

Олег Хрусталев, Анатолий Хрусталев

# Мужчина на закате

*Взгляд врача*



**Хрусталеv Анатолий**  
**Хрусталеv Олег**  
**Мужчина на закате.**  
**Взгляд врача**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69485497](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69485497)*  
*ISBN 9785006019836*

**Аннотация**

В книге рассматриваются вопросы, которые волнуют каждого пожилого человека. Ночные кошмары мужского климакса. Опасности секса в пожилом возрасте. Как повысить главный мужской гормон тестостерон натуральными средствами? Как сохранить мужскую силу? Проблемы, о которых не принято говорить. Рекомендации по питанию и потреблению алкоголя. Советы и рекомендации дают опытные врачи.

# Содержание

Досужее рассуждение о времени и о себе	7
Траектория нашего жизненного пути	17
О старом гусаре замолвите слово...	24
Как остаться мужчиной в XXI веке?	32
Андропауза неизбежна?	33
Ночные кошмары мужского климакса	37
Конец ознакомительного фрагмента.	40

# **Мужчина на закате. Взгляд врача**

**Хрусталеv Олег  
Хрусталеv Анатолий**

© Хрусталеv Олег, 2023

© Хрусталеv Анатолий, 2023

ISBN 978-5-0060-1983-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



**Старый пруд. Прыгнула в воду лягушка.  
Всплеск в тишине.**

*Мацуо Басё (1686)*

перевод Веры Марковой

С тех пор, как написано это стихотворение, прошло три с лишним столетия. Появлялись и исчезали империи и государства. Гремели войны и революции. Цари теряли короны и власть. Великие полководцы перекраивали карту мира. Рождались и умирали гении и злодеи, герои и преступники. Мир стал другим.

Но этот всплеск воды в вечерней тишине старого пруда,

затерянного в глуши японской провинции, по-прежнему явственно звучит в нашем эмоциональном восприятии мира.

Большинство читателей, люди европейского склада ума, не видят в этом японском трёхстишии (хокку) ничего поэтического, искренне недоумевая, что же стало для поэта источником вдохновения.

В то же время читатели с обостренным поэтическим чутьем воспринимают его как еще одно краткое мгновение, мелькнувшее в суете нашей быстротекущей жизни. Мгновение жизни, которое не вернется больше никогда.

Другой японский поэт Масаоки Сики так пишет об этом стихотворении: «Поистине ни одно другое хокку не пользуется такой широкой известностью. Но если спросить, какой его смысл, поэт говорит: **«Это тайна, словами этого не выразишь»**».

# **Досужее рассуждение о времени и о себе**

**Почему эта книга посвящена именно мужчинам, вступающим в «золотую пору увядания», которые осознают, как постепенно с годами, словно вода сквозь песок, уходят энергия, работоспособность, сексуальность, сила мышц, ясность ума, «бодрость духа, грация и пластика»? В попытках обратить время вспять, многие ищут способы противоборствовать наступающей старости.**

**Во-первых, (и это стало общим мнением), мужчины — это слабый пол, несмотря на свой грозный внушительный облик, широкие плечи, мощные бицепсы, низкий голос и агрессивное поведение.**

**И вот почему. Мужчины живут, в среднем, на 8—10 лет меньше женщин. Эта закономерность прослеживается во всех странах мира, на всех континентах.**

**Во-вторых, с точки зрения эволюции природы, мужской пол необходим роду человеческому для осуществления двух главных биологических функций: зачатия и защиты семьи и потомства.**

**Мужчинам не нужно 9 месяцев вынашивать плод в утробе, затем в муках рожать, ухаживать, нянчить и выкармливать молоком детей.**

Даже если взглянуть на генетический хромосомный набор генов мужчин и женщин, то хромосомы мужчины также оказываются уязвимее женщин. В них – на 800 генов меньше.

Природа в данном случае заботится, в первую очередь, о продолжении всего биологического вида Homo Sapiens, а не о конкретном представителе рода человеческого.

**Среди 15 самых долгоживущих людей на Земле нет ни одного мужчины.**

Далее. Во всех странах мира мальчиков всегда рождается больше, чем девочек (**на 100 новорождённых девочек приходится в среднем 105 мальчиков**).

Почему? В чем причина?

Мужчины чаще страдают и гибнут от травм, происшествий, несчастных случаев, природного авантюризма, необдуманных поступков, участия в военных конфликтах. Они чаще подвержены вредным привычкам курения и наркозависимости, алкогольным эксцессам, криминальному и агрессивному поведению.

У мужчин раньше, чем у женщин, развиваются сердечно-сосудистые катастрофы, инфаркты миокарда, инсульты, приводящие к инвалидизации и преждевременной смертности (у них нет гормональной эстрогенной защиты).

