

## Слабые места сильного пола | Les points faibles du sexe fort

Author: Надежда Сикорская, [Женолье](#) , 18.12.2018.



Мы, женщины, любим наших мужчин ... разными. Но все же предпочитаем богатых и здоровых, нежели бедных и больных – с народной мудростью не поспоришь. Причем если богатство – дело наживное, то здоровье – одно на всю жизнь, и беречь его необходимо. Настоящие мужчины жаловаться не привыкли и не считают свои болячки темой для разговора. Как же нам, женщинам, узнать, на что обратить внимание, к чему быть готовыми, от чего оградить и в какую сторону направить нежной железной рукой? Ответ: посоветоваться со специалистом. За этим мы отправились к доктору Мартину Зарате Лагунесу в клинику Nescens, входящую в группу Женолье и специализирующуюся на превентивной медицине.

Nous, les femmes, aimons nos hommes... tels qu'ils sont. Mais nous préférons néanmoins qu'ils soient riches et en bonne santé plutôt que pauvres et malades. Il est difficile de contredire la sagesse populaire. Or, s'il est possible d'amasser de la richesse, notre santé nous est donnée à la naissance, et il faut la préserver tout au long de notre vie. Les « vrais

hommes » n'ont pas l'habitude de se plaindre et ne parlent pas de leurs bobos. Dès lors, comment savoir à quoi faire attention, contre quoi les protéger et où notre tendre mais ferme main féminine doit les diriger ? La réponse est évidente : il faut consulter un spécialiste, comme notre interlocuteur, le docteur Martin Zarate Lagunes, de la clinique Nescens, appartenant au groupe Genolier et spécialisée en médecine préventive.

Les points faibles du sexe fort

Послужной список этого молодого мужчины впечатляет. Правда, он все делал с опережением графика. Уже к 23 годам получив профессиональный диплом врача в родной Мексике, в течение четырех лет он специализировался в области патологии внутренних болезней, после чего заинтересовался особенностями здоровья пожилых людей и проучился еще шесть лет в рамках постдокторской программы в парижском Университете имени Пьера и Мари Кюри, параллельно работая и проводя исследования в нескольких государственных французских госпиталях, включая Charles Foix с его огромным, на 1500 коек, гериатрическим отделением. В 2000 году доктор Зарате Лагунес переехал в Швейцарию, сотрудничал с отделениями внутренней медицины и гериатрии трех женевских больниц, исполнял обязанности заведующего отделением медицинской реадaptации в Женевском университетском госпитале. Наконец, в 2015 году он влился в команду высококлассных специалистов Swiss Medical Network, заняв пост заместителя директора Центра превентивной медицины в клинике Nescens.

***Доктор, связан ли Ваш интерес к гериатрии с тем, что наша жизнь становится все продолжительнее?***

Безусловно! Этот феномен настолько очевиден и важен, что с недавних пор гериатрия входит в обязательную учебную программу отделений внутренней медицины, а ведь до сих пор, как и педиатрия, она считалась самостоятельной дисциплиной. Знаете ли Вы, что в 19 веке средняя продолжительность жизни в России была 32 года, а сейчас – 72? В Европе показатели еще выше – 82-85 лет, в зависимости от страны.

***Вторая область Вашей специализации - здоровье мужчин. Есть ли существенная разница между женщинами и мужчинами в отношении к своему здоровью?***

Да, и огромная! Не знаю почему, но мужчины относятся к здоровью гораздо беспечнее женщин!

***Если только их женщины не заставляют проверяться у врача и поддерживать форму!***

Вот именно! Сколько раз я спрашивал новых пациентов о причине прихода на консультацию и получал в ответ: «Жена заставила!». У мужчин обычно в головах другое – работа, стремление к успеху, телевизор... Увы, часто они обращаются к врачу, когда проблема уже запущена. Самые распространенные примеры – излишний вес, злоупотребление табаком и алкоголем. В нашей клинике разработана специальная программа check up для мужчин, позволяющая выявить как имеющиеся, так и потенциальные проблемы и избавиться даже от таких не имеющих прямого отношения к здоровью неприятностей, как раннее облысение.



Доктор Мартин Зарате Лагунес (© Nashagazeta.ch)

***С какого возраста Вы советуете мужчинам начинать задумываться о своем физическом состоянии?***

Идеально – с 30 лет, ведь, строго говоря, с этого момента, как это ни покажется странным, начинается, так сказать, движение вниз. А в 40 – уже в обязательном порядке. Именно в этом возрасте, в связи с изменением метаболизма, начинают поступать первые «сигналы». Несмотря на увеличение продолжительности жизни, такие ее этапы, как детство и молодость, во временном выражении остались неизменными, растянулся только этап старения – со всеми его «радостями». Увы! Поэтому основная задача врачей, работающих в этой области, – максимально улучшить качество жизни на этом долгом отрезке, сделать его приятным и радостным. А для этого необходимо с молодых лет беречь так называемый «капитал здоровья», чтобы в преклонном возрасте он принес дивиденды.

