



АЛЕКСАНДР
ЧУПРИН
мужская книга

простая инструкция
к высокому качеству жизни

ЧЕК-АПЫ ДЛЯ
РАЗНОГО ВОЗРАСТА
30, 40, 50 И 60 ЛЕТ

ПРОГРАММЫ
ВОССТАНОВЛЕНИЯ
ВНУТРЕННИХ
РЕСУРСОВ

СЕКСУАЛЬНАЯ ЖИЗНЬ
И ЗАЩИТА
ОТ СТРЕССА

Александр Евгеньевич Чуприн
Мужская книга.
Простая инструкция к
высокому качеству жизни
Серия «Здоровье в кармане.
Популярные книги в удобном формате»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69831961

Мужская книга. Простая инструкция к высокому качеству жизни:

Эксмо; Москва; 2023

ISBN 978-5-04-193743-0

Аннотация

Как стать здоровым, сильным, сексуальным, активным мужчиной с ясной головой в любом возрасте? Как прожить 100—150 лет без болезней и страданий? В чем человеку может помочь современная медицина, а что он может и должен делать для себя сам? Ответы на эти вопросы вы получите в книге Александра Чуприна. Также вы узнаете, как обеспечить себе защиту от стресса, высокую энергетику организма, здоровый сон, сбалансированное питание, комфортные и полезные физические нагрузки. Автор раскрывает читателям самое широкое видение здоровья мужчины, в том числе сексуального и репродуктивного.

Его книга – настоящее практическое руководство на пути к высокому качеству жизни и активному долголетию.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Благодарности	6
Сразу обо всем	7
Часть I	17
Глава 1	17
Обследуйте себя сами	17
О чем следует подумать	20
Не занимайтесь самодиагностикой!	21
Не занимайтесь самолечением!	25
Как подготовиться к приему у врача	26
Оцениваем клинику и своего доктора	27
Как вести себя на приеме у врача	30
Гигиена половых органов	33
Гигиена половой жизни	34
Конец ознакомительного фрагмента.	39

Александр Чуприн
Мужская книга. Простая
инструкция к высокому
качеству жизни

© Чуприн А.Е., текст, 2024

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

* * *

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 жалуюсь 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 бабушки»! 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 пре-

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.

словутые 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.

Кто говорит и зачем

Я начинал работать врачом как дерматовенеролог. Через некоторое время понял: чтобы качественно лечить людей, мне недостаточно узкоспециализированных знаний. Я продолжил обучение: стал урологом, потом – андрологом. Именно тогда я всерьез занялся здоровьем мужчин. С опытом пришло понимание: многие хронические мочеполовые инфекции не поддаются лечению без физиотерапии. И я получил специальность физиотерапевта. Но и этого оказалось мало. Многие мои пациенты избавлялись от недугов трусиковой зоны (так мы с коллегами шутливо называем локализацию мочеполовой системы в теле), с которыми обращались ко мне. Но назвать их здоровыми было нельзя. По разным причинам. Лишний вес, одышка, обилие папиллом на теле. Или сниженный тонус, вялость, депрессия. Или сетования на возраст, постоянную усталость, плохой сон. Или... В общем, мне не хотелось с ними расставаться, не доведя работу врача, *целителя* до конца...

Ведь что такое здоровье? Самое широкое и, кажется, верное его определение дает Всемирная организация здраво-

охранения.

ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА – ЭТО СОСТОЯНИЕ ПОЛНОГО ФИЗИЧЕСКОГО, ДУШЕВНОГО И СОЦИАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ, А НЕ ТОЛЬКО ОТСУТСТВИЕ БОЛЕЗНЕЙ ИЛИ ФИЗИЧЕСКИХ ДЕФЕКТОВ.

Вот за это тотальное благополучие пациентов я и решил бороться в своем деле. Я стал активным сторонником превентивной медицины. В ее основе лежит холистический подход к здоровью человека – его лечение в целом, а не только конкретной болезни. И главное – предупреждение возникновения заболеваний за счет раннего выявления и коррекции дисбалансов в организме. 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 медучреждением такого рода.

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

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 разнорабочим. Вроде здоров, а жизнь не в радость. Гормональный анализ крови показал значительно сниженный уровень тестостерона – главного для мужчин полового гормона. 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 существуют! 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 россий-

ских 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 трусовой 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. Ес-

ли есть – они очень заметны, и следует заподозрить варикоцеле⁷. Тогда нужно обратиться к врачу. Как правило, варикоцеле развивается на левом яичке.