При этом **уровень социальных требований к мужчинам всегда был и остается очень высоким**, как со стороны общества (защитник, воин, герой, супермен, покоритель



природы), так и в психологическом восприятии мужчинами самих себя, начиная с раннего детства («как тебе не стыдно, ты же мальчик, тебе нельзя распускать нюни»).

И когда у стареющего мужчины с годами уходят былая энергия и силы, то **он воспринимает эти естественные процессы снижения биологических функций как личную трагедию и даже как жизненную катастрофу**. Он становится конфликтным, капризным, эмоционально неуравновешенным, часто впадает в апатию и меланхолию, тем самым еще более усугубляя ситуацию.

С годами всё больше начинаешь задумываться о смысле жизни, правильности избранного пути, ошибках и заблуждениях молодости, несбывшихся желаниях, истинных и ложных моральных ценностях. О том, что нас ждет в будущем.

На простой, казалось бы, вопрос, **чего нам, мужчинам, не хватает в этой жизни**, мы получим самые разные ответы. Начнем с самого простого и приземлённого.

**Как вы думаете, о чем мечтает голодный человек?**  
**Ответ понятен: о еде.**

И если ты по-настоящему голоден, допустим, проблуждав в тайге трое суток, то мечтаешь не о бисквитно-кремовом торте и не об ананасах в шампанском, а о куске черного хлеба. Это и есть настоящий голод.

**Пример:** в годы войны латышский поэт Эйжен Веверис был узником в фашистском лагере смерти Маутхаузен, испытал на себе все моральные и физические муки гитлеров-

ского застенка.

Однажды ему, истощенному до предела, до кахексии, случайно удалось достать на лагерной кухне миску картофельных очисток. Он возвращался в свой барак с этим жалким богатством, провожаемый завистливыми взглядами других заключенных.

Эйжен Веверис пишет в своей антифашистской книге **«Сажайте розы в проклятую землю»**, полной горечи воспоминаний: *«Одна из картофельных очисток упала на землю. Её подхватил и сожрал другой заключенный, долговязый профессор из Будапешта»*. Вот пример тому, как безумный голод затмевает все другие желания и инстинкты человека, меняя поведение и даже личность человека. Кроме одного, главного: желания выжить.

**Многие люди на вопрос о том, чего им не достает в этой жизни скажут, что им не хватает денег**, и будут по-своему правы. Но если вдуматься, то деньги – не цель, а лишь средство для обеспечения наших жизненных потребностей.

Вспоминая портрет пушкинского «Скупого рыцаря» или любясь фотографиями наших нынешних миллиардеров, мы не видим особенного счастья на их лицах: сколько проблем, забот, сколько завистников, конкурентов, желающих отнять, украсть и поделить «нажитое непосильным трудом».

Много ли денег нужно для счастья?

Шуре Балаганову из «12 стульев» для полного счастья

нужно было 6400 рублей, Остапу Бендеру – миллион, Абрамовичу – миллиард (и не один). А много ли денег нужно любому из нас? Ведь всех денег не заработаешь, а «у гроба карманов нет», как говорит русская народная пословица.

Женщинам, которым «нечего надеть», для полноты счастья не хватает новых модных нарядов, бижутерии, косметики, элитной обуви. Мужчинам – крутых автомобилей и «навороченной» компьютерной техники. Список желаний можно продолжать до бесконечности. Но, как писал известный американский психолог Дейл Карнеги:

*«Я печалился от того, что у меня не было красивой обуви до тех пор, пока, выглянув в окно, не увидел человека, у которого вообще не было ног».*

**Слава, Власть, Любовь, Здоровье** – вот, наверно, самые желанные ценности, которыми наполнены наши мечты.

**Слава** – это прекрасная, благородная цель жизни. И даже если ваше светлое чело когда-нибудь украсит лавровый венец славы, всегда найдется кто-то, еще более удачливый баловень судьбы, чем вы. И это тоже может стать поводом для разочарования.

Как писал Пушкин в «Евгении Онегине»: *«Мы все глядим в Наполеоны, двуногих тварей миллионы»*. Но посмотрите: даже блистательный гений Бонапарта не избавил его от краха честолюбивых замыслов, одиночества, заточения и смерти на маленьком, затерянном в океане острове Святой Елены.

**Власть.** Да, были, есть и будут некие амбициозные личности, для которых неременным условием полного счастья является возможность властвовать людьми. Они готовы на всё, чтобы, распахивая локтями конкурентов, продвигаться еще на одну ступеньку по карьерной лестнице, неважно какой – гражданской, военной, научной или чиновничьей.

Но лестница, по которой карабкается наш властолюбец, как известно, бесконечна. Вспомните название знаменитого романа Бел Кауфман «Вверх по лестнице, ведущей вниз». И даже тем счастливым, кто достиг вершины успеха, никто не даст гарантии, что это будет навсегда. Слишком много желающих занять его место под солнцем и свергнуть триумфатора с шаткого пьедестала успеха.

