СОРОК
ТОЧКА СИЛЫ

Мужское здоровье после 40
без культа вечной молодости



ЛЕОН ВЕЙНС

Леон Вейнс

Сорок точка силы. Мужское здоровье после 40 без культа вечной молодости

«Автор»
2026

Вейнс Л.

Сорок точка силы. Мужское здоровье после 40 без культа вечной молодости / Л. Вейнс — «Автор», 2026

На работу силы находятся. На собственную жизнь уже нет?Если после сорока весь вечер уходит на то, чтобы прийти в себя, пора перестать отмахиваться: «Возраст, что поделаешь». «Сорок точка силы» заставляет наконец поставить себя в собственное расписание. Сон, питание, движение, стресс, близость с любимой женщиной: сколько из этого вы годами оставляете на потом? Короткие разделы помогут начать разговор о здоровье, в том числе о вещах, которые неловко обсуждать. Откройте книгу ради простого желания: чтобы после работы оставались силы жить.

© Вейнс Л., 2026
© Автор, 2026

Содержание

От Автора 5
1. Мужчина в 40 лет — переломный момент для здоровья 7
2. Необратимое старение у мужчин среднего возраста 9
3. Основные запреты в охране здоровья мужчин среднего возраста 11
4. Усталость — главный враг здоровья мужчин среднего возраста 13
5. Остерегайтесь «синдрома 40-летнего мужчины» 15
6. «Тысяча лиц» мужского климакса 16
7. Мужчины среднего возраста должны опасаться ишемической болезни сердца 18
8. Шесть запретов для мужчин в возрасте 40 лет 20
9. Восемь обязательных медицинских обследований для мужчин в возрасте 40 лет 22
10. Мужчинам в возрасте 40 лет не следует допускать состояния «подозрения на заболевание» 24
11. Пять основных рекомендаций по охране здоровья в среднем возрасте 26
12. Золотое правило вечной молодости для мужчин 28
13. Научитесь «медленному образу жизни» 30
14. Мужчины среднего возраста должны вести по-настоящему здоровый образ жизни 32
1. Простатит 34
2. Гиперплазия предстательной железы 41
3. Эректильная дисфункция 47
4. Преждевременная эякуляция 52
Конец ознакомительного фрагмента. 54

Леон Вейнс
Сорок точка силы. Мужское здоровье после 40 без культа вечной молодости

От Автора

Когда-то была популярна поговорка: «Мужчина — это сильный человек». Из-за физиологических различий во внешнем виде, анатомии и функциях мужчины всегда считались более сильными, чем женщины. На самом деле, с точки зрения здоровья, мужчины — более уязвимая группа. С развитием медицины появляется всё больше данных, свидетельствующих о том, что мужчины не только не сильнее женщин, но и подвержены заболеваниям чаще, чем женщины. Этот факт убедительно подтверждается тем, что во всем мире средняя продолжительность жизни женщин превышает среднюю продолжительность жизни мужчин (женщины в среднем живут на 7–9 лет дольше мужчин). Именно это определяет, что забота о мужском здоровье не только необходима, но и имеет особую актуальность.

Мужчины — это опора общества и столп семьи, а для мужчин, вступающих в 40-летний возраст, этот «возраст разумности» приносит не только дополнительный жизненный и рабочий стресс, но и необходимость справляться с множеством проблем, вызванных физическим и психическим дискомфортом. Можно сказать, что средний возраст для мужчин — это период, «таящий в себе множество болезней». «В среднем возрасте человек занят на все сто», но в то же время «в среднем возрасте появляются всевозможные болезни». В последние годы некоторые заболевания пожилых людей начинают проявляться у людей среднего возраста раньше срока, в частности синдром хронической усталости и симптомы субздоровья, которые постепенно подтачивают здоровье людей среднего возраста, лишая их энергии и физических сил, приводя к преждевременному старению! «Смерть от переутомления» стала тревожным сигналом для людей среднего возраста, а преждевременная кончина молодых людей превратилась в «национальную трагедию» нашего времени!

Здоровье превыше всего. Обрести здоровье — это общее желание каждого занятого мужчины среднего возраста и его семьи. Чтобы помочь большему числу мужчин среднего возраста понять, как сохранить и укрепить здоровье, мы специально подготовили эту книгу «Здоровье мужчины за сорок: книга для чтения перед сном». Цель этой книги — помочь каждому мужчине среднего возраста обрести здоровье, чтобы, борясь за жизнь, он мог легко и легко обрести здоровье.

«Книга о здоровье для мужчин за сорок: руководство на ночной тумбочке» — это тщательно подготовленное руководство по здоровью, специально предназначенное для мужчин среднего возраста, которым скоро исполнится сорок или которые уже достигли этого возраста. В книге тщательно представлены самые полные рекомендации по здоровью для мужчин среднего возраста, охватывающие такие аспекты, как болезни, повседневные привычки, питание, физические упражнения, психическое здоровье и сексуальное здоровье. В конце каждой главы приведена рубрика «Урок здоровья», благодаря которой мужчины среднего возраста могут во время перерывов между едой и чаепитием узнать полезные факты о здоровье и простейшие методы ухода за собой.

Ни один мужчина не хочет преждевременно состариться, и ни один мужчина не хочет быть обремененным множеством болезней. Чтобы избавиться от болезней и предотвратить их появление, прочитайте вместе с нами вторую главу «Правильное отношение к болезням»; если вы планируете достичь хорошего здоровья с помощью физических упражнений, ознакомьтесь

с рекомендациями по физической активности в главе «Здоровье через спорт». Мы уверены, что каждый мужчина среднего возраста, стремящийся к здоровью и бодрости, найдет в этой книге то, что ищет, и ответы на свои вопросы.

Ни один мужчина не может оставаться вечно молодым, но каждый может заботиться о своём здоровье в любом возрасте. Надеемся, что наша книга «Здоровье мужчины за сорок: книга для чтения перед сном», написанная с заботой о читателе, станет для вас надежным советчиком и верным другом в повседневной жизни и действительно поможет вам заботиться о своём здоровье.

Глава 1.
Здоровый мужчина: определение здоровья мужчины в 40 лет

40 лет — это золотой возраст для мужчины. К сорока годам мужчина может добиться успеха и материального благополучия, накопить жизненный опыт и выработать собственный взгляд на мир. В то же время 40 лет — это важный рубеж в жизни мужчины. В этот период на мужчину ложится самая тяжелая ноша и наибольшее давление: он должен уделять внимание всем аспектам жизни — общению, должностным званиям, карьерным достижениям, чести и славе, а также семье и близким — ничто из этого нельзя упустить. В этот период для мужчины самым большим источником беспокойства являются слава и богатство, самым большим источником забот — работа, а самым беззаботным — здоровье. Поэтому они пренебрегают здоровьем, а когда достигают успеха и славы, обнаруживают, что здоровье утрачено. Они забывают, что здоровье — это произведение искусства: повредить его легко, а восстановить — трудно; жизнь — это односторонняя дорога, и река весны течет только на восток. К этому моменту сожалеть уже поздно. В мире существует тысяча и одна лекарства, но лекарства от сожаления нет.

1. Мужчина в 40 лет — переломный момент для здоровья

«Мужчине в 40 — опасности со всех сторон. Наличие или отсутствие болезней у мужчины до 60 лет зависит от того, насколько он здоров в этот переломный момент — в 40 лет».

Ниже приведены рекомендации по здоровью для мужчин среднего возраста, которые могут пригодиться мужчинам среднего возраста.

1) Саморегуляция психологического состояния, поддержание здорового настроя: сталкиваясь с бедами и печалями, следует спокойно обдумывать ситуацию, не носить в себе тяжёлые переживания, вовремя отдыхать, снимать напряжение и справляться с тревогой.

Многие жизненные процессы приносят удовлетворение: делайте то, что вам нравится, следуя естественному течению жизни; живите с чувством благодарности — будьте благодарны за то, что вы живы и здоровы, за свою свободу, за прекрасное будущее, которое вас ждет, и за всё, что вам подарили другие в прошлом. Не нужно ускорять шаг, чтобы быстрее достичь финиша. Если вы будете испытывать такую благодарность, ваше настроение естественным образом будет оставаться бодрым.

2) Регулярно занимайтесь физическими упражнениями и придерживайтесь сбалансированного питания: постоянные умеренные физические нагрузки и активность на свежем воздухе приносят огромную пользу, помогая сгладить напряжение, например, ежедневная 30-минутная пробежка или прогулка.

Старайтесь вести регулярный образ жизни, обеспечьте себе достаточный сон, не погружайтесь постоянно в работу и не работайте сверхурочно. Конечно, не стоит и постоянно объедаться и перепивать: постарайтесь меньше употреблять алкоголь, избегайте острой пищи, сократите количество деловых обедов и вечеринок, контролируйте рацион и в полной мере осознайте важность и необходимость отказа от курения.

3) Создавайте гармоничную семейную жизнь: семейное согласие способствует снятию напряжения, возникающего на работе и в повседневной жизни. Умеренная и здоровая сексуальная жизнь способствует физическому и психологическому взаимодействию между супругами, является лучшим «тоником» для семейной гармонии и еще больше способствует регулированию физиологических функций.

4) Профилактика заболеваний: среди мужчин старше 40 лет половина сталкивается с проблемами мужского здоровья различной степени тяжести, такими как эректильная дисфункция (ЭД), преждевременная эякуляция и различные заболевания простаты. Однако некоторые пациенты, страдающие урологическими заболеваниями, стесняются открыто говорить о своих «интимных проблемах». Несмотря на то, что их мучают болезни, они не хотят обращаться в официальные медицинские учреждения, а вместо этого самостоятельно покупают лекарства в аптеках или обращаются к уличным знахарям — всё это является проявлением безответственного отношения к собственному здоровью. При появлении симптомов заболевания следует обратиться за консультацией в урологическое или андрологическое отделение официальной больницы и пройти надлежащее лечение.

В обществе много говорится о необходимости регулярных медицинских осмотров для женщин, в то время как мужчины более нерешительны в вопросах обращения к врачу, чем женщины. Но на самом деле при раннем выявлении рака толстой кишки и рака простаты показатели излечиваемости очень высоки; при раннем лечении рака яичка показатель излечиваемости может достигать даже 100%. Обычно мужчины обращаются к врачу только после появления серьезных симптомов, в результате чего задерживается лечение и упускается благоприятный момент для излечения заболевания.

Хун Чжаогуан говорит, что концепция здоровья XXI века заключается в следующем: «До шестидесяти — без болезней, до восьмидесяти — без старения, легко и непринужденно дожить

до ста лет, счастливо прожить всю жизнь». Проще говоря, это означает быть здоровым и счастливым до ста лет, каждый день наслаждаясь хорошим настроением. Современная медицина также подтверждает, что из четырёх основных факторов, влияющих на здоровье, наследственность составляет 15 %, социальная среда — 10 %, природная среда — 7 %, условия медицинского обслуживания — 8 %, а образ жизни человека — 60 %.

«В рамках здорового образа жизни на рациональное питание приходится 13 %, на психологическое равновесие — 30 %, а на умеренную физическую активность, отказ от курения и ограничение употребления алкоголя — 17 %», — пояснил он. По его словам, психологическое равновесие является ключевым фактором здоровья, а залог долголетия до ста лет — отсутствие болезней до шестидесяти, причем ключевым моментом в этом вопросе являются 20 лет, которые различаются для мужчин и женщин. У мужчин этот период приходится на 30–50 лет, а переломный момент — на 40 лет; у женщин — на 40–60 лет, а переломный момент — на 50 лет.

Поскольку у мужчин чаще, чем у женщин, наблюдается нездоровый образ жизни, они не только живут меньше, чем женщины, но и переживают переломный момент в здоровье раньше. Здесь мы хотим напомнить мужчинам: многие хронические заболевания формируются постепенно, с годами. Чтобы предотвратить заболевания в пожилом возрасте, нужно начинать действовать уже сейчас, вести здоровый образ жизни и благополучно пройти этот переломный момент в жизни.

Урок здоровья:

Если мужчина, достигнув 40-летнего возраста, не будет уделять внимание многим аспектам своей жизни, он рискует лишиться возможности насладиться плодами своих трудов. В связи с этим эксперты обращаются к мужчинам старше 40 лет с призывом: на один час меньше беспокойства — на один час больше смеха; на один обед меньше — на один момент расслабления больше; на одну неделю напряженной жизни меньше — на один день отдыха больше; на одну вечеринку меньше — на один вечер чтения интересных книг больше; на один раз меньше ходите на банкеты, на один раз больше ужинайте с семьёй; на один час меньше проводите под искусственным светом, на один час больше — на солнце; на один час меньше проводите в машине, на один час больше ходите пешком; на один час меньше работайте, на один час больше ходите на медицинские осмотры; на одну порцию меньше ешьте мяса, на одну порцию больше — овощей; на один раз меньше ходите на вечеринки, на один час больше спите.

2. Необратимое старение у мужчин среднего возраста

Хотя старение физических функций у мужчин не сопровождается столь явными физиологическими изменениями, как менопауза у женщин, с среднего возраста начинают происходить некоторые практически необратимые возрастные изменения.

1) Волосы: с возрастом у мужчин среднего возраста количество волосяных фолликулов на коже головы уменьшается, а скорость роста оставшихся волос замедляется.

2) Реакция сердца: после 20 лет способность сердца ускоряться в ответ на нагрузку начинает снижаться. Максимальная частота сердечных сокращений в минуту в среднем снижается на 10 ударов каждые 10 лет. Иногда у мужчин после физической работы или занятий спортом возникают боли в груди; как правило, после короткого отдыха боль проходит, и нет причин для беспокойства. Однако это может быть ранним симптомом сердечного заболевания, поэтому лучше пройти обследование в больнице — возможно, все в порядке, но только точный диагноз придаст уверенности.

3) Функции мозга: способность к концентрации внимания и речевые навыки с возрастом практически не меняются, а способность запоминать и извлекать информацию с 20 лет неуклонно снижается, хотя и незаметно.

4) Слух: утолщение барабанной перепонки и атрофия слухового прохода затрудняют восприятие чистых тонов (синусоидальных звуков) и высокочастотных звуков, что становится особенно заметным ближе к 60 годам.

5) Жировая ткань: к 75 годам доля жировой ткани в организме увеличивается вдвое по сравнению с 25 годами, причём большая часть этого прироста приходится на мышцы и сердце.

6) Аэробная выносливость: из-за снижения способности организма к снабжению кислородом работоспособность уменьшается; в 70 лет она составляет лишь половину от уровня в 20 лет. Постоянные и умеренные физические упражнения и активность на свежем воздухе принесут вам пользу; регулярные ежедневные занятия спортом помогут сбалансировать напряженный умственный труд или нарушения нервно-вегетативной системы, например, ежедневная 30-минутная пробежка или прогулка.

7) Функция легких: из-за уплотнения грудной стенки нагрузка на дыхательные мышцы увеличивается, а объем остаточного воздуха в легких после каждого вдоха возрастает.

8) Мышцы и кости: с возрастом мышцы атрофируются, а мышечная сила ослабевает, однако эти изменения можно компенсировать с помощью физических упражнений. Хотя снижение костной плотности является обычным признаком старения, скорость этого процесса можно замедлить с помощью тренировок.

9) Угол эрекции полового члена: как правило, угол эрекции полового члена достигает максимального значения в 30 лет, после чего с возрастом угол эрекции вверх постепенно уменьшается. Наибольшее снижение наблюдается в возрасте от 50 до 70 лет. Основной причиной этих изменений является старение сосудов.

10) Частота сексуальных позывов: снижение частоты сексуальных позывов индивидуально для каждого человека, однако в связи со снижением уровня половых гормонов и уменьшением жизненной энергии оно неизбежно. После достижения пика в 30 лет частота снижается примерно на 30 % каждые 10 лет.

Урок здоровья:

Гармоничная и счастливая сексуальная жизнь способствует душевному удовольствию, здоровью и долголетию. Поэтому в повседневной жизни следует постоянно укреплять супружеские отношения, одновременно уделяя внимание разумности и умеренности в сексуальной жизни; во время полового акта категорически нельзя отвлекаться; при снижении физической силы и энергии ни в коем случае не следует заставлять себя; лицам с гипофункцией половых

желез можно назначать небольшие дозы андрогенов в течение короткого периода для усиления сексуальной функции, но только под контролем врача-специалиста.

3. Основные запреты в охране здоровья мужчин среднего возраста

По достижении среднего возраста все физиологические функции постепенно снижаются, и незаметно наступают признаки старения. Поэтому мужчинам среднего возраста в уходе за здоровьем категорически нельзя допускать главного табу — упорное перенапряжение.

1) Нельзя «терпеть» во время болезни: усталость — это нормальная реакция организма, сигнализирующая о необходимости восстановления физических сил и энергии, а также своего рода автоматический контрольный сигнал и предупреждение. Если при появлении недомогания не принять немедленных мер в ответ на это предупреждение, то переутомление приведет к развитию болезней, и человек будет страдать от множества недугов. Поэтому, когда мужчина среднего возраста ощущает такие симптомы, как общая слабость, мышечные боли, головокружение, затуманенное сознание, замедленное мышление, апатия, сердцебиение и учащенное дыхание, он не должен больше «терпеть», а должен немедленно позаботиться о сбалансированном соотношении труда и отдыха, отказаться от ночных бдений и не браться за срочные задачи; нужно расслабиться, быть терпеливым и сохранять хорошее настроение; не стоит беспокоиться по поводу мелочей и чрезмерно зацикливаться на личных выгодах и потерях; следует как можно скорее принять меры по укреплению здоровья, чтобы избавиться от физического и психического утомления.

2) Нельзя «терпеть» при физической усталости: у людей среднего возраста физиологические функции важных органов — мозга, сердца, печени и почек — незаметно снижаются, а иммунитет клеток, способность к регенерации и эндокринные функции организма также ослабевают. Однако многие мужчины среднего возраста из-за загруженности на работе или по другим причинам часто не уделяют должного внимания таким симптомам, как головная боль, повышенная температура, кашель, слабость, ломота в пояснице, боль в ногах, кровь в стуле и т. п., просто игнорируют их и терпят, что в результате может привести к затягиванию лечения и развитию тяжелых заболеваний. Поэтому при появлении симптомов болезни следует как можно раньше обратиться в больницу для диагностики и лечения, чтобы скорейше восстановить здоровье. Только обладая крепким здоровьем, можно иметь достаточно энергии для работы.

