

**Елена Львовна Исаева**



**Мужские болезни. Предупреждение,  
диагностика и лечение традиционными и  
нетрадиционными методами**

## **Введение**

С момента начала сексуальной жизни и до самой старости мужской организм подвергается влиянию различных неблагоприятных факторов, отрицательно действующих на здоровье. Многие молодые мужчины уже имеют проблемы с органами мочеполовой сферы, хотя мало кто из них об этом задумывается. Каждый человек хочет быть богатым и счастливым, иметь нормальную семью. Но часто мужчины и женщины забывают о том, что главное их богатство – здоровье.

Нельзя не отметить, что в семье огромную роль играют интимные отношения супружеских пар, которые целиком и полностью зависят от функционирования их половой системы. Однако именно в этой сфере дела зачастую обстоят не настолько хорошо, насколько хотелось бы. Как правило, к 30 годам у обоих супружеских пар уже имеются воспалительные заболевания, отрицательно влияющие на их интимную жизнь. Так, в 30–35 лет у некоторых мужчин наблюдается снижение потенции из-за хронического простатита, а чуть позднее, в 40–45 лет, данные проблемы возникают у доброй половины представителей сильного пола.

Помимо этого, у мужчин среднего возраста нередко развиваются аденома простаты, доброкачественные опухоли придатков яичек и даже злокачественные новообразования, главным из которых является рак предстательной железы. Как следствие воспалительных или деструктивных процессов возникают ранняя импотенция и бесплодие, что порой приводит не только к душевным или физическим страданиям, но и к распаду семьи.

Самыми распространенными причинами описанных проблем являются нарушения в работе иммунной и эндокринной систем, а факторами, их вызывающими, – стрессы, недостаток в питании витаминов и незаменимых аминокислот, флавоноидов, растительных жиров и др., не говоря уже об инфекциях мочеполового тракта, воспалительных заболеваниях уrogenитальной сферы, травмах и др.

В этой книге вы найдете немало рецептов фитопрепаратов и витаминных коктейлей, обеспечивающих организм необходимыми

питательными веществами, помогающими восстановить работу многих жизненно важных органов, предупредить развитие воспалительных процессов, нормализовать функции нервной и иммунной систем. Вы узнаете об ароматических маслах, способствующих снятию стрессов, прочтете о приемах классического массажа, применяемых при различных воспалительных заболеваниях мужской половой сферы.

В наше время мало кто может сказать о себе, что он полностью здоровый человек: у каждого второго имеется аллергия на определенные вещества, кроме того, у многих жителей больших городов развивается депрессия. Поэтому без консультации специалистов не обойтись. Полезно прислушаться к советам этой книги: в ней описаны симптомы наиболее распространенных заболеваний, а также методы их лечения и профилактики. Однако при этом нужно помнить, что самостоятельно назначать себе лекарства недопустимо, ведь для постановки точного диагноза требуются специальные исследования. Поэтому, прежде чем воспользоваться рекомендациями данной книги, необходимо обратиться к врачу, который к тому же посоветует, какой из методов нетрадиционного или народного лечения подходит вам больше всего.

## **1. Сексуальные расстройства**

Большинство мужчин связывают понятие сексуального расстройства с импотенцией, которая может доставить массу неприятных моментов в интимных отношениях. Но нередко нарушение эрекции говорит о неполадках в организме: наличии какого-либо соматического заболевания либо недолеченной инфекции.

В некоторых случаях сексуальные расстройства являются первым признаком развития доброкачественной или даже злокачественной опухоли одного из органов малого таза.

И если своевременно обратиться к врачу, подобную проблему можно полностью устраниТЬ, после чего половая и репродуктивная функции мужчины обычно восстанавливаются.

Однако самолечение в данном случае недопустимо, так как современные лекарства весьма действенны, но при неподходящем сочетании или неправильной дозировке они могут усугубить ситуацию и привести к тяжелым побочным эффектам.

Следует также учесть, что лечение сексуальных расстройств неотделимо от коррекции эмоционального состояния пациента. Мужчина должен верить в благоприятный исход медикаментозной терапии, ведь ни для кого не секрет, что эректильная дисфункция нередко развивается как результат негативных психологических факторов, а не вследствие органических патологий.

### **Ослабление эрекции**

Самая распространенная и наиболее остро переживаемая сексуальная дисфункция у мужчин – это ослабление либо полное исчезновение эрекции, или попросту импотенция. Одно только это слово способно нанести серьезную психологическую травму. Недаром Зигмунд Фрейд называл импотенцию самой большой неудачей в жизни мужчин.

