

COSMOPOLITAN

Beauty

НА ОБЛОЖКЕ:
ЕЛЕНА
БЛИНОВСКАЯ,
БЛОГЕР
@ELENA_BLINOVSKAYA

ЗИМА 2020/21
РУССКОЕ ИЗДАНИЕ

**СПА В РОССИИ:
ТОП-10**

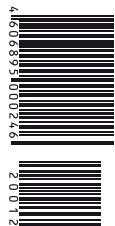
**КОСМЕТИКА
ДЛЯ СНА ВМЕСТО
САЛОННЫХ ПРОЦЕДУР**

**ЛЮБОВЬ ИЛИ АБЬЮЗ:
КАК ОТЛИЧИТЬ**

**ЗАГАДЫВАЕМ
ЖЕЛАНИЯ
ПРАВИЛЬНО
И ВЫБИРАЕМ
ЛУЧШИЕ ПОДАРКИ
ДЛЯ СЕБЯ И БЛИЗКИХ**

МЕЧТАЙ!

16+



ГИД ПО МУЖСКОМУ ЗДОРОВЬЮ

КАК УСТРОЕН МУЖСКОЙ ОРГАНИЗМ, ГДЕ СЛАБЫЕ МЕСТА СИЛЬНОГО ПОЛА И **ПОЧЕМУ** СЕКС ДЛЯ НИХ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ОЧЕНЬ ВАЖЕН – **ВСЕ ОТВЕТЫ** В ЭТОМ МАТЕРИАЛЕ.

ТЕКСТ: ОЛЬГА ХАРДИНА

НАШИ
ЭКСПЕРТЫ:



АННА СМИТИЕНКО,
К.М.Н., ВРАЧ-ТЕРАПЕВТ,
ПУЛЬМОНОЛОГ КЛИНИКИ
«МЕДИКСИТИ»



МАКСИМ МАКСИМОВ,
ВРАЧ-ДЕРМАТО-ВЕНЕРОЛОГ,
УРОЛОГ-АНДРОЛОГ,
ЗАМ. ГЛАВНОГО ВРАЧА
«МЕДИКСИТИ»
ПО ЛЕЧЕБНОЙ РАБОТЕ



ГРИГОРИЙ МАНУШАКЯН,
ВРАЧ-ЭНДОКРИНОЛОГ,
ДИЕТОЛОГ
«МЕДИКСИТИ»,
ЗАВ. ТЕРАПЕВТИЧЕСКИМ
ОТДЕЛЕНИЕМ

МУЖСКОЕ НАЧАЛО (И КОНЕЦ)

Знала ли ты, что на 100 девочек рождается 105 мальчиков? Это не дискриминация, а задумка природы: мужские особи, увы, умирают чаще и раньше. К 60 годам соотношение сильно меняется: на 100 женщин остается всего 83 мужчины.

Причина такого положения дел кроется в самой мужской природе:

Гормон тестостерон не только регулирует работу половой системы, но и делает мышцы сильными, грудь – волосатой, мозг – быстрым, а поведение – в меру агрессивным. Именно это отчасти объясняет, почему мужчины чаще попадают в происшествия.

Особенности жиросжигания: у женщин жир в основном подкожный – не всегда эстетично, зато безвредно. У мужчин же прослойка формируется на животе. В отличие от подкожного, висцеральный жир гормонально активный: он превращает тестостерон в эстроген – «женский» гормон. Это становится спусковым крючком для развития болезней сердца и репродуктивной системы.

СОБИРАЕМ СЕРДЕЧКИ

Типичная история: умный, красивый мужчина в самом расцвете сил, и – вдруг! – инфаркт. На самом деле совсем не «вдруг». «35 лет – начало опасного возраста, – говорит терапевт «МедикСити» Анна Смитиенко. – Любители вкусно и сытно поесть, а потом полежать на

диване быстро набирают лишний вес, за которым, как снежный ком, собираются обменные нарушения». Избыточный холестерин обволакивает сосуды и формирует бляшки. Со временем они растут и начинают мешать нормальному снабжению сердца или мозга кровью. Параллельно сосуды становятся жесткими – такими их делает избыток глюкозы. Повышается давление, но мужчины этого не замечают или игнорируют. «И когда после 40 лет физиологически падает выработка тестостерона, происходит сердечно-сосудистая катастрофа», – объясняет врач.

УДАР НИЖЕ ПОЯСА

Сердце напрямую связано с репродуктивной системой – и речь не о страстных чувствах, которые приводят нас в постель. Сперматогенез – энергозатратный для организма процесс, поэтому хорошее кровоснабжение мужских органов просто необходимо. При сердечных проблемах

оно нарушено. Ученые уверяют: плохая эрекция в 59% случаев говорит о нарушениях в сердечно-сосудистой системе!* Так что бежать надо не в аптеку за «Виагрой», а к кардиологу. И желательно бодрой трусцой: кардионагрузки со всех сторон хорошо сказываются на репродуктивном здоровье.

Спорт сжигает жир и увеличивает шансы стать отцом: «Жировая ткань способствует росту уровня эстрадиола, а он подавляет выработку спермы, – говорит андролог «МедикСити» Максим Максимов. – Плюс малоподвижный образ жизни приводит к тому, что температура мошонки повышается на 0,7 градуса – качество спермы снижается».

История Ричарда Гира, у которого в 70 лет появился сын, вдохновляет многих мужчин. И расслабляет тоже! Да, мужского климакса не существует, однако после 45 лет уменьшаются шансы на оплодотворение и успешную беременность – опять же из-за снижения тестостерона и увеличения числа дефектных сперматозоидов.