- Крайняя плоть открывается и закрывается.
- Нет бородавок и наростов ни на половом члене, ни на мошонке, ни в лобковой зоне живота. На самом стволе полового члена могут быть сальные железки – это нормально.
- Запах в области гениталий специфический и однородный. Не должно быть «рыбных» запахов.
- На головке полового члена нет белого налета. Вы не чувствуете зуда, дискомфорта и не видите выделений из уретры (мочеиспускательного канала).

Помочитесь в прозрачную баночку и рассмотрите ее содержимое. Ваша моча должна быть светло-желтого цвета, прозрачная, без каких-либо включений и без осадка. Если она имеет другой цвет, это должно вас встревожить. Например, ее ярко-коричневый окрас говорит о присутствии билирубина и заболевании печени. Если она мутная, возможно высокое содержание солей – фосфатов, уратов, оксалатов. Они могут вызывать дискомфорт и боль при мочеиспускании. Все это должно вас заставить подумать об угрозе развития мочекаменной болезни и обратиться к врачу.

⁷ Варикоцеле – варикозное расширение вен яичек; часто сочетается с другими подобными аномалиями – геморроем, варикозом на ногах.



Отдельно хочу сказать о размере полового члена. Иным мужчинам свойственно тревожиться по этому поводу. Им кажется недостаточной длина или толщина их «орудия любви». Тем более после просмотра порнофильмов из интернета. Ведь актеры в них демонстрируют члены чрезвычайно внушительных размеров. Что на это сказать? Ну, во-первых, вы должны знать: в порноиндустрии увеличение полового члена с помощью инъекций или пластической хирургии – обычное дело. И главное. Я за свою многолетнюю врачебную практику осмотрел тысячи мужчин. И помню всего лишь несколько случаев, когда у пациента был половой член, удивляющий своими габаритами. У всех остальных ничего подобного я не видел. Почти все мои пациенты имеют такие половые органы, какие вы можете наблюдать, глядя на статую Давида работы Микеланджело. Полюбопытствуйте, посмотрите на фото скульптуры. Это норма.

О чем следует подумать

- Как вы мочитесь? Ваше мочеиспускание должно быть свободным и безболезненным. Если ночью вы просыпаетесь, чтобы сходить в туалет (и, может быть, не один раз), – это не порядок. Значит, что-то не так в мочеполовой системе, и нужно обратиться к врачу. Естественно, это не касается детей до 5–7 лет. В более позднем возрасте проблем с ночными

походами в туалет быть не должно.

- У вас есть утренняя эрекция? Это показатель здоровья! В идеале она должна быть после каждого пробуждения. Но учитывайте: за ночь в среднем эрекция происходит от 3 до 5 раз. Поэтому, если однажды утром она не случилась, это не страшно: возможно, она была за полчаса до пробуждения. А вот ее длительное отсутствие в течение месяцев должно вас насторожить и заставить задуматься о посещении врача.

- О частоте регулярных половых контактов. Она зависит от темперамента, состояния здоровья, возраста и для каждого мужчины индивидуальна – от нескольких раз в день до одного раза в неделю. Так что оставьте ваши сомнения и сравнения, подобные тем, что могут донимать при оценке размеров своего полового члена. Главное, чтобы половой акт заканчивался ярким оргазмом и не сопровождался болью или дискомфортом.

Не занимайтесь самодиагностикой!

Если вас что-то тревожит, а тем более вы испытываете в области гениталий зуд, резь, тянущие боли или видите воспаление, не пытайтесь ставить себе диагноз сами. Вам не помогут при этом ни статьи из интернета, ни онлайн-консультации врачей. Ничто не может заменить личного осмотра специалиста. Подумайте сами: если дерматовенеролог годами каждый день видит перед собой мужчин без штанов, то очень

многие вещи ему понятны сразу. И никакой интернет-опрос не выявит то, что он заметит с первого взгляда. Только врач может вам помочь. Во время осмотра он оценивает, какие у вас выделения – прозрачные, слизистые, гнойные, с запахом или нет, какого цвета кожные покровы, в каком состоянии головка полового члена, крайняя плоть, есть ли на ней рубцы. Есть ли проявления чесотки, наличия лобковых вшей. Рассматривает лимфатические узлы, перианальную область (возле ануса). Он получает массу информации о вас и назначает соответствующие анализы для подтверждения первичного диагноза.

**ВАЖНЕЙШИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ЗДОРОВЬЯ – ЭТО
ОТСУТСТВИЕ ВЫСОКОГО УРОВНЯ ЛЕЙКОЦИТОВ
В РЕЗУЛЬТАТАХ АНАЛИЗОВ**

- 1) МОЧИ,
- 2) МАЗКА ИЗ УРЕТРЫ,
- 3) СЕКРЕТА ПРОСТАТЫ И ЭЯКУЛЯТА.

Лейкоциты – это так называемые белые клетки крови. Их главная функция – защита от патогенных микроорганизмов. Они всегда устремляются туда, где возбудители заболевания вызывают воспаление, и в этом месте количество лейкоцитов увеличивается в десятки раз. Белые клетки уничтожают «чужаков» по-разному. Они могут поглощать своих врагов. Тогда те оказываются в антибактериальной среде и гибнут. Могут выделять вещества, токсичные для патогенов. А мо-

гут и вести себя подобно камикадзе. Они достигают скопления бактерий и «взрываются». При этом выделяются активные формы кислорода, губительные для болезнетворных бактерий. Если их в моче, мазке из уретры, секрете простаты и эякуляте мало, – ваша мочеполовая система в порядке. Много – значит, в ней имеется воспаление, вызванное, скорее всего, инфекцией. При этом надо знать: повышенное количество лейкоцитов в эякуляте угрожает вашей фертильности. Ведь, как мы поняли, белые клетки выделяют свободные радикалы, а они повреждают сперматозоиды!

В норме в мазке из уретры должно быть не больше пяти лейкоцитов в п/зр, в моче – не больше десяти, в секрете простаты – также не больше десяти. Врач может назначить вам и более глубокое обследование. Тогда нужно будет сдать анализ методом ПЦР – полимеразной цепной реакции. Это высокоточный способ молекулярно-генетической диагностики. Он редко дает ложноположительный результат: если инфекции нет, то он покажет, что нет. Более того, им определяют инфицирование задолго до того, как человек почувствует, что болен. ПЦР выявляет возбудителей, не видных в мазках или анализах мочи. Это хламидии, микоплазмы, уреаплазмы, вирусные инфекции... Недаром для определения заражения коронавирусной инфекцией используется именно этот метод.

Сейчас есть возможность сдать анализы без назначения врача в коммерческих лабораториях. Не делайте этого – не

сдавайте анализы по своему усмотрению! Вы не сможете их правильно истолковать. Допустим, их результаты укладываются в диапазоны так называемых референсных значений⁸. Вы успокаиваетесь и живете дальше: все хорошо! А невыявленное заболевание остается. О референсных значениях мы поговорим позже. Сейчас же достаточно сказать, что вам не нужно на них ориентироваться. Только врач может определить с учетом ваших индивидуальных особенностей, возраста и состояния здоровья, хорошие у вас анализы или нет. Если необходимо, он может назначить дополнительные исследования, в том числе и аппаратные. Все зависит от того, что он узнает из опроса, увидит при осмотре и узнает из результатов анализов, которые вы уже сдали.

Пример из практики

Пациент приехал из другого города. Перечисляет все признаки воспаления мочеполовой системы. Обследовали его – все в норме: лейкоциты, ТРУЗИ, уретроскопия⁹. А он утверждает, что у него очень частые позывы к мочеиспусканию. Отправили к невропатологу – тот никакой патологии не увидел. Клиент недоволен: считает, что его «разводят». Понять человека можно: все исследования стоят денег,

⁸ Референсное значение – среднее значение определенного лабораторного показателя, которое было получено в результате массовых обследований здорового населения.

⁹ Уретроскопия – исследование с использованием аппарата, предназначенного для диагностики и лечения уретры.

неприятно ходить по врачам и не получать результата. Отправили его на МРТ¹⁰-исследование – и оказалось, что у него киста спинного мозга! Иннервация¹¹ мочевого пузыря была связана с пораженным участком. В итоге мы до конца все раскопали, пациент извинился за свои подозрения, определились с лечением. А если бы не нашли проблему, человек мучился бы дальше.

Порой и врачебному консилиуму трудно поставить диагноз – какая уж там самодиагностика!

Не занимайтесь самолечением!