Во все времена утрата потенции считалась самым болезненным из ударов, нанесенных мужскому самолюбию. Такие термины, как

«импотенция», «половое бессилие», словно подчеркивают несостоятельность мужчины, у которого в тот или иной жизненный период, возможно даже очень краткий, неожиданно стали ослабевать эрекции.

И только к концу XX века врачи догадались ввести более точное и корректное определение данного расстройства – эректильная дисфункция. Этот термин подразумевает неспособность пациента достичь полноценной эрекции или долгое время ее поддерживать, что в одних случаях ограничивает сексуальную функцию мужчины, а в других лишает его возможности проводить половой акт.

В настоящее время эректильные дисфункции принято подразделять на 3 основных вида: первичные, вторичные и селективные. В первом случае пациент не в состоянии достичь нормальной эрекции для того, чтобы беспрепятственно ввести половой член во влагалище. Этому виду расстройства подвержены люди пожилого возраста. У молодых мужчин такого рода эректильная дисфункция – большая редкость.

При вторичной импотенции эрекция достижима, но не всегда: благополучный период в любой момент может смениться половым бессилием. Данная разновидность эректильной дисфункции распространена более широко. Если у мужчины имеются какие-либо нарушения в работе мочеполового тракта, он может периодически испытывать трудности с потенцией.

Селективная, или избирательная, эректильная дисфункция выражается в том, что эрекции зависят от внешних обстоятельств. Типичным примером является случай, когда мужчина, не испытывающий никаких затруднений при внебрачных половых контактах, становится полным импотентом на супружеском ложе. Чтобы проще было разобраться в причинах подобных расстройств, рассмотрим механизм эрекции.

Половой член состоит из цилиндрической формы пещеристых (кавернозных) тел, расположенных вплотную друг к другу. В них находится большое количество вен крупного диаметра, которые остаются пустыми, когда пенис расслаблен. К основанию члена

симметрично тянутся две мышцы, носящие название седалищно-пещеристых. Их сокращение не может вызвать эрекцию, однако способствует ей. Данные мышцы перекрывают вены, расположенные в кавернозных телах, и отток крови из них прекращается.

Мелкие артерии, артериолы и капилляры внутри пениса располагаются в виде спирали. Благодаря этому во время эрекции половой член удлиняется. При этом имеет место растяжение не только мягких тканей, но и всех сосудов, находящихся в кавернозных телах.

Во время эрекции происходит 3 основных физиологических процесса.

1. Расслабляется гладкая мускулатура кавернозных тел.
2. Расширяется просвет артерий в половом члене.
3. Благодаря сокращению седалищно-пещеристых мышц прекращается отток крови по венам.

Для достижения полноценной эрекции все перечисленные процессы должны быть четко согласованы. Нужную их координацию обеспечивает нервный центр, расположенный в спинном мозге. Из него исходят импульсы, управляющие всем механизмом эрекции.

Кроме того, эрекцию могут вызвать сигналы, поступающие из центральной нервной системы и проходящие тот же путь по спинному мозгу. Это происходит тогда, когда мужчина начинает думать о сексе или испытывать ощущения, приводящие к половому возбуждению.

Специалисты различают 3 вида эрекции.

1. Психогенная. К этому виду эрекций мужчину приводят мысли о сексе либо раздражение некоторых органов чувств, субъективно воспринимаемое как возбуждающее, например звуки музыки или зрительные впечатления.

2. Рефлекторная. Она наступает в результате воздействия на половые органы. И хотя в данном случае все нервные импульсы возникают в спинномозговом центре, такого рода эрекция возможна не только у здоровых людей, но и у лиц, перенесших спинальную травму (повреждение позвоночника).

3. Ночная. Такого рода эрекция возникает еще в детстве. Ее наличие у взрослых мужчин является основным показателем сексуального здоровья. Например, при психогенной импотенции ночная эрекция полностью сохранена.

Механизм эрекции довольно прост: гладкая мускулатура пещеристых тел, получив команду от нервной системы, начинает расслабляться. Одновременно расширяются артерии, снабжающие кровью половой член. Затем расположенные в пещеристых телах вены наполняются кровью, благодаря чему происходит увеличение пениса. Отток крови от половых органов прекращается за счет сжатия вен. Перед самым оргазмом седалищно-пещеристые мышцы сдавливают основание пениса, до максимума увеличивая его упругость. Таким образом, в кульминационной фазе полового акта кровоснабжение органа практически отсутствует.