3) Не следует сдерживать позывы к дефекации и мочеиспусканию: сдерживание стула может привести к хроническому запору, геморрою, анальным трещинам, выпадению прямой кишки и даже спровоцировать рак прямой кишки и толстой кишки; сдерживание мочи вызывает невыносимую боль и вздутие в нижней части живота, а также может привести к инфекциям мочевыводящих путей и почечному воспалению, что крайне вредно для здоровья. Поэтому следует выработать привычку регулярно ходить в туалет, а при появлении позыва к мочеиспусканию сразу же сходить в туалет.

4) Не следует терпеть жажду: вода — самое необходимое вещество для организма человека. Людям среднего возраста необходимо выработать привычку пить воду регулярно, выпивая 6–8 стаканов в день. Жажда — это сигнал о недостатке воды в организме, означающий, что клетки находятся в состоянии обезвоживания; если игнорировать этот сигнал и терпеть жажду, это может негативно сказаться на здоровье.

5) Нельзя терпеть голод: многие мужчины среднего возраста из-за работы откладывают время приема пищи, что легко может вызвать спазмы желудочно-кишечного тракта и привести к появлению таких симптомов, как боли в животе, выраженная гипогликемия, слабость и дрожь в руках и ногах, головокружение и помутнение зрения, а в крайних случаях — даже к потере сознания и шоку, что серьезно ухудшает состояние здоровья.

Урок здоровья:

Согласно традиционной китайской медицине, «печень открывается в глазах», а здоровье глаз зависит от способности печени хранить кровь. Поэтому мужчинам среднего возраста не следует долго читать книги или смотреть в компьютер, чтобы избежать «потери крови из-за длительного напряжения зрения». Если у человека и без того наблюдается дефицит крови, а кровь и так находится в недостаточном количестве, то дальнейшая потеря крови приведет к еще большему ее дефициту.

4. Усталость — главный враг здоровья мужчин среднего возраста

С усилением социальной конкуренции и ускорением темпа жизни многие мужчины среднего возраста, находящиеся на пике карьеры, превращаются в «рабочие машины» и часто испытывают физическое и душевное истощение. Усталость становится главным врагом здоровья мужчин среднего возраста.

Согласно исследованию Всемирной организации здравоохранения, более 35 % населения мира находятся в состоянии усталости, причем среди мужчин среднего возраста этот показатель достигает 60–75 %.Эксперты отмечают, что постоянная чрезмерная усталость и длительное нарушение сна имеют серьезные последствия: они вызывают такие заболевания, как хронический фарингит, увеличение и болезненность шейных или подмышечных лимфатических узлов, мышечные боли, множественные неартритные боли в суставах, головокружение и головные боли, а в конечном итоге приводят к снижению иммунитета; в то же время нельзя игнорировать тот факт, что усталость может вызвать «синдром усталости», в результате чего растет число людей, находящихся в «субздоровом» состоянии, характеризующемся снижением сексуальной функции, раздражительностью, вспыльчивостью и нервным истощением. Согласно статистическим данным, вероятность развития тяжелых заболеваний у мужчин среднего возраста в Китае в 2–3 раза выше, чем у женщин.

В силу своих социальных ролей мужчины среднего возраста испытывают гораздо большее социальное, профессиональное и жизненное давление, чем женщины; к тому же в условиях современного общества, характеризующегося высокой интенсивностью и быстрым темпом жизни, умение сознательно расслабляться и отдыхать приобретает особую важность. Достигая успехов в карьере и повышая свой экономический и социальный статус, нельзя пренебрегать сигналами усталости. Необходимо выработать научно обоснованный и здоровый образ жизни, рационально распределять время, энергию и физические силы, не допускать, чтобы объем работы превышал возможности организма, и не подвергать себя длительному состоянию постоянного перенапряжения и переутомления. Мужчины среднего возраста должны быть сильными не только в работе, но и в вопросах здоровья.

Даже будучи очень занятыми, следует соблюдать баланс между работой и отдыхом и выделять время для умеренных физических упражнений. В противном случае чрезмерная усталость может нанести серьезный ущерб здоровью. «Болезни цивилизации» современного общества — недостаток физической активности и переутомление — становятся все более серьезной проблемой среди людей среднего возраста. Слишком высокая интенсивность и плотность работы или её длительное выполнение, а также возвращение к работе до полного восстановления сил приводят к переутомлению. Накопление усталости до определённого уровня вызывает снижение физических функций, иммунитета и регуляторных способностей организма, что, естественно, приводит к появлению различных заболеваний, таких как бессонница, нервный истощение, повреждение сердечной мышцы, гипертония и т. д.

Для мужчин среднего возраста, испытывающих значительный стресс на работе и в повседневной жизни, помимо внимания к питанию и выработки здоровых привычек, регулярные научно обоснованные физические упражнения являются одним из ключевых факторов поддержания здоровья. Научно обоснованные и разумные физические упражнения не только укрепляют физическое здоровье, но и эффективно снимают усталость, а также гармонизируют тело и душу.

Мужчинам среднего возраста, занимающимся физическими упражнениями, следует обратить внимание на следующие требования. Во-первых, необходимо выбрать подходящий вид спорта. У мужчин среднего возраста в органах и системах организма происходят дегенера-

тивные изменения различной степени, поэтому следует выбирать разнообразные виды спорта, стремясь задействовать все части тела, например, ходьбу, бег, езду на велосипеде, плавание, игры с мячом, альпинизм и т. д. Офисные работники, у которых мало свободного времени, также могут использовать перерывы в работе для выполнения простых и доступных физических упражнений, например, офисной гимнастики. Кроме того, следует уделить внимание определению подходящей интенсивности, продолжительности и условий занятий. Эксперты особо отмечают, что мужчинам среднего возраста категорически противопоказаны резкие и интенсивные физические нагрузки. Сочетание таких неблагоприятных факторов, как эмоциональное возбуждение и резкое начало физической активности, представляет особую опасность для людей с скрытыми сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Урок здоровья:

Помимо умеренных физических нагрузок и сбалансированного питания, мужчинам среднего возраста заботясь о здоровье следует уделять внимание и сексуальной жизни. Рабочий стресс, семейные обязанности, межличностные отношения и т. д. приводят к тому, что многие мужчины, уставшие физически и эмоционально, вдруг замечают, что совсем утратили интерес к сексу, в результате чего попадают в состояние «сексуальной спячки». «Сексуальная спячка» у мужчин среднего возраста не только снижает качество их жизни, но и создает угрозу для семейного благополучия.

5. Остерегайтесь «синдрома 40-летнего мужчины»

Соответствующие исследования показывают, что после достижения 40-летнего возраста мужчины часто испытывают стеснение в груди и одышку, сильный психологический стресс, головокружение и тяжесть в голове, ухудшение памяти, мышечные боли и общую слабость. Эксперты считают, что это явление является «синдромом 40-летнего возраста» у мужчин. Клинические исследования также подтверждают, что после 40 лет у мужчин сосуды, окружающие сердце, постепенно затвердевают, что может привести к сужению просвета сосудов и снижению местного снабжения кровью кислородом, что, в свою очередь, напрямую влияет на работу таких органов, как сердце, мозг, почки и глаза.

Согласно статистике Американской кардиологической ассоциации, из более чем 200 миллионов жителей США ежегодно не менее 250 тысяч человек умирают от внезапной сердечной смерти, причем примерно у четверти из них причиной является недостаточное внимание к скрытым заболеваниям сердца. Поэтому мужчинам среднего возраста, испытывающим головокружение, боль в груди, одышку, сердцебиение и другие симптомы, вызванные длительной перегрузкой, ни в коем случае не следует относиться к ним легкомысленно, считая себя в расцвете сил, поскольку эти симптомы зачастую являются ранними признаками проблем с сердцем. Нормальное функционирование организма обеспечивается непрерывной работой сердца: чем сильнее его способность перекачивать кровь, тем больше крови поступает в организм, и тем лучше работают мозг и другие органы. Для мужчин в возрасте 40 лет и старше решить проблему недостатка кислорода в крови и, как следствие, напрямую улучшить состояние своего здоровья можно только путем укрепления сердца и улучшения прохождения кислорода по сосудам.

Во-первых, мужчинам среднего возраста следует улучшить свое психологическое состояние: когда они чувствуют угнетённость, беспокойство или плохое настроение, можно послушать музыку, посмотреть юмористический спектакль или пантомиму — всё это поднимет настроение и снимет психологическое напряжение.

Во-вторых, в рационе следует включить такие продукты, как личи, кедровые орехи, черный гриб, шпинат, морковь, свинину, баранину, говяжью и баранью печень, черепаху, морского огурца и плоскую рыбу, поскольку все эти продукты обладают кровообразующим и кровообогащающим действием, способны улучшить кровоснабжение у мужчин среднего возраста и увеличить сердечный выброс крови.

Умеренные занятия спортом способствуют улучшению циркуляции ци и крови, а также помогают избавиться от таких симптомов, как стеснение в груди и одышка. Однако следует следить за интенсивностью нагрузки, чтобы не чувствовать усталости.

Урок здоровья:

Каким должен быть здоровый мужчина среднего возраста? Специалисты по здоровому образу жизни выдвинули принцип «четырёх быстростей», характеризующий здорового мужчину среднего возраста: быстро есть, быстро испражняться, быстро засыпать, быстро говорить. То есть, если у человека хороший аппетит, хорошее пищеварение, быстрый ум, хорошая реакция и нормальная работа нервной системы, это в целом свидетельствует о его хорошем здоровье.

6. «Тысяча лиц» мужского климакса

Менопауза — это не «прерогатива» женщин, она бывает и у мужчин, точно так же, как мужчины проходят через период полового созревания. Отличие мужской менопаузы от женской заключается в том, что у женщин она обычно наступает до 55 лет и является этапом, который проходит каждая женщина, тогда как у мужчин она часто начинается примерно с 40 лет, а после 60 лет наблюдается пик заболеваемости, однако не каждый мужчина сталкивается с этим явлением. По статистике, почти 40 % мужчин в возрасте от 40 до 70 лет испытывают симптомы менопаузы, однако у части мужчин на протяжении всей жизни не наблюдается явных симптомов этого периода.

Частичный дефицит андрогенов является одной из основных причин развития менопаузального синдрома у мужчин. Репродуктивная функция у мужчин не имеет столь четкой границы завершения, как у женщин, поэтому клинические проявления мужского климакса не столь явно выражены, как у женщин, и зачастую представляют собой медленный, постепенный процесс.

Симптомы менопаузы у каждого мужчины индивидуальны, они многочисленны и сложны. У большинства пациентов наблюдается снижение полового влечения, эректильная дисфункция, несоответствие желаниям физических возможностей, что вызывает сильное уныние и страдания. На самом деле именно изменения в сексуальной функции заставляют некоторых пациентов обратить внимание на другие симптомы, такие как усталость, рассеянность, ухудшение памяти, нарушение сна, отсутствие интереса к окружающему миру, снижение работоспособности и т. д. Некоторые пациенты также испытывают головокружение, сердцебиение, озноб в конечностях и боли неопределённой локализации, хотя медицинское обследование не выявляет никаких отклонений. Депрессия, тревога, раздражительность и нервозность также встречаются довольно часто и зачастую негативно сказываются на отношениях пациентов с близкими или коллегами.

Мужчинам, вступающим в период менопаузы, необходимо обеспечить полноценное питание. Следует регулярно употреблять рыбу и мясо для пополнения запасов аминокислот; эжевица, кунжут и ферментированные соевые бобы благотворно влияют на простату; продукты, богатые витамином С, полезны для костей и зубов; а продукты, богатые каротином, такие как морковь и китайский укроп, обладают противораковым действием. Некоторые специалисты по питанию также отмечают, что мужчинам, вступающим в период менопаузы, рекомендуется ежедневно употреблять пять видов продуктов: просо, соевые бобы, ямс, лопух и маточное молочко. Просо и ямс можно варить вместе с бататом в виде каши и употреблять на завтрак. Ежедневное утреннее употребление одной чашки матки пчелиной, с добавлением пыльцы и меда для вкуса, помогает предотвратить и лечить симптомы менопаузы. Кроме того, для профилактики симптомов менопаузы мужчинам среднего возраста следует уделять больше внимания физическим упражнениям, обеспечивать себе достаточный сон, избавиться от вредных привычек, а также справляться со стрессами и сохранять оптимистичный и спокойный настрой.

Поскольку влияние мужского климакса на организм имеет явные индивидуальные различия, последствия запоздалого диагноза или ошибочного лечения также варьируются от человека к человеку, причем для некоторых людей последствия для физического и психического здоровья могут быть огромными. На самом деле многие не обращаются за лечением, а подавляющее большинство мужчин просто не готовы к этому, слишком мало знают или вообще не знают об изменениях, происходящих в этот период жизни. При появлении таких симптомов, как повышенное потоотделение, сердцебиение и недостаточная эрекция, мужчины часто предпочитают молчать; большинство из них не набираются смелости обратиться к врачу, но

при этом испытывают беспокойство и панику. Чрезмерное внимание и беспокойство, которые эти мужчины испытывают в связи с такими неожиданными физиологическими и психологическими изменениями, зачастую носят разрушительный характер и могут даже стать причиной жизненного кризиса.

В такой ситуации отсутствие понимающей супруги может усугубить психологические проблемы мужчины, а в некоторых случаях даже привести к явному чувству сексуальной неудачи и полной эректильной дисфункции; неправильное обращение с этой проблемой может иметь серьезные последствия.

На самом деле, многие проблемы со здоровьем, связанные с мужским климаксом, такие как изменения физического состояния, изменение распределения жировых отложений, мышечная слабость, когнитивные нарушения, депрессия и сексуальные дисфункции, при достаточном понимании мужчинами этих явлений позволяют обеспечить раннюю диагностику, профилактику и лечение, а также эффективно отсрочить начало синдрома мужского климакса, снизить частоту его возникновения, облегчить клинические симптомы, улучшить качество жизни и сократить расходы на медицинское обслуживание. Если бы мужчины, как и женщины, проявляли заботу о своем здоровье и четко сообщали о физическом дискомфорте или отклонениях, то еще до наступления менопаузы можно было бы принять эффективные профилактические и лечебные меры. Однако в реальности здоровье мужчин, по сравнению с женщинами, часто игнорируется, в результате чего мужчины, находясь в состоянии субздоровья или на ранних стадиях заболевания, зачастую не обращаются к врачу своевременно, и к моменту начала лечения многие из них уже находятся в поздней стадии заболевания, что приводит к более высоким затратам на лечение и затрудняет выздоровление.

Очень важно повысить осведомлённость мужчин о вопросах здоровья: если заранее подготовиться к этому особому этапу жизни, можно избежать или, по крайней мере, максимально смягчить огромный физический и психологический удар, который климакс наносит мужчинам. Мужчинам, находящимся на этом особом этапе жизни, следует постоянно обращать внимание на изменения, происходящие в их организме, открыто говорить о проблемах, объективно анализировать причины их возникновения, а также обращаться к соответствующим специалистам за консультацией и лечением. Это позволит продлить период зрелости, сохранить крепкое здоровье и буйную энергию, плавно пройти этап менопаузы, что заложит основу для следующего этапа жизни, позволит насладиться прекрасной старостью и прожить дольше и лучше. А жизнь после менопаузы станет для мужчины самым эмоциональным и страстным, самым уверенным и самым разнообразным периодом прекрасной жизни. Этот этап жизни — последний шанс залечить старые раны, когда не нужно больше упорно бороться за славу и богатство; это прекрасное время, чтобы в полной мере насладиться жизнью, а также период подготовки к тому, чтобы оставить потомкам ценное материальное и духовное наследие.

Мужской климакс — важный переходный этап в жизни, который не является концом жизни, а, напротив, началом новой жизни. Он ставит полную точку в предыдущем этапе жизни и дает старт подготовке к следующему, более значимому жизненному путешествию.

Урок здоровья:

Одно из исследований выделило шесть профессий, представители которых наиболее подвержены синдрому мужского климакса: банковские служащие, учителя, архитекторы, ключевые сотрудники предприятий и другие специалисты, занимающиеся административной поддержкой. Кроме того, к этому заболеванию склонны люди, занимающиеся умственным трудом и редко занимающиеся физическими упражнениями, а также те, кто ранее активно занимался интенсивными видами спорта, но внезапно прекратил тренировки. Напротив, у тех, кто часто бывает на свежем воздухе или регулярно занимается спортом, климакс наступает позже.

7. Мужчины среднего возраста должны опасаться ишемической болезни сердца

С изменением структуры питания заболеваемость ишемической болезнью сердца с каждым годом растет. Эксперты отмечают, что ишемическая болезнь сердца уже не является прерогативой пожилых людей. Люди среднего возраста, особенно мужчины, страдающие избыточным весом, курящие, ведущие малоподвижный образ жизни и занятые карьерой, особенно если у них имеются такие заболевания, как гипертония, гиперлипидемия или диабет, должны быть особенно бдительны в отношении ишемической болезни сердца и регулярно проходить в больнице специализированные обследования для ее исключения, чтобы обеспечить раннюю профилактику, раннюю диагностику и раннее лечение.

Ишемическая болезнь сердца — это сердечное заболевание, при котором в коронарных артериях происходит выраженное разрастание атеросклеротических бляшек или их сочетание с тромбообразованием, что приводит к закупорке просвета сосудов, недостаточному кровоснабжению коронарных артерий, ишемии миокарда или инфаркту. Это заболевание часто встречается у людей среднего и пожилого возраста: после 40 лет с каждыми последующими 10 годами вероятность его развития увеличивается примерно в 2 раза. При этом мужчины среднего возраста подвержены этому заболеванию в большей степени, чем женщины: заболеваемость у мужчин примерно в 2–5 раз выше, чем у женщин. Такие факторы, как ожирение, гиперлипидемия, гипертония, диабет и курение, являются предрасполагающими факторами развития ИБС.

Поэтому обращаем внимание мужчин среднего возраста: если в повседневной жизни у вас наблюдаются следующие симптомы, следует с особой бдительностью относиться к ИБС и своевременно обращаться к врачу:

1) Внезапная боль за грудиной или в левой части груди при физической нагрузке или стрессе, сопровождающаяся потливостью или иррадиацией боли в плечо, руку или шею.