В России антибиотики продаются более или менее бесконтрольно, и многие мужчины занимаются самолечением. На фоне произвольного применения лекарств многие болезни, вызванные ИППП, протекают размыто, не остро, особо не беспокоят. Это приводит к тому, что через некоторое время развивается стриктура¹² уретры – тогда исправить все это можно только оперативным путем. И поверьте мне, пациентов с таким осложнением немало!

¹⁰ МРТ – получение послойного изображения органа, ткани на основе использования магнитного резонанса. В МРТ не применяется рентгеновское или ионизирующее излучение.

¹¹ Иннервация – снабжение органов и тканей нервами, по которым поступают сигналы из центральной нервной системы.

¹² Стриктура или стеноз – стойкое сужение просвета любой полой анатомической структуры организма.

Другой пример. Неправильно излечиваемый баланопостит¹³ приводит к разрастанию соединительной ткани и рубцовым изменениям в крайней плоти, так называемому фиброзу. В конце концов рубцов становится так много, что происходит защемление головки полового члена. В результате крайнюю плоть приходится удалять. Не занимайтесь самолечением!

* * *

Какие выводы из всего сказанного мы можем сделать? Допустим, вы удовлетворены самостоятельно проведенным осмотром половых органов, а также состоянием мочеполовой системы и своим самочувствием. Это очень хорошо. Но если вы хотите точно знать, что здоровы, то необходимо пройти осмотр у врача и сдать назначенные им анализы. Получается, что без визита в клинику не обойтись! А если вас что-то беспокоит – тем более. Тогда давайте поговорим и об этом.

Как подготовиться к приему у врача

Перед визитом к урологу или дерматовенерологу вам не следует мочиться с ночи. Утром нельзя подмываться: если

¹³ Баланопостит – воспаление кожи головки полового члена и внутреннего листка крайней плоти.

есть запах, сыпь или выделения, доктор должен это видеть. Также необходимо соблюдать половое воздержание три дня до приема. Нижнее белье желательно надеть накануне (если есть выделения, врач должен их посмотреть). Подготовьтесь к тому, чтобы без стеснения рассказывать о своем состоянии, излагать жалобы развернуто и детально, говорить обо всех ощущениях, не подбирая слишком тщательно слова. Смущение работает против вас.

Оцениваем клинику и своего доктора

Вы переступили порог клиники, в которой записались на прием к урологу или дерматовенерологу. Теперь будьте внимательны: ведь здесь вы вверяете свое здоровье другим людям.

Оцените клинику – и при этом пусть для вас будет не важно, государственная она или частная. Сразу можно увидеть, чисто в ней или нет, есть подходящие медицинскому учреждению освещение и вентиляция или нет, размещены ли в коридорах бактерицидные лампы. Как убираются в помещениях? Если вы заметили, что уборщица одной тряпкой моет кабинеты и туалет, лучше развернуться и уйти. Излишне говорить о том, что она, как и каждый работник клиники, должна быть одета в чистую униформу.

В КАБИНЕТЕ ВРАЧА ДОЛЖНЫ БЫТЬ ОКНО,

КУШЕТКА, ЕМКОСТИ ДЛЯ ДЕЗИНФЕКЦИИ.

Это элементарные вещи: как театр начинается с вешалки, так и любое лечебное учреждение начинается с санитарно-эпидемиологического режима.

В частной клинике с вами обязаны заключить договор на обслуживание, получить согласие на обработку персональных данных, на обследования. Обычно вручают опросник. Заполните его тщательно, даже если это займет много времени. Он облегчает врачу постановку правильного диагноза. В нашей клинике такая анкета включает 100 вопросов. Зачем? Иногда причина недомогания пациента не ясна, не за что зацепиться. Но один какой-то вопрос позволяет установить истину.

Пример из практики

Пациент нашей клиники, 19 лет. Пришел с жалобами на частое мочеиспускание. «Я часто мочусь, шесть раз за час». Взяли анализы – инфекций нет. На гиперактивный мочевой пузырь не похоже. Стали разбирать каждый его день – за длительный период до прихода в клинику. Оказалось, что шесть раз за час он помочился единственный раз в жизни! В тот день он напился кофе, а через полчаса взялся за пиво. Парень запомнил это и запаниковал. Если бы не подробный опрос, лечили бы непонятно что!

