

Дорогие мужчины!

Сердечно поздравляем вас с Днем защитника Отечества. Мы, женщины, прекрасно осознаем: благодаря тому, что вы есть на свете, благодаря вашему труду и заботе, мы чувствуем себя уверенными и защищенными.

И не важно, где вы трудитесь: у конвейера или токарного станка, у чертежной доски или хирургического стола, или, может быть, именно сейчас стоите на переднем рубеже нашей родины, в горячей ее точке. Мы надеемся на вас, мы верим в вас, потому что знаем: ваша любовь всегда с нами.

Так смелее шагайте по жизни! Будьте мудрыми, отзывчивыми и внимательными. Здоровья вам и долгих счастливых лет жизни!

ФАКТЫ ИЗ ЖИЗНИ

Мужчины отличаются от женщин не только внешностью, поведением, целями в жизни. Есть еще и глубинные тайны мужского организма. Открыть их очень важно, поскольку тогда можно будет влиять на продолжительность жизни сильного пола.

Тайна различия между мужским и женским организмом возникает уже вскоре после образования зародыша будущего человека. Затем эта разница постепенно дает о себе знать на протяжении всей жизни. А ее продолжительность у мужчин, увы, оказывается меньше, чем у женщин. В России — примерно на двенадцать с половиной лет.

Некоторые ученые уверены: мужчины меньше живут и чаще болеют потому, что пьют и курят. Конечно, это серьезные причины. Однако вспомним, что на сотню девочек рождается 105 мальчиков, а потом число мальчиков быстро убывает. С чем это связано? Может быть, секрет заключается в том, что мужчины, выполнив до определенного возраста свою детородную функцию, больше как бы не нужны, и природой так задумано, чтоб они

вымирали? А возможно, мужской организм — более хрупкий и нежный, и его нужно беречь как стеклянный сосуд, а не относиться к нему эксплуататорски.

Интересные факты приводит в своей книге «Этюды оптимизма» русский ученый Н. И. Мечников. «...Знаменитый швейцарский физиолог XVIII века Галлер думал, что человек может прожить до двухсот лет. По мнению Бюффона, если человек не умирает от случайной болезни, то может дожить до 90 и ста лет. По Флурансу, человек растет в течение двадцати лет и живет в пять раз дольше, то есть сто лет».

Поразителен пример ирландского землевладельца Брауна, дожившего до 120 лет. Он завещал сделать ему надгробную надпись, гласящую: «Он всегда был пьян и так страшен в этом состоянии, что сама смерть боялась его».

Замечено было, что некоторые люди пьют много кофе, который является настоящим ядом для человеческого организма. На что великий писатель Вольтер возразил: «Вот скоро 80 лет, как я отравляюсь этим ядом».

Из всего этого видно: каждый из факторов,

который, казалось бы, может влиять на долголетность, ускользает при рассмотрении достаточного количества примеров. Но несомненно одно: здоровое сложение, умеренность во всем, активный образ жизни благоприятствуют долголетию. А знаменитый боннский физиолог Пфлюгер пришел к такому выводу: «Главное условие долголечности заключается во внутренней сущности всякого человека, в чем-то ускользающей от точного определения и зависящей от наследственности».

Мы согласны с ученым, что наследственность играет немаловажную роль в жизни каждого человека. Но и здесь можно привести много примеров, когда ребенок, получив по наследству слабое здоровье, при активном физическом образе жизни в дальнейшем становился здоровым и жил долго.

Поистине сложен мир здоровья человека. И все же, дорогие мужчины, каждому необходимо заниматься спортом, вести активный образ жизни, избегать стрессовых ситуаций, отказаться от вредных привычек. И тогда жизнь будет насыщенной и интересной!

НАЕДИНЕ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ДВИГАЙСЯ БОЛЬШЕ — ПРОЖИВЕШЬ ДОЛЬШЕ

Бесспорно, о проблемах мужского здоровья наиболее полно и со знанием дела может рассказать именно врач-мужчина. Как избежать недуга, и что делать, если появились первые тревожные симптомы — об этом вы узнаете из консультации врача-уролога поликлиники № 2 В. Ю. МИШИНА.

В урологический кабинет поликлиники № 2 МСЧ ММК с жалобами на затрудненное мочеиспускание, выделение мочи по каплям, чувство переполненного мочевого пузыря обратился больной Ш. 77 лет. Ему был выставлен диагноз: аденома простаты. Больной прооперирован.