2) Часто возникающие во время физической нагрузки такие симптомы, как сердцебиение, одышка, усталость и затрудненное дыхание.

3) Частое появление сердцебиения и боли в груди после обильной еды, при переохлаждении или во время просмотра фильмов с напряженным сюжетом.

4) В общественных местах или на мероприятиях, а также при подъеме по лестнице или в гору вы чаще, чем раньше, и особенно по сравнению с другими людьми, испытываете стеснение в груди, сердцебиение и затрудненное дыхание.

5) Ночью, когда спите на низкой подушке, часто возникает ощущение удушья, и вам приходится спать на высокой подушке; иногда во время глубокого сна или кошмара вы внезапно просыпаетесь, ощущая сердцебиение, стеснение в груди и затрудненное дыхание, и вам приходится сесть, чтобы самочувствие улучшилось.

6) Во время половой жизни часто ощущается сердцебиение, учащенное сердцебиение, стеснение в груди или дискомфорт в виде боли в груди.

7) Длительные приступы боли в левом плече, как правило, не проходят после обычного лечения; либо периодически возникают нарушения сердечного ритма, такие как учащенное или замедленное сердцебиение и т. п.

Формирование правильных пищевых привычек и привычек к физической активности чрезвычайно важно как для пациентов с ишемической болезнью сердца, так и для здоровых людей. Поэтому мужчинам среднего возраста следует обращать внимание на следующие аспекты в повседневной жизни:

1) Сбалансированное питание: следует ограничить употребление продуктов с высоким содержанием холестерина и острых, раздражающих блюд, а также употреблять больше продуктов, богатых витамином С, таких как овощи, бобовые и соевые продукты.

2) Следует выработать полезные привычки в отношении физической активности и активно заниматься физическим трудом и спортивными упражнениями. К подходящим видам деятельности относятся бег трусцой, ходьба, растяжка, настольный теннис, прогулки на природе, катание на лыжах и т. д.

3) Психическое напряжение и эмоциональные колебания могут провоцировать стенокардию, поэтому следует избегать приступов ярости, паники, чрезмерных переживаний и чрезмерной радости. Сохраняйте оптимистичный настрой, приучитесь к таким полезным привычкам, как выращивание цветов или рыбок, чтобы успокаивать душу и регулировать свои эмоции.

4) Соблюдайте регулярный режим дня: ложитесь спать и вставайте рано, избегайте ночной работы; перед сном не читайте напряженных или ужасающих романов и не смотрите соответствующие телепередачи.

5) Следите за балансом между трудом и отдыхом, избегайте чрезмерно тяжёлого физического труда и не переутомляйтесь.

Урок здоровья:

У людей среднего возраста много бытовых забот, большая рабочая нагрузка, и их эмоциональное состояние легко подвержено колебаниям. Когда человек злится, его эмоции резко меняются, симпатическая нервная система чрезвычайно возбуждается, увеличивается выработка адреналина, учащается сердцебиение, повышается артериальное давление, нарушается кровообращение в организме, а нормальные физиологические функции органов сбиваются, что может легко вызвать язвы желудка и кишечника, гипертонию, ишемическую болезнь сердца и т. д. Поэтому в повседневной жизни следует контролировать свои эмоции, чтобы не спровоцировать заболевания.

8. Шесть запретов для мужчин в возрасте 40 лет

В некотором смысле накопление здоровья важнее, чем накопление богатства и знаний. Согласно теории нечеткой медицины, жизненный путь человека можно разделить на четыре этапа: до 35 лет — период здоровья, с 35 до 45 лет — период зарождения болезней, с 45 до 55 лет — период обострения болезней, а после 65 лет, при отсутствии серьезных органических поражений, наступает относительно безопасный период. Таким образом, период с 40 до 55 лет является самым сложным этапом в жизни человека.

Если проанализировать проблемы со здоровьем и заболевания современных мужчин, то можно увидеть, что многие причины, серьезно влияющие на здоровье мужчин среднего возраста, кроются в нездоровом образе жизни, таком как курение, злоупотребление алкоголем, переедание, а также работа и развлечения, не знающие границ времени. Накопление множества вредных факторов может легко заложить семена хронических заболеваний в дыхательной, пищеварительной, сердечно-сосудистой и церебральной системах организма, Эти «бомбы замедленного действия» в молодости зачастую трудно обнаружить, но в среднем возрасте они могут «взорваться». Например, длительное курение может привести к более чем десяти видам рака, включая рак лёгких, пищевода и желудка; злоупотребление алкоголем снижает умственные способности, замедляет реакцию и ухудшает концентрацию внимания; переедание наносит вред желудочно-кишечному тракту, приводя к опущению желудка, гастриту, диабету и сердечно-сосудистым заболеваниям; длительное недосыпание нарушает нормальный гормональный баланс организма.

На самом деле забота о здоровье — это невидимая инвестиция, от которой выигрывают не только вы сами и ваша семья, но и общество в целом. Поэтому мужчинам, достигшим среднего возраста, следует уделять особое внимание следующим аспектам жизни:

1) Избегайте переутомления: в зрелом возрасте мужчины несут двойное бремя — работу и домашние дела. Если жизнь, учеба и работа не организованы должным образом, органы и ткани организма могут не получать достаточного отдыха, что со временем приводит к накоплению усталости и развитию болезней: бессоннице, потере аппетита, потере веса и даже повышению артериального давления, кислородному голоданию сердечной мышцы и, как следствие, сердечно-сосудистым заболеваниям.

2) Избегайте лени: достигнув среднего возраста, мужчины незаметно начинают чувствовать тяжесть в ногах и физическую и душевную усталость, из-за чего теряют интерес к физической активности — это свидетельствует о том, что «старение» незаметно наступило. Регулярное занятие доступными видами спорта, такими как бег трусцой, прогулки, кунг-фу, гимнастика, плавание и т. д., а также преодоление лени позволяют замедлить процесс старения.

3) Избавьтесь от гнева: множество бытовых мелочей, большая рабочая нагрузка и эмоциональные колебания делают мужчин более подверженными вспышкам гнева. Когда человек злится, его эмоции резко меняются, симпатическая нервная система чрезвычайно возбуждается, увеличивается выработка адреналина, учащается сердцебиение, повышается артериальное давление, кровообращение в организме перераспределяется, а нормальные физиологические функции органов нарушаются, что может легко привести к возникновению язвы желудка и кишечника, гипертонии, ишемической болезни сердца и т. д. Поэтому людям среднего возраста следует уметь контролировать свои эмоции.

4) Отказ от курения: чтобы снять усталость, люди часто тянутся к сигаретам, но курение — это вредный образ жизни, который представляет серьезную угрозу здоровью и жизни мужчин среднего возраста. Особенно при интенсивном курении значительно возрастает риск развития хронических заболеваний и опухолей.

5) Отказ от переедания: Переедание приводит к увеличению веса и ожирению. Ожирение часто сопровождается «тремя высокими показателями», а именно: высоким уровнем глюкозы в крови, высоким кровяным давлением и высоким уровнем липидов в крови. Эти «три высоких показателя» тесно связаны с развитием атеросклероза, который, в свою очередь, является основной причиной сердечно-сосудистых и цереброваскулярных заболеваний. Кроме того, переедание во время каждого приема пищи приводит к чрезмерному притоку крови к желудочно-кишечному тракту, что может вызвать другие заболевания.

6) Отказ от чрезмерной сексуальной активности: в зрелом возрасте, когда супружеские отношения становятся глубокими и крепкими, часто возникают импульсивные желания, что крайне вредно для здоровья. Чрезмерная сексуальная активность может вызывать головокружение и слабость в пояснице и коленях. Поэтому можно наслаждаться, но не следует предаваться.

Урок здоровья:

Всемирная организация здравоохранения отмечает, что здоровье и долголетие человека на 60 % зависят от него самого. Если у человека есть сильное стремление к самопомощи, если он считает самопомощь более важной, чем лечение лекарствами, и если профилактика заболеваний для него важнее их лечения, то здоровье и долголетие не являются чем-то недостижимым.

9. Восемь обязательных медицинских обследований для мужчин в возрасте 40 лет

Когда мужчине исполняется 40 лет, одним из проявлений заботы о себе является то, что нельзя игнорировать мельчайшие проблемы со здоровьем, а необходимо регулярно проходить обследования, чтобы предотвратить болезни на ранней стадии.

Привычка регулярно проходить медицинские обследования — важный способ поддержания здоровья, а также своего рода «сигнализация», предупреждающая о потенциальных угрозах здоровью. Некоторые считают, что у них отличное самочувствие, что им всё нравится, и что платное обследование — пустая трата денег; другие полагают, что такая практика слишком «авангардна» и не нужна. Так нужны ли же медицинские обследования?

Медицинское обследование проводится для выявления скрытых угроз здоровью, чтобы своевременно устранить факторы риска развития заболеваний. Регулярное прохождение комплексного медицинского обследования — один из важных способов самопомощи. Врачи рекомендуют взрослым проходить обследование ежегодно или, по крайней мере, раз в два года. Однако обследование не является панацеей — это лишь процесс первичного скрининга. При обнаружении отклонений от нормы следует своевременно проконсультироваться с врачом, чтобы определить необходимость проведения целенаправленных специализированных исследований, а также получить рекомендации по лечению и питанию.

1) Глаза: в повседневной жизни 80 % информации поступает через глаза. Потеря зрения сразу же приводит к разочарованию и неудобствам. Здоровье глаз чрезвычайно важно, особенно для мужчин старше 40 лет, когда все органы тела начинают стареть, а частота заболеваний глаз соответственно возрастает. Многие глазные заболевания трудно обнаружить без профессионального обследования, поэтому здоровью глаз и регулярным осмотрам следует уделять особое внимание.

2) Зубы: зубы человека лучше всего отражают состояние его здоровья, а также позволяют судить о его гигиенических привычках. Зубы важны не только с эстетической точки зрения, но и влияют на произношение, жевание и общее состояние здоровья организма. Нездоровые зубы могут вызвать общеорганические инфекции, миокардит, гипертонию, осложнения со стороны клубочков почек и почечный нефрит. Даже ежедневная чистка зубов и использование зубной нити не могут полностью гарантировать здоровье зубов, поэтому необходимы регулярные осмотры и чистка зубов.

3) Спина: дискомфорт в спине стал настоящей эпидемией среди современных людей; согласно опросам, 80 % взрослых сталкивались с подобными проблемами. Казалось бы, это мелочь, которая проходит, если просто выпрямиться, но когда боль усиливается, она вызывает сильное беспокойство, не дает сидеть или стоять спокойно и даже может дойти до того, что человек не может нормально двигаться, что серьезно сказывается на повседневной работе и жизни. Людям, которые много сидят в офисе, ни в коем случае нельзя пренебрегать здоровьем спины; чем старше человек, тем больше внимания он должен уделять своей спине.

Согласно опросам, 90 % болей в спине вызваны травмами мышц или связок. Даже если вы никогда не сталкивались с болями в спине, поддержание правильной осанки является ключом к предотвращению проблем со спиной.

Причин болей в спине много, поэтому при обращении в больницу ни в коем случае не следует в панике обращаться к любому врачу или ставить целью лишь обезболивание, а необходимо выяснить истинную причину боли, чтобы провести целенаправленное лечение.

4) Рак яичка: рак яичка — это проблема, о которой многие мужчины предпочитают не говорить, но при этом это один из самых распространённых видов рака у мужчин. Рак яичка — это опухоль с высокой степенью злокачественности, которая, однажды возникнув, очень

быстро даёт метастазы и представляет большую опасность. Однако при раннем выявлении и своевременном лечении вероятность излечения достигает почти 100 %, поэтому не следует пренебрегать регулярными обследованиями яичек.

5) Венерические заболевания: уровень открытости китайцев в вопросах секса демонстрирует тенденцию к ускоренному росту. Однако молодые люди, смело вступающие в различные «внебрачные сексуальные отношения», не обладают сознанием необходимости самозащиты, что приводит к постоянному увеличению скорости и масштабов распространения венерических заболеваний. Сейчас мы пропагандируем безопасный секс, что можно считать попыткой исправить ситуацию. В то же время необходимо напомнить мужчинам, ведущим половую жизнь, о необходимости проверяться на наличие венерических заболеваний.

6) Диабет: в Китае сейчас насчитывается 30 миллионов больных диабетом, и эта цифра продолжает расти, причем наблюдается тенденция к омоложению пациентов. Эксперты напоминают офисным работникам, что необходимо следить за уровнем глюкозы в крови и вести здоровый образ жизни, чтобы не подвергнуть себя риску заболевания. Людям с избыточным весом, особенно с абдоминальным ожирением, а также тем, кто страдает гипертонией, гиперлипидемией или имеет семейную историю диабета, следует как можно раньше пройти обследование в больнице для определения уровня глюкозы в крови.

7) Ишемическая болезнь сердца: Повышенный уровень холестерина является основной причиной ишемической болезни сердца. Еще три года назад американские исследователи выдвинули гипотезу, что люди с высоким уровнем холестерина в молодости более подвержены риску сердечно-сосудистых заболеваний в пожилом возрасте. Результаты анализа показали, что у людей с уровнем холестерина в сыворотке крови выше 240 вероятность смерти от сердечно-сосудистых заболеваний более чем в 3 раза выше, чем у тех, у кого этот показатель ниже 200.

8) Гипертония: гипертония является самым распространённым сердечно-сосудистым заболеванием в мире и одной из крупнейших эпидемий. Обычно считается, что гипертонией страдают только пожилые люди, однако с ростом стресса в повседневной жизни число людей среднего и молодого возраста, страдающих гипертонией, постепенно увеличивается. Особенно тем, у кого есть наследственная предрасположенность к этому заболеванию или у кого изначально повышенное артериальное давление, необходимо регулярно проверять артериальное давление. В норме рекомендуется измерять артериальное давление один раз в год. Людям с семейной предрасположенностью, высоким уровнем стресса на работе, злоупотребляющим алкоголем или курящим следует уделять особое внимание проверке на гипертонию; лучше всего иметь собственный тонометр.

Урок здоровья:

Сердечно-сосудистые заболевания — главная угроза здоровью мужчин среднего возраста, к которой следует относиться с особой бдительностью. Длительная усталость, нервное напряжение, курение в больших количествах и употребление алкоголя являются прямыми причинами развития таких заболеваний.

10. Мужчинам в возрасте 40 лет не следует допускать состояния «подозрения на заболевание»

Мужчины среднего возраста несут на себе большую ответственность на работе и зачастую являются опорой предприятия. Есть даже такие «трудоголики», которые стремятся к совершенству в работе и создают себе бесконечное давление. Еженедельная рабочая нагрузка у них превышает 70 часов. Помимо работы их ждут бесконечные деловые встречи, сопровождающиеся вредными привычками, такими как курение и злоупотребление алкоголем. Это неизбежно приводит к спазмам коронарных артерий, инфаркту миокарда и даже к «внезапной смерти».

В последние годы в нашей стране постоянно происходят случаи «внезапной смерти» мужчин среднего возраста. Эти преждевременно ушедшие из жизни мужчины приносят несчастье многим семьям. Согласно исследованию Всемирной организации здравоохранения, около 35 % людей во всем мире находятся в нездоровом состоянии, и среди этой группы людей, находящихся в «субздоровом» состоянии, доля мужчин среднего возраста достигает 75 %.

40 лет — это возраст, когда на человека ложится множество обязанностей и давления. «До 40 лет — отчаянно зарабатывать, после 40 — тратить деньги, чтобы сохранить жизнь» стало негласным золотым правилом для мужчин, работающих в офисе. В 40 лет, когда тело изнурено, незаметно наступает «субздоровое» состояние: язвы желудка, камни в желчном пузыре, мигрени, гипертония… Множество реальных заболеваний уже преследуют мужчин, только что вступивших в «возраст несомнения». Помимо физических заболеваний, тяжелая нагрузка также делает психику мужчин всё более уязвимой.

Субздоровое состояние стало серьезной проблемой, беспокоящей мужчин среднего возраста; оно напрямую приводит к снижению сексуальной функции, а у мужчин, имеющих вредные привычки, такие как курение и злоупотребление алкоголем, риск заболевания раком мочевого пузыря в 7 раз выше, чем у здоровых людей.

Зачастую мужчинам приписывают такие эпитеты, как «крепкий», «величественный», «неукротимый» и другие, символизирующие здоровье, но на самом деле у «бронзовой стены и железного забора», созданных в глазах окружающих, тоже есть свои уязвимые места.

1) Почки: согласно клинической статистике, доля мужчин с почечной недостаточностью значительно выше, чем у женщин; достаточно взглянуть на огромное количество рекламы средств для укрепления почек, чтобы понять, какому огромному давлению подвергаются мужчины. Почки являются органами, отвечающими за выведение токсинов, однако курение, употребление алкоголя и напряженная работа приводят к снижению сексуальной функции у мужчин и появлению симптомов почечной недостаточности и слабости.

2) Печень: среди пациентов с хроническим гепатитом мужчины преобладают в четыре раза по сравнению с женщинами. Гипертония, гиперлипидемия и гипергликемия создают непосильную нагрузку на печень и другие органы. Употребление алкоголя только усугубляет ситуацию. Печень способна расщеплять и преобразовывать не более 60–80 % алкоголя в сутки; превышение этого количества наносит ей вред.

3) Желудок: мужчины любят пить алкоголь, курить и пить кофе; привычка есть на ходу и переедать является типичной для мужского стола. Однако их желудок не раз протестует: боли в желудке, рвота, кровавая рвота… Медицинские исследования показывают, что заболеваемость желудочными заболеваниями у мужчин в среднем в 6,2 раза выше, чем у женщин.

4) Простата: по статистике, почти 60 % мужчин старше 40 лет страдают заболеваниями простаты. Причина заключается в особом расположении простаты: спереди находится мочеиспускательный канал, а через стенку — прямая кишка; подвергаясь воздействию двух видов выделений, она легко подвергается воспалению.

«Уязвимые» мужчины среднего возраста нуждаются в тщательном уходе. Эксперты составили для них «список рекомендаций по мужскому здоровью»:

1) При болях в груди обязательно нужно пройти обследование: у мужчин иногда после физической работы или занятий спортом возникают боли в груди, которые обычно проходят после короткого отдыха, поэтому многие не обращаются в больницу для обследования. Однако это может быть ранним симптомом сердечного заболевания, поэтому лучше пройти обследование в больнице.

