

МУЖЧИНА В МЕНЯЮЩЕМСЯ МИРЕ

Г. А. Билич

Научно-производственное объединение ОАО «Диод», Москва

A Man in a Changing World

G. A. Bilich

Research and production association ОАО «Diod», Moscow

В статье рассматриваются медико-биологические и социальные аспекты мужчины в стремительно меняющемся современном мире. Показано, что у мужчин неуклонно снижается репродуктивный потенциал, увеличивается заболеваемость и смертность, ранее наступает и тяжелее протекает мужская андропауза. Рассматриваются пути предотвращения этих опасных изменений. Приведенные материалы свидетельствуют о том, что, несмотря на опасность описанной тенденции для человечества, комплексный подход к решению проблемы может замедлить или даже предотвратить развитие этих нарушений.

Medico-biological and social aspects of a man in a rapidly changing modern world are regarded in the paper. It was shown that reproductive potential of a man is steadily decreasing, morbidity and mortality are distinctly increasing and male andropause comes earlier and proceeds more painful. The ways of prevention of these dangerous changes are considered. The presented data testify to the fact that despite the danger of the outlined tendency for the mankind a complex approach to solving the problem can slow down and even prevent the development of these disorders.

В течение тысячелетий мужчины считались сильным полом, само понятие «мужественность» относилось только к мужчине, более того, во многих европейских языках слова «человек» и «мужчина» — синонимы. Исключения (Библейские Дебора и Юдифь; Жанна Д'Арк) только подчеркивали «очевидную истину»: мужественность — это совокупность качеств мужчины, среди которых обязательным является полная противоположность всему женскому, вечной женственности (очень удачен немецкий термин «Das ewigweibliche»), т. е. грубая сила, непреклонная воля, независимость, превосходство (над другими, но, в первую очередь, над женщиной).

Богатый потрясениями XX в. многое переосмыслил. Вначале это нашло отражение в литературе. «...Игрушка судьбы, ...театр, в котором разыгрывается драма тоски и отчаяния», — пишет о современном мужчине лауреат Нобелевской премии Гюнтер Грасс. Известный французский писатель Филипп Джиян в романе «Медлительная наружность» спрашивает себя: «Для чего именно существует мужчина? Что это значит: я — мужчина?». И отвечает: «Мужчина — неизведанный континент». И с этими словами стоит согласиться.

Французский исследователь J. Ruffet (1986) приводит интересные сведения, подтверждающие это. Среднестатистический мужчина оказался с медицинской точки зрения слабым полом — он больше, чем женщина, болеет и меньше живет. Уже во внутриутробном периоде погибает больше мальчиков, чем дево-

чек. Хотя мальчиков в мире рождается больше, чем девочек (104—108%), к пятидесяти годам соотношение мужчин и женщин составляет 92:100, к восьмидесяти — 58:100. Даже в развитых странах продолжительность жизни мужчин на 8—10 лет меньше, чем женщин. В России этот разрыв составляет около 14 лет. В 1998 г. в РФ эти цифры составили 58,3 (мужчины) и 71,9 (женщины), в Японии соответственно 76 и 82; в Израиле — 75,5 и 79,5; во Франции — 74,5 и 82,8; в США — 72,5 и 79. Мужчины в 4,5 раз чаще женщин умирают от инфекционных заболеваний, в 5 раз — от травм и отравлений, в 4,2 — от злокачественных новообразований и других заболеваний. Особенно угрожающе выглядит смертность в России мужчин трудоспособных возрастов: в 1990 г. она составляла 759 на 100 000 чел., в 1995 г. возросла до 1256 на 100 000 чел. (для сравнения, женщин тех же возрастов умерло 296 на 100 000 чел.).

Неуклонно растет число мужчин с сексуальными расстройствами, особенно с импотенцией, преждевременной эякуляцией, бесплодием [1—5]. Причем эти заболевания становятся уделом молодых мужчин. По собственным данным автора, в 60-х гг. XX в. среди всех пациентов с импотенцией доля мужчин моложе 40 лет составляла 8%, в 70-х гг. — 14%, в 80-х гг. — 18%, в 90-х гг. — 22,6%. За последние 50 лет заметно снизился и репродуктивный потенциал мужчин: по данным французских ученых, ежегодно средняя концентрация сперматозоидов в эякуляте снижается почти на 3%, подвижность сперматозоидов — на 1,5% [3].

