

Оглавление

Благодарности.....	4
Сразу обо всем.....	5

ЧАСТЬ I. СЕКСУАЛЬНОЕ И РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ МУЖЧИНЫ.....

13

Глава 1. Сексуальная жизнь мужчины и все, что с ней связано	15
Глава 2. Главный мужской гормон	41
Глава 3. Лишний жир.....	60
Глава 4. Стресс.....	75
Глава 5. Возраст	87
Глава 6. Болезни предстательной железы.....	110
Глава 7. Главное предназначение мужчины	130

ЧАСТЬ II. СЕКРЕТЫ МУЖСКОГО ЗДОРОВЬЯ.....

143

Глава 8. Цифровой портрет пациента.....	145
Глава 9. Лабораторные анализы	149
Глава 10. Генетический паспорт	157
Глава 11. Здоровый сон.....	162
Глава 12. Энергетика организма	170
Глава 13. Ваша физическая культура.....	186
Глава 14. Питание мужчины.....	209
Глава 15. Социальные связи.....	244

Вместо заключения, или бытие настоящего мужчины	255
--	------------

Указатель	258
------------------------	------------

Благодарности

Моей любимой жене Людмиле за то, что она вдохновила меня на создание этой книги. За то, что вместе со мной прошла трудный путь организации главного дела моей жизни — «Первой мужской клиники» — и стала надежным партнером в дальнейшей работе.

Всем специалистам клиники за то, что разделяют мое видение работы с пациентом. Их успешный труд подтверждает правильность идей, положенных в основу книги.

Моим учителям за мудрое наставничество — и в прошлом, и в настоящем. Их неоценимый опыт и знания, которыми они щедро делятся со своими учениками, всегда служат мне надежной опорой в ежедневной врачебной практике.

Сразу обо всем

Критерии здоровья «от мужчин»

– Ты здоров?

– Не жалею пока! Здоров, конечно!

– А почему ты так думаешь?

– Ну как!.. Смотри. По врачам не бегаю, у меня медицинская карта в поликлинике — три листочка: простуды там, больничные иногда брал. Это раз. Работаю, семью кормлю. Два. Ну и с этим делом у меня все нормально, стоит!

– ...

– Вот тебе три! Здоров, в общем.

Вот к такому пространному диалогу я мог бы свести почти все, что удалось вынести из моих разговоров с мужчинами о здоровье. А их, этих разговоров, было немало! За тридцать лет моей врачебной практики я наблюдал и вылечил более двадцати тысяч мужчин; совокупный перечень их заболеваний займет не одну страницу. И вывод из общения с моими пациентами напрашивается очень простой! Среднестатистический пациент мужского пола знает три критерия здоровья: «не обращаюсь к врачам», «работаю» и «стоит». Вы согласны? Я — нет!

Пример из практики

Пациент нашей клиники, 33 года. Жалоб нет, случайных половых связей нет, онкологии нет, аллергии нет, самолечением не занимался. Пришел, заметьте, не с жалобами на здоровье и не за медицинской помощью, а просто провериться на ИППП¹. Берем анализы: кровь хорошая, мазок – тоже, ИППП нет. В центрифугате первой порции мочи – лейкоциты. Это говорит о том, что есть воспаление. Уточняем: взяли секрет простаты. При норме 5–10 лейкоцитов в п/зр (в поле зрения лаборанта, изучающего секрет под микроскопом) у него 50! Делаем ТРУЗИ² простаты: объем железы – 50 кубических сантиметров, увеличена, «как у дедушки»! Провели спермограмму³ – получили очень низкую подвижность сперматозоидов: всего 29 % от нормы. При таком показателе фертильность⁴ этого мужчины под большим вопросом!

Вывод. Пациент от болезней не страдал, «по врачам не бегал», на отсутствие работоспособности и эрекции не жаловался. Думал, что здоров. А оказалось, болен простатитом⁵. И это поставило под угрозу его фертильность. Вот вам и пресловутые признаки здоровья от 20 тысяч мужчин!

Каковы они — истинные критерии мужского здоровья, нам с вами еще предстоит разобраться. Но сначала давайте обсудим несколько других важных вещей.

¹ ИППП — инфекции, передаваемые половым путем.

² ТРУЗИ — трансректальное ультразвуковое исследование. Эта модификация УЗИ считается «золотым стандартом» в ультразвуковом исследовании простаты.