**Остаются еще две самые желанные, самые благородные цели – любовь и здоровье.**

Что такое любовь? **Любовь** – это особое, всепоглощающее чудесное состояние души, такая счастливая субстанция! А большая любовь—это еще и большая редкость, как самый крупный выигрыш, джекпот, в азартной лотерее жизни. Играл все – выигрывают единицы. Любовь, как поётся в песне: *«нечаянно нагрянет, когда её совсем не ждешь»*.

Властны ли мы над этим чувством? Нет ответа...

Теперь поговорим о главной теме нашей книги – **здоровье**. Тот факт, что здоровье – самая большая ценность нашего земного существования, не требует комментариев. Даже самый закоренелый скептик не станет возражать против этой

истины. Но здоровье, как говорится, «не купишь в аптеке». Помимо помощи врачей и медицины, нужно самому приложить немало сознательных усилий, чтобы сохранить и приумножить собственное здоровье. **Sapienti sat** (умному достаточно).

Вот почему, рассуждая на эту тему, важную для любого человека, а для пожилого – вдвойне и втройне, мы непременно имеем в виду и перспективы увеличения продолжительности жизни.

Оставим для будущих поколений радужную мечту о человеческом бессмертии. Если существование духовного бессмертия неоспоримо, о чем знаменитые богословы и философы написали целые библиотеки мудрых книг, то физическая смерть - неизбежна.

И это медицинский факт. Как писал Сергей Есенин, *«все мы, все мы в этом мире тленны»*.

**Именно эти герои – Любовь и Здоровье – главные действующие лица в спектакле под названием Жизнь, который разворачивается на шатких подмостках текущего времени.**

Более того, все наши умозрительные рассуждения только тогда имеют смысл, когда ВРЕМЯ раскрывает во всю ширь наше жизненное пространство, подобно тому, как восточный купец широко раскатывает перед придирчивым покупателем многоцветный, узорчатый ковёр.

**Время – это и есть та самая драгоценная ткань,**

**из которой соткана вся наша жизнь.**

И если в детстве время тянулось медленно, а жизнь казалась вечной и бесконечной, то взрослея, мы всё чаще страдаем от острого дефицита времени. А оно, время, вопреки теории относительности Эйнштейна, с каждым годом всё больше убыстряет свой ход. Слишком много впереди нерешенных проблем и забот. Слишком мало времени в сутках.

Получается, что время – это самая дорогая, самая дефицитная валюта, которую мы растрачиваем по пустякам, по медякам, а потом горько сожалеем, когда в горнило судьбы, как в воронку, утекают годы.

**Время – необратимо!**

А человек живет до обидного мало. Давайте примем за среднюю величину продолжительности жизни – 70 лет. За этот период Земля совершает вокруг Солнца 70 годовых оборотов – краткий миг в истории Вселенной, которой на днях исполнилось 13 800 000 000 лет.

**Что такое 70 лет для человека?** Это 26 тысяч дней или примерно 600 тысяч часов (почему-то именно эта продолжительность нашей жизни, измеренная в часах, особенно смущает воображение авторов). Как мало! Ведь уже завтра мы станем еще на 24 часа старше. Но – таков наш удел.

Помните, у Маршака:

*Упрямое время играет в минутки,  
не требуя крупных монет.*

*Глядишь, – на счету его круглые сутки,  
И месяц, и семьдесят лет.*

Именно тогда, когда мы переводим годовые круги нашей жизни в более осязаемые отрезки времени – дни или часы – то ясно понимаем, как дорог и безвозвратен для нас каждый час уходящего времени. *«Летят за днями дни, и каждый час уносит частичку бытия...»*, – писал Александр Сергеевич Пушкин, – *а мы с тобой вдвоем предполагаем жить, и глядь – как раз умрём»*.

Тем дороже становится всем нам, особенно в пожилом возрасте, эта сокращающаяся, как шагреневая кожа, ткань нашей жизни. И сама жизнь – искорка, промелькнувшая в черном бархатном пространстве бесконечного Космоса.

Время – это единственная реальная, но, к сожалению, скоропреходящая ценность нашей жизни. Вот почему нас так душевно трогают стихи Мацуо Басё с его сожалением об уходящих мгновениях жизни. Отсюда, мы думаем, берет начало вечная мечта человека о бессмертии.