Такое состояние полового члена кратковременно. Затем мышцы, расположенные по ходу предстательной железы, придатка яичка и семявыносящего протока, сокращаются, и в уретральный канал поступает сперма, которая выбрасывается наружу в момент эякуляции. Объем семенной жидкости обычно составляет 3–4 мл.

После эякуляции половой член расслабляется, кровь от него отливает, и эрекция проходит. Данную фазу принято называть рефрактерной. Она характерна тем, что в это время сексуальный интерес у мужчины полностью отсутствует.

Эрекция не может возникнуть вновь, пока данный этап не завершится. Продолжительность рефрактерного периода строго индивидуальна и во многом зависит от возраста, состояния здоровья и привычек мужчины. В среднем такое состояние длится несколько минут. Однако у мужчин среднего и пожилого возраста некоторые фазы полового акта, в том числе и рефрактерная, обычно продолжительнее, чем у молодых.

Половой член, так же как и все прочие органы человеческого тела, подчиняется сигналам, идущим от нервной системы. Их согласованность в совокупности с нормальным состоянием сосудов внутри пениса

обеспечивает успешное проведение сексуального контакта. И напротив, если эрекции ослаблены или полностью отсутствуют, значит, налицо обстоятельство, затрудняющее поступление крови к пещеристым телам.

В частности, это может быть зрительное или осязательное восприятие, а также неуместная сексуальная фантазия.

В пубертатном периоде мальчику необходим оптимальный уровень половых гормонов – дигидротестостерона и тестостерона. Они вызывают своевременное половое созревание и способствуют формированию вторичных половых признаков. Эти же гормоны усиливают эрекцию у взрослого мужчины.

Правда, последняя может сохраняться и без их участия: при дефиците дигидротестостерона и тестостерона лишь снижается половое влечение и уменьшается количество выделяемой спермы. Поэтому при нарушении эрекции бесконтрольный прием гормональных препаратов недопустим. В случае нормального уровня гормонов в крови они вызывают только повышение либido, а в качестве побочных эффектов провоцируют агрессивность, вспыльчивость и раздражительность.

Почти у каждого мужчины в течение жизни возникают проблемы с эрекцией. Это может быть вызвано переутомлением, ухудшением самочувствия, приемом сильнодействующих лекарств, алкоголя либо попыткой провести половой акт в неподходящей для этого ситуации. Во всех перечисленных случаях ночные эрекции сохраняются. Их достижению способствует и такой акт, как мастурбация.

Однако во время близости с партнершей возникают проблемы. Ввиду того, что функции полового члена всегда являются предметом повышенного внимания мужчины, ослабление эрекции воспринимается весьма болезненно, как частичная или даже полная потеря мужественности.

Возможно, это происходит из-за сложившегося стереотипа, который предполагает, что для «настоящей» близости необходимо иметь сильно эрегированный, твердый пенис. Однако на разных стадиях сексуального возбуждения мышцами и сосудами полового члена управляет различного рода нервные импульсы. Вследствие этого оргазм

может наступить даже тогда, когда пенис не эректирован. Поэтому мужчинам с эректильной дисфункцией тоже доступны подобные ощущения.

Особенно интересен факт, что пациенты с нарушениями эрекции, способные испытывать оргазм, считают последний главным стимулом лечения, опережающим прочие – такие, как социальное положение или семейное благополучие. Таким образом, в критической ситуации статус «настоящего мужчины» не столь значим по сравнению с истинной возможностью человека радоваться жизни.

### **Раннее семяизвержение**

Раннее семяизвержение, как и эректильная дисфункция, – очень часто встречающееся сексуальное расстройство. Оно заключается в том, что оргазм и эякуляция происходят в самом начале полового акта или даже до того, как мужчина введет член во влагалище. От преждевременного семяизвержения страдают оба партнера. Женщина бывает разочарована тем, что не успела получить удовольствие, а мужчина – тем, что не сумел провести полноценный половой акт. Кроме того, он может испытывать страх от сознания того, что реакции его организма «вышли из-под контроля». В довершение негативной картины происходящего многие женщины даже не стараются скрыть разочарование, тем самым усиливая переживания мужчины. А в случае повторения этого явления при каждой половой близости между партнерами возникает конфликт, который способен привести к другим сексуальным проблемам, в частности полной утрате интереса женщины к интимной жизни.