***Но как жене или маме уговорить 30-летнего мужчину пройти обследование при отсутствии каких-то явных симптомов? Ведь в этом возрасте им море по колено.***

Это очень правильный вопрос! Мне кажется, нужно найти способ объяснить им, что прекрасная физическая форма, в которой они находятся, – не данность, не постоянная величина, что для ее сохранения нужно прилагать определенные усилия, избегать факторов риска, следить за диетой, заниматься спортом...

**Многие мужчины говорят, что если они прекратят пить, курить и так далее, то жизнь лишится всех радостей и зачем тогда вообще жить?! Что можно им возразить?**

Речь идет не о полном запрете на все удовольствия, а лишь об умеренности! Конечно, лучше не начинать курить, но уж если начали и нет сил остановиться, постарайтесь минимально сократить число выкуриваемых в день сигарет. Разве это не стоит гарантии того, что через двадцать лет вы будете в лучшей форме, чем если не измените привычки? Поэтому каждому новому пациенту в возрасте около 40 лет я всегда задаю вопрос, каким он хочет видеть себя через 20 лет – грузным инвалидом с высоким риском инфаркта или мужчиной в расцвете лет, наслаждающимся жизнью? Ответы я, как вы догадываетесь, получаю однотипные, только пути к достижению этой цели люди видят по-разному.

**Область вашей медицинской практики становится модной. Чем, на Ваш взгляд, выделяется именно клиника Nescens?**

Наверное, тем, что у всех членов нашей врачебной команды есть опыт работы в университетских госпиталях, то есть ценный педагогический опыт, позволяющий «вести» пациентов в течение многих лет. Кроме того, могу сказать без ложной скромности, что не много найдется в мире клиник, где высокий уровень специалистов сочетается с новейшим оборудованием и условиями пребывания, достойными самого роскошного отеля. Не говоря уже о красоте окружающей природы! Мы, в клинике Nescens, всегда проявляем крайнюю осторожность в выборе лечебных средств и ставим во главу угла научный подход. Но есть и такие, где вам предложат всякую всячину – несуществующие клетки, клетки животных, инъекции, переливания... Ничем подобным мы не занимаемся и, прежде чем предложить, например, новый элемент в диете, изучаем большое число научных публикаций о нем, чтобы удостовериться, что это именно то, что нужно пациенту. Кроме этого, и я, и мои коллеги действительно досконально изучили особенности процесса старения, а потому можем точно сказать, чего нужно опасаться и к чему готовиться. Еще одно наше преимущество – специализация в области превентивной медицины при полноценной способности лечить и уже диагностированные болезни. Отдельная статья – разработанные в клинике Nescens программы мужского здоровья. Эта тема, как и тема мужской сексуальности, обсуждается мало, существует негласное табу, как будто мужчины не подвержены рискам и не имеют проблем!



Доктор Мартин Зарате Лагунес с пациентом (© Nashagazeta.ch)

***Раз уж мы коснулись табу... Не секрет, что многие мужчины, обычно годам к пятидесяти, решают остановить время и продлить молодость, для чего бросают жен, заводят новых молодых спутниц, бреют волосы на теле, начинают пользоваться средствами, призванными стимулировать их мужскую мощь, часто злоупотребляя ими...***

Увы, в наше время это очень распространенное явление. Гораздо больше мужчин, чем вы можете себе представить, страдают от эректильной дисфункции, но подавляющее большинство предпочитают об этом не говорить. В защиту таких мужчин скажу лишь, что до сравнительно недавнего времени и врачи не очень знали, что делать в таких ситуациях, ведь часто проблемы связаны не только и не столько с физическим состоянием, сколько с психологическим. Пятьдесят лет – возраст критический для многих мужчин, к 60-ти с проблемами эрекции сталкивается каждый четвертый. Лишний вес, влекущий за собой повышенный риск диабета и избытка холестерина и влияющий на работу гормонов, – частая причина. Еще один заметный невооруженному глазу симптом – храп, свидетельствующий о том, что в легкие, а через них в мозг не поступает достаточное количество кислорода, что тоже влияет на качество эрекции. И от избытка веса, и от храпа можно избавиться, а потому наша задача – создать обстановку, одновременно профессиональную и доверительную, в которой пациент смог бы откровенно рассказать, что его беспокоит, и дать нам возможность ему помочь.

