

Секса в России не было и не будет?

> Около сорока процентов мужчин от 45 до 60 лет вообще не ведут половую жизнь

К КОНЦУ второго десятилетия новой, постсоветской жизни даже неспециалистам стало очевидно: «Что-то нехорошее происходит с российскими мужчинами».

Непонятные загадки

Но что? Почему многие из них не женятся и от семейной жизни бегут как черт от ладана? А немало таких, кто вообще предпочитает одиночество, живет замкнуто и не имеет интимных контактов с женским полом. Загадки оказались непонятными даже продвинутому урологу. Виноваты ли в том женщины – в наше время по своим жизненным установкам они больше стали походить на мужчин? Но нет, дамы по-прежнему хотят семью, детей, пусть за частую и запоздало. Больше виноваты все же сами мужчины? Выходит, да. Очень любопытный факт: в семи случаях из десяти сами российские кавалеры являются инициаторами... отказа от секса.

Такая странная статистика высветилась в результате масштабного исследования, недавно проведенного в России коллективом ученых, возглавил который главный уролог Минздрава РФ профессор Дмитрий Пушкар. В течение шести месяцев ученые пристально изучали причины эректильной дисфункции у российских мужчин. Исследователи задались целью выяснить, так ли сильна в сексуальном плане сильная половина населения нашей страны? И вот что из этого получилось.

Естественно, анкетирование было анонимным. К исследованию привлечены мужчины-добровольцы, проживающие в Сибири, на Урале, в Поволжье, а также в других регионах страны. Главное условие: возраст испытуемых должен быть не ниже 20 и не выше 75 лет. И они не должны были иметь серьезных отклонений в сексуальном здоровье (со слов самих испытуемых), ни разу не обращались к соответствующим специалистам. Но, как потом выяснилось, у 90 процентов российских мужчин (в той или иной степени) все же имелись проблемы с потенцией. Хотя сами они и считали, что таких проблем у них нет, а на «мелочи» (тревожные симптомы, случавшиеся осечки в постели) не стоит обращать внимания.

Ошеломляющие результаты

Результат просто ошеломил: у половины 45-летних российских мужчин есть нарушения эрекции, а 37 процентов 45–60-летних вообще не ведут половую жизнь. Причем в этой группе в семи случаях из десяти инициаторами отказа от секса являются сами мужчины. При этом 26 процентов представителей сильного пола (более чем каждый четвертый!) в отсутствии секса винят своих дам, но только четыре процента готовы эту вину разделить на двоих.

И каковы же причины столь пассивного поведения мужчин на сексуальном фронте? Неужели опять виноваты эти проклятые «вредные привычки», губящие мужское население России? Они самые. Эксперты



внимательно присмотрелись к мужчинам, страдающим импотенцией, и вот что выяснили: 63 процента из них регулярно потребляют спиртное, около 50 процентов курят, 26 процентов живут в постоянном стрессе, 20 процентов работают на износ и хронически устают, 30 процентов имеют артериальную гипертонию. Но и это еще не все. Более 50 процентов российских мужчин до наступления пенсионного возраста (60 лет) имели лишний вес, 70 процентов чувствовали негативные возрастные изменения, 20 процентов находились в депрессии. И лишь у 37 процентов мочеиспускание не вызывало проблем.

Интересно было бы узнать, где сегодня в России живут самые здоровые мужчины. Физически самыми крепкими и выносливыми всегда считались сибиряки. Но проведенное масштабное исследование показало, что сибиряки сегодня если и отличаются от жителей других регионов, то не настолько, хотя их сексуальное здоровье чуть лучше. В других регионах оно примерно одинаковое – что на Юге, что в Поволжье, что на Урале. А вот у мужчин, живущих в Центральной части России, зафиксированы наихудшие показатели здоровья.

Хотелось бы надеяться, что все эти данные масштабного исследования заставят и руководителей здравоохранения, и правительство обратить внимание на сильную половину населения нашей страны. Ведь до сих пор статистики подобного рода в нашей стране просто не было, но за рубежом она регулярно ведется. Поэтому и долгосрочные профилактические программы в нашей стране не принимались. Естественно, и лечения соответствующего не было.

Крути педали

Итак, кому потенциально угрожает импотенция и как ее предупредить? Враг номер один: наркотики, прием некоторых лекарств. Нарушить эрекцию могут даже мочегонные средства, препараты для повышения давления, кардиологические лекарства, транквилизаторы, антидепрессанты, препараты для лечения гастрита и язвы, гормональные препараты. А тем более наркотики, барбитураты, алкоголь, курение. Выход: отказаться от вредных привычек, пройти медицинское обследование, чтобы выбрать оптимальные лекарства и способ жизни.