## Линия жизни

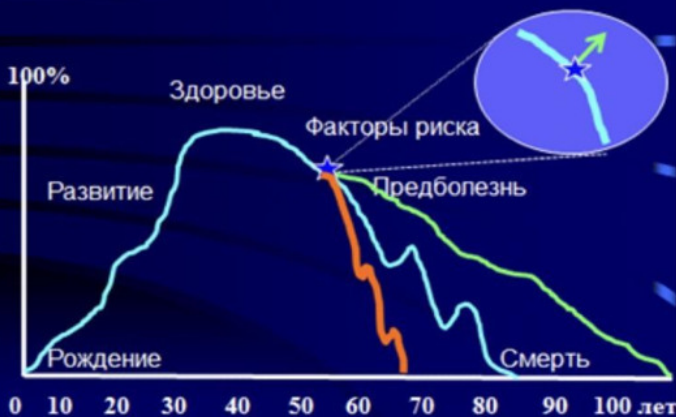


Рисунок из личного архива

Взгляните на график, отражающий линию нашей судьбы. Глядя на эту траекторию, каждый из нас, читателей, может поставить условную точку на графике, где именно он находится на сегодняшний день (назовем эту точку «здесь и сейчас»).



# Траектория нашего жизненного пути

На этом графике мы, условно говоря, можем проследить динамику развития наших жизненных сил в детстве, отрочестве, юности, молодости.

**Примерно в возрасте 25—30 лет мы достигаем природного максимума** физических и интеллектуальных возможностей, находясь на самой вершине здоровья.

В это счастливое время, мы преисполнены сил, энергии, оптимизма. Мы готовы свернуть горы Нам подвластны грандиозные жизненные планы! Мы легко справляемся с любыми рабочими, учебными, семейными нагрузками. Мы ставим мировые спортивные рекорды. У нас крылья за спиной! И нам любое дело по плечу! Это состояние максимального здоровья, которое длится, к сожалению, всего лишь несколько лет.

Что дальше?

Каждый человек, располагая природным здравым смыслом и свободой воли, может наметить для себя, как строить траекторию будущей жизни из этой вершинной (акме) точки жизненной траектории.

Дальше – торопливой чередой проходят молодые годы, и после 40 лет у большинства людей, вначале незаметно, потом быстрее, наступает снижение запасов природных физиологических ресурсов. **Кажется, само Время крадёт наши**

**жизненные силы:** сперва понемногу, исподволь, затем, подобно катящемуся с горы камню, все быстрее и быстрее.

**Самое важное:** дальнейшая наша судьба будет зависеть от образа жизни, от правильности решений, влияющих на наше здоровье и долголетие. Конечно, нельзя игнорировать и генетические факторы, заложенные от рождения, и на которые мы не имеем пока реальной возможности повлиять.

**Человек разумный (Homo sapiens) в своих решениях всегда имеет право на выбор.** От этого выбора будет зависеть его судьба, здоровье и жизнь.

**К пенсионному возрасту мы успеваем обзавестись целым перечнем так называемых гериатрических болезней.** Одно лишь перечисление диагнозов иногда не умещается на страницу амбулаторной карты пациента.

Насколько же мы можем увеличить срок своей жизни в надежде на достижения медицины? Современные ученые, ставят перед собой вполне реальную задачу: **увеличить продолжительность жизни, с сегодняшних 65 — 70 лет, хотя бы лет до 80—90.** Именно с этого возраста (90 лет) начинается период долгожительства, как определяет его Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ).

Здесь нужно иметь в виду, что **целью медицины является увеличение полноценной здоровой жизни пожилого человека.** Это не продление беспомощного существования прикованного к постели пациента, сраженного стар-

ческими недугами и замкнутогов стенах больничнойпалаты. Это **-настоящая жизнь, приносящая пожилому человеку радость и удовлетворение.**

Возможно, когда-нибудь мы добъёмся и более впечатляющих достижений в поисках эликсира бессмертия, но это — дело будущих поколений.

Индивидуальные различия в темпах старения, естественно, могут быть значительными. Но есть все основания полагать, что с развитием научных технологий удастся увеличить среднюю продолжительность жизни человека до его **биологического предела в 110 – 120 лет.** Правда, пока – это задача ближайших десятилетий.

На сегодня уже доказано, что **практика применения имеющихся в нашем распоряжении методов профилактики и лечения сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний позволяют действительно увеличить продолжительность жизни на 10, 20 и даже 30 лет.**

Но чаще, всё же, бывает так, что игнорируя законы природы и достижения науки, мы сами, по своей воле, сокращаем свою жизнь примерно на такие же сроки. Именно по этой простой и банальной причине – **собственной лени, легкомыслию, наплевательскому отношению к собственному здоровью** – человек, генетически запрограммированный на 90—100 лет земной жизни, рискует прожить в 2—3 раза меньше.

В литературе мы можем найти множество высказываний великих людей, несущих грусть, сожаление о минувшей молодости и страх перед старостью и неминуемой смертью. Слово Омару Хайяму:

*Книга жизни моей перелистана, жаль!  
От весны, от веселья осталась печаль.  
Юность- птица: не помню, когда прилетела  
И когда унеслась, легкокрылая, в даль.*

Часто говорят: **уровень культуры общества определяется его отношением к женщинам и старикам.**

Не знаем, с каких пор, но у нас в родном Отечестве сами эти слова – **«старик», «старуха», «бабка», «старикан»** приобрели обидный, уничижительный характер.

