



# Оглавление

Благодарности.....	4
Сразу обо всем.....	5

## **ЧАСТЬ I. СЕКСУАЛЬНОЕ И РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ МУЖЧИНЫ.....**

13

Глава 1. Сексуальная жизнь мужчины и все, что с ней связано .....	15
Глава 2. Главный мужской гормон .....	41
Глава 3. Лишний жир.....	60
Глава 4. Стресс.....	75
Глава 5. Возраст .....	87
Глава 6. Болезни предстательной железы.....	110
Глава 7. Главное предназначение мужчины .....	130

## **ЧАСТЬ II. СЕКРЕТЫ МУЖСКОГО ЗДОРОВЬЯ.....**

143

Глава 8. Цифровой портрет пациента.....	145
Глава 9. Лабораторные анализы .....	149
Глава 10. Генетический паспорт .....	157
Глава 11. Здоровый сон.....	162
Глава 12. Энергетика организма .....	170
Глава 13. Ваша физическая культура.....	186
Глава 14. Питание мужчины.....	209
Глава 15. Социальные связи.....	244

<b>Вместо заключения, или бытие настоящего мужчины .....</b>	<b>255</b>
--	------------

<b>Указатель .....</b>	<b>258</b>
------------------------	------------

## 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 ИППП<sup>1</sup>. 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 ТРУЗИ<sup>2</sup> простаты: объем железы – 50 кубических сантиметров, увеличена, «как у дедушки»! Провели спермограмму<sup>3</sup> – получили очень низкую подвижность сперматозоидов: всего 29 % от нормы. При таком показателе фертильность<sup>4</sup> 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 простатитом<sup>5</sup>. И это поставило под угрозу его фертильность. Вот вам и пресловутые 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.

---

<sup>1</sup> ИППП — инфекции, передаваемые половым путем.

<sup>2</sup> ТРУЗИ — трансректальное ультразвуковое исследование. Эта модификация УЗИ считается «золотым стандартом» в ультразвуковом исследовании простаты.

<sup>3</sup> Спермограмма — лабораторное исследование спермы (эякулята).

<sup>4</sup> Фертильность — способность производить потомство.

<sup>5</sup> Простатит — воспаление предстательной железы.



низме. А как следствие — сохранение активного долголетия. Мне пришлось изучать эндокринологию, стать диетологом, геронтологом, врачом спортивной медицины, специалистом по IV-терапии<sup>6</sup>...

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 междучреждением такого рода. 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 разноработчим. Вроде здоров, а жизнь не в радость. Гормональный анализ крови показал значительно сниженный уровень тестостерона — главного для мужчин полового гормона.

---

<sup>6</sup> IV-терапия — введение в организм пациента витаминов, минералов, аминокислот и других биологически активных веществ при помощи капельниц.

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 суще-



ствуют! 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 российских 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 трусиковой 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](http://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. Если есть — они очень заметны, и следует заподозрить варикоцеле<sup>1</sup>. Тогда нужно обратиться к врачу. Как правило, варикоцеле развивается на левом яичке.

---

<sup>1</sup> Варикоцеле — варикозное расширение вен яичек; часто сочетается с другими подобными аномалиями — геморроем, варикозом на ногах.

- 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.

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 непорядок. 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, по-



добные тем, что могут доносить 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 диагнозы 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 могут 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, уреоплазмы, 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 значений<sup>2</sup>. 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, уретроскопия<sup>3</sup>. А он утверждает, что у него очень частые позывы к мочеиспусканию. Отправили к невропатологу – тот никакой патологии не увидел. Клиент недоумен: считает, что его «разводят». Понять человека можно: все исследования стоят денег, неприятно ходить по врачам и не получать результата. Отправили его на МРТ<sup>4</sup>-исследование – и оказалось, что у него киста спинного мозга! Иннервация<sup>5</sup> 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.

---

<sup>2</sup> Референсное значение — среднее значение определенного лабораторного показателя, которое было получено в результате массовых обследований здорового населения.

<sup>3</sup> Уретроскопия — исследование с использованием аппарата, предназначенного для диагностики и лечения уретры.

<sup>4</sup> МРТ — получение послойного изображения органа, ткани на основе использования магнитного резонанса. В МРТ не применяется рентгеновское или ионизирующее излучение.

<sup>5</sup> Иннервация — снабжение органов и тканей нервами, по которым поступают сигналы из центральной нервной системы.

Порой и врачу-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 стриктура<sup>6</sup> уретры — тогда исправить все это можно только оперативным путем. И поверьте мне, пациентов с таким осложнением немало!

Другой пример. Неправильно излечиваемый баланопостит<sup>7</sup> 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

---

<sup>6</sup> Стриктура или стеноз — стойкое сужение просвета любой поллой анатомической структуры организма.

<sup>7</sup> Баланопостит — воспаление кожи головки полового члена и внутреннего листка крайней плоти.

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 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 мочевого пузыря 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 домашнюю 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, жи-

вотных, 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 баланопостита<sup>8</sup>!

---

<sup>8</sup> Кандидозный баланопостит — воспаление головки полового члена и крайней плоти, вызванное микроскопическими грибами рода *Candida*.



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, повторюсь, 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 микробиом<sup>9</sup>. И что будет после тако-

---

<sup>9</sup> Микробиом — сообщество микроорганизмов, населяющих определенную среду обитания.



