

УДК 611.77  
ББК 28.706  
Л58

The Remarkable Life of the Skin. An intimate journey across our surface  
by Monty Lyman  
Copyright © Monty Lyman 2019

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:  
CoffeeTime, TopVectorElements, Morphart Creation, gritsalak karalak,  
Blan-k, Mr. Rashad, handini\_atmodiwiryo, i3alda, LivDeco,  
GzP\_Design, onot / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

### **Лиман, Монти.**

Л58 Кожа. Орган, в котором я живу / Монти Лиман ; [перевод с английского Н. Д. Вершининой]. — Москва : Эксмо, 2023. — 416 с. — (Здоровье в кармане. Популярные книги в удобном формате).

ISBN 978-5-699-92864-4

Кожа человека — удивительный орган, один из немногих, которые мы можем увидеть и тем более потрогать. Но несмотря на кажущуюся доступность, знаем мы о ней еще очень мало. Например, каким было отношение к коже в XVIII, XIX, XX веках и какое оно в современном мире, почему у одних народов принято прятать кожу под слоями одежды, а другие носят лишь набедренные повязки. Вместе с Монти Лиманом, врачом-дерматологом, вы погрузитесь в мир кожи, узнаете ее устройство и скрытые физиологические процессы, разберетесь в механизмах старения и волшебстве касаний, познакомитесь с населением кожи — микробиомом, узнаете о ее заболеваниях и способах лечения, а также разберетесь, как кожа связана с нашим мозгом и сознанием, узнаете больше о ее социальной и духовной стороне. Перед вами уникальное исследование, которое заново познакомит вас с кожей и расскажет, как ухаживать за ней.

УДК 611.77  
ББК 28.706

ISBN 978-5-699-92864-4

© Вершинина Н.Д., перевод  
на русский язык, 2020  
© ООО «Издательство «Эксмо», 2023

*Эта книга посвящается  
миллионам людей,  
страдающим в своей коже  
или из-за нее*

# Оглавление

Примечание автора:

Осторожность и определения ..... 7

Пролог ..... 8

- 1 Орган — швейцарский нож.  
Множество слоев и жизней кожи .....15
- 2 Сафари по коже.  
О клещах и микробиомах .....49
- 3 Внутреннее чутье.  
Связь между нашим  
«внутри» и «снаружи» ..... 85
- 4 Навстречу свету.  
О нашей коже и солнце ..... 126
- 5 Стареющая кожа.  
Морщины и война со смертностью .... 164
- 6 Первое ощущение.  
Механика и магия прикосновения ..... 193

## Оглавление

7	Психологическая кожа. Как кожа и разум формируют друг друга .....	244
8	Социальная кожа. Значение наших отметин .....	282
9	Разделяющая кожа. Темная сторона социального органа: болезнь, раса и секс .....	316
10	Духовная кожа. Как кожа формирует мысли: религия, философия и язык .....	355
	Благодарности .....	374
	Об авторе .....	377
	Глоссарий .....	378
	Ссылки .....	403

## Примечание автора: Осторожность и определения

Клятва Гиппократов гласит: «Что бы при лечении — а также и без лечения — я ни увидел или ни услышал касательно жизни людской из того, что не следует когда-либо разглашать, я умолчу о том, считая подобные вещи тайной»<sup>1</sup>. Врачи обязаны соблюдать конфиденциальность своих пациентов, поэтому все герои с кожными проблемами названы вымышленными именами. В некоторых случаях, особенно в случаях редких и легко узнаваемых заболеваний, я «удвоил» анонимность, изменив не только имя, но и место встречи, хотя это всегда были места, в которых я бывал или работал.

Несмотря на то, что называть людей по названиям их болезней, например, «прокаженный» или «альбинос», неприемлемо, иногда я буду использовать эти определения, чтобы показать читателю обыденную реальность людей, страдающих из-за состояния кожи.

## Пролог

Для врача, интересующегося стариной, великолепный Анатомический театр Болонского университета — это истинный рай даже в итальянский летний день, когда нестерпимая жара превращает отделанные деревом залы в настоящую баню. Стоя в четырехсотлетнем, от пола до потолка отделанном резьбой зале старейшего в мире университета, я чувствовал себя так, будто я уменьшился и рассматриваю изнутри старинную изукрашенную шкатулку для драгоценностей. В середине зала стоит внушительный мраморный секционный стол, на котором в течение столетий студентам, заполнявшим места на деревянных скамьях, демонстрировались вскрытия. Стены зала украшены большими, прихотливо вырезанными деревянными скульптурами, изображающими античных героев медицины. Гиппократ и Гален строгими взглядами наблюдают за студентами внизу — взглядами, которые, без сомнения, позже повторяло множество преподавателей медицинских школ и университетов. Но взгляд посетителя притягивает центральная часть. Над театром возвышается кафедра профессора, покрытая сверху резным деревянным навесом, который поддерживают великолепные *Spellati*, «люди без кожи». Эти две

## Пролог

статуи, занимающие центральное место на алтаре этого храма медицины, блестяще изображают мышцы, кровеносные сосуды и кости.

