

Будьте здоровы, мужчины!

Автор этой статьи – Александров Валерий Павлович, доктор медицинских наук, 45 лет работает в медицине. Окончил Семипалатинский университет, аспирантуру. Работал во Всеволожской ЦРБ хирургом, урологом. В настоящее время – профессор кафедры урологии и андрологии Санкт-Петербургской медицинской академии постдипломного образования.

Проблема регулирования рождаемости и создание условий для воспроизводства здорового потомства человека в нашей стране является важной не только с медицинской, но и с социальной точки зрения. Эта проблема стала приоритетной как в международной программе ВОЗ, так и в национальной программе нашей страны.

Решение же этих задач невозможно без понимания, что они связаны двуедино с состоянием здоровья и женского, и мужского организма. Между тем пока что сложилась какая-то парадоксальная и несправедливая по отношению к мужскому населению ситуация.

Издавна существует хорошо организованная система оказания лечебной и профилактической помощи женщинам в виде специализированных гинекологических стационаров, женских консультаций, смотровых кабинетов в поликлиниках и т. д. Это, безусловно, огромное достижение Российского здравоохранения. А вот здоровью мужчин на сегодняшний день уделяется недостаточно внимания. Логика же подсказывает, что сама жизнь требует создания подобных же условий для сохранения и восстановления здоровья мужчин.

Справедливости ради следует отметить, что в последние годы наблюдается определённый прорыв в этом вопросе. В крупных городах организуются консультативные кабинеты, центры мужского здоровья, проводится обучение врачей-андрологов, занимающихся диагностикой и лечением специфических мужских болезней, особенно относящихся к половой сфере. Однако во многих и многих городах, в основном с небольшим количеством населения, в том числе и во Всеволожске, на сегодняшний день отсутствует организованная единая специализированная система оказания помощи при мужских проблемах.

Заболеваний же, присущих только мужчинам, достаточно много, и они требуют к себе особого, специфического подхода. И начинать, очевидно, нужно с детского возраста. Родители ведь далеко не всегда обращают внимание на наличие тех или иных аномалий развития у своих детей, тем более что многие

заболевания зачастую и не сопровождаются какими-либо болевыми или иными ощущениями и могут протекать долгое время незамеченными. Это – фимоз, синехии, варикоцеле, киста семенного канатика, водянка яичка, баланопостит, энурез, гипоспадия, эписпадия, гипогонадизм, крипторхизм, орхиты и т. д.

Многие из этих заболеваний при несвоевременном выявлении могут стать причиной мужского бесплодия, снижения эректильной функции и даже импотенции, а также различных психических расстройств. С возрастом на растущий мужской организм или на уже сложившегося мужчину действуют самые разнообразны вредные факторы: экологические изменения, масштабные социально-экономические потрясения, стрессы на работе и в быту, отравление организма никотином, алкоголем, наркотиками и т.д. Это также способствует увеличению пороков развития и заболеваний половых органов у детей и взрослых мужчин.

Урогенитальная инфекция (хламидии, уреаплазма, микоплазмы, герпес, гонорея и др.) является серьёзным причинным фактором различных воспалительных заболеваний мужчин, приводящим к нарушению репродуктивной функции. Эти вопросы по решению ВОЗ определены как международная проблема здравоохранения. У мужчин молодого возраста (18-40 лет) довольно часто встречается простатит (воспаление предстательной железы). Несколько реже, но также он наблюдается и у мужчин более старшего возраста. Это заболевание тоже нередко приводит к бесплодию и нарушению эректильной функции.

Половые расстройства у мужчин составляют особый раздел андрологии.

Они могут носить психоневрогенный функциональный характер, но значительная часть из них возникает вследствие органических причин, связанных с поражением сосудов, заболеваниями эндокринных, в том числе - и половых желёз, центральной нервной системы, перенесенными воспалительными заболеваниями мочеполовых путей. А их появление, в свою очередь, связано в значительной степени с разрушительным влиянием на организм, в частности на половые органы – никотина, алкоголя, наркотиков. Нарушение половой функции у мужчин является также социальной проблемой, так как с этим связаны конфликты в семье, распад семьи, снижение работоспособности и общественной активности человека.

Данные отечественной литературы показывают, что задержка полового развития отмечается у 2,5 % мальчиков; крипторхизм: у новорожденных – до 20 %, у взрослых мужчин – 0,2 – 0,3 %; гипоспадия – у одного на 150-300 новорожденных, варикоцеле – у 15 % детей пубертатного периода (старше 11 лет), фимоз – у 3,8 % взрослых мужчин и т. д. В стране до 15 % браков являются бесплодными, более половины из них обусловлены бесплодием у мужчин. Сексуальные проблемы составляют около 25 % среди мужчин активного репродуктивного периода, не говоря уже о более старшем возрасте.