В культурной среде, когда речь заходит об этой старшей возрастной группе населения, мы чаще пользуемся эвфемизмами, типа **«пожилой человек», «человек в почтенных годах», «человек преклонного возраста»** и прочее.

А между тем, в Древнем Риме пожилого человека гордо называли **«senex»**, (отсюда – Сенат, совет старейшин). По-древнегречески, старый человек – это **герон, геронтос** – термин, давший название науке о старении – геронтологии). А как уважительно, с каким почтением относятся к пожилым людям на Кавказе, на Востоке! Позавидуешь!

Кто-то из великих сказал: ***«Старость начинается с то-***

*го момента, когда тебя впервые всерьез назвали стариком».* (Довольно распространённые в молодежной или армейской среде обращения «старик» – не в счет).

Относительность самого понятия старость очевидна каждому, но впервые, по-настоящему серьезно мы начинаем тревожиться о неизбежности старения и с находим у себя первые очевидные возрастные изменения после 40—45 лет.

Конечно, женщины, гораздо более критичные и внимательные к своей внешности, расстраиваются по поводу первых морщинок у глаз еще раньше, наверное, уже к 30 годам.

**Если бы старение ограничивалось только морщинами!** Вначале начинают «скулить» к непогоде суставы и кости, снижается энергия и работоспособность. Даже привычные нагрузки ведут к утомлению и усталости, бессоннице и плохому настроению.

Но настоящие проблемы начинаются, когда появляются **серьёзные сбои в работе жизненно важных органов – в сердце, легких, головном мозге, почках.**

И вот уже на страницах истории болезни появляются грозные диагнозы: **стенокардия, инфаркт миокарда, инсульт, сердечная недостаточность, а затем и болезнь Альцгеймера, сосудистая деменция, болезнь Паркинсона.**

Как, правило, эти болезни пожилого возраста никогда не приходят в одиночку. **Подобно стае голодных волков, они набрасываются на свою жертву одновременно,**

**со всех сторон.**

В медицине это называется термином «**полиморбидность**» -трудная задача для врача-гериатра.

Именно об этой, болезненной и жалкой старости много веков назад писал Омар Хайям:

*Старость – дерево, корень которого сгнил,*

*Возраст алые щеки мои посинил.*

*Окна, дверь и четыре стены моей жизни*

*Обветшали и рухнуть грозят со стропил.*

Нездоровье, болезни, беспомощность приносит огромные мучения пожилому человеку на излёте жизни, а его родным и близким – горечь и сострадание.

**Еще один, сугубо практический нюанс.** Проблемам геронтологии и гериатрии уделяется сегодня особое внимание. Им посвящены сотни международных конгрессов и симпозиумов, тысячи монографий и статей в научных журналах. За открытия в этой области медицины почти ежегодно присуждаются Нобелевские премии.

Ясно, что большинство читателей, тем более, не обременённых медицинским образованием, не могут потратить много времени изучению сложных научных проблем старения и методов борьбы с ними.

По этой причине мы предлагаем вниманию читателей эту книгу, чтобы лучше понять **сущность происходящих в организме возрастных изменений, и активно проти-**

**действовать старению**, помочь составить индивидуальную антикризисную программу, основанную на достижениях современной геронтологии, но без излишне наукообразной детализации, **не «растекаясь мыслью по древу»**, как сказано в первой русской летописи «Повесть о полку Игореве».

Наша цель – воплотить имеющиеся в научной литературе теоретические знания о возрастных изменениях организма в практические рекомендации для любого пожилого человека.

# О старом гусаре замолвите слово...



*Земную жизнь пройдя до половины,  
Я очутился в сумрачном лесу.*

**Данте Алигьери «Божественная комедия»**

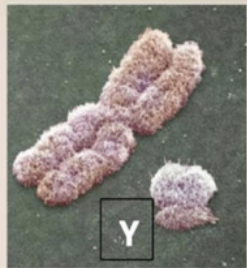
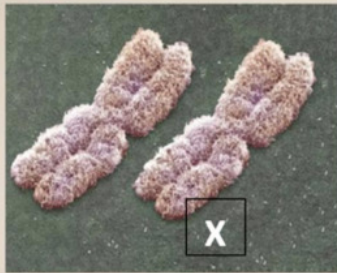
Как уже говорилось, с грузом прожитых лет у всех нас, мужчин и женщин, неизбежно накапливаются возрастные болезни и недомогания, определяющие наше здоровье, качество жизни, работоспособность и, в конечном итоге, долготу нашей жизни.