Так называемые фигуры экорше (от французского «ободраный») изображают мышцы и кости тела



БОЛОНСКИЕ СПЕЛМАТИ

## Пролог

и их взаимодействие, но без кожи. Эти мускулистые, бескожие тела были синонимом медицины с момента появления в пятнадцатом столетии революционных анатомических зарисовок Леонардо да Винчи, украшающих с тех пор обложки почти всех учебников по медицине.

С одного взгляда на деревянные экорше Болонского университета становится ясно, что кожа — несмотря на то, что она является самым большим и самым заметным органом, несмотря на то, что мы ее видим, трогаем, живем в ней каждое мгновение нашей жизни — остается самым игнорируемым медиками органом. До XVIII века кожу, которая весит девять килограммов и имеет площадь в несколько метров, даже не считали органом. Когда мы думаем об органах и о человеческом теле в целом, мы редко вспоминаем о коже. Она скрыта на видном месте.

Когда мои новые знакомые спрашивают о моих интересах в медицине и исследованиях, то мой почти извиняющийся ответ о том, что меня привлекает дерматология, вызывает смущение, жалость или их сочетание. Мой близкий друг-хирург любит подшучивать надо мной, говоря, что кожа — это обертка для подарка. Но меня больше всего интересует то, что, хотя кожа — это самая заметная часть организма, в ней скрыто намного больше, чем можно увидеть простым глазом.

Мое увлечение кожей началось в восемнадцать лет, в один ленивый день через два дня после Рождества.

## Пролог

Моя семья только что справилась с последними остатками праздничного ужина, и я после застолья валялся на диване. Обложившись одеялами и правками, я вяло готовился к первому экзамену в медицинском институте, который должен был состояться через неделю. Я немного неважно себя чувствовал, а стигбы локтей и лицо необычно чесались. Позже, посмотрев в зеркало, я увидел, что мои щеки стали темно-розовыми. Через пару дней мое лицо и шея превратились в красное пересохшее зудящее месиво. Друзья и семья предлагали разные убедительные версии, от стресса от экзаменов и аллергии до слишком горячего душа, кожных микробов и употребления слишком большого количества сахара. Как бы то ни было, после восемнадцати лет с чистой кожей что-то внезапно случилось — и с тех пор меня преследовала экзема<sup>\*</sup>.

Наша кожа — это удивительная загадка, укрытая чувствами, мнениями и вопросами. Чем больше наука открывает эту *terra incognita*<sup>\*\*</sup>, тем больше становится ясно, что самый недооцененный орган — на самом деле самый интересный. Кожа — это «швейцарский нож» среди органов, несущий множество функций, которым нет

---

\* Острое или хроническое незаразное воспалительное заболевание кожи, характеризующееся разнообразной сыпью, чувством жжения, зудом, склонностью к рецидивам.

\*\* Неизвестная земля. Первоисточник — надпись, которую делали на старинных географических картах и глобусах по чистому, белому месту, обозначающему неизведанную, неоткрытую землю.

## Пролог

аналогов, от выживания до социального взаимодействия. Кожа — это одновременно защита от ужасов внешнего мира и — из-за миллионов нервных окончаний, помогающих нам чувствовать — мост к нашему собственному существованию. Кожа служит одновременно стеной и окном, она окружает нас физически, но также является психологической и социальной частью нашего существа. Кожа — это не только потрясающий материал, это линза, через которую мы видим окружающий мир и самих себя. Физическая кожа учит нас удивляться сложности нашего организма и чудесам науки. Она учит уважать миллионы микробов, которые сопровождают нас на жизненном пути, учит следить — не радикально — за тем, что мы едим и пьем, и рекомендует уважать солнечный свет, но не бояться его. Стареющая кожа сталкивает нас с осознанием нашей смертности. Ошеломляющая сложность человеческого прикосновения призывает нас пересмотреть роль физического контакта в компьютеризированном обществе с растущей изоляцией. Психологическая кожа служит лучшим способом демонстрации того, насколько тесно связаны разум и тело, и, несомненно, физическое и душевное здоровье. Одежда, макияж, татуировки, кипящие в обществе споры о цвете кожи, осуждение, с которым столкнулись миллионы людей, которых из-за кожи считали больными или грязными — все это показывает, насколько социальным органом является кожа. И, наконец, кожа выходит за рамки своего

## Пролог

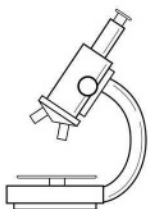
физического присутствия и влияет на нашу веру, язык и образ мыслей.