Многочисленные исследования в нашей стране и за рубежом показывают, что у мужчин после 40 лет происходит гормональная перестройка и количество гормонов, ответственных за мужские функции, постепенно начинает снижаться. Наступает частичная андрогенная недостаточность, проявляющаяся по-разному у каждого муж-

чины. Это приводит к сложным изменениям в организме, связанным с так называемыми метаболическими нарушениями. Повышается количество сахара, холестерина в крови, нарушается жировой обмен; просвет сосудов головного мозга, сердца, органов таза и других органов сужается за счёт отложения атеросклеротических бляшек на их внутренних стенках. В результате начинается постепенно снижаться качество жизни, эректильная функция, развиваются различные заболевания, требующие длительного кропотливого лечения.

Эти же нарушения в гормональном статусе организма способствуют развитию в предстательной железе различных изменений, приводящих к увеличению её объёма и последующим осложнениям в виде нарушения мочеиспускания (вплоть до острой задержки мочи), снижения функции почек и т. д. Так развивается характерное для мужчин пожилого возраста заболевание: аденома (доброкачественная гиперплазия) предстательной железы. Статистика беспристрастно показывает, что проблемы, связанные с этим заболеванием, беспокоят каждого второго мужчину в возрасте от 50 лет; около 70 % в возрасте 70 лет и т. д. Чем раньше выявляются признаки этого заболевания, тем более эффективным может оказаться неоперативное, медикаментозное лечение. При более глубоких изменениях в организме, связанных с аденомой предстательной железы, нередко возникает необходимость в оперативном вмешательстве.

Не следует забывать и о конгестивных (застойных) заболеваниях половых органов у мужчин, которые возникают в результате венозного застоя в мочеполовом венозном сплетении. Они приво-

дят к нарушению половой функции, к расстройствам мочеиспускания. Для распознавания этого заболевания требуется большой опыт специалиста, т. к. симптоматика его довольно стёртая, нечёткая.

Самым грозным недугом, который поражает мужчин, является рак предстательной железы. Частота этого заболевания неуклонно растёт. Однако современная наука позволяет своевременно обнаружить эндокринные, канцерогенные и другие признаки предрасположенности и раннего развития этого заболевания. Одним из таких показателей сегодня является уровень простатоспецифического антигена (ПСА) в крови. В высокоразвитых странах каждый мужчина от 40 лет и старше выполняет исследование этого фактора у себя. Таким образом, повышается выявляемость признаков заболевания на ранних стадиях и эффективность радикального лечения.

Для успешной организации помощи мужскому населению требуется выполнение целого ряда принципов. Вот некоторые из них:

1. Активное выявление мужских болезней путём качественных массовых целевых профилактических осмотров в детских учреждениях, производственных предприятиях, мужском смотровом кабинете поликлиники.

2. Активное привлечение урологов, детских хирургов, эндокринологов к выявлению таких больных.

3. Создание специального кабинета (центра) для осуществления всех организационных, информационных, методологических, аналитических, диагностических и лечебных мероприятий.

4. Высококвалифицированная диспансеризация, проведение противоречивой терапии и реабилитация больных.

Во Всеволожской поликлинике с сентября 2009 года открыт «Центр мужского здоровья». В нем могут быть решены практически все вопросы о здоровье, волнующие каждого мужчину независимо от возраста.

Валерий АЛЕКСАНДРОВ, доктор медицинских наук, профессор кафедры урологии и андрологии СПбМАПО

Безотказный способ стать долгожителем

Кому из нас, простых смертных, не хотелось бы прожить как можно дольше? Существует множество мифов о различных ухищрениях, якобы способных продлить нам жизнь по меньшей мере на несколько лет... Но так ли уж они эффективны? Что говорят по этому поводу специалисты? Увы, профессиональные медики относятся к подобным “чудодействам” весьма скептически... Давайте обратимся к результатам исследований.

Итак, о каких мнимых “чудодейственных” способах достижения долголетия обычно идет речь?

Голодание. Многие верят, что, если придерживаться низкокалорийной диеты, то проживешь раза в полтора дольше.

На самом деле: действительно, голодание способно омолаживать организм, но, как подсчитали американские и итальянские ученые, для достижения подобного эффекта человеку требуется “заправлять” себя не более чем 1000 - 1100 килокалориями в сутки. В результате недоедания могут возникнуть проблемы со здоровьем, которые сведут все ваши старания омолодиться на нет.

Полезные чаи. Нередко приходится слышать о том, что зеленые чаи или мате очень полезны для организма, так как в них содержатся особые вещества - полифенолы, предохраняющие живые клетки от распада: если постоянно их употреблять, то снижается риск сердечно-сосудистых заболеваний, которые, по статистике, стоят на первом месте среди причин смертности.

На самом деле: о чудесных свойствах того или иного чая мы узнаем, в основном, из рекламы. Что же касается серьезных медицинских исследований, то они по этому поводу еще не проводились. И, кстати, полифенолы содержатся также в кофе, вине и других напитках, которые пьют большое количество людей. Тем не менее средняя продолжительность жизни у нас остается на уровне 70 лет.