Продолжительность полового акта строго индивидуальна, однако половина пациентов сексопатологов высказывает жалобы на преждевременное семяизвержение.

Такая оценка собственных возможностей весьма субъективна. Представители сильного пола склонны к излишнему беспокойству как по

поводу качества эрекции, так и по поводу продолжительности полового акта.

Если опираться на мнение медиков, то среднестатистическая сексуальная близость от момента введения члена во влагалище до наступления эякуляции составляет от 1,5 до 4,5 минут. Если половой акт предварялся ласками и партнерша была достаточно возбуждена, за такое время она тоже достигает оргазма. Таким образом, коротким можно назвать сексуальный контакт, длившийся менее 1,5 минут, а ранней считается эякуляция, наступившая через 30 секунд после начала сношения. Еще одним критерием оценки своевременности семяизвержения является количество фрикций. Если их менее 30, то произошедшую после этого эякуляцию можно считать ранней.

Тем не менее данные оценки не могут отразить ощущений, которые партнерша получает (или не получает) во время интимной близости. И даже самый долгий половой акт не дает гарантий, что женщина в итоге испытает оргазм.

В одних случаях пиковое состояние может наступить уже через минуту после начала сексуальной близости, а в других партнерша и после 4–5 минут не получит удовольствия.

Поэтому опасения мужчины по поводу раннего семяизвержения часто бывают основаны только на том, что его сексуальная партнерша за время близости не успевает достигнуть оргазма. В подобных случаях пациенты начинают использовать средства, продляющие половое сношение, – специальные мази или спреи.

Отсутствие женского оргазма может заставить сомневаться в своих силах даже мужчин, способных проводить сексуальные контакты продолжительностью 10 и более минут.

Ускоренное семяизвержение чаще всего наблюдается у юношей или подростков, не имеющих достаточного опыта сексуальной жизни. Испытывая нервное перевозбуждение и обладая повышенной чувствительностью рецепторов головки пениса, молодые мужчины могут получить оргазм после 3–5 фрикций и даже до момента введения члена во влагалище. Позднее, когда их интимный опыт станет достаточным,

продолжительность половых актов увеличится. Тем не менее первая неудача иногда вызывает сильнейший стресс, который оказывает пагубное влияние на будущие сексуальные отношения.

Сложно ответить на вопрос, насколько часто встречается раннее семяизвержение у взрослых: данные социологических исследований сильно расходятся. По одним источникам, ускоренная эякуляция знакома 40 % мужчин, по другим – примерно 70 %. Однако здесь прослеживается интересная закономерность: лица с высшим образованием страдают от данного нарушения чаще, чем те, кто его не получил.

Врачи предполагают, что причина этого явления кроется в желании высокообразованного человека доставить партнерше максимальное наслаждение. Собственно, из-за этого данная группа мужчин больше подвержена переживаниям по поводу своих сексуальных возможностей.

Ранее семяизвержение может стать рефлекторным, если первые половые акты проходили в неподходящей обстановке, например требовали максимально быстрого завершения. Эта подростковая привычка часто оказывается очень стойкой и в дальнейшем негативно влияет на продолжительность сексуального контакта у взрослого мужчины. Ускоренная эякуляция может выработать и вследствие юношеской мастурбации, если мальчик испытывал страх быть застигнутым врасплох.

Раннее семяизвержение часто возникает также в момент возобновления сексуальных контактов после длительного воздержания. В этом случае повышенное возбуждение может ускорить наступление оргазма, что вызывает у мужчины опасения по поводу утраты потенции или развития заболевания. Нередко подобное явление становится поводом для дальнейшего воздержания от сексуальных контактов. Мужчина старательно оттягивает новую интимную близость, пытаясь восстановить «растраченные силы».

И когда он наконец решается совершить половой акт, семяизвержение наступает еще быстрее. В результате мужчина становится заложником собственной неуверенности и страхов. Выйти из

замкнутого круга помогает серия половых актов, совершенных через короткие промежутки времени. При этом деятельность нервных центров, ответственных за эякуляцию, успевает нормализоваться, и продолжительность сексуальных контактов постепенно увеличивается.

Кроме чисто мужских проблем, раннее семяизвержение может быть спровоцировано слишком активным поведением партнерши. Но в подобной ситуации лучшими советчиками являются взаимное доверие и внимание. Только сами партнеры в состоянии решить, нужно ли женщине сдерживать эмоции или следует поискать другой выход из создавшегося положения.