2) Не откладывайте визит к врачу на годы: многие мужчины не любят обращаться к врачу, считая, что у них нет никаких заболеваний, в результате чего небольшое недомогание может перерасти в серьёзную болезнь. И только когда у них возникают такие заболевания, как инфаркт или кровоизлияние в мозг, они вынуждены обращаться в больницу, упустив оптимальный момент для лечения. Поэтому ежегодный плановый медицинский осмотр — лучший способ сохранить здоровье.

3) Старайтесь как можно меньше употреблять жирную и жареную пищу: особенно мужчины, любящие выпить, обычно предпочитают жирную и жареную пищу, что очень легко приводит к набору веса и повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Поэтому мужчинам следует постепенно приучаться к легкой пище, чаще употреблять чеснок и рыбу, а также в умеренных количествах пить красное вино — все это помогает снизить уровень холестерина.

4) Лучше не курить: курение повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний, рака лёгких и заболеваний органов дыхания. Для здоровья лучше всего бросить курить; если это пока невозможно, следует употреблять больше моркови, сладкого перца, зелёного лука, чеснока, шпината, оранжево-жёлтых фруктов и рыбы, а также регулярно пить чай — это поможет в некоторой степени смягчить вред от курения.

5) Поддерживайте определенную физическую активность: мужчинам следует как минимум регулярно гулять, а лучше — заниматься спортом, что не только укрепит здоровье, но и повысит привлекательность.

6) Будьте внимательны, если время пребывания в туалете увеличивается: у мужчин длительное пребывание в туалете обычно связано с запорами или геморроем; в таких случаях следует употреблять больше овощей и фруктов, а также пить больше воды. Если частота посещений туалета также увеличивается, причиной может быть простатит, и необходимо пройти обследование в больнице.

7)Обращайте внимание на скрытый рак яичка: мужчины в возрасте от 20 до 40 лет подвержены опухолям, и рак яичка является одним из них. При своевременном обнаружении вероятность излечения достигает 85 %, в противном случае лечение будет весьма затруднительным. Мужчинам рекомендуется регулярно проводить самостоятельный осмотр половых органов, лучше всего после принятия теплой ванны, когда кожа становится мягкой.

Урок здоровья:

В зависимости от образа жизни у людей в той или иной степени наблюдаются пристрастия в еде, несбалансированное питание, чрезмерное употребление мяса, предпочтение какого-либо одного вида продуктов, недостаточное потребление фруктов и т. д. В условиях длительного высокого стресса и отсутствия эффективной корректирующей терапии 80 % людей находятся в состоянии «подозрения на заболевание». Как только функциональные органы организма испытывают дефицит какого-либо необходимого вещества или в организме накапливается избыток какого-либо вещества, возникают патологические изменения.

11. Пять основных рекомендаций по охране здоровья в среднем возрасте

Достигнув среднего возраста, следует уделять особое внимание своему здоровью. Особенно это касается мужчин: хотя внешне они по-прежнему полны сил и энергии, некоторые незначительные признаки не могут скрыть скрывающийся в организме кризис здоровья. На этом этапе жизни люди заняты на работе, а дома ухаживают за пожилыми родителями и воспитывают детей, неся на своих плечах двойную ношу; в редкие моменты отдыха среди суеты они часто испытывают физическое и душевное истощение. Кроме того, физиологические функции постепенно снижаются, и незаметно наступают неизбежные признаки старения. Хотя старение физических функций у мужчин не сопровождается такими явными физиологическими изменениями, как менопауза у женщин, с среднего возраста начинают происходить некоторые практически необратимые возрастные изменения. В повседневной жизни, когда в организме возникают отклонения от нормы, ни в коем случае нельзя терпеть и перенапрягаться, чтобы не нарушить основные принципы здорового образа жизни.

1) При физической усталости как можно скорее восстанавливайте силы: усталость — это нормальная реакция организма, сигнализирующая о необходимости восстановления физических сил и энергии, а также своего рода автоматический сигнал контроля и предупреждение. Если не принять меры немедленно, как только появится это предупреждение, переутомление приведет к заболеваниям, и человек будет страдать от множества болезней. В то же время некоторые из этих сигналов являются симптомами менопаузы, которые напоминают о необходимости заботиться о своем здоровье. Автомобиль после пробега определенного количества километров нуждается в капитальном ремонте, и человек тоже не должен ждать, пока действительно заболеет, чтобы начать лечение. Активное укрепление здоровья в период отсутствия болезней позволяет замедлить процесс старения, а иногда даже обратить вспять старение в определённых аспектах. Когда мужчины среднего возраста ощущают такие симптомы, как общая слабость, мышечные боли, головокружение, затуманенное зрение, замедленное мышление, апатия, сердцебиение и учащённое дыхание, им следует соблюдать баланс между работой и отдыхом, избегать ночных бдений и сверхурочной работы; необходимо расслабиться, поддерживать хорошее настроение, не беспокоиться по поводу мелочей и как можно скорее принять меры для устранения физического и психического утомления.

2) При появлении симптомов заболевания следует как можно раньше обращаться к врачу: у мужчин среднего возраста важные органы, такие как мозг, сердце, печень и почки, а также физиологические функции незаметно ухудшаются, снижается иммунитет клеток, способность к регенерации и эндокринная функция организма. Даже если нет серьезных заболеваний, появление таких незначительных недомоганий, как головная боль или повышенная температура, уже не сравнимо с тем, что было в двадцать-тридцать лет: без лекарств и лечения, полагаясь лишь на обильное питье, сон и потоотделение, справиться с ними становится очень сложно. Поэтому мужчинам среднего возраста, сталкивающимся с такими симптомами, как головная боль, повышенная температура, кашель, слабость, боль в пояснице, боль в ногах или кровь в стуле, нельзя игнорировать эти симптомы — откладывание лечения в конечном итоге приведет к упущенной возможности вылечиться и может даже привести к развитию тяжелых заболеваний. Средний возраст часто является ключевым этапом, когда заболевания переходят от количественных изменений к качественным. Поэтому при появлении недомогания следует как можно раньше обратиться в больницу для диагностики и лечения, чтобы небольшое недомогание не переросло в серьёзное заболевание.

3) Режим дня не должен противоречить законам природы: некоторые люди чрезмерно увлечены работой, то сдерживают мочеиспускание, то забывают о еде и сне. Эксперты преду-

преждают мужчин среднего возраста, что сдерживание мочи может легко вызвать простатит, а сдерживание стула — привести к хроническому запору, что в свою очередь может вызвать геморрой, анальные трещины, выпадение прямой кишки и другие заболевания анально-прямой кишки. «Текущая вода не гниет, а дверной шарнир не подвергается червоточистости» — то же самое верно и для человеческого организма, поэтому следует выработать привычку регулярно ходить в туалет, а при появлении позыва к мочеиспусканию сразу же сходить в туалет. «Вставать с восходом солнца и ложиться с его закатом» — это закон жизни, сформулированный древними людьми. Хотя современным людям не обязательно ложиться спать с наступлением темноты, не следует засиживаться допоздна ради работы или ночных развлечений. Если вечером вы чувствуете головокружение или сонливость, не стоит заставлять себя бодрствовать и не следует употреблять кофе или крепкий чай для бодрости, чтобы избежать нервного истощения, гипертонии, ишемической болезни сердца и т. д. У организма есть своя система саморегуляции, и, идя вразрез с законами природы, в конечном итоге вы наносите вред только себе.

4) Питайтесь умеренно, избегайте перепадов между голодом и перееданием: питание — это источник необходимых организму питательных веществ и энергии. Здоровое питание предполагает умеренность и сбалансированность; нельзя постоянно переходить от голода к перееданию. Если вы чувствуете голод или жажду, это сигнал, который посылает вам ваш организм. Вода — самое необходимое вещество для организма, а жажда — сигнал о её недостатке; пить воду следует ещё до появления чувства жажды. Мужчинам среднего возраста рекомендуется выпивать 6–8 стаканов воды в день, что способствует ускорению обмена веществ и в определенной степени помогает предотвратить возникновение или обострение сердечно-сосудистых и цереброваскулярных заболеваний. При появлении чувства голода следует немедленно принять пищу, не откладывая прием пищи на потом, иначе это может привести к нарушению работы желудочно-кишечного тракта, появлению болей в животе, выраженной гипогликемии, слабости и дрожи в руках и ногах, головокружению и даже к потере сознания или шоку. Частое голодание также может привести к язве, гастриту, диспепсии и другим заболеваниям.

5) Предотвращение тревоги: мужчины среднего возраста сталкиваются не только с двойным давлением со стороны работы и жизни, но и оказываются вплетенными в сложную паутину межличностных отношений, и никому не под силу урегулировать все аспекты так, чтобы все было идеально. Однако, как только ожидания становятся слишком высокими или возникает противоречие с реальностью, в душе неизбежно возникает чувство давления, то есть тревожное состояние. Умеренная тревога может стимулировать к действию и является благотворным стимулом. Однако длительное пребывание в состоянии тревоги может превратиться в психологическое расстройство. В условиях, когда специализированная психологическая помощь в настоящее время недостаточно развита, следует освоить некоторые методы самопомощи, такие как выплеск эмоций, переключение внимания, разговор с близкими и т. д., чтобы дать возможность своему напряженному состоянию духа должным образом расслабиться.

Урок здоровья:

Для поддержания физического здоровья людей среднего возраста разумно ежегодно проходить комплексное медицинское обследование, включающее проверку функции печени и почек, общий анализ крови и мочи, УЗИ брюшной полости и ЭКГ.

12. Золотое правило вечной молодости для мужчин

Исследования показывают: как правило, процесс старения у мужчин начинается в возрасте 20–22 лет, когда физическое развитие достигает полной зрелости. Однако молодым мужчинам не стоит из-за этого впадать в уныние или панику. Исследования экспертов подтверждают, что продолжительность жизни человека вполне может достигать 110 лет. Чтобы замедлить старение, мужчинам среднего возраста необходимо понимать особенности своего физиологического состояния в этом периоде и целенаправленно применять различные методы ухода за здоровьем.

1) 30–40 лет: сочетание труда и отдыха, защита от шума, уход за кожей

Когда мужчина вступает в тридцатилетний возраст, кожа начинает терять упругость, а вокруг глаз появляются морщины. В это время следует меньше находиться на солнце и регулярно наносить увлажняющий крем, чтобы предотвратить сухость кожи.

Еще одной проблемой, с которой сталкиваются мужчины этого возраста, является ухудшение слуха, вызванное шумом на работе и в повседневной жизни. Если вы являетесь меломаном, постарайтесь реже слушать музыку в стиле хэви-метал, а при работе на шумных участках обязательно носите беруши.

С возрастом уровень холестерина в крови повышается, количество липидов низкой плотности, закупоривающих кровеносные сосуды, постоянно растет, а уровень липопротеинов высокой плотности, способствующих выведению шлаков, снижается. Для повышения уровня липопротеинов высокой плотности рекомендуется употреблять более легкую пищу. Необходимо контролировать потребление жиров: доля жиров в суточном рационе не должна превышать 30 %, но и не должна быть ниже 15 %.

Эксперты рекомендуют мужчинам этого возраста начинать профилактику заболеваний почек и выпивать ежедневно 8–10 стаканов чистой воды. После 35 лет у мужчин легко появляется выпуклый живот, поэтому при занятиях спортом ни в коем случае нельзя заниматься «то три дня, то два».

У мужчин среднего возраста много дел, и эмоциональное напряжение уже сказывается на их аппетите. Если не питаться регулярно и в меру, а то переедать, то это может повредить желудочно-кишечный тракт и повлиять на настроение и сон. Плохое настроение и нарушенный сон, в свою очередь, влияют на аппетит, создавая замкнутый круг. В таких условиях часто возникает сильная усталость, что, естественно, сказывается на гармонии в сексуальной жизни. Кроме того, при переутомлении и напряжении могут возникать головокружение, одышка и рассеянность внимания, особенно у людей с ослабленным здоровьем. Поэтому в рационе следует сознательно включать больше продуктов, богатых белком, и следить за сбалансированным потреблением различных питательных веществ, чтобы обеспечить организм достаточным количеством питательных веществ и наполнить его энергией.

2) 40–50 лет: тренируйте зрение, регулярно проходите медицинские осмотры, расслабляйте мышцы

Самой серьезной проблемой в этот период является ухудшение зрения. Диабет является наиболее распространенной причиной слепоты, поскольку он постепенно повреждает кровеносные сосуды всего организма, в том числе и глаз. Поэтому следует регулярно проходить обследование в офтальмологическом отделении больницы. Аналогичный риск существует и у пациентов с различными сердечно-сосудистыми заболеваниями. В повседневной жизни не помешает выполнять упражнения для глаз: медленно поворачивайте глазные яблоки вверх, вниз, влево и вправо или вытяните руку и нарисуйте большим пальцем перед телом цифру «8», следя за его движением взглядом. Ежедневные 15-минутные занятия такими упражнениями помогут эффективно предотвратить развитие пресбиопии и катаракты.

Многие мужчины замечают снижение сексуального влечения, но на самом деле это совершенно нормально. Напряженная работа вызывает нервное напряжение, поэтому стоит использовать простую технику расслабления мышц, чтобы достичь состояния полной релаксации всего тела. Метод следующий: найдите тихое место и сядьте, быстро напрягите какую-либо мышцу тела на 5 секунд, а затем медленно расслабьте её. Повторяйте движения по напряжению и расслаблению мышц, начиная с головы и глаз и заканчивая пальцами ног — можно проработать все мышцы тела.

3) 50–60 лет: ухаживайте за зубами, тренируйте мышцы, больше задействуйте мозг

Старайтесь как можно меньше употреблять высококалорийные продукты, такие как булочки со сливками, поскольку в этом возрасте легко набрать лишний вес. Иммунная система организма значительно ослабевает, из-за чего вы становитесь более подверженными различным заболеваниям, а восстановление организма занимает больше времени. Поэтому при выборе продуктов следует отдавать предпочтение тем, которые богаты витаминами С, Е и каротином, чтобы помочь регулировать химический баланс в организме.

В этот период лицо также склонно к набору веса, постепенно появляется второй подбородок, поэтому не помешает делать массаж лица. Конечно, наиболее распространённой проблемой у мужчин этого возраста является уменьшение мышечной массы, что может привести к затруднениям при мочеиспускании. В то же время основной проблемой этого периода является похудение, которое, возможно, кажется мечтой для полных людей, но на самом деле это не является хорошим знаком. Снижение веса связано с уменьшением мышечной массы, а мышечная ткань занимает в организме больший объем, чем жировая. В этом возрасте потеря веса является тревожным сигналом старения организма. Кожа в области плеч и рук теряет упругость сильнее всего, поэтому необходимо регулярно тренировать мышцы. Кроме того, ни в коем случае не забывайте тренировать мозг: читайте книги, газеты и журналы, решайте головоломки.

4) После 60 лет: цените жизнь, укрепляйте физическую форму, питайтесь правильно

У мужчин этого возраста внешность заметно меняется: кожа становится более шероховатой, начинают появляться пигментные пятна разного размера; нос выглядит длиннее и шире, мочки ушей становятся более мясистыми. Недостаток сна может привести к тому, что физические силы не будут восстанавливаться, а память будет ухудшаться. Кроме того, ноги и поясница также постепенно стареют.

При занятиях физическими упражнениями следует ежедневно уделять этому по 15 минут, уделяя основное внимание сгибанию и разгибанию колен, а также ежедневно выходить на прогулку на свежем воздухе и выполнять зарядку. В этот период самое главное — сохранять оптимистичный настрой, не позволять изменениям внешности влиять на настроение, сохранять душевное равновесие и оптимизм.

Одновременно, чтобы предотвратить развитие различных видов рака, следует употреблять больше продуктов, обладающих противораковым действием, по возможности меньше есть жирной и жареной пищи, употреблять больше растительных жиров и меньше животных, а также регулярно включать в рацион свежие овощи и рыбу, что поможет эффективно снизить уровень холестерина.

Урок здоровья:

Заболевания простаты часто возникают в среднем возрасте. Если вы испытываете затруднения при мочеиспускании, учащенное мочеиспускание, позывы к мочеиспусканию, чувство тяжести в нижней части живота или боли в пояснице, это может свидетельствовать о проблемах с мочевыделительной системой. В таком случае не следует откладывать визит к врачу, иначе, если заболевание перейдет в хроническую форму, его лечение будет значительно сложнее.

13. Научитесь «медленному образу жизни»

Мужчинам среднего возраста, несущим на своих плечах три тяжёлых бремени — жизнь, карьера и семья, — необходимо смотреть на вещи с высоты птичьего полёта и чётко определять направление движения. Запомните искренние слова одного старого наставника: «Делать меньше — значит жить дольше; делать больше — значит жить короче». Девиз: «Говорить правду».

В современном быстро меняющемся обществе, чтобы избежать перегрузок, превышения скорости и вождения в состоянии усталости, нужно научиться «медленной жизни», чтобы достичь психофизического баланса инь и янь. В этом отношении 80-летний, бодрый, элегантный и невозмутимый господин Цзинь Юн дал отличный ответ: «Оптимизм и широта взглядов продлевают жизнь». Господин Цзинь Юн обладал обширными знаниями, но не придавал значения роскоши, завидовал жизни, в которой «можно просто наслаждаться свободой, никому не подчиняясь», питался просто и легко, наедался на семь-восемь десятых, а в одежде предпочитал естественную скромность. Он говорил: «Человек должен уметь чередовать напряжение и расслабление. Пишу романы о воинах-храбрых, а потом перерываю работу, чтобы пообедать, поговорить о любви — нельзя постоянно находиться в напряжении, нужно, как в ритме «Песни в аляндро», чередовать быстрые и медленные моменты. У меня очень неторопливый характер, я никуда не спешу, всё делаю медленно и неторопливо, но в итоге всё получается, и это очень полезно для здоровья». Своим неторопливым темпом он построил собственную карьеру, и в знак признания его выдающегося вклада в 2001 году Международный астрономический союз даже назвал одну из астероид «Звездой Цзинь Юна».