СЕБЯ ПОКАЗАТЬ

Планирование ребенка – не единственный повод показаться урологу. «Мужчинам стоит посещать специалиста хотя бы раз в год, а также при любых изменениях в работе мочеполовой системы: учащенном мочеиспускании, крови



94 см –

**МАКСИМАЛЬНО
ДОПУСТИМАЯ
ОКРУЖНОСТЬ
ТАЛИИ ДЛЯ
ЗДОРОВОГО
МУЖЧИНЫ (РОСТ
И ВЕС ЗНАЧЕНИЯ
НЕ ИМЕЮТ).**

в моче, боли, нарушениях эрекции, – перечисляет Максим Максимов. – Если раньше простатит, импотенция и опухоли предстательной железы чаще регистрировались после 50 лет, то сегодня они нередки и в 20–40». При этом рак предстательной железы – второй по частоте у мужчин в России** – успешно лечится при обнаружении на ранней стадии.

Еще один преимущественно «мужской» вид онкологии – рак органов дыхательной системы (легкие, бронхи, трахея). Разумеется, ключевой фактор риска – курение. Оно же провоцирует другое заболевание – хроническую обструктивную болезнь легких (ХОБЛ), которая входит в топ-5 основных причин смерти во всем мире. «Происходит необратимое сужение просвета бронхов, разрушение легочной ткани и развитие дыхательной недостаточности», – объясняет терапевт Анна Смитиенко. Кстати, коронавирус намного тяжелее и опаснее протекает у людей с ХОБЛ и у курильщиков***.

УРОВЕНЬ ТЕСТОСТЕРОНА ПАДАЕТ У МУЖЧИН И ПОСЛЕ... РОЖДЕНИЯ РЕБЕНКА. ПО ДАННЫМ ИЗДАНИЯ PROCEEDINGS OF THE NATIONAL ACADEMY OF SCIENCES, ЭТО НАИБОЛЕЕ ВЫРАЖЕНО У ПАП, КОТОРЫЕ АКТИВНО УХАЖИВАЮТ ЗА МАЛЫШАМИ. ВПРЧЕМ, СНИЖЕНИЕ НАБЛЮДАЕТСЯ ВСЕГО ОДИН МЕСЯЦ.

ВОПРОСЫ ПСИХОЛОГИИ

По данным социологов, среднестатистический отечественный мужчина может рассчитывать лишь на 59 лет здоровой жизни (по этому показателю Россия предпоследняя в Европе после Таджикистана). И дело не только в состоянии медицины и экономических факторах, но и в нас самих.

Вредные привычки не берутся из пустоты. «Установки традиционной мускулинности мешают мужчинам распознавать ментальные проблемы», – рапортует Европейское бюро ВОЗ. Они реже женщин обращаются к психотерапевтам, меньше обсуждают стресс с друзьями. Спиртное и табак становятся

основными способами снять напряжение. Это работает на уровне биохимии: алкоголь запускает выработку дофамина (нейромедиатор удовольствия) и активирует систему ГАМК (это главный тормозной медиатор, который оказывает успокаивающее действие). Простой и дешевый способ почувствовать себя счастливым!

И СНОВА О ГОРМОНАХ

Хороший гормональный фон – залог здоровой психики. «У нас почему-то снижение тестостерона ассоциируется только с уменьшением либидо. На самом деле жалобы начинаются намного раньше: вялость, мышечная слабость, снижение концентрации внимания и креативности», – перечисляет эндокринолог-диетолог «МедикСити» Григорий Манушакян. Один из лучших способов повысить уровень тестостерона – зани-

ЧЕК-ЛИСТ: ЧТО И КОГДА ПРОВЕРЯТЬ

КАК ЧАСТО?	ЧТО?	ВОЗРАСТ
1 раз в год	<p>Общеклинические анализы крови и мочи</p> <p>Стандартные биохимические показатели (активность ферментов печени, уровень глюкозы, креатинина, триглицеридов, холестерина и его фракций)</p> <p>Флюорография</p> <p>ЭКГ (электрокардиография)</p>	30+
	<p>Анализ крови на ПСА</p> <p>УЗИ предстательной железы</p> <p>Визит к урологу и анализ на тестостерон, свободный тестостерон, пролактин, лютеинизирующий гормон (однократно)</p>	45+ (в дополнение к перечисленному выше)
	<p>Для раннего выявления рака желудочно-кишечного тракта: эзофагогастродуоденоскопия, колоноскопия</p>	50+ (в дополнение к перечисленному выше)
Каждые 5 лет	<p>УЗИ органов брюшной полости, почек, щитовидной железы</p> <p>Офтальмолог</p> <p>Уролог</p>	30+

маться спортом и избавляться от лишнего веса. Но тут многие кидаются в крайность. Фитнес-энтузиасты начинают прием анаболических стероидов для наращивания мышечной массы, что приводит к катастрофе: «Гипофиз ошибочно принимает эти вещества за собственные половые гормоны. А раз есть избыток, значит, выработка собственного тестостерона снижается», – объясняет врач. Есть тонкости и с питанием. Но не

надо после прочтения этого текста сажать мужчину на диету из грудки с салатными листьями. Тестостерон синтезируется из холестерина, а значит, при недостатке жиров в рационе гормону будет попросту неоткуда взяться. Все же хочется как-то проявить заботу о здоровье партнера? Займитесь сексом: отличная кардио-тренировка и способ снизить уровень кортизола. Для женщин, кстати, тоже!