Для начала напомним, что доставшийся нам в момент зачатия хромосомный набор, определяющий принадлежность к мужскому (XY) или женскому (XX) полу, по большому счету, формирует сценарий будущей жизни. От этого случайного выбора зависит наш внешний вид, физическое развитие, поведенческие реакции, психология, социальная роль, система ценностей, здоровье и долголетие.

Глядя на электронные микрофотографии половых хромосом человека (23-я хромосома), невольно возникает сравнение между **пышной и красивой женской X-хромосомой** и **крошечной мужской Y-хромосомой, напоминающей маленький смятый**

## Половые хромосомы



[https://lh3.googleusercontent.com/GpciTIX1\\_tb0G07IoIERiNo41AZ8og-Qx7A2cf1lsYQ6fEMAD-NsNpEOg3JMRctBQswPEt1-Vso9HJa6qiyPhng3mvInI9x5ezxvz0g](https://lh3.googleusercontent.com/GpciTIX1_tb0G07IoIERiNo41AZ8og-Qx7A2cf1lsYQ6fEMAD-NsNpEOg3JMRctBQswPEt1-Vso9HJa6qiyPhng3mvInI9x5ezxvz0g)

**носовой платок.** Сравнение далеко не в пользу мужчин, согласитесь. Создается впечатление, что Мать-природа была в большей степени озабочена созданием **прочной генетической конструкции женского организма**, предназначенного для выполнения функции вынашивания, рождения и вскармливания ребенка.

Роль мужчины в задаче продолжения рода скромнее. Выполнил с честью свой супружеский долг – и свободен! Может быть, именно поэтому их организм, несмотря на то, что мужчина гордо именуется «сильным полом», на самом деле более уязвим и подвержен многочисленным болезням.

**Не отсюда ли берут начало все будущие мужские проблемы?**

Мы достаточно много знаем о возрастных климактерических расстройствах у женщин, о драматических изменениях в их характере, внешности, поведенческих реакциях, в уровне эстрогенов, прогестерона, а вот информация о том, что происходит в организме сильной половины человечества в период угасания гормональной активности, не настолько широко известна. Давайте подробнее рассмотрим, **как именно меняется гормональный статус мужчины с возрастом**, какие физиологические сдвиги происходят в его организме во второй половине жизни.

Взглянем на них с позиции врача-клинициста. Глядя на портреты выдающихся мыслителей, ученых, писателей, полководцев и политических деятелей, мы видим, каких головокружительных высот может достичь зрелый мужчина, сильный духом и телом, пример для подражания подросткам и юношам при выборе их жизненного пути.

Мужские профессии, мужские увлечения, темперамент, воля, энергия и характер мужчины часто определяют не только судьбу конкретной личности или его семьи, но и рабочего коллектива, страны, нации, общества в целом, а иногда и давая начало новой исторической эпохе.

В общественном сознании мужчина воспринимается как носитель этих достойных уважения качеств, включающих в себя **волю, решительность, энергию, отвагу, вы-**

носливость, быструю реакцию, острый ум, стальные мышцы, инициативность, склонность к риску, общественную активность, лидерские качества, чувство собственного достоинства, которые определяют сущность каждого уважающего себя мужчины.

Что же управляет этими прекрасными мужскими качествами? **Ответить можно одним словом: это – ТЕСТОСТЕРОН.**

Именно этот гормон олицетворяет не только суровый мужской облик, но и определяет практически все наши поведенческие реакции действия. По большому счёту, многие великие события мировой истории могут быть объяснены с точки зрения активной деятельности наиболее выдающихся мужчин, преобразователей современного им мира.

**Роль тестостерона в жизненном триумфе героев неоспорима.** Более того, исторически, в этносе многих народов, можно выделить периоды, круто ускоряющих течение событий, всплеск общественной жизни, культуры, достижений науки, воинской доблести.

Историк Л. Н. Гумилев объяснял эти периоды ускорения развития общественных событий теорией **пассионарности**. Но двигают исторический процесс люди, и в данном случае лидеры с неукротимой энергией и волей – пассионарные люди. Полагаем, с высоким уровнем тестостерона.

Если мы заглянем на сотню тысяч лет назад, в историю наших далеких предков, то очевидно, что именно эти каче-

ства – мужчины-защитника, мужчины-вождя, лидера позволили роду человеческому выжить в самых тяжелых условиях дикой природы: в ледниковый период, противоборствуя голоду, холоду, нападению саблезубых тигров и пещерных медведей, природным катаклизмам, атакам чужих племен во все последующие века.

Нынешние условия комфортного существования современного человека коренным образом отличаются от быта наших предков. Мы не устаем поражаться достижениям технического прогресса, сравнивая, например, каменные топоры и рубила древних племён с современными авиалайнерами, суперкомпьютерами и космическими станциями на орбите.