Когда быстрый темп жизни становится обязательной нормой, к которой нужно приспосабливаться, чтобы выжить, возможно, в глубине души у людей уже расцветает, как горные цветы, тоска по жизни без спешки, спокойной и беззаботной. Поэтому, когда в 1989 году появилось понятие «медленная жизнь», оно быстро потрясло мир и продолжает оказывать влияние до сих пор.

Один из возможных негативных последствий быстрого темпа городской жизни — это нарушение гармонии между человеком и окружающей средой. Поэтому людям следует начать с того, чтобы есть не спеша, и по возможности замедлить ритм жизни. Это также является советом по здоровью, который Международная ассоциация «Слоу Фуд» дает занятым современным людям. Международная ассоциация «Слоу Фуд» возникла в Италии и в основном пропагандирует замедление темпа жизни и уделение внимания качеству жизни.

В противовес этому существует психологическое расстройство, которое врачи называют «синдромом отложенного счастья». Люди, страдающие этим заболеванием, постоянно испытывают беспокойство из-за того, что у них не хватает времени на выполнение необходимых дел, и всегда откладывают свои интересы, увлечения и время для отдыха на второй план. По оценкам, этим скрытым психологическим заболеванием страдают 40 человек из каждых 100 во всем мире.

Быстрый темп жизни легко вызывает у человека напряжение и подавленность, а чтобы справиться с этими негативными эмоциями, нужно научиться замедлять шаг в суете повседневной жизни. Как это сделать? Здесь мы предлагаем вам несколько способов, которые, как мы надеемся, помогут вам снять напряжение и избавиться от негативных эмоций.

1) Научитесь сохранять личное пространство: порядок — основа благосостояния, а свободное время — залог душевного спокойствия. Разумно распределяйте своё время, чтобы помимо выполнения обязанностей у вас оставалось личное пространство для расслабления и отдыха.

2) Научитесь правильно распределять время: найдите баланс между тем, что вызывает у вас напряжение, тем, что помогает расслабиться, и тем, что доставляет удовольствие. Если вы из тех, кто откладывает приятные дела на «когда будет время», то это удовольствие так и не наступит, и вы будете чувствовать себя измотанным. Даже если у вас много работы, по выходным следует выделять время, откладывать дела в сторону и заниматься тем, что вам нравится.

3) Научитесь расслабляться: спорт — отличный способ расслабиться, поскольку он помогает выпустить лишнюю энергию, успокоить нервы и уменьшить беспокойство. Занятия спортом и расслабление помогают вывести токсины из организма.

4) Научитесь принимать ситуацию: иногда мы сталкиваемся с обстоятельствами, которые не можем контролировать. Если вы оказались в такой ситуации, просто примите её до тех пор, пока не появятся условия для изменений или решения проблемы. Это гораздо эффективнее, чем целыми днями мучиться размышлениями, не приводящими ни к чему.

5) Научитесь выражать эмоции: известный психотерапевт Марго Роча говорит: «Если вы озвучите свою проблему, это поможет взглянуть на неё с более реалистичной точки зрения. Обсуждая свои проблемы с человеком, способным взглянуть на них объективно, мы можем обобщить мнения всех участников и способствовать решению проблемы». Если вы интроверт и не любите общаться с другими, ведите дневник или пишите письма — даже если вы их никогда не отправите. Потому что после этого вы почувствуете себя гораздо лучше.

6) Научитесь заботиться о здоровье: когда вы чувствуете себя полным сил, у вас появляется энергия, чтобы справляться с конфликтами, воплощать планы в жизнь и получать удовольствие от работы. Если вы здоровы, ваш ум будет ясным, и всё станет гораздо проще. Поэтому заботьтесь о своём здоровье и следите за сбалансированным питанием. Как только почувствуете недомогание, как можно скорее обратитесь к врачу. Помните: ваше здоровье решает всё.

7) Научитесь замечать радости жизни: ваша жизнь может быть светлой, а может быть мрачной — всё зависит от того, как вы на неё смотрите. Напряжение может казаться вечным бременем, но если вы научитесь эффективно его контролировать, сохраняя оптимизм и чувство юмора, то оно перестанет быть проблемой. Вы будете чувствовать себя легко и непринуждённо на пути к достижению целей и обнаружите, что жизнь состоит из множества радостных моментов, которые мы часто упускаем, не обращая на них внимания. Озарите свою жизнь светом, не позволяйте напряжённости стать камнем преткновения на пути к счастью.

8) Научитесь юмору: чувство юмора — лучшее спасение для тех, кто подвержен напряжению. Если вы сможете сохранять чувство юмора в моменты напряжения, то сможете справиться с ним и восстановить душевное равновесие. Кроме того, смех помогает расслабить мышцы, снять напряжение, улучшить настроение и стать более оптимистичным.

9) Научитесь вознаграждать себя: определите для себя награду за труды дня — это поможет вам снять напряжение. Эта награда может быть самой простой: например, принять горячий душ по возвращении домой, послушать успокаивающую музыку, полежать в постели с хорошей книгой или заняться любимым рукоделием. Мысль о том, что после рабочего дня вас ждет такой момент расслабления, поднимет вам настроение, и повседневная работа покажется не такой утомительной.

Урок здоровья:

Психологи отмечают, что многие городские жители, работая в высокоэффективном ритме, испытывают душевное истощение и отсутствие удовлетворения, главным образом потому, что «скупится» на время, необходимое для психологической перегрузки. На самом деле, своевременное «торможение» — это залог того, чтобы пройти дальше. Регулярно и целенаправленно выделять целые отрезки времени на занятия спортом, неспешно приготовить себе вкусный ужин, почитать любимую книгу, полить цветы или даже просто посидеть, погрузившись в свои мысли, — всё это является формой саморегуляции. Именно в этих простых мелочах люди могут почувствовать счастье жизни.

14. Мужчины среднего возраста должны вести по-настоящему здоровый образ жизни

Незаметно для себя мужчины, кажется, всё больше и больше «живут по модным тенденциям»: гольф, сигары, красное вино, кофе… Всевозможные модные вещицы словно за одну ночь стали символами мужской моды, и создаётся впечатление, что если не прикрепить к себе несколько из них, то тебя сразу же вытеснит мода.

Но что же на самом деле должно быть главной заботой мужчины? Что надеть, какие тенденции в моде, какие бренды, какой авангардный образ жизни… Все это следует оставить в прошлом. На первое место должно выйти здоровье тела и духа, ведь именно в этом заключается суть моды! Действительно, давление на мужчин становится все сильнее. Что же такое по-настоящему модный и качественный образ жизни? Какие модные решения мужчинам следует уделять наибольшее внимание и в чем они больше всего нуждаются? Ознакомьтесь с приведенной ниже информацией и посмотрите, ведете ли вы по-настоящему здоровый образ жизни.

1) Здоровье: здоровье — это основа жизни для каждого человека, но многие мужчины до сих пор не осознают его важность. Столкнувшись с диагнозом «субздоровье» в медицинской карте, мужчины испытывают смешанные чувства: нежелание смириться и беспомощность. На самом деле, помимо физического здоровья, не менее важны психическое и душевное здоровье. Особенно в условиях растущего давления на работе. Представьте себе: мужчина с открытым характером, оптимистичный в отношениях с людьми, всегда стремящийся видеть светлую сторону жизни, целеустремленный и внимательный к окружающим — как такой человек, обладающий здоровым телом и душой, может не пользоваться популярностью?

Для занятых офисных работников, которым постоянно приходится «ломать голову» над работой, очень важно уделять внимание укреплению своего здоровья. Повседневное питание в сочетании с периодическим употреблением тонизирующих средств — вот путь к укреплению здоровья. Кроме того, ни в коем случае не забывайте регулярно проходить медицинские осмотры.

2) Спорт: в современных представлениях о моде привлекательность сексуального мужчины стремительно растет. Мужчины всегда стремятся продемонстрировать свою силу, а тело — одно из самых привлекательных орудий этой силы. Спорт пробуждает страсть; на первый взгляд это вызов телу, но на самом деле это скорее духовный вызов самому себе, самопобеда. Спорт — это также активный отдых и полное расслабление, которое позволяет наполнить работу и жизнь полнотой и в любой момент освободить свой дух.

Традиционные тренажерные залы, безусловно, удобны, но их формат все же несколько однообразен. На самом деле сейчас существует огромное количество видов спорта: дайвинг, альпинизм, верховая езда, выживание в дикой природе, рафтинг, бокс, тхэквондо, лыжи, катание на коньках, плавание, гольф, футбол, баскетбол, боулинг, дельтапланеризм… Как на открытом воздухе, так и в помещении есть достаточно широкий выбор, который гораздо интереснее, чем просто изнурительные тренировки в тренажерном зале.

3) Баланс: в последнее время всё громче звучит новый призыв, и «баланс» стал центром внимания модных мужчин. Может ли успех в карьере затмить все те жертвы, которые пришлось принести? Чему же стоит позавидовать больше: жизни, полностью посвящённой борьбе за успех, или счастливой жизни, полной плавного роста? Ответы на эти вопросы разнятся. Но несомненно то, что всё больше мужчин выбирают второе, стремясь найти баланс между работой и личной жизнью, карьерой и семьёй, а также между внешним миром и самим собой. Те, кто умеет соблюдать принцип баланса, даже в условиях напряженной работы знают, как скорректировать ритм своей жизни, как наслаждаться ее прелестями и сохранять спокойствие и достоинство. В наши дни, когда успех стал практически главным критерием оценки мужчины,

жизнь без баланса похожа на красивый пластиковый бонсай: каким бы прекрасным ни был внешний вид, он не может скрыть грубость с обратной стороны.

4) Счастье: возможно, богатство и достижения становятся всё больше, однако счастье, по-видимому, превращается во всё более редкое удовольствие; отсутствие чувства счастья у современных людей, кажется, особенно ярко проявляется у мужчин. Они тратят своё время и здоровье, покупая так называемый успех в карьере и богатство, но, оглядываясь в спешке на прожитое, обнаруживают, что уже давно не смеялись от души, а в их душе отсутствует нечто, называемое счастьем.

Сейчас многие представители элиты уже осознали, что такое счастье слишком узоко, а настоящее счастье значительно выходит за эти рамки. Мир для мужчин всегда мчится вперед, они вечно с нетерпением гонятся за временем, словно только достигнув финиша, они смогут обрести счастье. На самом деле счастье — это просторное, полное жизни внутреннее пространство, которое находится не в конечной точке, а на пути; оно проистекает из совокупности всех вышеперечисленных факторов, не появляется в любой момент, но при этом чрезвычайно важно.

Есть только один настоящий способ — уважать себя и прислушиваться к голосу своего сердца. Чего я на самом деле хочу? Что мне действительно нравится? А не жить под чужим взглядом и чужими оценками. Посмотреть хороший матч, завести хорошего друга, встретить хорошую женщину… — всё это приносит мужчине счастье.

Урок здоровья:

Эксперты отмечают, что по сравнению с зелёным чаем и улуном белый чай содержит больше чайных полифенолов — природных антиоксидантов, которые укрепляют иммунитет и защищают сердечно-сосудистую систему. Белый чай также содержит необходимые организму активные ферменты, которые способствуют расщеплению жиров, эффективно регулируют выработку инсулина, расщепляют избыток сахара в крови и поддерживают баланс глюкозы в крови.

Глава 2.

Реальное отношение к болезням: самодиагностика и профилактика распространённых заболеваний у мужчин в возрасте 40 лет

В 40 лет организм мужчины начинает терять силы, многие заболевания в этот период сами находят его, а некоторые органы и ткани постепенно приходят в упадок. Пройдя через 40 лет жизненных испытаний, стремясь реализовать свои идеалы и обеспечить семье благополучные условия жизни, мужчины среднего возраста зачастую сильно перенапрягают свои умственные, физические и эмоциональные силы. В сорок лет мужчине обязательно нужно остановиться, проанализировать своё отношение к здоровью и представления о нем, своевременно выявлять заболевания и начинать лечение, чтобы сохранить здоровье тела и духа.

1. Простатит

Заболевания простаты — это проблема, с которой сталкиваются урологи-андрологи и многие мужчины-пациенты; они могут возникать у мужчин любого возраста, но клинически чаще всего встречаются у мужчин среднего возраста. Среди них наиболее распространённым является хронический простатит, который характеризуется высокой заболеваемостью. По статистике, этим заболеванием страдают 35–40 % мужчин старше 35 лет. Хронический простатит сам по себе не влечет за собой серьезных последствий и не влияет на повседневную жизнь и работу, однако психологическая нагрузка, вызванная сопутствующими сексуальными и репродуктивными нарушениями, такими как эректильная дисфункция и преждевременная эякуляция, зачастую превосходит последствия самого заболевания. Заболевания простаты характеризуются высокой распространенностью и склонностью вызывать другие мужские заболевания, что делает их третьей по значимости группой заболеваний в урологии.

Роль простаты для мужчины

Роль простаты в организме человека заключается, прежде всего, в том, что её железистая ткань производит и выделяет жидкость, называемую простатической жидкостью. Простатическая жидкость служит источником энергии для движения сперматозоидов, смягчает кислую среду влагалища и повышает выживаемость и подвижность сперматозоидов. Поэтому при отсутствии простаты или при тяжёлом заболевании простаты нормальное движение сперматозоидов невозможно, а о деторождении не может быть и речи.

На протяжении жизни человека структура простаты меняется с возрастом. Что касается объёма, то в детском возрасте простата очень мала; в подростковом возрасте её объём может увеличиться более чем вдвое; в период с 20 до 50 лет объём простаты относительно стабилен; после 50 лет её объём снова начинает увеличиваться, что может привести к развитию доброкачественной гиперплазии предстательной железы. Поскольку предстательная железа у мужчин расположена в непосредственной близости от мочеполовых органов, при гиперплазии увеличенная предстательная железа сдавливает простатический отдел уретры, вызывая его изгиб и сужение, что приводит к затруднению мочеиспускания. При воспалении предстательной железы часто наблюдается сопутствующее воспаление простатического отдела уретры. Аналогичным образом, заболевания простатического отдела уретры также могут влиять на простату. Таким образом, простата и уретра тесно связаны как с анатомической, так и с физиологической и патологической точек зрения. Простата также находится в тесной взаимосвязи с семенными пузырьками и семявыносящими протоками; эти три органа могут взаимно влиять друг на друга как в физиологическом, так и в патологическом плане. При простатите часто происходит вовлечение семенных пузырьков, что приводит к семенному пузырьковому воспалению.

Получив базовые знания о физиологии простаты, мужчины, особенно мужчины среднего возраста, должны уделять больше внимания здоровью простаты, своевременно заниматься профилактикой и активно лечить заболевания простаты.

Урок здоровья:

Простатит и венерические заболевания — это два совершенно разных заболевания. Венерические заболевания представляют собой специфические инфекции, относящиеся к категории инфекционно-заразных заболеваний, например, гонорея, при которой у пациента наблюдаются выделения из уретры, тогда как при простатите выделений из уретры нет, а имеются лишь симптомы. Простатит является неспецифическим заболеванием и не представляет непосредственной опасности для партнёрши. Однако мужчинам, страдающим острым простатитом, обычно не рекомендуется вести половую жизнь; следует временно воздержаться от неё под контролем врача. Пациенты с хроническим простатитом могут вести нормальную половую жизнь.

Причины простатита

Простатит у мужчин подразделяется на острый и хронический. Острый простатит возникает в результате гематогенного заражения или прямого распространения инфекции: простата подвергается воздействию бактерий и других патогенных микроорганизмов, что приводит к быстрому гиперемированию, отеку, экссудации и образованию абсцесса, вплоть до обширного локализованного абсцесса. Если заболевание не подвергнется полному лечению, оно может перейти в хроническую форму.

Хронический простатит — распространённое заболевание у мужчин среднего возраста, причины которого в основном следующие:

1) Нарушения в сексуальной жизни, такие как чрезмерно частые половые контакты, вынужденное прерывание полового акта или чрезмерная мастурбация, могут препятствовать нормальному приливу крови к простате. Однако чрезмерное сдерживание сексуальных потребностей также может вызывать длительное самовозбуждение, что приводит к пассивному приливу крови.

2) Прямое давление на промежность, например, длительная езда на велосипеде, верховая езда, сидение или лежание, может вызвать гиперемию простаты.

3) Чрезмерное употребление алкоголя, вызывающее приток крови к половым органам и сексуальное возбуждение.

4) Слишком сильный массаж: слишком сильные приемы при массаже простаты или слишком частые сеансы массажа могут вызвать гиперемию простаты; это является идиогенной гиперемией.

5) Простуда и переохлаждение: в предстательной железе имеется большое количество адренергических рецепторов; при переохлаждении эти рецепторы активируют симпатическую нервную систему, что приводит к повышению давления в уретре и затруднению мочеиспускания; сужение протоков предстательной железы также препятствует мочеиспусканию, вызывая застойную гиперемию.

6) Инфекции в других частях тела, таких как миндалины, кариес, кожа, дыхательные пути и пищеварительный тракт, могут привести к бактериальному заражению простаты.

7) Хронический простатит, развившийся после острого инфекционного заболевания мочевыводящих путей; воспаление органов нижних мочевыводящих путей, толстой кишки и прямой кишки может привести к инфицированию простаты через лимфатическую систему; бактерии, находящиеся в уретре, могут непосредственно вызывать инфекцию простаты.

Урок здоровья:

Подавляющему большинству мужчин среднего возраста, при условии соблюдения разумной частоты мастурбации, не следует беспокоиться о том, что она может вызвать простатит; более того, умеренная мастурбация может способствовать удалению простатической жидкости, облегчая застойные явления в простате, что имеет определенное положительное значение для защиты или восстановления функции простаты.

Основные симптомы простатита

После начала острого простатита у пациента появляются общие симптомы: потеря аппетита, рвота, слабость, озноб, лихорадка; в промежности и нижней части живота возникает ноющая боль, иррадиирующая в спину, поясницу, нижнюю часть живота и бедра; при мочеиспускании наблюдаются срочность, боль, учащенное мочеиспускание, капание, затрудненное мочеиспускание и даже его прерывание; в прямой кишке ощущается ноющая боль и чувство спадания; во время дефекации из уретры выделяется белая жидкость; возникают боли при половом акте и даже кровь в сперме.