Жизнь в современном мире характеризуется отчуждением человека от себя самого, от любви, друзей, природы, работы. Иными стали роли мужчины и женщины в обществе. Женщина — жена, хозяйка дома, мать, муза — стала деловой женщиной. В связи с этим требования мужчины к женщине постоянно возрастают, растут и ее собственные требования к себе. Стремление стать суперженщиной приводит к тяжелому хроническому психоэмоциональному стрессу. В результате — множество психосоматических заболеваний, депрессии, неврозы, разводы, ломка жизни и карьеры.

С чем же связаны такие негативные явления?

Научно-технический прогресс привел к стремительному уменьшению физической активности человека, изменению характера его питания, постоянному дефициту сна, хроническому эмоциональному стрессу.

Среди факторов, отрицательно влияющих на сексуальное здоровье человека, наиболее опасными и массовыми являются: курение, злоупотребление алкоголем, неправильное питание, гиподинамия (пониженная подвижность) и гипокinezия (уменьшение объема движений), психоэмоциональный стресс, дефицит сна. Из специфических — в первую очередь, инфекции, передающиеся половым путем. Ежегодно миллионы людей инфицируются хламидиями, уреаплазмами и микоплазмами, вирусами герпеса, гепатита В и С. По данным скринингового обследования, выполненного в 90-е гг. XX в. американскими учеными и охватившего десятки тысяч людей, хламидии встречаются у 3—4% населения, а у пациентов клиник, занимающихся лечением заболеваний, передающихся половым путем, и сексологических консультаций — в 10 раз чаще. СПИД, несущий смерть целым регионам на планете, основным источником распространения которого являются половые контакты, в настоящее время стал одним из главных факторов, регламентирующих сексуальные отношения всех групп мужчин и женщин, особенно молодежи [1, 6].

Все чаще в браке не наступает желанная беременность. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), сейчас каждая седьмая пара вынуждена обращаться к врачам по поводу бесплодия [2, 3, 6]. При этом у пар, обратившихся в специализированные клиники по поводу бесплодия в различных регионах Земли, примерно в 50% случаев у мужчины обнаруживают какие-то нарушения, препятствующие наступлению беременности у жены, что полностью опровергает бытующее (особенно среди мужчин) представление, что в бесплодном браке всегда «виновата» женщина.

Как показали исследования Т. Б. Дмитриевой и Б. С. Положий (2005), в России неуклонно растет число суицидов, особенно выражена эта закономерность у мужчин [7].

В связи с увеличением продолжительности жизни все более актуальными становятся проблемы стареющего мужчины и мужской андропавзы. У многих мужчин после 50 лет наблюдается типичный комплекс

изменений. Пожалуй, наиболее важными являются нарушения синтеза и обмена тестостерона, образование большего, чем в молодости, количества свободных радикалов и увеличение удельного веса жировой ткани с 12—13% в 20—25 лет до 28% в 70—75-летнем возрасте. Это, увы, одна из биологических закономерностей всех мужчин. У мужчин с избыточной массой тела удельный вес жира достигает 35—45% массы тела. По данным Н. А. Feldman et al. (1994), начиная с 30—40 лет содержание тестостерона в крови снижается на 1—2% в год, причем этот процесс особенно касается свободного тестостерона (1,2% в год), в то время как общего на 0,4% в год. Одновременно неуклонно растет и уровень глобулина, связывающего тестостерон [8].

Увеличение относительного и абсолютного количества жировой ткани — процесс сложный и связан с нарушениями функции печени и жирового обмена, изменением баланса между накоплением жира в жировых клетках, его выделением из них и использованием для энергетических нужд организма. Это способствует развитию атеросклероза, с поражением артерий половых органов, сердца, мозга и нижних конечностей.