**А вот в биологическом плане мы, современные люди, ничем не отличаемся от своих обезьяноподобных предков как в лучших, так и в худших своих проявлениях.**

Задумайтесь, дорогой читатель, например, над таким вопросом: **давно ли вы с радостью и восторгом лазали по деревьям?** Скорее всего, ответ будет – нет, ну может быть, в далёком детстве.

А ведь прошло совсем немного, по историческим масштабам, времени (около миллиона лет) с тех пор, как наши прямые предки, австралопитеки, спустились с деревьев на равнинные просторы Восточной Африки и начали осваивать другие континенты планеты. В физическом плане человеческий организм, сходный по строению тела с другими прима-

тами, идеально приспособлен для жизни на деревьях. У человека с шимпанзе 96% общих генов. Современная жизнь предъявляет нам высокие требования, позволяющие преодолеть все сложности так называемого **цивилизованного образа жизни**. Но характер этих требований кардинально изменился.

На смену борьбе с голодом и хищниками пришли совершенно другие заботы, не менее серьезные и важные, требующие от современного мужчины постоянного напряжения физических, эмоциональных и интеллектуальных усилий.

Тяжелый физический труд сменился на напряженную офисную деятельность и, хотя внешне эта форма деятельности кажется комфортной и привлекательной, на самом деле она повлекла за собой большое количество **новых проблем, связанных со здоровьем**.

Малоподвижность, эмоциональные стрессы, тревога и депрессия, психологическая напряженность, бессонница, фрустрация плюс такие распространенные привычки, как курение, алкоголь, психостимуляторы и снотворные средства создают крайне неблагоприятные условия, в которых трудятся миллионы сегодняшних служащих и офисных работников.

Однако, здравый смысл и вся наша физиология диктует необходимость следовать природе, законам эволюции, управляющих нашим развитием на протяжении миллионов лет существования человечества.

Только так, в согласии с природой, мы можем выжить в «цивилизованной» городской окружающей среде. Это касается продуктов, которые мы едим, воздуха, которым дышим, воды, которую пьем, физической бездеятельности, недостатка сна и покоя, психологического равновесия, которых нам так не хватает.

# Как остаться мужчиной в XXI веке?

Не случайно все проблемы современного человека, повлекли за собой **неизвестные раньше заболевания, связанные с кардинальным изменением образа жизни.**

Всё это не проходит бесследно для любого человека, а для пожилого мужчины особенно актуально. На них тяжело скажутся стрессы, перегрузки, эмоциональное истощение и нехватка физической активности, приводя к раннему старению, одряхлению и преждевременной смерти.

Как уже упоминалось, в большинстве стран мира **продолжительность жизни женщины на несколько лет превышает мужскую.** Это подчёркивает относительную ненадёжность функционирования мужского организма, по сравнению с женским.

Незаметно, с годами в организме мужчины, нарастают гормональные сдвиги, которые определяются как **андрогенный дефицит пожилых мужчин.** Иначе говоря, эти клинические проявления характеризуются типичными симптомами **андропаузы**, отражающие дефицит циркулирующего тестостерона.



# Андропауза неизбежна?

Первые проявления возрастного гипогонадизма появляются уже у 40-50-летних мужчин, нарастая с возрастом, по мере того, как в организме **снижается уровень тестостерона (примерно по 1—2% в год, начиная с 30 летнего возраста)**.

**Андропауза** становится серьезной медицинской, социальной и психологической проблемой многих мужчин во второй половине жизни, которую иногда называют «**кризисом среднего возраста**». Андропауза ускоряет процессы старения, которые зависят от действия биологических и экологических факторов, порождённых современным образом жизни.

## **Проявлениями дефицита андрогенов могут быть :**

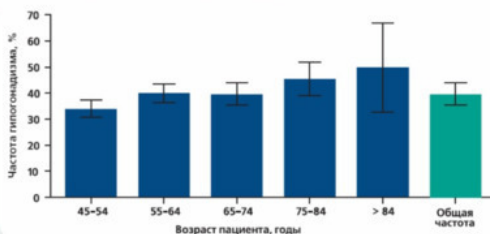
- Отложение жира в области груди по женскому типу
- Снижение мышечной массы и (происходит медленно в течение нескольких лет)
- Выпадение волос на голове и на теле
- Уменьшение объема и плотности яичек
- Нарушения в сексуальной сфере.

Распространённость эректильной дисфункции (или

по устаревшей терминологии, импотенции) у современных мужчин достаточно высока и коррелирует с возрастом

**Эректильная дисфункция (ЭД)** — это неспособность достигать или поддерживать эрекцию достаточно для удовлетворения сексуальной активности в том случае, если эти расстройства наблюдаются, по крайней мере, в течение трёх месяцев.