Клинические проявления хронического простатита довольно сложны, что в основном связано со сложной нервной сетью предстательной железы. К числу распространенных клинических симптомов относятся:

1) Жжение в уретре при мочеиспускании, которое может распространяться на головку полового члена; утром из уретрального отверстия выделяются мутные выделения.

2) Ощущение влажности и липкости в задней части уретры, промежности и анальной области, чувство переполнения при давлении; симптомы усиливаются при длительном сидении, приседании или дефекации.

3) Частые боли в пояснице.

4) Нарушения половой функции.

5) При остром приступе или образовании абсцесса наблюдаются такие проявления, как повышение температуры, усталость, слабость, потеря аппетита, тошнота, озноб, обморочное состояние и т. д.

6) Появляется ряд неврологических симптомов, таких как частые головокружения, шум в ушах, помутнение зрения, бессонница с многочисленными сновидениями, депрессия и т. д.

7) У некоторых пациентов, длительно не получавших лечения, могут развиться общие аллергические реакции или ревматические изменения в костях и суставах, такие как неврит, артрит и т. д.

Урок здоровья:

Простата является частью половых желез и в той или иной степени влияет на качество сексуальной жизни пациентов с простатитом. Простатит не приводит к потере мужской потенции, однако в определенной степени влияет на выживаемость сперматозоидов, что частично сказывается на репродуктивной способности, но не вызывает других злокачественных изменений.

Распространенные заблуждения о хроническом простатитите

Для мужчин простатит всегда ассоциируется с мужским сексуальным здоровьем, поэтому у многих людей существуют заблуждения относительно этого заболевания.

Заблуждение № 1: хронический простатит — это то же самое, что гиперплазия предстательной железы

Часто эти два понятия путают, и многие мужчины даже опасаются, что хронический простатит может непосредственно вызвать аденому простаты. На самом деле это не так. Хронический простатит и аденома простаты — это два заболевания совершенно разного характера, с различными причинами и патологией, и между ними нет обязательной связи.

Заблуждение № 2: антибиотики — единственное лекарство для лечения простатита

Большинство случаев простатита относятся к асептическому, то есть небактериальному простатиту. Если такие пациенты будут лечиться исключительно антибиотиками, им, безусловно, будет трудно добиться хорошего результата.

Заблуждение № 3: простатит неизлечим

Простатит не является неизлечимым, но он «неизлечим» при неправильном лечении, при отсутствии настойчивости в лечении и при пренебрежении профилактикой и уходом после выздоровления. Если пациент будет своевременно проходить правильное и научно обоснованное лечение, а также сможет избежать воздействия неблагоприятных факторов, он обязательно сможет полностью излечиться от хронического простатита.

Заблуждение № 4: хронический простатит является инфекционным заболеванием

В клинической практике у подавляющего большинства пациентов с хроническим простатитом не обнаруживаются болезнетворные микроорганизмы, то есть это заболевание относится к категории небактериальных заболеваний. Хронический простатит этого типа не является заразным. У части пациентов бактериальная инфекция относится к категории «неспецифического бактериального простатита». Кроме того, влагалище женщины обладает определенной самоочищающейся функцией и способностью противостоять заболеваниям, поэтому в обыч-

ных условиях пациенты с хроническим простатитом могут вести нормальную половую жизнь, не заражая партнера.

Заблуждение № 5: Хронический простатит — это венерическое заболевание

Простатит — наиболее распространённое воспалительное заболевание мужской репродуктивной системы. Поскольку его трудно полностью вылечить, многие считают его венерическим заболеванием. В клинической практике простатит подразделяется на острый и хронический; острый простатит чаще всего вызывается бактериями. Воспаление чаще всего возникает из-за бактерий, находящихся в уретре (в 80 % случаев это кишечная палочка), которые проникают в железу через простатические протоки; патогенные микроорганизмы из очагов инфекции в других частях тела, таких как миндалины, также могут проникать в простату через кровь или лимфу; обычно это протекает без каких-либо симптомов; под воздействием определенных внешних факторов может развиться воспаление простаты. К этим факторам относятся простуда, употребление алкоголя, чрезмерная сексуальная активность, чрезмерное воздержание, длительные поездки на велосипеде, травмы промежности, инструментальные обследования уретры и эмоциональные перепады, однако это не является венерическим заболеванием.

Урок здоровья:

Неумеренная сексуальная активность является одной из причин развития хронического простатита, однако воздержание — это ещё одна причина, вызывающая хроническую гиперплазию предстательной железы. Сперма мужчины состоит из сперматозоидов, произведенных яичками, и секрета семенных пузырьков, но большую часть составляет простатическая жидкость, выделяемая предстательной железой и накапливаемая в семенных пузырьках. Поэтому воздержание не только не снижает риск развития заболеваний предстательной железы, но, напротив, является одной из основных причин хронической гиперплазии предстательной железы. Умеренное удовлетворение сексуальных потребностей — неплохой способ профилактики заболеваний простаты.

Как мужчинам среднего возраста предотвратить простатит

Простата — важный орган мужского организма и крупнейшая вспомогательная железа, основной функцией которой является выделение простатической жидкости. Заболевания простаты причиняют огромные страдания и вред как самому пациенту, так и его семье. Поэтому заболевания простаты по праву считаются главным убийцей мужского здоровья. Чтобы предотвратить развитие простатита, мужчинам среднего возраста следует в повседневной жизни уделять должное внимание следующим моментам:

1) Сочетать работу, физические упражнения, отдых и питание, чтобы вести регулярный образ жизни.

2) По возможности избегать вредных привычек, таких как длительное сидение, ночные бдения и злоупотребление алкоголем.

3) Избегайте употребления острой пищи; ограничьте потребление жареных и жирных блюд, а также употребляйте больше свежих фруктов и овощей, а также сырых орехов, содержащих природные ненасыщенные жирные кислоты, таких как семена подсолнечника и кунжут; по возможности сократите употребление кофе и крепких спиртных напитков, а также пейте больше простой воды.

4) По возможности не сидите в прохладных местах и не ездите на велосипеде слишком долго.

5) Соблюдайте личную гигиену, регулярно мойте интимные зоны; ведите регулярную и умеренную половую жизнь, следуя принципу «берегите себя и цените себя».

Кроме того, каждое утро лучше выпивать стакан простой воды натощак: это помогает предотвратить запоры, разжижает кровь, а также оказывает механическое промывающее действие на мочевыводящие пути, предотвращая концентрирование остаточной мочи и образование камней.

Урок здоровья:

Частая мастурбация является одной из причин чрезмерного переполнения простаты. У небольшой части пациентов в результате длительного формирования вредной привычки чрезмерно частой мастурбации происходит длительное переполнение и застой крови в простате, что серьезно нарушает нормальные секреторные и выделительные функции простаты и может стать причиной простатита.

Лечение простатита

Простатит склонен к рецидивам, поэтому в процессе лечения в первую очередь необходимо укрепить уверенность в победе над болезнью. Простатит — это не неизлечимое заболевание, просто его течение длительное и оно склонно к рецидивам, но при комплексном лечении его можно полностью вылечить. Здесь мы расскажем о некоторых широко используемых методах лечения.

1) Лечение антибиотиками: применение антибиотиков является распространённым методом лечения простатита. Антибиотики проникают из плазмы крови в простатическую жидкость и в большинстве случаев эффективны против бактерий, вызывающих инфекции мочевыводящих путей. Однако из-за невозможности проникнуть через липидную мембрану эпителия простаты в её алюморы, терапевтический эффект оказывается недостаточно высоким.

2) Лечение традиционной китайской медициной: Традиционная китайская медицина играет важную роль в лечении простатита, особенно хронического. В традиционной китайской медицине хронический простатит обычно подразделяют на пять типов для дифференцированного лечения.

Тип «спуск влажной жары»: симптомы включают болезненное и красное мочеиспускание с жжением, спазмы в нижней части живота, распирающую боль в промежности, выделение белого мутного секрета из уретры, желтый жирный налет на языке и скользкий учащенный пульс. Лечение должно быть направлено на устранение жара и влаги. Рекомендуется рецепт «Бачжэн-сан» с изменённым составом, из которого исключают следующие ингредиенты: мутун (7 г), семена подмаренника (10 г), плоские листья купари (10 г), кумай (12 г), тальк (20 г), листья гарции (10 г), ревень (6 г), солодка (5 г). Принимать по одной дозе в день, отваривая в воде.

Тип «недостаток селезенки и избыток влаги»: симптомы включают мутную мочу, бледный цвет лица, усталость в конечностях, отсутствие аппетита, бледный язык с белым налетом, слабый пульс. Лечение должно быть направлено на укрепление селезенки и удаление влаги. Выбирается рецепт «Сан-Лин-Бай-Шу-Сан» с корректировками: 10 г данг-шана, 15 г обжаренного бай-шу, 25 г фу-лин, 30 г кокоса, 6 г ша-рена, 15 г цзе-ся, 10 г данг-гуй, 30 г кунь-цао, 10 г чэнь-пи. Принимать по 1 дозе в день, отваривая в воде.

Тип «застой ци и застой крови»: симптомы включают затруднённое мочеиспускание, тянущую боль и чувство тяжести в промежности и нижней части живота, увеличенную и уплотнённую простату, язык тёмно-пурпурного цвета, пульс струнчатый и с затруднением. Лечение должно быть направлено на активизацию кровообращения и рассасывание стаз, а также на прохождение ци и прочищение меридианов. Рекомендуется рецепт «Шяофу Чжую-тан»: косточки персика — 10 г, красный цвет — 10 г, дунгуй — 14 г, тмин — 5 г, плоды сизаму — 10 г, уяо — 10 г, красный пион — 13 г, зелан — 15 г, одуванчик — 30 г. Принимать по 1 дозе в день, отваривая в воде.

Тип недостатка почечного Ян: симптомы включают болезненное и затрудненное мочеиспускание с выделением спермы, непереносимость холода, ломоту и холод в пояснице и коленях, импотенцию, преждевременную эякуляцию, бледный и опухший язык, пульс глубокий и слабый. Лечение должно быть направлено на согревание почек и укрепление Ян. Рекомендуется рецепт «Пилюли Цзиньгуй для почечной энергии» с корректировками: обработанный

кусочек фуцзяна — 10 г, семена тусицзы — 11 г, синьлинпи — 10 г, дучжун — 10 г, хуанцзин — 10 г, дунгуй — 14 г, шанъяо — 15 г, фулин — 24 г. Принимать по одной дозе в день, отваривая в воде.

Тип дефицита инь печени и почек: симптомы включают постоянное наличие белого мутного выделения из уретры, чувство тяжести и давления в промежности, слабость и ломоту в пояснице и коленях, приливы жара и ночные поты, красный язык с небольшим налетом, пульс тонкий и учащённый. Лечение должно быть направлено на питание печени и почек, а также на устранение избыточного огня. Выбирается рецепт «Чжи-бай-ди-хуан-тао» с корректировками: Чжи-му — 15 г, Хуан-бай — 10 г, Ту-ди-хуан — 30 г, Цзе-ся — 15 г, Дан-пи — 15 г, Фу-лин — 30 г, Цзи-шоу-у — 15 г, Хуан-цзин — 15 г, Бай-тэн — 10 г, Дан-цзан — 15 г. Принимать по 1 дозе в день, отваривая в воде.

3) Инъекционная терапия: поскольку лечение антибиотиками является системным, лекарственные вещества с трудом достигают эффективной концентрации в предстательной железе, что снижает эффективность лечения; поэтому появился метод лечения, заключающийся в непосредственном введении антибиотиков в предстательную железу. Преимущество этого метода заключается в том, что лекарство вводится непосредственно в простату, что облегчает его распространение и позволяет достичь эффективной антибактериальной концентрации; это позволяет уничтожить не только бактерии в месте введения, но и в окружающих тканях; часть лекарства всасывается в кровь, что также способствует устранению инфекции в уретре и других участках. Инъекционная терапия является относительно эффективным методом лечения трудноизлечимого и упорного хронического простатита.

4) Физиотерапия: Физиотерапия — это метод лечения, при котором с помощью различных физических факторов, таких как звук, свет, электричество, тепло и вода, воздействуют на ткани и органы организма, а также на патогенные факторы, с целью восстановления нормального физиологического состояния путем корректировки внутренних факторов. При лечении заболеваний простаты в основном используется тепловое воздействие, которое вызывает гиперемию глубоких тканей, улучшает кровообращение, усиливает питание местных тканей, ускоряет всасывание и выведение продуктов воспаления, что приводит к устранению воспаления.

5) Массажная терапия: Самомассаж обладает хорошей эффективностью, прост в выполнении, легко воспринимается и осваивается пациентами, являясь отличным вспомогательным средством лечения. Конкретный метод заключается в следующем:

Самомассаж: после опорожнения кишечника и очистки анального отверстия и нижнего отдела прямой кишки пациент принимает положение на корточках или лежит в положении с боковым сгибанием, надавливает средним или указательным пальцем на простату в течение 3–5 минут; желательно, чтобы при каждом сеансе из уретры выделялась простатная жидкость. Во время массажа следует соблюдать осторожность и применять мягкие движения; перед массажем можно смазать перчатку мылом, чтобы уменьшить дискомфорт. Перерыв между сеансами массажа должен составлять не менее 3 дней. Если в процессе самомассажа обнаруживается выраженная болезненность при пальпации простаты и усиление ощущения капсулярности, необходимо своевременно обратиться в специализированную поликлинику, чтобы избежать ситуации, когда при остром приступе хронического простатита по-прежнему требуется массаж простаты.

Массаж, проводимый другим лицом: после того как пациент очистит анус и нижний отдел прямой кишки после дефекации, можно приступать к массажу. Пациент принимает положение «на груди и коленях» или лежит на боку; врач указательным пальцем проникает через анус к передней стенке прямой кишки, нащупывает простату, а затем ритмично и мягко надавливает на неё в последовательности «снаружи — вверх — внутрь — вниз», одновременно прося паци-

ента выполнять движения по подтягиванию анального сфинктера, чтобы простатная жидкость вышла из уретры, после чего пациенту следует немедленно помочиться.

Урок здоровья:

В последние годы клинические исследования показали, что употребление яблок в пищу может оказывать эффективное оздоровительное действие, позволяя облегчить симптомы хронического простатита и снизить вероятность рецидивов. Это в основном связано с очень высоким содержанием цинка в яблоках, который является важным элементом, защищающим простату от заболеваний, и влияет на функцию противовоспалительных клеток. Пополнение запасов цинка с помощью яблок не только не вызывает побочных эффектов, но и способствует его усвоению и использованию организмом, что дает лучший результат, чем прием лекарств. Практика употребления большого количества яблок в клинической практике получила широкое признание у большинства пациентов и стала известной как «яблочная терапия».

2. Гиперплазия предстательной железы

Гиперплазия предстательной железы, также называемая гипертрофией предстательной железы, является физиологическим процессом у мужчин, который в основном обусловлен изменениями гормонального баланса, связанными с возрастными изменениями функции яичек, что приводит к увеличению и гипертрофии предстательной железы. В настоящее время предотвратить развитие гиперплазии простаты пока не представляется возможным: 50 % мужчин в возрасте от 40 до 60 лет страдают патологической гиперплазией простаты, а к 80 годам этот показатель может достигать 90 %. Поскольку гиперплазия простаты протекает длительно и развивается медленно, профилактику этого заболевания следует начинать уже в среднем возрасте.

Симптомы гиперплазии предстательной железы

У гиперплазии предстательной железы есть ряд весьма характерных симптомов. При появлении перечисленных ниже симптомов необходимо своевременно обратиться в больницу для обследования, чтобы подтвердить диагноз гиперплазии предстательной железы.

1) Частое мочеиспускание: как днем, так и ночью частота мочеиспускания увеличивается по сравнению с обычным состоянием и значительно превышает норму, которая составляет 3–4 раза днем и 1–2 раза ночью; интервалы между мочеиспусканиями сокращаются, периодически возникает позыв к мочеиспусканию, особенно часто это наблюдается ночью.

2) Затрудненное мочеиспускание: при появлении позыва к мочеиспусканию приходится некоторое время стоять в туалете, прежде чем моча начнёт медленно вытекать; при этом струя становится тонкой, выделение мочи происходит без силы, дальность струи невелика, а иногда моча просто капает из уретры тонкой нитью. В народной мудрости говорится: «С возрастом почки слабеют, и моча мочит обувь» — на самом деле это один из признаков гиперплазии простаты.

3) Кровь в моче: количество крови варьируется, чаще всего кровотечение носит прерывистый характер; иногда наблюдаются обильные кровотечения, при которых мочевой пузырь заполняется сгустками крови, что требует неотложной медицинской помощи.

4) Ночное недержание мочи: моча вытекает непроизвольно и неконтролируемо; в тяжелых случаях это явление может наблюдаться и днём.

5) Боль при мочеиспускании и позывы к мочеиспусканию: моча не выводится из мочевого пузыря полностью, что легко приводит к бактериальной инфекции, сопровождающейся болью при мочеиспускании и позывами к мочеиспусканию.

6) Острая задержка мочи: при таких провоцирующих факторах, как переохлаждение, употребление алкоголя или переутомление, возникает гиперемия и отек предстательной железы и шейки мочевого пузыря, что может привести к острой задержке мочи. У пациента наблюдается сильное расширение мочевого пузыря, боль, частые позывы к мочеиспусканию, беспокойство и трудности с засыпанием.

7) Прерывание мочеиспускания: при гиперплазии предстательной железы в моче появляется большое количество кристаллов, которые легко агрегируют, образуя камни в мочевом пузыре, что приводит к внезапному прерыванию мочеиспускания; появление у пожилых людей прерываний мочеиспускания или камней в мочевом пузыре также является ярким «сигналом» гиперплазии предстательной железы.

8) Симптомы поздней стадии: вследствие длительной обструкции мочевыводящих путей наступает снижение функции обеих почек, что проявляется в виде потери аппетита, тошноты, рвоты и анемии.

9) Прочие симптомы: из-за длительных затруднений при мочеиспускании пациенты вынуждены усиливать внутрибрюшное давление, что может вызвать или усугубить такие заболевания, как геморрой, ректальное выпадение и грыжи.

Урок здоровья:

Прогрессирующие затруднения при мочеиспускании являются характерной чертой пациентов с гипеплазией предстательной железы. Затруднения при мочеиспускании у пациентов с гипеплазией предстательной железы возникают постепенно и поначалу остаются незамеченными. Сначала это проявляется в том, что при появлении позыва к мочеиспусканию моча не выделяется сразу, а часто требуется несколько секунд или даже минут, чтобы начать мочеиспускание. Это явление называется задержкой начала мочеиспускания.