### **Позднее семяизвержение**

Многие люди считают, что сексуальные расстройства, связанные с невозможностью получения оргазма, свойственны только женщинам, мужчины же никогда ими не страдают в силу особенностей физиологии. Однако данные социологических опросов свидетельствуют об обратном: от 5 до 15 % представителей сильного пола подвержены подобным нарушениям. Трудности с достижением оргазма присутствуют в их жизни либо постоянно, либо периодически.

Такие мужчины абсолютно нормально начинают половой акт. Их сексуальное возбуждение постепенно нарастает и, достигнув пика, сохраняется на оптимальном уровне. Трудностей с эрекцией они также не испытывают. Однако семяизвержение задерживается и порой происходит только после длительной стимуляции полового члена. В других, более сложных случаях эякуляция может не наступить совсем.

А некоторые мужчины неспособны достичь оргазма только тогда, когда половой член находится во влагалище. В другой ситуации, например при мастурбации, происходит нормальное семяизвержение.

Позднее семяизвержение называется первичным в том случае, если у мужчины никогда не было эякуляции во время полового акта. Если же ранее она наступала, но впоследствии этот механизм по каким-либо причинам «сломался», такое нарушение является вторичным.

Позднее семяизвержение не обязательно свидетельствует о каком-либо воспалительном заболевании или нарушении полового развития. К этому расстройству не имеет отношения и ретроградная эякуляция, при которой сперма, поступая в мочеиспускательный канал, не выбрасывается наружу, а попадает в мочевой пузырь. Такое состояние обусловлено органическими причинами: последствием оперативного вмешательства, приемом сильнодействующих лекарственных препаратов, обладающих негативными побочными эффектами, и др.

В иных случаях эякуляция наступает, однако мужчина при этом не ощущает сопровождающего оргазм эмоционального всплеска. Подобные нарушения свойственны людям, воспитанным в чрезмерной строгости, что заставляет их испытывать чувство вины при получении удовольствия от секса. Описанное расстройство также не может быть охарактеризовано как позднее семяизвержение.

Представляет интерес одно предположение о причинах позднего семяизвержения. Некоторые ученые считают, что психологической подоплекой данного сексуального расстройства является представление о том, что во время полового акта мужчина просто обязан доставить женщине полное удовлетворение.

А обязанность, как и прочая работа, выполняемая по необходимости, блокирует проявление эмоций и, как следствие, снижает чувствительность полового члена. Спустя некоторое время мужчина все-таки достигает эякуляции, однако ощущения, которые он при этом испытывает, не имеют ничего общего с оргазмом.

Поздняя эякуляция нередко наблюдается у мужчин с аскетическими взглядами на чувственные наслаждения. Как правило, данная сторона их жизни с самого детства находилась под строгим запретом, поэтому все, что относится к сексу иовым органам, кажется им грязным и порочным. Такие люди часто испытывают затруднения даже при формальных контактах с окружающими. А близкие, доверительные отношения, связанные с эмоциями, сопереживанием и прочими тонкими чувствами, недоступны им совсем.

В таких случаях требуется не только вмешательство сексопатолога, но и неоднократные консультации психолога.

Нарушить гармонию интимной жизни могут и межличностные проблемы сексуальных партнеров. Вообще половой акт является отражением любых нюансов во взаимоотношениях. Неблагополучие в сексе обычно свидетельствует о недопонимании или конфликте, в основе которых лежат либо ревность и недоверие, либо борьба за власть в семье, либо скрытая неприязнь и т. п.

В иных случаях поздняя эякуляция является единственным свидетельством неблагополучия в жизни мужчины, которое он как джентльмен пытается скрыть от партнерши. К подобному эффекту способны привести временная утрата женщиной своей привлекательности (беременность и послеродовой период, возрастные изменения и др.), завышенные требования мужчины к себе, невыполнимые при его сексуальных возможностях.

### **Снижение сексуального влечения**

Сексуальные потребности у всех различны. Если уровень либido мужчины идентичен таковому у женщины, подобную ситуацию следует считать нормальной. Поэтому никакие показатели типа продолжительности или частоты половых актов не могут служить критериями оценки качества сексуального влечения.

Определение оптимального уровня либido субъективно и лишь условно зависит от расхожих стереотипов и культурных традиций. Такое же значение имеют и индивидуальные качества, в частности половая конституция. Здесь во главе угла стоит психологический критерий: помогает ли интимная жизнь приспособиться к повседневной деятельности или, наоборот, дезориентирует, и насколько она удовлетворяет мужчину.