Враг номер два – работа. В наше время в появлении эректильной дисфункции свою существенную лепту вносит сидячий образ жизни в офисе. Малоподвижный образ жизни, быстрые перекусы на ходу, стрессы – все это приводит к тому, что мелкие сосуды, в том числе

и малого таза, плохо снабжаются кровью. В нужный момент они не способны наполниться кровью и вызвать здоровую эрекцию. Также настоящие враги эрекции – курение, злоупотребление алкоголем, наркотики. Выход: отказаться от этих зависимостей и начать крутить педали в буквальном смысле, если лень идти в спортзал, в бассейн, делать пробежки в парке. Простейший велосипед в комнате поможет избежать кровеносного застоя в сосудах органов малого таза и не допустить импотенции.

Враг номер три – немотивированные страхи в постели: а вдруг не получится? Причина – в психоэмоциональных перегрузках как на работе, так и в отношениях с партнершами.

Плюс неуверенность в себе – все это может привести к «облому» в постели. Иногда такое бывает и после перенесенной операции на простате, остается страх повтора боли или неприятных ощущений. Выход: не заикливаться на неудачах, на нерешенных проблемах. Больше позитива, положительных эмоций, общения с приятными людьми, занятий по интересам. А можно прибегнуть и к психотерапии с помощью доктора, попить слабые успокоительные.

Враг номер четыре – сердечно-сосудистые заболевания. Если у вас есть ишемия сердца, гипертония, атеросклероз, то не поздоровется и вашей простате. И тем не менее самый большой враг в этом смысле – сахарный диабет. Выход: найти хорошего специалиста и заняться лечением всех этих болезней. Плюс поддерживающая терапия, диета. Ведь проблемы с эрекцией могут возникнуть и на фоне перенесенного инсульта. Это может быть связано с нарушением проводимости импульсов возбуждения в головном и спинном мозге. Выход: консультация у невропатолога, коррекция состояния, прием препарата, влияющего на потенцию.

Враг номер пять – возраст. Количество мужского гормона тестостерона, увы, с возрастом уменьшается (примерно по одному проценту в год). На этом фоне происходит естественное ослабление сексуальной функции. Выход: хороший настрой, правильное питание, подвижный образ жизни, минус вредные привычки.

Враг номер шесть – травмы таза. К развитию импотенции могут привести травмы, переломы таза. Выход: лечение и обязательно консультация у хирурга и уролога. При необходимости – курс физиотерапии.

Враг номер семь – аденома простаты. На первом этапе – консервативное лечение. Но если опухоль аденомы простаты диагностируется

на 3-й стадии, потребуется операция. После операции могут быть проблемы с эрекцией. Выход: при первых же неприятных симптомах «внизу живота» обратиться к специалисту, и пройти курс лечения. Соблюдать полноценную диету, согласованную с лечащим врачом.

Необходима профилактика

Сегодня мужчины могут получить консультацию и обследоваться в центрах здоровья, открытых по всей России. Они есть даже при некоторых районных поликлиниках. Правда, пока их недостаточно и оснащение оставляет желать лучшего. «Мужские консультации должны создаваться при каждом крупном урологическом стационаре, – считает главный уролог Минздрава РФ Дмитрий Пушкар. Профилактика и ранняя диагностика подобных заболеваний должны быть неотъемлемой частью работы каждого урологического стационара. Речь о тех урологических клиниках, где есть консультативно-диагностические центры и где занимаются лечением таких болезней. Мужские консультации должны быть равномерно распределены по всем регионам страны. Сейчас многие урологические кабинеты занимаются проблемами болезней, которые могут быть вылечены врачами общего профиля. В нашей стране около 70 процентов урологов амбулаторного звена. Они вполне могли бы взять на себя профилактику и раннее выявление онкоурологических заболеваний, лечение нарушений эрекции и мужского климакса. На них должна быть возложена и просветительская работа среди здоровых мужчин».

Хорошее пожелание. Но когда это станет привычной практикой?

«Рассчитываю на безотлагательное решение этой проблемы», – заверяет главный уролог страны

АЛЕКСАНДРА ЗИНОВЬЕВА

> У 90 процентов представителей сильного пола имеются проблемы с потенцией