Причины аденомы простаты и лечение в домашних условиях

Гиперплазия предстательной железы — распространённое заболевание у мужчин среднего возраста. Обычно патологические изменения начинают развиваться после 40 лет, а соответствующие симптомы появляются после 50 лет. В настоящее время причины гиперплазии предстательной железы до конца не ясны, но, вероятно, к ним относятся следующие:

1) Чрезмерная половая активность и мастурбация, приводящие к гиперемии половых органов, в результате чего ткани простаты увеличиваются из-за длительного переполнения кровью.

2) Недостаточно полное излечение хронического воспаления простаты, а также уретрита, цистита и т. п., приводящее к гиперемии и гиперплазии ткани простаты.

3) Частое злоупотребление алкоголем или длительное употребление спиртных напитков, а также пристрастие к острой и другой раздражающей пище, стимулирующие гиперплазию простаты.

4) Отсутствие физических нагрузок, склонность к атеросклерозу, нарушение местного кровообращения в простате, что приводит к ее гиперплазии.

Степень гиперплазии простаты можно разделить на три уровня: лёгкий, средний и тяжёлый. При лёгкой форме гиперплазии простаты можно применять следующие методы домашнего лечения:

1) Метод сжатия анального отверстия: регулярное сжатие анального отверстия позволяет массировать простату, способствует оттоку венозной крови из промежности, уменьшает гиперемию простаты и снимает воспаление. Наилучший эффект достигается при регулярном выполнении упражнения в следующих ситуациях: каждый вечер перед сном и утром после пробуждения, после мочеиспускания и дефекации, а также после полового акта. Сжимать анальное отверстие нужно с усилием, после чего желательно сразу помочиться.

2) Прикладывание горячего компресса к пупку: 60 г листьев полыни и каменный аир обжарить до горячего состояния, завернуть в ткань и каждый вечер прикладывать к пупку.

3) Метод согревания нижней части живота: 50 г поваренной соли и 250 г мелко нарезанного имбиря обжарить в кастрюле, затем завернуть в ткань; когда смесь остынет до комфортной температуры, приложить к нижней части живота; по мере остывания заменять на новую; эффект наступает уже после нескольких сеансов теплых компрессов.

4) Метод наложения лечебной повязки под пупком: 9 г мелкого порошка гансуя, муку в необходимом количестве и небольшое количество борнеола нагреть и смешать до консистенции кашицы; наложить на участок на расстоянии 12 см ниже пупка, диаметром около 6 см; эффект обычно наступает через 30 минут.

Аденома простаты — заболевание, которое можно вылечить; при условии, что лечение проводится научно обоснованно и последовательно, можно добиться очень хороших результатов.

Урок здоровья:

При лечении гиперплазии предстательной железы лекарственные средства действуют в основном двумя путями. Во-первых, они расслабляют гладкую мускулатуру шейки мочевого пузыря, оболочки предстательной железы и самой железы, уменьшая или снимая функциональную обструкцию, вызванную гиперплазией предстательной железы; во-вторых, они уменьшают размер предстательной железы, чтобы уменьшить или устранить факторы механической обструкции.

Распространенные заблуждения в лечении аденомы простаты

В отношении аденомы простаты у многих людей существуют многочисленные заблуждения в понимании и лечении этого заболевания, что может привести к задержке лечения или усугублению состояния, нанося вред как физическому, так и психическому здоровью.

Заблуждение № 1: с возрастом проблемы с мочеиспусканием являются естественным физиологическим явлением

Простата перекрывает выход из мочевого пузыря, вызывая затруднения при мочеиспускании; стенки мочевого пузыря сначала утолщаются, а затем истончаются; после мочеиспускания в мочевом пузыре остается все больше остаточной мочи; рефлюкс мочи приводит к гидронефрозу, что повышает риск развития инфекций и образования камней, а в тяжелых случаях может даже привести к уремии.

Заблуждение № 2: Размер простаты — единственный критерий оценки степени тяжести гиперплазии простаты

В норме простата имеет размер каштана. У некоторых пациентов, несмотря на значительное увеличение простаты, мочеиспускание не затруднено; у других же, даже при небольшом размере простаты, если она расположена именно в средней доле, может возникать серьёзная обструкция мочеиспускания.

Заблуждение № 3: доброкачественную гиперплазию предстательной железы можно вылечить только хирургическим путем

При появлении легких симптомов мочеиспускания можно добиться их облегчения или полного исчезновения путем корректировки рациона питания и образа жизни. Умеренное потребление воды, ограничение острой пищи, отказ от алкоголя, избегание сдерживания мочи, длительного сидения и физического переутомления, а также опорожнение мочевого пузыря через 5 минут после мочеиспускания — все это очень важные методы самолечения.

Заблуждение № 4: Все пациенты с аденомой простаты поддаются медикаментозному лечению

Медикаментозное лечение эффективно при большинстве случаев аденомы простаты, но у некоторых пациентов оно может оказаться неэффективным. Если нарушения мочеиспускания значительно ухудшают качество жизни, сопровождаются повторяющимися обострениями, такими как острая задержка мочи, инфекции мочевыводящих путей, гематурия, гидронефроз, камни в мочевом пузыре или нарушение функции почек, следует своевременно прибегнуть к хирургическому лечению.

Урок здоровья:

Учитывая довольно высокую распространенность аденомы простаты при крайне низкой частоте возникновения рака простаты; тот факт, что в большинстве случаев тяжелые формы аденомы поддаются хирургическому лечению; а также то, что аденома простаты и пораженные раком доли простаты совершенно различаются, можно сделать вывод, что аденома простаты, как правило, не перерастает в рак, даже если между ними и существует какая-то слабая или пока не выявленная связь. Мужчинам среднего и пожилого возраста, страдающим аденомой простаты, следует тщательно диагностировать и лечить это заболевание, не беспокоясь о том, что аденома может перерасти в рак.

Рекомендации при доброкачественной гиперплазии предстательной железы

Мужчинам среднего возраста, у которых диагностирована аденома простаты, не следует чрезмерно волноваться: при условии регулярного лечения и соблюдения следующих рекомендаций заболевание, как правило, быстро излечивается.

1) В повседневной жизни следует хорошо утепляться и избегать переохлаждения, так как холод часто усугубляет течение заболевания. Поэтому пациентам необходимо обязательно беречься от холода, предотвращая простуду и инфекции верхних дыхательных путей.

2) В повседневной жизни следует избегать чрезмерного употребления алкоголя, чрезмерной сексуальной активности, переохлаждения и сдерживания мочи; перед сном следует пить меньше воды. Кроме того, необходимо регулярно тренировать функцию мочевого пузыря: при вдохе сокращайте нижнюю часть живота и промежность, при выдохе расслабляйте их, повторяя это движение несколько раз.

3) В рационе следует отдавать предпочтение лёгкой пище, ограничивая употребление острых и раздражающих блюд. Острая и раздражающая пища не только вызывает гиперемию половых органов, но и усугубляет симптомы геморроя и запоров, оказывая давление на простату и усугубляя затруднения при мочеиспускании.

4) Следует избегать длительного сидения, так как это усугубляет такие заболевания, как геморрой, а также способствует переполнению крови в промежности, вызывая затруднения при мочеиспускании. Регулярное участие в культурных и спортивных мероприятиях, а также занятия цигун помогают облегчить симптомы.

5) Не допускайте переутомления, иначе это приведет к истощению «центральной энергии» (цзунци); ее недостаток вызывает слабость мочеиспускания и может привести к задержке мочи.

6) При обнаружении гиперплазии предстательной железы необходимо своевременно начать лечение, при этом следует с осторожностью подходить к применению лекарственных средств. Дело в том, что некоторые препараты могут усугубить затруднения при мочеиспускании, а в больших дозах — вызвать острую задержку мочи; к ним относятся, в частности, атропин, таблетки беладоны, таблетки эфедрина и изопропилэпинефрин. В последние годы было также обнаружено, что блокаторы кальциевых каналов и изопропилоксил стимулируют выработку пролактина и ослабляют сократительную способность деторизующего мышца, усугубляя затруднения при мочеиспускании; поэтому следует с осторожностью применять или, лучше всего, вообще избегать использования некоторых лекарственных средств.

7) При появлении выраженной обструкции мочеиспускания следует рассмотреть возможность хирургического удаления, чтобы не упустить оптимальный срок для операции. С помощью комплексного лечения гиперплазия предстательной железы поддается излечению, что позволяет полностью достичь цели — мочиться без затруднений и наслаждаться здоровой жизнью.

8) Регулярный массаж нижней части живота и точечный массаж таких акупунктурных точек, как «Цихуан» (под пупком) и «Гуаньюань», способствуют восстановлению функции мочевого пузыря. Легкий массаж с небольшим давлением после мочеиспускания способствует опорожнению мочевого пузыря и уменьшению остаточной мочи.

Согласно клиническим наблюдениям, у большинства пациентов, при условии неукоснительного соблюдения мер самопомощи и своевременного лечения, достигаются очень хорошие результаты. Напротив, при нерегулярном выполнении этих мер результаты будут неудовлетворительными.

Урок здоровья:

Недостаточное понимание пациентами сути заболевания и методов лечения, а также задержка с обращением к врачу — широко распространенное явление среди различных распространенных и опасных заболеваний. Мы рекомендуем мужчинам старше 40 лет регулярно проходить медицинские осмотры. При обнаружении доброкачественной гиперплазии предста-

тельной железы следует как можно раньше обратиться к врачу и, в зависимости от степени заболевания, применять соответствующие методы лечения, чтобы избежать осложнений, таких как острая задержка мочи, инфекции мочевыводящих путей, диафрагмы мочевого пузыря, камни, гидронефроз, гематурия и почечная недостаточность, вызванных несвоевременным или неправильным лечением.

Диетотерапия при гиперплазии предстательной железы

1) 15 г даньшаня, 20 г хуанцю, 50 г зимней дыни, а также по вкусу глутамат натрия, кунжутное масло и соль. Положить даньшань и хуанцю в кастрюлю, залить водой и варить на медленном огне 15 минут, отцедить, удалив осадок. Пока отвар горячий, добавить ломтики зимней дыни и продолжать варить, пока дыня не станет мягкой. Добавить приправы — блюдо готово. Можно употреблять во время еды. Этот рецепт укрепляет селезенку, восполняет ци, поднимает ян и обладает мочегонным действием. Подходит при аденоме простаты, вызванной недостатком ци селезенки.

2) 5 г корицы, 30 г травы подорожника, 50 г риса джонг. Сначала отварите корицу и траву подорожника, отцедите отходы и соберите отвар, затем сварите кашу с рисом джонг. После приготовления добавьте коричневый сахар по вкусу и употребляйте натощак. Это средство согревает Ян и способствует мочеотделению. Подходит при гиперплазии предстательной железы, обусловленной дефицитом Ян селезенки и почек.

3) 1 огурец, 15 г пиансю, 10 г цюмая, глутамат натрия и кунжутное масло по вкусу. Сначала отварить пиансю и цюмай в воде, процедить, удалив остатки. Затем вновь довести отвар до кипения, опустить в него ломтики огурца, добавить приправы по вкусу и употреблять. Подходит при гиперплазии предстательной железы, вызванной влажной жарой.

4) Одуванчик — 30 г, рис японический — 50 г. Сначала отварить одуванчик в воде, отцедить отвар, а затем сварить его вместе с рисом японическим в кашу и съесть натощак. Подходит при гиперплазии предстательной железы, вызванной влажностью и жаром.

5) Миндаль — 10 г, шивей — 12 г, семена подорожника — 15 г, большая утиная груша — 1 шт., сахарный лед — немного. Горькие миндальные орехи очистить от кожицы и измельчить, грушу нарезать кубиками и удалить сердцевину, добавить шивей, семена подорожника и необходимое количество воды, варить вместе, когда груша разварится, добавить ледяной сахар по вкусу и пить вместо чая. Снимает жар в лёгких и способствует мочеотделению. Подходит при аденоме простаты, вызванной сильным жаром в лёгких.

6) Портулак 100 г, рис японический 60 г. Мелко нарежьте портулак и сварите из него кашу с рисом японическим, ешьте натощак в небольшом количестве. Подходит для людей с влажной жарой.

7) 250 г свежей рыбьей травы, употреблять в виде холодного салата. Подходит для людей с синдромом влажной жары.

8) 30 г рыбьей травы, отварить и пить отвар вместо чая.

9) 2 горьких огурца, 100 г свинины, растительное масло, ломтики чеснока, соевый соус и поваренная соль по вкусу. Разрежьте горькие огурцы, удалите плодоножки и семена, нарежьте тонкой соломкой, добавьте около 1 г поваренной соли, перемешайте и оставьте мариноваться на 10 минут; свинину нарежьте тонкой соломкой. Поставить сковороду на сильный огонь, разогреть растительное масло, выложить соломку свинины, обжарить до 80% готовности, затем добавить соломку горькой тыквы, чеснок, соевый соус и соль, обжаривать все вместе 3 минуты, после чего снять с огня. Подавать в качестве гарнира. Подходит при гиперплазии предстательной железы.

10) 30 г талька, 10 г лютика, 50 г риса. Сначала оберните тальк тканью, затем вместе с лютиком отварите в воде, процедите отвар, удалите осадок и добавьте рис, сварив до состояния жидкой каши. Употребляйте натощак 1 раз в день. Подходит при гиперплазии предстательной железы, вызванной влажной жарой.

11) 100 г красной фасоли, 50 г корня белого тростника. Добавьте необходимое количество воды и варите фасоль на медленном огне до мягкости, удалите корень тростника, съешьте фасоль и выпейте бульон. Подходит при аденоме простаты, вызванной влажной жарой.

12) 50 г свежих листьев подорожника, 1 белая часть лука-порея, 60 г риса японки. Листья подорожника и белую часть лука-порея отварить до получения отвара, отцедить, а отваром сварить рис японки в кашу; употреблять натощак. Показано при гиперплазии предстательной железы, вызванной влажностью и жаром в мочевом пузыре.

Урок здоровья:

Многие люди ошибочно считают, что появление симптомов доброкачественной гиперплазии предстательной железы является проявлением физиологического старения, а не заболеванием. Доброкачественная гиперплазия предстательной железы — распространенное заболевание у мужчин среднего и пожилого возраста; клинические симптомы наблюдаются примерно у половины мужчин старше 50 лет. С возрастом заболеваемость постепенно возрастает. Увеличенная простата сдавливает уретру, что приводит к ряду симптомов нарушения мочеиспускания, таких как учащенное и срочное мочеиспускание, слабый и тонкий струя мочи, ощущение неполного опорожнения мочевого пузыря и т. д. Эти симптомы серьезно ухудшают качество жизни пациентов, а несвоевременное лечение может привести к множеству серьезных осложнений, таких как острая задержка мочи, образование камней, почечная недостаточность и т. д., которые могут даже угрожать жизни.

3. Эректильная дисфункция

Эректильная дисфункция, которую в древности называли «инь-ва», является одним из наиболее распространённых нарушений сексуальной функции у мужчин. Современная медицина даёт следующее краткое определение эректильной дисфункции: это нарушение эрекции полового члена, которое обычно означает, что при наличии сексуального возбуждения и полового влечения половой член не может достичь эрекции или эрекция недостаточно твёрдая, длится недолго и быстро ослабевает, что не позволяет начать и завершить половой акт. Частота возникновения эректильной дисфункции у мужчин среднего возраста также довольно высока, что должно привлечь внимание широкого круга мужчин этого возраста.

Причины эректильной дисфункции

Традиционно эректильную дисфункцию делят на первичную и вторичную. Первичная эректильная дисфункция — это состояние, при котором мужчина никогда не вводил пенис во влагалище для полового акта; вторичная эректильная дисфункция — это состояние, при котором ранее имел место половой акт с проникновением во влагалище, но впоследствии по разным причинам или из-за психических расстройств мужчина не может достичь эрекции во время полового акта.

Благодаря тому, что врачи и пациенты уделяют этому заболеванию большое внимание, методы обследования постоянно обновляются и совершенствуются, что позволяет лучше понимать причины эректильной дисфункции. Причины эректильной дисфункции включают три аспекта: неорганические нарушения, органические причины и другие органические заболевания.

1) Функциональная эректильная дисфункция: это неорганические нарушения, вызванные преимущественно психологическими факторами, такими как внутренние факторы (например, страх, опасения по поводу собственной сексуальной несостоятельности и недостаток знаний о сексе) и внешние факторы (например, охлаждение отношений между супругами, дисгармония в сексуальной жизни).

2) Органические факторы: недостаточное кровоснабжение, нервные расстройства, а также эндокринные факторы, такие как диабет, гипофункция гипоталамуса, опухоли гипофиза, гиперкортицизм, феминизирующие опухоли, гипертиреоз или гипотиреоз, а также первичные нарушения развития половых желез.

3) Другие органические заболевания: влияние лекарственных средств, таких как гуанидидин, реперин, эстрогены, антихолинергические препараты; различные хирургические осложнения, трансперneальная простатэктомия, радикальная резекция рака прямой кишки; воспалительные поражения, хронический простатит; токсичные вещества, такие как свинец; травмы, такие как травмы яичек, кастрация, переломы таза, травмы полового члена; поражения мочевыделительной системы, такие как индурация полового члена, фимоз, варикозное расширение яичковых вен и т. д., которые могут вызывать эректильную дисфункцию.

Урок здоровья:

Вероятность развития эректильной дисфункции у пациентов с сахарным диабетом в 2–5 раз выше, чем у здоровых людей того же возраста. Это связано, в первую очередь, с поражением парасимпатических нервов, иннервирующих промежность, а также со снижением кровоснабжения полового члена вследствие стеноза обтураторной артерии и т. д.

Психотерапия эректильной дисфункции

В клинической практике эректильная дисфункция подразделяется на две основные категории: психическая или психогенная эректильная дисфункция и органическая эректильная дисфункция. У мужчин среднего возраста доля первой категории значительно выше. Поэтому мы уделим особое внимание психической эректильной дисфункции.