### Дефицит тестостерона у мужчин – двое из пяти старше 45



Исследование HIM  
(Hypogonadism In Males)  
2165 мужчин > 45 лет

Muller T., Frick M. F., Zurne Q. C. et al. Int J Clin Pract, 2006, 60, 7, 762-769.

## Причины ранней эректильной дисфункции

1. Хронические воспалительные заболевания, включая половые инфекции;
2. курение и злоупотребление алкоголем;
3. низкая физи-

ческая активность;

4. ожирение, метаболический синдром и сахарный диабет;

5. тревожно-депрессивные состояния, стрессы, «работа на износ»; 6. воздействие радиации, различных токсических факторов;

7. сопутствующие хронические заболевания (эндокринные нарушения, атеросклероз, артериальная гипертензия, патология центральной нервной системы).

**Эректильная дисфункция** ассоциируется с сердечно-сосудистыми заболеваниями как при наличии, так и при отсутствии установленного кардиологического диагноза. Мета анализ C. Vlachopoulos и соавторов (2013) показал, что при **эректильной дисфункции риск сердечно-сосудистых заболеваний повышается на 44%, инфаркта миокарда – на 62%, инсульта – на 39%, уровень смерти от всех причин – на 25%.**

Это связано с тем, что эректильная дисфункция и заболевания сердечно-сосудистой системы имеют одинаковые факторы риска: нарушение липидного обмена, инсулинорезистентность, ожирение и сахарный диабет, курение, сидячий образ жизни, нервную психические стрессы.

Возрастное снижение уровня тестостерона – это естественное физиологическое явление, которая зависит как от генетических факторов, так и от качества предшествующей жизни. А качество жизни, в свою очередь, определяется

характером питания, двигательной активностью, видом профессиональной деятельности, психологическим состоянием, экологией окружающей среды.



<https://lh3.googleusercontent.com/XAwvpCJzZuJSCFFjiOE8NAEQbjUL-->

[4rjFeGsueZHOuBXv98ZdzQ0F2DCIGSgsuoVColPdBoplH8grqmRgF7JJJD-KzW0shUfHbR\\_yKl](https://lh3.googleusercontent.com/XAwvpCJzZuJSCFFjiOE8NAEQbjUL--4rjFeGsueZHOuBXv98ZdzQ0F2DCIGSgsuoVColPdBoplH8grqmRgF7JJJD-KzW0shUfHbR_yKl)

# Ночные кошмары мужского климакса

Мужской климакс протекает не столь драматично и ярко, как у женщин, но, тем не менее, существенно сказывается на самочувствии, работоспособности мужчин.

**При низком уровне тестостерона** у мужчин изменяется самооценка, появляется несвойственные им слезливость, мнительность, неуверенность в себе, уход от решения насущных проблем. Их беспокоит ухудшение памяти, внимания, быстроты реакций, нередко действительности, отмечается общая слабость, быстрая утомляемость.

Это обусловлено одинаковыми факторами риска, в числе которых имеются: нарушение липидного обмена, инсулинорезистентность, ожирение и сахарный диабет, курение, сидячий образ жизни, нервную психические стрессы.

В физическом плане снижается **мышечная масса, развивается мышечная слабость, саркопения** накопление жировых запасов в области груди и живота, повышенная потливость, чувство жара, «приливы», уменьшение роста волос на голове и на теле, сухость кожи. возникает депрессия, бессонница.

**С глубоким прискорбием извещаем, что при снижении уровня тестостерона закономерно теряется интерес к противоположному полу, а иногда и смысл жизни. Снижение либидо (полового влечения) – один из частых**

первых симптомов наступление андродифицита.

К патологическим состояниям, отрицательно влияющим на потенцию, относятся:

1. ИБС на фоне гипертонии.
2. Длительно существующий сахарный диабет в стадии осложнений.
3. Повышение холестерина крови (гиперхолестеринемия).
4. Атеросклеротическое поражение сосудов.
5. Избыточная масса тела и ожирение.
6. Длительная алкогольная и никотиновая интоксикация организма.

Психо-вегетативные жалобы проявляются в виде **сердцебиения, кардиалгий, головокружения**, особенно после нервно-психических стрессов и даже после занятий физическими упражнениями. Подобная симптоматика характерна и для больных с ИБС.



[https://lh3.googleusercontent.com/GnciTiX1\\_th9G07IoIERiNo4IAZ8og-Qx7A2cf1IsYQ6fEMAD-NsNpEOg3iMRctBQswPEtL-Yxo9HJa6qIyPbng3mvInl9x5ezxvz0g](https://lh3.googleusercontent.com/GnciTiX1_th9G07IoIERiNo4IAZ8og-Qx7A2cf1IsYQ6fEMAD-NsNpEOg3iMRctBQswPEtL-Yxo9HJa6qIyPbng3mvInl9x5ezxvz0g)

28

В таких ситуациях необходим особо тщательный врачебный контроль и оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.