Теперь дело за доктором. Оцените его внешний вид. В серьезных клиниках врачи не ходят в халатах, надетых на до-

машинную рубашку. Должна быть медицинская форма – брюки-майка-халат, даже специальная обувь, похожая на тапочки. Это элемент все того же санитарно-эпидемиологического режима в клинике.

Ваш доктор должен иметь чистые, подстриженные ногти и волосы, чистую кожу без гнойничковых заболеваний, не тревожить ваше обоняние никакими запахами. Если человек неопрятный, у него грязь под ногтями, неприятный запах изо рта – может быть, алкоголя или табака, – с ним лучше не сотрудничать. Чем может помочь доктор, который имеет видимые признаки собственного нездоровья?

Начинается опрос. Оцените, сколько времени он занял. Если пару минут, знайте: за такое время ни один, даже гениальный, доктор не сможет точно узнать, в чем ваша проблема. Допустим, вы односложно отвечаете – посмотрите, сколько он задает наводящих вопросов. Вы сразу определите, врач спрашивает для галочки или вникает в суть проблемы.

Дальше – внешний осмотр. Нужно опускать трусы до колен: доктор должен видеть все. Как мы уже знаем, он изучает кожные покровы, лимфоузлы, яички, головку полового члена, кое-что – тактильно. Во время осмотра он к вам прикасался? Если нет – это доктор, к которому не стоит больше приходить.

Как вести себя на приеме у врача

Прежде чем зайти в кабинет, подумайте: как вы расскажете о своих проблемах. Сформулируйте четко жалобы. Нужно знать, чем в детстве болели. Какие аллергические реакции есть: на лекарства, продукты, животных, растения. Какие операции перенесены. Это сэкономит время опроса. Болел тем-то и тем-то, принимал препараты те-то и те-то, наблюдался у такого-то специалиста. Врачи друг друга знают и примерно представляют, с кем вы имели дело и можно ли ему доверять. Когда вы все расскажете, у доктора в голове будет примерная картина вашего здоровья, и он начнет задавать свои вопросы.

Очень много заболеваний можно выявить, просто опрашивая пациента, и подтвердить их позже результатами анализов. Врач задает вопросы по определенному алгоритму. Поэтому не отвлекайте его от опроса, иначе результат не будет достигнут.

Учитывайте и следующее. Исследования психологов показали важную особенность поведения мужчин в кабинете врача. Прием для них – сильный стресс. Поэтому первые пятнадцать минут они настороженно изучают «оппонента» и ведут себя скрытно. Врач должен это знать и не спешить с получением от вас информации. Но и вы должны это знать. Постарайтесь расслабиться и будьте откровенны.

Пример из практики

Пациент, 45 лет. Крупный, тучный мужчина. Пришел по поводу ожирения, беспокоит лишний вес, хочет от него избавиться. Начинаю беседу. На вопросы о питании и образе жизни отвечает охотно, о состоянии половых органов – мнется, недоговаривает: «Нормально все, в общем...» Прошу его раздеться и вижу классическую картину острого грибкового поражения – кандидозного баланопостита¹⁴!

Воспаленная, опухшая, сильно покрасневшая крайняя плоть с белым налетом, головка полового члена – в том же состоянии.

В перианальной области – аналогичная картина: краснота, расчесы, белый налет. Я с удивлением смотрю на пациента:

– Вы же должны испытывать сильный дискомфорт!

Что же вы молчали?

Тот в ответ смущенно пожимает плечами:

– Не знаю... Стеснялся, наверное...

Вторая реакция на стресс состоит в том, что после приема вы, скорее всего, забудете многое из тех из рекомендаций и назначений, что вам давал врач. Поэтому просите его записать их для вас на бумаге.

Очень большое значение для выявления причин ИППП имеет ваше описание половых контактов. И здесь, повто-

¹⁴ Кандидозный баланопостит – воспаление головки полового члена и крайней плоти, вызванное микроскопическими грибами рода *Candida*.

рюсь, не нужно стесняться и скрытничать. Какие были половые партнеры? Какой был с ними секс – вагинальный, анальный, оральный? С презервативом или без? Доктор спрашивает не для того, чтобы потом обсуждать вас с коллегами. Он хочет понять, что с вами происходит. Допустим, у вас нет случайных связей, но есть гнойные выделения. Он делает два предположения о вашем заболевании:

- обострение хронического воспалительного процесса;
- ИППП, и тогда возможны, в свою очередь, два варианта:
 - а) состоялся анальный контакт без презерватива с постоянной партнершей;
 - б) женщина вам изменила.