³ Спермограмма — лабораторное исследование спермы (эякулята).

⁴ Фертильность — способность производить потомство.

⁵ Простатит — воспаление предстательной железы.

низме. А как следствие — сохранение активного долголетия. Мне пришлось изучать эндокринологию, стать диетологом, геронтологом, врачом спортивной медицины, специалистом по IV-терапии⁶...

В конце концов, я вместе со своей женой Людмилой основал клинику мужского здоровья — амбулаторное лечебно-профилактическое учреждение, основная задача которого — оказание медицинской помощи мужчинам в сохранении полового и репродуктивного здоровья, в лечении болезней мочеполовой системы. На тот момент она стала первым в стране специализированным междучреждением такого рода. Поэтому я ее так и назвал — «Первая мужская клиника». И вот в ней-то мой давний замысел и осуществляется теперь в полной мере. Мое детище стало филиалом Международного института интегральной превентивной и антивозрастной медицины *PreventAge@*. В «Первой мужской» мы с коллегами не только избавляем наших пациентов от «чисто мужских» болезней, но делаем все возможное, чтобы обеспечить им полное благополучие, за которое ратует ВОЗ.

Пример из практики

Пациент, 36 лет. Обратился с жалобой на избыточный вес, апатию, отсутствие интереса к жизни. В ходе опроса выяснилось, что ситуация намного драматичнее. Мужчина находился в тяжелой депрессии, думал о суициде. Семьи нет, детей нет, ничего не хочется и не надо. Работает на заводе разноработчим. Вроде здоров, а жизнь не в радость. Гормональный анализ крови показал значительно сниженный уровень тестостерона — главного для мужчин полового гормона.

⁶ IV-терапия — введение в организм пациента витаминов, минералов, аминокислот и других биологически активных веществ при помощи капельниц.

Провели курс тестостероноповышающей терапии. Мужчина очень скоро, по его словам, «взбодрился», занялся спортом, избавился под нашим контролем от лишнего веса. Через некоторое время восстановился в институте, сменил работу на более интересную и высокооплачиваемую. В фирменном автосалоне купил новый автомобиль. Записался в клуб знакомств и начал встречаться с женщинами. Потом женился, в семье родился здоровый ребенок. Теперь ежегодно обследуется у нас – бережет здоровье.

Обрести настоящее здоровье, а не то, что описывается как «работаю», «стоит» и «не бегаю по врачам», — посильная задача для каждого. И вы, читатель, научитесь ее решать, — именно для этого я и затеял наш разговор! Я написал эту книгу для всех мужчин страны — любого возраста и социального статуса. Для тех, кому нет и двадцати, кому за пятьдесят. Для тех пенсионеров, что давно оставили мысли об активной жизни, а им всего лишь перевалило за семьдесят!..

Я написал эту книгу, потому что верю: любой российский мужчина может обрести здоровье «по ВОЗ», и знаю, как это сделать!

Никто, кроме нас

И потом, подумайте: кто, кроме нас самих, мужчин, позаботится о нашем здоровье? «Государство!» — ответите вы. Да, в статье 72 Конституции РФ говорится о защите семьи, материнства, *отцовства* и детства. А в статье 41 мы прочтем: «Каждый имеет право на охрану здоровья и медицинскую помощь». Но какую помощь? Вы слышали когда-нибудь о мужских консультациях, аналогичных всем известным женским? Они не суще-

ствуют! А тем не менее я точно знаю: заболеваемость, например простатитом (а предстательная железа — исключительно мужской орган, у женщин его нет!), у сексуально активных молодых и зрелых российских мужчин неуклонно растет. Справочная интернет-нейросеть *GPT-ChatBot* в ответ на мой запрос о болезнях мочеполовой системы мужчин выдала на основе данных Сети следующее:

- ***Простатитом в России страдают от 30 до 50 % мужчин в возрасте от 20 до 50 лет.***

Каждый второй или третий мужчина! А мы уже знаем: воспаление простаты угрожает репродуктивному здоровью. Может быть, именно поэтому мы получаем вот такие данные:

- ***В 1917 году в царской России была самая высокая рождаемость в Европе — в среднем на тысячу человек приходилось 35-40 новорожденных. За сто с небольшим лет, по данным Росстата за 2020 год, эта цифра уменьшилась до 11,5.***

Мужчины болеют и не могут производить потомство, необходимое для развития нации!