Эта книга — не пошаговое руководство по красоте или здоровью кожи. Хотя вы и сможете найти здесь информацию о том, как можно позаботиться о своей наружной поверхности, эта книга намного важнее. Это кругосветное путешествие вокруг самого примечательного органа и любовное послание к нему. В этой книге кожа служит призмой, через которую можно посмотреть как сквозь время — от древней истории к будущему науки, так и сквозь пространство — от изящных татуировок людей, поклоняющихся крокодилам в Папуа-Новой Гвинее, до изменений кожи у солнцепоклонников Майами-Бич. Книга начинается с исследования поверхности кожи как физического объекта. Отделяя факты от выдумок, она задает вопросы о том, как на кожу влияет питание, из-за чего кожа стареет и сколько солнца для кожи — слишком много. Эти вопросы ведут в загадочные глубины связи кожи и разума, от ощущений боли и удовольствия от прикосновений до влияния на кожу стресса. Кожа и разум — очень близкие друзья, и ни один из остальных органов не имеет такого психологического веса. То, как нашу кожу воспринимают другие — или, возможно, наши мысли о том, как они ее воспринимают, — может повлиять на наше душевное здоровье. Кожа — это в каком-то смысле книга, в которой другие могут прочесть нашу историю

## Пролог

по шрамам, морщинам или татуировкам, но в то же время она служит экраном, выводящим наружу наши переживания, в том числе с помощью слабых движений лица, румянца или нежелательных проявлений внутренних физических или психологических состояний. Финальная часть путешествия вокруг нашей внешней поверхности — это взгляд на кожу в социальном контексте. Кожа объединяет нас: люди — это единственные организмы, которые наносят перманентные отметины и татуировки для того, чтобы общаться с окружающими. Но также и разделяет: цвет кожи и «дурные» кожные болезни разделяли общества и меняли ход истории. Человеческая кожа даже повлияла на философию, религию и язык, и последствия этого влияния вышли далеко за пределы слабой физической формы.

Я надеюсь, что вы будете довольны, независимо от того, открыли ли вы эту книгу из исследовательского интереса или в поисках совета по здоровью кожи, но, помимо этого, ваше восприятие себя и других станет шире. На самом деле, это было мое путешествие, удивительное приключение, которое началось со взгляда на кожу на человеке или в чашке Петри, а закончилось совершенно иным взглядом на мир. Кожа необходима нам для выживания и для повседневной жизни, но она также рассказывает многое о нас как о людях. Деревянные экорше в Болонье обладают формой человека, но без внешнего покрытия они потеряли свою человечность. Понять свою кожу — значит, понять себя.



# 1

## Орган — швейцарский нож Множество слоев и жизней кожи

*«Задача не в том, чтобы увидеть то, что еще никто не видел: но в том, чтобы подумать то, чего еще никто не думал, о том, что видят все».*

Эрвин Шредингер

**М**ы постоянно видим кожу, и на себе, и на других. Но когда вы в последний раз по-настоящему на нее смотрели? Возможно, вы регулярно осматриваете себя в зеркале во время

## Орган — швейцарский нож

ежедневных процедур по уходу за кожей, но я имею в виду — правильно смотрели. И удивлялись. Удивлялись замысловатым неповторимым завиткам на кончиках пальцев, бороздкам и впадинам на ладонях. Удивлялись тому, как эта тонкая стенка может удерживать внутренности внутри и не пропустить угрозу снаружи. Она царапается, сминается и растягивается тысячи раз в день, но не рвется — по крайней мере, не так просто — и не стирается. Она страдает от высокоактивного солнечного излучения, но не позволяет ему даже прикоснуться к внутренним органам. Множество самых смертоносных членов зала славы бактерий побывало на поверхности вашей кожи, но единицы из них смогли проникнуть сквозь нее. Хотя мы принимаем все это как должное, барьер, который создает кожа, абсолютно невероятен и постоянно поддерживает в нас жизнь.

Ничто так не подтверждает важность кожи, чем редкие, но от этого не менее печальные истории о том, как кожа терпит поражение. 5 апреля 1750 года, тихим весенним утром в Чарльз-Тауне (сейчас Чарльстон), Южная Каролина, назначенный недавно преподобный Оливер Харт спешил на срочный вызов. Харт был необразованным плотником из Пенсильвании, который привлек внимание руководства церкви в Филадельфии и в двадцать шесть лет получил должность пастора в Первой баптистской церкви Чарльз-Тауна (позже он стал влиятельным американским

## Множество слоев и жизней кожи

священнослужителем). Его дневник — это удивительная капсула времени, рассказывающая о сложностях жизни Америки восемнадцатого века: бушующих болезнях, ураганах и стычках с британцами. В одной из первых записей, написанной в первые несколько месяцев службы, Харт описывает детали срочного визита к новорожденному ребенку одного из членов общины, потому что то, что он обнаружил, было не похоже ни на что виденное ранее:

*Это было неожиданностью для всех, и я не знаю, как можно это описать. Его кожа была сухой и твердой, потрескавшейся во многих местах, и чем-то напоминала рыбу чешую. Большой рот был открытым и круглым. У него не было носа, только два отверстия на том месте, где он должен был быть. Глаза выглядели сгустками свернувшейся крови, они выпирали наружу и были размером со сливу. На них было жутко смотреть. У него не было ушей, только отверстия на их месте... Оно издавало странный, очень низкий звук, который я не смогу описать. Оно прожило сорок восемь часов, и было еще живо, когда я его увидел<sup>1</sup>.*