С увеличением удельного веса и абсолютной массы жира соответственно уменьшается масса мышц и костей. Все это приводит к уменьшению функциональных резервов сердца и легких, т. е. к уменьшению соотношения между количеством крови, выталкиваемой сердцем в минуту в сосудистую систему в покое и при максимально напряженной физической работе и к уменьшению легочной вентиляции. А это, в свою очередь, вызывает снижение использования организмом кислорода, увеличение количества свободных радикалов, в связи с чем падает работоспособность. Так, к 70 годам работоспособность многих мужчин сокращается вдвое по сравнению с показателями 20—25-летнего возраста. К сожалению, это касается и физической, и умственной работоспособности. Неизбежным следствием всех этих изменений являются нарушения сексуальной функции.

Симптомы мужского климакса, или андропавзы, можно разделить на субъективные и объективные [3, 9, 10].

Субъективные симптомы:

1. Чувство усталости, потери жизненной силы, энергии, снижение работоспособности, повышенная утомляемость. Все это возникает у большинства пациентов (82—85%).

2. Раздражительность развивается у большинства пациентов.

3. Депрессия — один из типичных признаков андропавзы. Она развивается почти у трех четвертей пациентов.

4. Наиболее яркие симптомы, которые вызывают особое беспокойство мужчин, — снижение либидо и нарушение потенции.

Как показывают результаты многочисленных опросов и анонимного анкетирования, сексуальная активность у мужчин в возрасте от 20 до 25 лет — 3,5 раза в

неделю; от 26 до 30 лет — 3,7 р; от 31 до 35 лет — 3,1 р; от 36 до 40 лет — 2,2; от 41 до 50 лет — 1,4; от 51 до 60 лет — 0,7; от 61 до 70 лет — 0,2; от 70 до 75 лет — 1 р в 2—3 мес, старше 75 лет — 2—3 р в год. Печально! Но и это не фатально.

5. Один из настораживающих симптомов — снижение радости, удовольствия от секса.

Объективные симптомы: преждевременное старение всех аппаратов и систем, в первую очередь, сердечно-сосудистой, нервной, опорно-двигательного аппарата (включая развитие остеопороза), кожи, иммунной системы, органов чувств, что приводит к снижению физических и умственных способностей человека.

Все это резко меняет качество жизни мужчины, он становится нелюдимым. Отсутствие сексуального желания у мужчины приводит к постепенному исчезновению всех желаний!

Картина безрадостная, пессимистичная, но, увы, объективная. И как всегда в таких случаях возникает два вопроса: «Кто виноват?», «Что делать?». Попытаюсь ответить на первый.

В чем же причины столь печальных изменений в организме мужчины? Их много. Одни заложены в природе мужского организма. Женские половые гормоны являются мощными кардио- и вазопротекторами, т. е. веществами, предохраняющими сердце и кровеносные сосуды женщины от повреждения. Увы, мужской половой гормон не обладает таким действием. Но его дефицит отрицательно влияет на состояние сердечно-сосудистой системы. Есть и субъективные причины. Это, в первую очередь, гиподинамия — пониженная физическая активность, и гипокinezия — уменьшение силы, объема и разнообразия движений, что можно назвать емким русским словом — лень. Серьезные факторы риска — это стресс, курение, алкоголь, наркотики, неправильное питание. Все это еще в сочетании с изначальными биологическими факторами приводит к преждевременному «увяданию» организма мужчины, развитию множества заболеваний [1].

Ответ на второй вопрос прост, он внушает оптимизм и надежду. Во-первых, надо помнить, что тот, кто живет, стареет. Никого не удивляет старение цветка, но человек не хочет понять (и смириться с тем), что старение неизбежно. И это прекрасно. Проблема не в самом старении. Чем дольше человек живет, тем важнее для него две проблемы: Как стареть и как относиться к старению. Есть старение нормальное и старение патологическое. И каждый человек должен готовиться к приходу старости, ибо она не приходит вдруг, неожиданно. Такая подготовка очень важна, так как помогает избежать стресс, предупредить многие заболевания, самореализоваться в любом возрасте. Напомню: самореализация — эта высшая потребность человека, суть ее — любовь и творчество. Жизнь человека складывается из трех основных составляющих: физической, психической (интеллектуальной) и сексуальной активности. Они определяют качество жизни человека. Безусловно, очень важная

(если не главная) роль во всех проявлениях жизнедеятельности человека принадлежит генетическим факторам, которые определяют индивидуальные границы всех показателей. Границы эти достаточно широки.