При разговоре с ним выяснилось, что проблемы с мочеиспусканием появились около пяти лет назад. Раньше пациент не мочился ночью, затем был вынужден подниматься один-два раза, а в конце заболевания — до восьми-десяти раз за ночь. За свою жизнь он ни разу не обращался к урологу. И вот — печальный итог.

Всем мужчинам следует помнить о том, что после шестидесяти лет «аденома простаты», или иначе «доброкачественная гиперплазия предстательной железы», появляется у каждого третьего, а после семидесяти лет — у каждого второго.

Аденомой (от греческого — железа) называется доброкачественная опухоль, сохраняющая строение железистой ткани. Заболевание связано с наступлением «мужского климакса». Различают два вида роста аденомы. Если аденома растет в направлении прямой кишки, то заболевание протекает незаметно. Если опухоль распространяется внутри мочевого пузыря, то в этом случае болезнь проявляется достаточно рано.

К чему постоянно призывают урологи? Каждый уважающий себя мужчина должен минимум раз в год посетить урологический кабинет. Но, увы... К сожалению, безразличное отношение к своему здоровью, низкая санитарная культура, традиционная «лень-матушка» мешают мужчинам посетить специалиста. Аденома чаще возникает у людей

умственного труда, ведущих малоподвижный образ жизни. Рекомендация медиков «двигайся больше — проживешь дольше» часто остается без внимания. А ведь как раз двигательная активность помогает избежать застоя в малом тазе, способствующего развитию аденомы.

К факторам риска относятся и избыточный вес, особенно у людей пожилого возраста. При избыточном весе следует отказаться от мучных блюд. В пище должно быть много витаминов, клетчатки, помогающей избежать запоров. В свой рацион рекомендуется включать овощи, фрукты, преимущественно сырые, а также продукты из муки грубого помола. Совершенно недопустимо употребление алкогольных напитков, включая пиво. Наадо есть как можно меньше острых и соленых блюд.



Мужчинам старше пятидесяти лет желательно ежегодное проходить ультразвуковое обследование предстательной железы, анализ крови на простат — специфический антиген (PSA).

Если вам поставлен диагноз «аденома простаты», необходимо соблюдать все рекомендации врача, чтобы избежать тяжелых осложнений. Причем метод терапии будет зависеть от структуры предстательной железы, возраста и общего состояния пациента, стадии заболевания и наличия осложнений аденомы простаты. Тактику и методы лечения аденомы предстательной железы, в том числе и выбор в пользу операции, определяет только ваш лечащий врач-уролог после тщательного осмотра.

Итак, уважаемые мужчины, если вы проявляете заботу о своем здоровье, не забывайте проходить профилактический осмотр у врача-уролога в поликлинике по месту жительства.

К ЗАСТОЛЮ

ВИНО ПЕЙ, да меру знай



Все-таки удивительно, что во многих серьезных книгах, посвященных рациональному и лечебному питанию, вопрос об алкогольных напитках даже не обсуждается, словно его не существует. Между тем еще Гиппократ считал вино диетическим средством: «Для человека здорового и больного вино и мед служат наилучшими средствами, если они натуральны». И говорилось это примерно 2400 лет назад.

Не вызывает сомнений, что вино и водка, коньяк, джин, ром и другие напитки, если принимать их в умеренном количестве, а тем более по рекомендации лечащего врача, могут тонизировать, снимать усталость и переутомление, успокаивать в стрессовых ситуациях — словом, оказывать целебное действие.

При пониженном тоне, сопровождающемся гипотонией, порой бывает достаточно выпить в чай 1-2 чайные ложки коньяка, чтобы достичь терапевтического эффекта. При простудных заболеваниях издавна считалось полезным пить глинтвейн — горячее вино с сахаром и пряностями. Вот один из многочисленных рецептов глинтвейна: на стакан красного столового вина — 30 г сахара, 1-2 гвоздики, немного корицы и имбиря. Вино с пряностями доводят до кипения и кипятят в течение 2-3 минут, после чего пьют в горячем виде, лучше маленькими глотками, можно с крепким чаем.

В старых лечебниках вино рекомендуют и как снотворное средство. При нарушении сна советуют выпить на ночь 30 г хорошего портвейна или кагора. В натуральных винах, особенно красных, присутствуют весьма полезные пектиновые вещества. Красное содержит немало дубильных веществ, оказывающих вяжущее действие, а потому полезных при кишечных расстройствах. И, наконец, в любых натуральных винах есть витамины и ферменты.

Веками вино непременно входило в состав любовных напитков. Но учтите: лишь небольшая доза его не повредит сексу, раскрепостит, пробудит воображение, снимет напряженность. Неумеренные же возлияния приведут к обратному: потере полового влечения, вялости или агрессивности, отсутствию эрекции.