Но это информация к размышлению на тему «Здоровье мужчин — рождаемость». А как обстоят дела с мужской смертностью? И здесь мы имеем не менее шокирующий статистический эксцесс:

- ***Средняя продолжительность жизни мужчин в России — 66 лет. При этом, согласно данным ВОЗ за 2021 год, тот же показатель в США составляет 76 лет. В Италии, Испании, Франции они живут около 80 лет, а в Швейцарии и Исландии — около 81 года.***

Мужчины в России умирают на 10–15 лет раньше своих ровесников в странах Европы и в США! И кто после этого скажет, что мужские консультации не нужны?!

В российской медицинской системе нет выработанного механизма защиты мужского здоровья. Им конкретно никто из медиков не занимается. Более того, в России около 100 врачебных специальностей (при этом в Германии намного меньше — 24, в Англии — 16). Это означает, что, попав на прием к доктору в поликлинике, вы не сможете комплексно и всеобъемлюще исследовать свое здоровье, потому что он — слишком узкий специалист. К тому же на общение с вами ему дается всего 15 минут, к нему очередь, он очень занят и не задает лишних вопросов...

Пример из практики

В тот день я выглянул из своего кабинета в коридор и обратил внимание на болезненно-бледный вид одного из посетителей клиники. Он мешковато сидел на стуле, ожидая вызова к одному из наших врачей. Я подошел к нему:

– На вас лица нет. Пройдемте ко мне.

Он молча и вяло последовал за мной. В кабинете я попросил его положить руку на стол, нажал на ногтевую пластину среднего пальца и тут же отпустил. Обычно от этого ноготь белеет, но при нормальном кровоснабжении почти сразу его обычная розоватость восстанавливается. У мужчины он после нажатия побелел, да так и остался белым.

– Голова кружится?

– Не знаю... Да.

При этом вид у него был отсутствующий, глаза опущены. Я осторожно расспросил его о том, что беспокоит. Оказалось, в клинику мужчина пришел по поводу бесплодия. Но еще он болен язвой желудка и в течение последних дней наблюдал у себя черный кал.

Да у него язвенное кровотечение! Я вызвал «скорую». Через полчаса узнал, что пациент в реанимации. Не обрати я внимания на его внешний вид, по дороге из клиники домой он мог бы потерять сознание за рулем своей машины...

Так что же нам, мужчинам, делать, чтобы сохранить здоровье или восстановить утраченное? Ответ на этот вопрос я намерен дать в своей книге. В большей ее части мы будем говорить о сексуальном и репродуктивном здоровье мужчины. Но в нем, как в зеркале, отражается состояние всех систем организма, образ жизни, пищевое поведение, полезные и вредные привычки человека. Поэтому не удивляйтесь: из трусиковой зоны особого внимания мы с вами будем двигаться в самые неожиданные стороны.

И это даст нам истинное понимание того, что же такое мужское здоровье и в чем его главный секрет.

Остались вопросы или есть пожелания, заходите ко мне на сайт www.чуприн-александр.рф. Буду рад Вас там видеть!



Часть I

СЕКСУАЛЬНОЕ
И РЕПРОДУКТИВНОЕ
ЗДОРОВЬЕ МУЖЧИНЫ

Глава 1

СЕКСУАЛЬНАЯ ЖИЗНЬ МУЖЧИНЫ И ВСЕ, ЧТО С НЕЙ СВЯЗАНО

Обследуйте себя сами

Как мы уже поняли, свое половое здоровье большинство мужчин оценивают просто: по принципу «стоит — не стоит». Но все сложнее, поэтому подойдите к этому вопросу более ответственно. Разденьтесь и осмотрите себя и свои половые органы. Оцените свое здоровье по совокупности следующих признаков:

- У вас чистая кожа, в том числе и в области гениталий.
- Если вы правильно развивались и у вас нормальный, «мужской», уровень тестостерона, то есть волосы на лобке (а также в подмышечных впадинах, на груди и на лице).
- В мошонке оба яичка. На них нет расширенных вен. Если есть — они очень заметны, и следует заподозрить варикоцеле¹. Тогда нужно обратиться к врачу. Как правило, варикоцеле развивается на левом яичке.

¹ Варикоцеле — варикозное расширение вен яичек; часто сочетается с другими подобными аномалиями — геморроем, варикозом на ногах.