И даже при наличии оптимальной генетической программы неправильный образ жизни приводит к многочисленным поломкам. Собственно говоря, большинство людей (особенно мужчин!) всю жизнь упорно стараются сократить продолжительность своей жизни и ухудшить ее качество. Чем человек старше, тем он должен быть более активным — физически, психически и сексуально. Для мужчин любого возраста особенно важен результативный творческий труд и активный отдых.

Приведу принципиальные рекомендации для сохранения мужского здоровья.

1. Увеличивать свою физическую активность. Высокая физическая активность опосредованно стимулирует синтез тестостерона клетками Лейдига яичек. Доказано, что после 30—40-минутной ходьбы быстрым шагом или бега трусцой уровень тестостерона в крови повышается (статистически достоверно). Наряду с физической активностью именно тестостерон способствует сохранению мышечной массы и мышечной силы у мужчин. И наоборот, низкая физическая активность, особенно в сочетании с потреблением большого количества пищи, способствует превращению тестостерона в эстрадиол (женский половой гормон), увеличение содержания которого оказывает выраженное анти-тестостероновое действие.

2. Сохранять высокую интеллектуальную активность. Высокая интеллектуальная активность поддерживает высокий уровень мотиваций мужчины.

3. Очень важна сексуальная активность. Сегодня, благодаря поистине революционным достижениям фармакологии, это реально. Необходимо лишь преодолеть психологический барьер. Секс сам по себе способствует усилению синтеза тестостерона, повышению содержания общего и, что наиболее существенно, — свободного тестостерона в крови.

4. Не замыкаться в себе.

5. Не курить.

6. Не употреблять пиво, крепкие алкогольные напитки; полезен один-два бокала сухого красного вина (ежедневно).

7. Питаться правильно. Это значит:

— Есть мало, с возрастом меньше. Калорийность дневного рациона не должна превышать 2 000 ккал (с возрастом она должна снижаться), обязательно потребление большого количества витаминов-антиоксидантов — А, С и Е (с возрастом оно должно увеличиваться) и достаточного количества микроэлементов (в первую очередь, цинка, селена, магния, марганца, железа).

— Есть большое количество сырых овощей и фруктов. Наиболее полезны ярко зеленые и ярко оранжевые фрукты и овощи, топинамбур, чеснок и лук. Кроме того, необходимы вареные овощи, цельные зерна злаков, отруби, орехи, бобы, семечки тыквы.

— Есть меньше картофеля (особенно жареного и отварного).

— Не есть белые рафинированные продукты (белый сахар, сладости, белую поваренную соль, белую муку). Белый сахар способствует ожирению, развитию сердечно-сосудистых заболеваний, инфарктов, инсультов, сексуальных расстройств, диабета. Следует заменить сахар и сладости медом и натуральными сухими фруктами. Можно позволить себе кусочек (20—25 г) горького шоколада, содержащего более 70% какао-продуктов.

— Ограничить употребление поваренной соли. Она — одна из главных причин заболеваний сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата (остеохондроз, артрозы, артриты) и сексуальных расстройств.

— Отличать «хорошие» жиры от «плохих». Человеку обязательно нужны жиры. Но жиры растительные (оливковое, подсолнечное, кукурузное масла — лучше нерафинированные первого отжима). В них содержатся незаменимые полиненасыщенные жирные кислоты, витамины А и Е, необходимые для долгой активной жизни. Избегать животные жиры, свинину, жирное мясо, мясо уток, гусей, маргарины.

8. Отдыхать активно.

9. Не увлекаться телевизором (не более 1 часа в сутки).