Ходьба пешком. Некоторые утверждают, что если ежедневно прогуливаться хотя бы по полчаса пешком, можно продлить жизнь, как минимум, на 2 года.

На самом деле: ученые из Гарвардского университета подсчитали, что у тех, кто, как



минимум, 30 минут в день посвящает ходьбе, снижается риск развития инсульта. Но в таких исследованиях ничего не говорится о продолжительности жизни. Ведь люди умирают и от других причин...

Смех. Говорят, что минута смеха на 5 минут увеличивает продолжительность жизни.

На самом деле: подобное исследование никогда и нигде не имело места. Однако кто станет спорить, что негативные эмоции способны существенно подорвать наше здоровье! Так что человек, склонный к веселью и оптимизму, по крайней мере, меньше рискует заболеть на стрессовой почве и этим укоротит себе жизнь.

Творческая деятельность. Ученые из университета штата Техас пришли к выводу, что, занимаясь любимой интересной работой, мы уменьшаем вероятность хроническо-

го стресса - одного из главных факторов снижения продолжительности жизни.

На самом деле: результаты были получены на основании социологического опроса, а не медицинского исследования. И они еще не свидетельствуют о том, что человек реально проживет дольше. Вспомните, сколько творческих людей ушло из жизни за последнее время в отнюдь не преклонном возрасте. Значит, есть и другие факторы, влияющие на продолжительность жизни.

Специалисты считают, что все эти мифы – скорее вымысел журналистов и просто обывателей, сделавших не совсем верные выводы из определенной информации. А что в реальности?

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), продолжительность жизни людей на 50 процентов зависит от образа жизни, на 20 - от наследственности, еще на 20 – от климата и экологии, и на 10 процентов – от качества медицинского обслуживания.

Исследователи в области медицины считают, что человеку следует не изыскивать способы продления жизни, а стараться избегать недугов и таким образом не сокращать отпущенный природой срок. Да и что толку жить долго, если тебя одолевают всяческие болячки.

Для этого необходимо придерживаться сбалансированного питания (но никак не голодания!), не пренебрегать физической активностью и регулярно проходить профилактические осмотры у врачей.

“Не старение как таковое, а патологическое старение – вот наш враг, – констатирует Доменико Кучинотта, профессор гериатрии университетской клиники Болоньи (Италия). – Недуги сильно ухудшают качество жизни. Улучшают – высокий уровень образования, социальной и физической активности, здоровые привычки, хорошее настроение и, особенно, хороший сон!”

Ирина ШЛИОНСКАЯ “Правда. РУ”

Держать тело в холоде, желудок в голоде, а ноги в тепле, чтобы оставить врачей без работы, советовали еще древние эскулапы. Почему именно ногам мы должны уделять особое внимание в плане комфорта?

Ноги надо держать в тепле, а холодом закаливать

Дело в том, что наши стопы усеяны чувствительными рецепторами, которые через центральную нервную систему связаны в том числе и с органами дыхания. На слизистой оболочке носа тоже есть рецепторы, которые моментально откликаются на сигнал от наших подошв, если тем холодно: развивается воспаление, появляется насморк.

Чтобы этого не случилось, ноги нужно закалять, то есть, как бы усыпить бдительность расположенных на них холодовых “датчиков”, сделать их менее чувствительными. Начинать закаливание надо с хождения босиком по полу 5 минут утром и 5 минут вечером. Сначала в носках, а потом и босыми ногами.

Ежедневно время таких прогулок надо увеличивать на несколько минут, чтобы к концу месяца гулять уже по часу. В результате огрубевшая кожа притупляет реакцию на холод. Потом можно прогуливаться босиком и во дворе, и даже по заснеженному балкону. После моциона ступни нужно вымыть теплой водой с мылом, энергично растереть, а икроножные мышцы промассировать.

Можно закаливать ноги путем их обмывания или обливания. В первом случае стопы (до лодыжек) погружают в таз с водой комнатной температуры на 1 минуту. Затем растирают мохнатым полотенцем до ощущения тепла. Ежедневно увеличивают продолжительность ножных ванн на 1 минуту и постепенно доводят до 10 минут, снижая каждые три дня температуру воды на один градус. Через пару месяцев температура воды должна быть не выше 7 - 5°С (с этой целью воду держат в холодильнике).

Обливание ног лучше всего делать по методу контрастного закаливания. Для этого заготавливают два ковшина: в один наливают горячую воду (выше 40°С), в другой - холодную (15 - 10°С). Сначала на стопы льют горячую воду, а затем холодную. Заканчивается процедура обливанием горячей водой. После этого ноги тщательно растирают махровым полотенцем и массируют. Температуру холодной воды рекомендуются каждые 2 - 3 дня снижать и довести до 5 - 3°С.

Вячеслав НИКОЛАЕВ, врач