ПОМОГИТЕ ВРАЧУ РАЗОБРАТЬСЯ
ОТКРОВЕННЫМИ ОТВЕТАМИ. НУ И, КОНЕЧНО,
НУЖНО БЫТЬ ГОТОВЫМ К ПЛОХИМ НОВОСТЯМ:
ЕСЛИ ЧТО-ТО ВАС БЕСПОКОИТ ИЛИ БОЛИТ,
ТО У ЭТОГО, КАК ПРАВИЛО, ЕСТЬ МЕДИЦИНСКОЕ
НАЗВАНИЕ...

Доктор может предложить вам пройти дополнительное аппаратное обследование и сдать лабораторные анализы. Не отталкивайтесь от этого, выслушайте его. Врач должен вести с вами доверительную беседу и все объяснять. Я на своем опыте могу сказать: пациенты не отказываются от дополнительных обследований, если получают исчерпывающую информацию. Я всегда доходчиво объясняю, что и почему

предлагаю, что и как в результате удастся узнать, как использую полученную информацию. Если врач разговаривает с вами именно так, вы можете доверять его мнению и советам.

Гигиена половых органов

Многие мужчины думают так: помылся под душем с мылом – обезопасил себя от болезнетворных бактерий. Мыло изготавливается на основе щелочи и действительно уничтожает микроорганизмы. Но вот в чем подвох. Кожа и без нашей помощи защищает нас от микробов, а также от химикатов и аллергенов – это ее основная функция! Она должна содержать достаточное количество влаги, не пересыхать. Поэтому ее поверхность покрыта водно-липидной мантией, на которой обитают дружественные нам, «наши» бактерии. Они-то и справляются с защитой от патогенов. Но мыло смывает естественный микробиом¹⁵. И что будет после такого душа? Свято место пусто не бывает. Незащищенную кожу сразу же заселит бог весть кто. Более того, мыло сушит кожу, создает в ней микротрещины, делает уязвимой. Это увеличивает риск ее поражения патогенами.

То же самое относится и к другим моющим средствам – гелю для душа и шампуню. Хотя они не содержат мыла и наносят коже меньше вреда.

¹⁵ Микробиом – сообщество микроорганизмов, населяющих определенную среду обитания.

НЕ УВЛЕКАЙТЕСЬ МЫТЬЕМ ТЕЛА, В ТОМ ЧИСЛЕ И ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ.

Достаточно один раз в день принять душ с мылом или гелем, шампунем. Не трите усердно гениталии. Освободили головку полового члена от крайней плоти – помыли – насухо вытерли – закрыли. Все. Этого достаточно. Открывать головку под душем нужно обязательно. Дело в том, что под крайней плотью создается благоприятная, защищенная от внешних воздействий среда для размножения самых различных бактерий. Особенно у тех мужчин, которые злоупотребляют сладким.

Гигиена половой жизни

Мужчины в большинстве своем не знают культуры вступления в половую жизнь с новой партнершей. Например, я спрашиваю пациента со всеми признаками заболевания, вызванного ИППП:

– А вот эта ваша знакомая, с которой вы имели последние половые контакты... Что вы о ней знаете? Вы предохранялись?

– Нет, конечно. А зачем? Она на кухне работает. Значит, медкнижка есть. И потом, она замужем. Как у нее что-то там может быть! Да и вообще, она всегда такая опрятная...

Вот это самая распространенная психологическая ловушка-обманка для мужчин! Почти каждый день слышу рассказы пациентов о чисто плотных замужних женщинах и «чистеньких невинных» девушках. Приходится разьяснять:

– Ну, во-первых, медицинскую книжку она могла купить. Во-вторых, нельзя исключать, что муж ей изменяет. Да и она, если изменяет мужу с вами, может иметь, кроме вас, не одного любовника.

Изумленный взгляд пациента:

– Это как?!