Что касается стимулирующих средств, то нужно быть крайне осторожными и не покупать лишь бы что в интернете. Появление знаменитой «голубой таблетки», препарата Виагра, стало революцией в этой области, но и привело к ощущению

некоторыми легкости в преодолении затруднений. Могу вам сказать, что эта легкость обманчива, а опасность – реальна. А насчет замены партнерши как средства решения проблемы (увы, особенно если речь идет о психологических проблемах) скажу так: поначалу ситуация может улучшиться, но от себя, как говорится, не уйдешь.

### ***С какими мужскими проблемами Вам приходится сталкиваться чаще всего?***

У мужчин в районе пятидесяти часто начинаются проблемы с мочеиспусканием, связанные с увеличением предстательной железы. Гипертрофия эта чаще всего доброкачественная, выражается в снижении напора струи при мочеиспускании. Часто пациент жалуется на необходимость очень напрягаться, чтобы освободить мочевой пузырь, однако до конца сделать это не удается и остается ощущение, что вновь нужно идти в туалет. Со временем мочевой пузырь, вынужденный все время преодолевать препятствие, становится «боевым пузырем», что видно при проведении УЗИ. Еще один симптом – необходимость вставать в туалет ночью.

Рекомендуются регулярные проверки предстательной железы, в частности, наблюдение за простатспецифическим антигеном (ПСА), при значительном и продолжительном повышении уровня которого мы начинаем проводить другие обследования, чтобы исключить развитие рака простаты.

Среди прочих проблем назову существенные в такой последовательности: алкогольная зависимость, табачная зависимость, малоподвижный образ жизни, излишний вес. А отсюда вытекает уже целый букет: одышка, холестерин, сердце начинает пошаливать...





(© Nashagazeta.ch)

***Избавиться от лишнего веса не так легко, особенно с возрастом: все диеты эффективны, но редко результаты оказываются долгосрочными.***

Совершенно верно, а потому, если речь идет не о двух-трех килограммах, а о 10 и более, необходимо наблюдение врача. В клинике Nescens есть все необходимое: диетологи, спортивные врачи, физиотерапевты... И не надо думать, что за два месяца возможно сбросить 20 кг. Обычно мы ставим очень скромные цели: полтора килограмма в месяц, то есть 18 кг в год. Это и само по себе немало, но главное – за это время у человека меняются привычки, меняется диета, что и обеспечивает долгосрочный результат.

***Не кажется ли Вам, что существует определенная несправедливость: женщины должны следить за собой, быть подтянутыми, ухоженными, элегантными, мужчины же часто позволяют себе ничего этого не делать, ожидая, что их должны любить такими, какие они есть?***

(смеется) Есть такое дело. Вы очень точно описали феномен современного общества: мужчинам больше прощается и больше позволяется. Но все же мне кажется, позитивные сдвиги есть: сегодняшние мужчины в возрасте 35-40 лет следят за собой тщательнее, чем представители предыдущего поколения. Они естественнее пользуются косметическими средствами, ранее «зарезервированными» исключительно за женщинами, ходят на массажи, занимаются спортом. При этом

более молодые люди – двадцатилетние, причем и юноши, и девушки, – снова часто относятся к своему внешнему виду и здоровью наплевательски. И проблема ожирения среди них очень серьезна.

***Но ведь и представления общества о «правильной» внешности меняются...***

Конечно! В 18 веке дородность считалась наглядным доказательством материального благополучия: богатые были толстыми, а бедные – тощими. Сегодня все наоборот просто потому, что качественная пища стоит гораздо дороже, чем junk food. Сегодня быть худым – люкс.

***Есть ли у Вас русские пациенты и обладают ли они какими-то «национальными особенностями»?***

Русских пациентов у нас много, как много и сотрудников, владеющих вашим языком. На основе моего собственного опыта могу сказать, что если уж русские мужчины обращаются к врачу, то потом они тщательно и дисциплинированно выполняют его предписания, справедливо рассматривая это как инвестицию в собственное здоровье. Я рад похвастаться несколькими очень успешными примерами приведения пациентов в желаемую форму. Впервые придя на прием с весом, превышающим 130 кг, они постепенно похудели, начали заниматься спортом, «притормозили» с употреблением спиртного и признали в итоге, что качество их жизни значительно улучшилось.

Справка НГ: По оценкам Федеральной службы здравоохранения, средняя продолжительность жизни в Швейцарии считается одной из самых высоких в мире. В 2017 году она составила 81,5 лет у мужчин и 85,3 у женщин, а в 2045-м может вырасти до 85–87 лет у мужчин и 88–90 у женщин. В России, по данным Федеральной службы государственной статистики, по состоянию на 2017 год средняя ожидаемая продолжительность жизни составляла 72,7 года для населения в целом, 67,5 лет для мужчин, 77,6 лет для женщин.

[Женева](#)

---

**Source URL:** <https://nashagazeta.ch/news/sante/slabye-mesta-silnogo-pola>