10. Следует спать достаточно. Полноценный глубокий сон в течение 7—8 ч — лучшее лекарство от многих болезней (сердечно-сосудистых, нервных, депрессий, стресса, сексуальных расстройств). Недостаточный сон — одна из причин этих заболеваний. Лучше рано ложиться и рано вставать.

11. Не следует перегреваться. Это сохранит защитную систему. Оптимальная температура для сна — 17—18°C, для работы — 20—21°C. Все современные электрические приборы, транспорт, кондиционеры вырабатывают огромное количество смертельно опасных положительных аэроионов. Чаще проветривать помещение.

12. Использовать «лекарства для здоровья» (только с учетом строгих научных доказательств), обязательно принимать антиоксиданты. Сегодня в России есть новый оригинальный высокоэффективный препарат, содержащий многие необходимые человеку биологически активные вещества. Это 100%-ное масло зародышей пшеницы «Виардо». В основе разностороннего

положительного влияния «Виардо» лежит антиоксидантное действие, нормализация жирового обмена и, что особенно важно, обмена холестерина, регуляция сексуальной функции, нормализация функции печени, обмена кальция, регуляция функции нервной системы, кроветворения [11].

«Виардо» улучшает функцию половой системы и предотвращает преждевременное старение мужчины.

Перечислю ряд лекарств для сексуального здоровья мужчины.

— препараты из натурального женьшеня;
— 100% масло зародышей пшеницы «Виардо»;
— препараты из пантов северного оленя и марала (велкорнин, пантокрин);

— капиллар;
— селен-актив;
— кальций-актив;
— пиримидиновые (калия оротат, метилаурацил) и пуриновые (рибоксин, инозин) производные;

— витамины, в первую очередь антиоксиданты (А, С, Е);

— многие минеральные элементы, в первую очередь цинк, селен, фосфор;

— многие аминокислоты, в первую очередь, L-аргинин.

Мужчинам старше 50 лет настоятельно рекомендую постоянно принимать высокие дозы «Виардо», аскорбиновую кислоту, капиллар, кальций-актив, препараты цинка, селен-актив. Один раз в два месяца проводить двухнедельный прием препаратов, повышающих неспецифическую сопротивляемость организма. Оптимальной является следующая схема: женьшень — элеутерококк — велкорнин — женьшень — элеутерококк — велкорнин. Элеутерококк можно заменить препаратами китайского лимонника или родиолы розовой. Безусловно, сухое красное вино в умеренных дозах (один-два бокала в день) является эффективным естественным тонизирующим средством.

Для каждого мужчины, достигшего 45 лет, обязательно ежегодное профилактическое обследование у андролога.

Я убедился в эффективности этих простых рекомендаций в течение почти 50 лет активной врачебной деятельности.

Литература

1. Билич Г. А., Божedomов В. А. Репродуктивная функция и сексуальность человека. СПб: «Деан», 1999.
2. Bancroft J. Human Sexuality and its Problems. Edinburgh: Churchill Livingstone, 1989.
3. Current advances in andrology: Proceedings of the VI International Congress of Andrology. / Ed. G. M. H. Waites, J. Frick, G. W. H. Baker. Salzburg, 1997. 420 p.
4. Келли Г. Ф. Основы современной сексологии. СПб: Питер, 2000.
5. Beuet A. E., Melman A. The Epidemiology of Erectile Dysfunction. Urol. North. Am., 1995, 22. P. 699—709.
6. Мастерс У., Джонсон В., Колодни Р. Основы сексологии. М: «Мир», 1998.
7. Дмитриева Т. Б., Положий Б. С. Этнокультуральные и социально-экономические детерминанты распространенности суицидов у мужчин. Мужское здоровье и долголетие. М.; 2005.
8. Каррузерс М. Революция тестостерона. М., 2005.
9. Лоран О. Б., Сегал А. С. Климактерические расстройства у мужчин. М., 1999.
10. Кришталь В. В., Григорян С. Р. Сексология. М: PerSe, 2002.
11. Билич Г. А. Виардо — путь к здоровью и долголетию. СПб: Фолиант, 2001.