А вот так! И о бытовом заражении не стоит забывать. Мужчины и женщины с ИППП могут распространять возбудителей заболевания через места общего пользования, посуду, одежду, постельное белье, средства гигиены. Ваша неповрежденная кожа обычно устойчива к патогенам. Но на ней могут быть микротрещины, потертости и другие нарушения целостности. Через них болезнетворные микробы и вирусы имеют шанс проникнуть в кровь и лимфу. Ятрогенные инфекции тоже нужно учитывать. Это те, что заносятся при проведении диагностических и лечебных процедур. Например, у стоматолога – если он не использует одноразовые или стерильные инструменты. (В США был случай, когда недобросовестный стоматолог, используя плохо стерилизованные инструменты, заразил несколько тысяч пациентов СПИДом и гепатитом С.)

СОВЕТ ПО В СТУПЛЕНИЮ В ПОЛОВУЮ ЖИЗНЬ С НОВОЙ ПАРТНЕРШЕЙ МОЖЕТ БЫТЬ ОДИН: ПРЕДОХРАНЯЙТЕСЬ И ОБСЛЕДУЙТЕСЬ НА НАЛИЧИЕ ИНФЕКЦИЙ, ПЕРЕДАВАЕМЫХ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ, ВМЕСТЕ С НИМ.

И еще, не менее важное. Имейте одну постоянную партнершу. Забудьте о промискуитете – беспорядочных половых связях со многими женщинами. В моей клинике мужчины, которые ведут такую жизнь, становятся постоянными клиентами. Как правило, они не предохраняются: «Секс в презервативе – то же самое, что нюхать розу в противогазе!» Я считаю это признаком бескультурья. Такой пациент в лучшем случае неоднократно лечит у нас острый баланопостит. И это понятно. При частой смене партнерш (предположим, все они здоровы) происходит и частая смена различных микрофлор, в которых оказывается незащищенный половой член мужчины. Его иммунная система не справляется со сменой условий защиты. А тогда получает возможности для роста патогенная микрофлора и вызывает воспаление. Ну а если у кого-то из его партнерш ИППП, дела обстоят намного хуже. И вероятность такого развития событий при беспорядочных половых связях очень велика!

Отдельно замечу следующее.

МНОГИЕ ПАЦИЕНТЫ НЕ СЧИТАЮТ ОРАЛЬНЫЕ ЛАСКИ СЕКСУАЛЬНЫМ КОНТАКТОМ. И ЛОГИКА

ИХ ТАКОВА: ЕСЛИ НЕТ ПОЛОВОГО АКТА, ТО И ИППП ТОЖЕ НЕ БУДЕТ! ТАК ВОТ, ЗНАЙТЕ: ПРИ ОРАЛЬНОМ КОНТАКТЕ ПЕРЕДАЮТСЯ ПРАКТИЧЕСКИ ВСЕ ИНФЕКЦИИ.

По моим собственным данным, к врачам обращается только 40 % мужчин с заболеваниями, вызванными ИППП. Остальные спокойно живут, медленно убивая свое мужское здоровье. А когда находят постоянную партнершу, оказывается, что под их отношения заложена мина огромной взрывной силы. Практически каждый день я слышу просьбы, подобные этой:

– Доктор, объясните жене, что я болел трихомониазом (хламидиозом, гонореей и т. д. – А. Ч.) уже давно, еще до брака! Я просто не знал!

Как избежать подобных проблем? Предохраняться и еще раз предохраняться! Диагностика даже одной инфекции – это первичный прием врача, сдача анализов, лечение длительностью не менее двух недель, повторный прием и снова сдача анализов...

Оно вам надо?

Поэтому с каждой новой партнершей в течение девяти месяцев осуществляйте половой контакт только в презервативе! Почему так долго? Потому что инкубационный период ВИЧ-инфекционного заболевания – 6–9 месяцев, а некоторых болезней, вызванных ИППП, – и еще дольше. Заболеваемость СПИДом уже давно вышла за границы групп риска

– наркоманов и гомосексуалистов. Только я в своей клинике ежегодно диагностирую несколько случаев заражения. И что особенно при этом важно: никто из ВИЧ-инфицированных не употребляет наркотиков и не практикует анальный секс с мужчинами. Вообще, статистика такова: более 50 % новых случаев заболевания СПИДом в России – это заражения при половом контакте с партнером, не входящим в группу риска.

**ВИЧ-ИНФЕКЦИЯ – ЭТО СЕГОДНЯ РЕАЛЬНОСТЬ
ДЛЯ ВСЕХ. ДА И ВИРУСНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ
ПЕЧЕНИ – ГЕПАТИТЫ – ТОЖЕ НИКТО
НЕ ОТМЕНЯЛ...**

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.