Под психической эректильной дисфункцией подразумевается затруднение эрекции, вызванное преимущественно психологическими факторами. По данным приблизительных клинических исследований, около 50 % случаев эректильной дисфункции напрямую обусловлены психологическими причинами, а остальные 50 % в большинстве своем также связаны с психологическими факторами. Можно сказать, что психологические факторы являются основной причиной эректильной дисфункции.

Психологические факторы, связанные с эректильной дисфункцией, довольно сложны. К ним относятся, например, отсутствие правильных знаний о сексе; конфликты в супружеских отношениях или наличие у одного из партнеров других сексуальных партнеров; недостаток уверенности в себе у мужчины, страх не смочь удовлетворить сексуальные потребности супруги; у некоторых мужчин, страдающих другими заболеваниями или перенесших инфекции, передаваемые половым путем, после выздоровления возникает опасение «последствий», что проявляется в неспособности вести половую жизнь. В повседневной жизни встречается множество случаев эректильной дисфункции, вызванной психологическими факторами, и к каждому из них следует подходить индивидуально.

При лечении психогенной эректильной дисфункции необходимо укрепить уверенность в том, что это заболевание поддается излечению. Как гласит пословица: «Болезнь души лечится лекарством души». При наличии решимости и уверенности эректильная дисфункция полностью излечима. Поэтому психотерапевты рекомендуют начинать лечение со следующих аспектов.

1) Когнитивная терапия: когнитивная терапия — это метод лечения, направленный на изменение негативных представлений пациента с эректильной дисфункцией о сексуальной жизни, что позволяет достичь лечебной цели.

Прежде всего необходимо построить сексуальные отношения, основанные на любви, поскольку сексуальные отношения без любви чаще всего приводят к появлению эректильной дисфункции у мужчин. Если к супруге испытывается враждебность, в душе будут длительно сохраняться настороженность и предвзятое отношение к женщинам; на основе этих негативных представлений возникает страх, страх порождает отвращение, а отвращение невозможно преодолеть силой воли. Чем сильнее пытаются избавиться от него, тем сильнее оно становится. Враждебность и отвращение являются одновременно и предвестниками страха, и его следствием. Поэтому только устранение этого страха и отвращения может эффективно вылечить эректильную дисфункцию.

Во-вторых, необходимо преодолеть чувство вины и ощущение неудачи. Чувство вины — это распространенное ощущение, которое испытывают люди с сексуальными дисфункциями. Оно возникает в результате подавления сексуального влечения, вызванного строгой семейной дисциплиной, что не позволяет мужчине получать удовольствие от полового акта. В то же время влияние эректильной дисфункции на супругу еще больше усугубляет это чувство вины.

Кроме того, у большинства мужчин, страдающих эректильной дисфункцией, тревога в отношении сексуального поведения тесно связана с возможным исходом каждого полового акта. Например, одна неудача в половом акте следует за другой, и в итоге мужчина начинает ожидать неудачи — такой порочный круг приводит к сохранению эректильной дисфункции. Для восстановления сексуальной функции необходимо исправить эти неверные представления и укрепить уверенность в том, что эректильную дисфункцию можно вылечить.

2) Поведенческая терапия: с помощью поведенческой терапии устраняется тревога, связанная с половым актом, что позволяет достичь полного излечения. Тревога, связанная с половым актом, является наиболее распространённой причиной сексуальных дисфункций. Мужчины, страдающие эректильной дисфункцией, постоянно беспокоятся о том, смогут ли они достичь эрекции, а если эрекция все же наступит, то беспокоятся о том, хватит ли времени на половой акт, чтобы удовлетворить супругу. Поэтому мужчины, испытывающие тревогу перед

половым актом, зачастую не заботятся о собственном сексуальном удовольствии и удовлетворении, а просто занимаются сексом, чтобы удовлетворить сексуальные потребности партнера. Таким образом, метод лечения заключается в том, чтобы побудить обоих супругов руководствоваться спонтанным сексуальным влечением, а не притворяться ради необходимости полового акта.

3) Терапия концентрации на сексуальных ощущениях: от обоих супругов, особенно от мужчины, требуется не сосредотачивать внимание во время полового акта на пенисе, а сосредоточиться на чувстве близости между супругами. Психологи считают, что когда мужчина постоянно обращает внимание на свой пенис, у него возникает сильное чувство ожидания, связанное с надеждой на более быструю эрекцию. Однако такая тревога, напротив, подавляет инстинктивные механизмы сексуальной реакции, что делает эрекцию ещё более затруднительной. Поэтому терапия концентрации на сексуальных ощущениях требует от супругов сосредоточить внимание на процессе совместного переживания удовольствия.

Кроме того, методы цигун и массажа также обладают уникальной эффективностью в лечении сексуальных дисфункций, особенно эректильной дисфункции: они способны как устранять тревогу, так и усиливать сексуальную способность.

Урок здоровья:

Между мастурбацией и эректильной дисфункцией на самом деле нет прямой связи. Среди мужчин, не ведущих нормальной половой жизни, многие, имеющие длительный опыт мастурбации до брака, беспокоятся о том, что после свадьбы у них может развиться эректильная дисфункция, что повлияет на нормальную супружескую жизнь, и многие из них испытывают по этому поводу беспокойство. Однако после периода адаптации к супружеской сексуальной жизни после вступления в брак такие предбрачные опасения оказываются излишними. Более того, умеренная мастурбация в определенной степени способствует улучшению сексуальной функции. Дело в том, что многие люди, не имеющие возможности вести половую жизнь, могут благодаря ей испытывать сексуальный оргазм при эякуляции или, иными словами, постоянно наполнять себя сексуальными ощущениями посредством сексуальных фантазий.

На что следует обратить внимание пациентам с эректильной дисфункцией

Как только у мужчин среднего возраста появляются симптомы эректильной дисфункции, необходимо как можно раньше начать лечение с использованием научно обоснованных методов в соответствии с причиной заболевания. Одновременно в процессе лечения следует обратить внимание на следующие моменты:

1) Пациентам с эректильной дисфункцией крайне противопоказаны эмоциональные колебания: 90 % случаев эректильной дисфункции вызваны психологическими факторами, а даже у пациентов с органической эректильной дисфункцией также присутствуют психологические причины. Поэтому чрезвычайно важно снять психологическое напряжение и стабилизировать эмоциональное состояние. Психологические факторы могут как лечить болезнь, так и вызывать её.

2) Не следует злоупотреблять лекарствами: некоторые люди считают, что традиционные китайские лекарства для повышения потенции могут вылечить эректильную дисфункцию, и поэтому без учета противопоказаний принимают их в больших дозах в течение длительного времени. В результате эректильная дисфункция не только не излечивается, но и может спровоцировать другие заболевания, такие как «недостаток Инь и избыток Огня». Согласно принципам дифференцированной диагностики и лечения в традиционной китайской медицине, эректильная дисфункция подразделяется на «дефицит Ян», «дефицит Инь» и «дефицит Инь и Ян»; бесконтрольное употребление средств, укрепляющих Ян, несомненно, нанесет вред организму.

3) Не действуйте слепо и не обращайтесь к врачам наугад: Эректильная дисфункция не только влияет на нормальную сексуальную жизнь и способность к деторождению, но и сказывается на отношениях между супругами. Поэтому многие пациенты, стремясь как можно скорее

излечиться, обращаются к врачам повсюду, принимают «народные рецепты» и «проверенные средства», в результате чего состояние может не только не улучшиться, но и ухудшиться. Есть также пациенты, которые из-за стеснения игнорируют свою болезнь, что приводит к задержке лечения. Поэтому пациентам с эректильной дисфункцией следует своевременно обратиться в больницу для выяснения причины заболевания и как можно скорее начать лечение, ни в коем случае не скрывая болезнь и не избегая врачей.

В традиционной китайской медицине имеется подробное изложение по вопросам эректильной дисфункции, и лечение этого заболевания с помощью методов и средств традиционной китайской медицины дает отличные результаты. Лечение этого заболевания в традиционной китайской медицине отнюдь не сводится к простому укреплению «янь», а основано на принципе индивидуального подхода в соответствии с дифференциальной диагностикой.

Урок здоровья:

Согласно традиционным представлениям, преждевременная эякуляция и эректильная дисфункция различаются лишь степенью тяжести заболевания. То есть преждевременная эякуляция является легкой формой или ранним проявлением эректильной дисфункции, а эректильная дисфункция — результатом развития преждевременной эякуляции. Современная медицина считает, что преждевременная эякуляция и эректильная дисфункция — это два разных заболевания, между которыми существуют явные различия. Хотя преждевременная эякуляция и эректильная дисфункция относятся к категории сексуальных дисфункций, последние подразделяются на нарушения полового влечения, эректильные нарушения, нарушения полового акта, нарушения оргазма и нарушения эякуляции. Преждевременная эякуляция относится к нарушениям полового влечения, оргазма и эякуляции.

Лечебные блюда для лечения эректильной дисфункции

Эректильную дисфункцию можно лечить с помощью лечебных блюд. Лечебные блюда не только имеют приятный вкус, но и обладают высокой питательной ценностью, что способствует более эффективному профилактике, лечению и восстановлению при сексуальных дисфункциях и эректильной дисфункции.

1) Курица с орехами

Ингредиенты: 400 г куриного филе, 100 г ядер грецких орехов, 100 г водяного ореха, 100 г сладкого соевого соуса, 2 яичных белка, соевый соус, рисовый вино, сахар, разбавленный крахмал, свежий имбирь, арахисовое масло — по вкусу.

Способ приготовления: удалите с куриного филе все сухожилия и пленки, нарежьте тонкими ломтиками, сделайте на поверхности мяса крестообразные надрезы, а затем нарежьте кубиками; водяной орех нарежьте кубиками; грецкие орехи замочите в горячей воде и очистите от кожуры; свежий имбирь очистите и мелко нарежьте. Добавьте к кубикам курицы поваренную соль, рисовый спирт, яичные белки и разбавленный крахмал, тщательно перемешайте и отставьте в сторону. Поставьте вок на огонь, налейте арахисовое масло, когда масло нагреется до 20 % температуры, выложите ядра грецких орехов и обжарьте до светло-желтого цвета, затем выньте и отцедите масло. Верните вок на огонь, нагрейте масло до 40 % температуры, выложите кубики курицы и обжарьте, пока яичный белок не станет белым — это значит, что курица готова; переложите в сито, чтобы стекло масло. Оставьте в сковороде немного масла, обжарьте в нём мелко нарезанный имбирь, добавьте сладкий соевый соус, соевый соус и сахар. Когда соус станет блестящим, влейте воду, добавьте кусочки курицы и быстро обжарьте, влейте рисовый ликёр, тщательно перемешайте соус, несколько раз встряхните сковороду и переложите блюдо на тарелку, а затем выложите ядра грецких орехов по краю тарелки.

Действие: укрепляет ци и кровь, укрепляет почки и поясницу, прочищает меридианы и снимает боль. Показано при слабости организма, одышке, затрудненном мочеиспускании, отеках, экземе и импотенции.

2) Тушёные грецкие орехи с кукольками шелкопряда

Ингредиенты: мякоть грецких орехов — 150 г, куколки шелкопряда — 50 г.

Способ приготовления: слегка обжарить куколки шелкопряда и вместе с мякотью грецких орехов поместить в чашу, тушить на водяной бане до готовности. Принимать раз в два дня.

Действие: укрепляет селезенку и почки. Показано при преждевременной эякуляции и других подобных состояниях.

3) Каша из баранины с листьями лимонника

Ингредиенты: 250 г листьев лимонника, 1 баранья почка, 100 г баранины, 150 г риса, небольшое количество белой части лука и соли.

Способ приготовления: свежую баранью почку разрезать, тщательно вымыть, удалить внутреннюю пленку и мелко нарезать; баранину вымыть и мелко нарезать; из листьев лисички отварить отвар, отцедить, а затем вместе с бараньей почкой, бараниной, белой частью зеленого лука и рисом сварить кашу. Когда каша будет готова, добавить небольшое количество соли и немного проварить. Принимать 1–2 раза в день в тёплом виде.

Действие: питает янь почек, укрепляет ци почек, усиливает первородный янь. Показано при импотенции, болях в пояснице и позвоночнике, головокружении, шуме в ушах, частом мочеиспускании и ночном недержании мочи.

4) Воробушки, тушенные с апельсином

Ингредиенты: 10 воробьёв, 20 г апельсинового сока, 5 г измельчённого чеснока, 10 г шаоцзю, 400 г топленого свиного жира, сахар, белый соевый соус, молотый перец и кунжутное масло по вкусу.

Способ приготовления: Очистить воробьев от перьев, ножом сделать небольшой разрез шириной 4 см на спине, удалить голову, внутренности и лапки, вымыть, затем замариновать в смеси шао-цзю и соевого соуса. Поставить сковороду на сильный огонь, налить свиное сало и нагреть до 70 % температуры кипения, выложить отмаринованное мясо воробьев, предварительно отцедив, и обжарить примерно 1 минуту, затем вынуть из сковороды и слить сало. Убавьте огонь до среднего, сначала слегка обжарьте обжаренного воробья, затем добавьте измельчённый чеснок, сахар, молотый перец, апельсиновый сок и маринад. Когда блюдо будет почти готово, сбрызните кунжутным маслом, снимите с огня и несколько раз встряхните сковороду.

Полезные свойства: укрепляет мужскую силу, способствует выработке спермы, облегчает мочеиспускание, стимулирует аппетит и регулирует ци. Подходит при слабости из-за недостатка yang, импотенции, грыже и частом мочеиспускании.

5) Каша с оленьим рогом

Ингредиенты: 20 г оленьего рога, 100 г риса, 3 ломтика имбиря.

Способ приготовления: сначала сварить рис в кашу, после закипания добавить оленьи рога и имбирь, варить вместе до получения жидкой каши. Употреблять 1–2 раза в день, курс лечения — 3–5 дней.

Действие: укрепляет янь почек, питает сперму и кровь. Помогает лечить преждевременную эякуляцию, импотенцию, ночные поллюции и боли в пояснице у мужчин с недостатком почечной энергии.

Урок здоровья:

Физические упражнения полезны не только для сердца, но и для сексуальной функции. Исследователи обнаружили, что регулярные умеренные физические нагрузки помогают предотвратить эректильную дисфункцию.

4. Преждевременная эякуляция

Преждевременная эякуляция — распространённый симптом мужских сексуальных расстройств и наиболее часто встречающаяся проблема. При половом акте в положении «женщина лежит на спине с согнутыми коленями и бедрами, мужчина лежит сверху лицом к лицу», преждевременная эякуляция определяется как эякуляция до введения полового члена во влагалище или как эякуляция, наступающая вскоре после плавного введения полового члена во влагалище без движений вперед-назад и без движений таза.

Преждевременная эякуляция и слишком быстрая эякуляция

Преждевременная эякуляция является самым распространенным и частым симптомом мужских сексуальных дисфункций, а также проблемой, в отношении которой существует наибольшее количество заблуждений о нормальной сексуальной функции. Это связано с тем, что до сих пор не существует полного и точного определения преждевременной эякуляции, а мнения и критерии различных врачей и ученых различаются.

Авторитетные зарубежные учёные считают, что тяжёлые случаи преждевременной эякуляции легко диагностировать, поскольку эякуляция наступает до введения полового члена во влагалище, во время введения или вскоре после него. В случаях, когда эякуляция не наступает особенно быстро, преждевременную эякуляцию можно определить следующим образом: если во время полового акта мужчина не может контролировать время до эякуляции в течение достаточного периода или не может произвольно контролировать эякуляционный рефлекс, это называется преждевременной эякуляцией, в результате чего женщины с нормальной сексуальной функцией не получают удовлетворения как минимум в 50 % случаев нормального полового акта.

В то же время авторитетные ученые в Китае считают, что преждевременной эякуляцией можно назвать только случай, когда эякуляция наступает до введения полового члена во влагалище, и только если это происходит регулярно, делая половой акт невозможным, это можно считать патологией. Случайное появление такого явления еще не является патологией. Для здорового мужчины в расцвете сил эякуляция, наступающая через 2–6 минут после начала полового акта или в более короткие сроки, по-прежнему считается нормальной.

В настоящее время мнения по поводу преждевременной эякуляции не полностью совпадают, поэтому в клинической практике диагноз «преждевременная эякуляция» ставится с большой осторожностью. Многие люди, считающие себя страдающими от преждевременной эякуляции, на самом деле не знают, какова должна быть нормальная скорость эякуляции. Однако из-за существующих заблуждений они полагают, что недостаточная продолжительность полового акта является преждевременной эякуляцией, что создает у них психологическую нагрузку и, в свою очередь, приводит к функциональным нарушениям сексуальной функции.

Состояние преждевременной эякуляции может возникать после длительного отсутствия половой жизни или при долгожданной встрече супругов после разлуки. В связи с сильным сексуальным возбуждением и быстрым нарастанием сексуального влечения у мужчин часто наблюдается преждевременная или слишком быстрая эякуляция. Однако это не следует рассматривать как преждевременную эякуляцию.

Подход к преждевременной эякуляции должен зависеть от конкретной ситуации. У нормальных мужчин преждевременная эякуляция может случаться эпизодически. Особенно если в прошлом их сексуальная жизнь была стабильной. Если по каким-то причинам преждевременная эякуляция возникает 1–2 раза во время полового акта, беспокоиться не стоит — в подавляющем большинстве случаев это явление носит временный характер. Только в случае частого возникновения преждевременной эякуляции или если она наблюдается в большинстве

половых актов, а то и при каждом половом акте, можно говорить о преждевременной эякуляции, и в этом случае следует как можно скорее обратиться к врачу.

Урок здоровья:

Ключевые моменты диагностики преждевременной эякуляции: перед половым актом наблюдается хорошая эрекция; во время полового акта положение тела естественное, эякуляция наступает до введения полового члена во влагалище или, после введения, без движений полового члена, при этом невозможно удержать эякуляцию в течение достаточного времени (этот промежуток времени должен быть гибким — от 3 до 5 минут или дольше) в течение более 3 месяцев подряд; исключены случаи преждевременной эякуляции, вызванные недостатками техники полового акта.

Профилактика и уход при преждевременной эякуляции

Мужчины среднего возраста могут применять следующие методы профилактики и ухода при преждевременной эякуляции; при правильном применении или длительном соблюдении этих методов можно полностью избежать возникновения преждевременной эякуляции.

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.