Вот некоторые рецепты коктейлей, оказывающих тонизирующее действие и способствующих хорошей потенции.

Коктейль «Загадка»: вермут — 30 г, коньяк — 30 г, ликер апельсиновый — 20 г, фрукты консервированные — 5 г, сок лимона — 5 г, мед — 10 г.

Для приготовления коктейля «В полет»: в бокал или фужер положить пищевой лед — 20 г, затем налить лимонный сок — 5 г, рябиновую настойку на коньяке — 30 г, ликер «Ванильный», шампанское — 55 г и все это хорошо перемешать, добавить консервированные фрукты.

Воздав должное хорошему вину, перейдем к последствиям неумеренного его употребления — к похмелью. Владимир Даль определил его как «состояние человека после хмеля, по отрезвлению от пьянства: дурнота, головная боль и новый позыв на хмельное». Впрочем, неважно, какими словами определяется этот синдром, главное — это малоприятное состояние человека. Поэтому, надеюсь, вы сумеете не переступить грань между приятным, полезным и чрезмерным употреблением спиртных напитков.

Но уж если с вами стряслась такая беда и вы заболели от свербильного возлияния, вот вам несколько рекомендаций. Одним из самых популярных средств, применяемых при похмельной головной боли, является аспирин. Выручает и выпитый залпом стакан холодной воды, в который предварительно добавлены 20 капель спиртовой мятной настойки или 5-6 капель нашатырного спирта. Отличное средство после лишней выпитой рюмки — прогулка на свежем воздухе. Не забудьте и еще одно правило: если вы не очень хорошо переносите спиртное, ни в коем случае не пейте натощак. Лучше всего перед возлиянием поесть мяса или рыбы.

БРОСЬ СИГАРЕТУ!

А СТРАДАЮТ СОСУДЫ

Наиболее курящая часть человечества — мужчины. Многие заядлые курильщики затянулись первой в своей жизни сигаретой в совсем еще нежном возрасте. С годами никотин превращает человека в раба. А в минуты «призрачного счастья» на самом деле он потихоньку совершает свою разрушительную работу. О некоторых последствиях этой пагубной привычки рассказывает заведующий отделением сосудистой хирургии МСЧ администрации Магнитогорска и ОАО «ММК» Михаил Павлович КУСЕНЬ.

Никто не обманывается так серьезно и опасно, как курильщики. Свое пагубное влечение курящий человек оправдывает тем, что сигарета обеспечивает ему комфортность, снимает усталость, снимает нервное напряжение, поднимает настроение и работоспособность. Фактически это не что иное, как насильственная, противоестественная адаптация к окружающему миру. За первоначальным облегчением неминуемо наступает угнетение нервной системы вследствие спазма кровеносных сосудов. И — вновь сигарета, новая порция отравляющих организм ядов. Стойкий и длительный спазм сосудов неминуемо приводит к нарушению кровообращения и недостатку питания органов, от чего особенно страдают конечности человека. Нередко это заканчивается страшным осложнением — гангреной ног или рук.

На фоне всех других болезней сегодня наблюдается резкий рост заболеваний сосудов. Инвалидами, безногими калеками становятся люди самого работоспособного возраста. Надо заметить, заболевание атеросклерозом сосудов в последнее время заметно «помолодело». При хирургических операциях по поводу различных травм нам приходится наблюдать, что атеросклеротические бляшки на кровеносных сосудах имеются даже у 15-летних подростков.

Страшную картину являют собой пораженные никотином сосуды. Каждому второму больному мы вынуждены делать хирургические операции, которые, впрочем, не обеспечивают полного излечения. Прочищая сосуды, удаляя атеросклеротические бляшки, мы лишь подливаем человека, но само заболевание продолжает прогрессировать.

Да, мы готовы прийти на помощь. Сегодня на вооружении медиков МСЧ комбината — самое современное американское оборудование для рентгеновского обследования сосудов. И анализы мы проводим на уровне международных стандартов. Лечение это длительное, дорогостоящее. Но самое действенное все-таки — отказ от пагубных привычек: употребления спиртных напитков, курения, неправильного питания, нездорового образа жизни. Человеческому организму трудно противостоять такому разрушительному натиску. Эти факторы усугубляются в промышленных городах с плохой экологией. Кстати, уровень окиси углерода, попадающей в кровь человека с табачным дымом, в 16 раз больше, чем уровень ее содержания в далекой не чистой атмосфере нашего города.

Материалы предоставлены пресс-центром МСЧ ГА и ОАО «ММК».