Однако усталость, ежедневные стрессы, плохое самочувствие либо чрезмерная увлеченность работой приводят к тому, что мужчина

перестает ощущать необходимость половых контактов или даже сам обращает внимание на уменьшенную потребность в интимной жизни.

В других случаях он не замечает снижения уровня своих сексуальных желаний, однако партнерша начинает выказывать недовольство относительно потери интереса к ней.

По мнению врачей, снижением уровня либидо озабочены около 10 % мужчин. Ослаблению интереса к интимной жизни способствуют такие факторы, как чрезмерная увлеченность работой, отсутствие занятости партнерши, а также некоторые религиозные представления женщины.

Вообще сексопатологи тщательно избегают оценки качества интимной жизни по количеству сношений, проведенных за определенный временной период. Об ослаблении сексуальной активности они начинают говорить лишь тогда, когда половые контакты имеют место не чаще 1–2 раз в месяц. Тем не менее даже при таких показателях врачи не ставят диагноз «снижение либидо», если, конечно, этот факт не становится источником негативных переживаний как для самого мужчины, так и для его партнерши.

Некоторые люди, будучи совершенно здоровыми, очень редко и в незначительной степени чувствуют потребность в сексе. Причем данная проблема не вызывает у них ни беспокойства, ни озабоченности. Такие люди чаще всего адаптированы к жизни в обществе, где мужские разговоры в основном ведутся на сексуальные темы, а поведение представителей обоих полов определяется особыми стереотипами. В такого рода мини-социумах мужчины и женщины привыкли отдавать все силы работе либо каким-то другим видам деятельности. Даже вступив в брак и проводя редкие сексуальные контакты, они не чувствуют себя ущемленными или ущербными.

Такое поведение является осознанным, а стиль жизни – подходящим для отдельных индивидуумов. Поэтому недостаток половых контактов в данных сообществах не может быть охарактеризован как сексуальное расстройство. Это всего лишь один из вариантов нормы.

Другой вопрос, считают ли эти люди себя счастливыми. Ответ зависит от того, на чем базируется подобное поведение. Если

асексуальность соответствует особенностям конкретного мужчины и не связана с подавлением естественных желаний, значит, он выбрал стиль жизни, подходящий ему по физиологическим потребностям. И пусть прекрасные представительницы противоположного пола не вызывают у этого человека бурных эмоций, зато он может потратить свою энергию на интересующие его занятия.

Такой мужчина честен с окружающими и с самим собой, не притворяется тем, кем не способен быть, над ним не властны общепринятые стандарты. Отсутствие половых контактов и любовных приключений не доставляет ему неудобств. Он и без секса чувствует себя состоявшимся, а значит, действительно счастлив.

Совсем другая ситуация складывается, если человек, не являясь асексуальным, начинает отрицать половую активность. В этом случае преградой для занятий сексом оказывается боязнь интимных отношений, которая со временем перерастает в отвращение. Подобного рода страх формируется в детском возрасте и базируется на негативных переживаниях. В первую очередь это строгий запрет на получение телесных удовольствий, сопровождаемый запугиванием и наказаниями.

Возможно также, что еще ребенком человек подвергся сексуальному насилию. Кроме того, за отвращением к половой жизни нередко кроется страх заразиться венерическим заболеванием, в частности СПИДом.

Такой мужчина, как правило, своевременно начинает половую жизнь и продолжает ее до тех пор, пока страхи не становятся сильнее желаний. В этом случае он прекращает всякие отношения, предъявляя партнерше необоснованные обвинения или завышенные требования. Так мужчина мотивирует свой отказ от сексуальной близости.

Серьезным поводом для размолвок и разногласий между партнерами часто становится разница в уровнях сексуального влечения.

Снижение интереса к половой жизни у одного из них может быть вызвано любыми причинами, начиная от усталости и заканчивая скучой от однообразия интимных контактов. Последнее чаще всего встречается у супружеских пар, живущих совместно долгие годы.

Снижение сексуального влечения редко бывает проблемой одного человека. Это дисгармония взаимоотношений, выходящая далеко за рамки половых контактов. Поэтому решать данную проблему должны оба партнера, причем не только за счет искусственного повышения либидо, сколько за счет устранения недопонимания.

### **Повышенная сексуальная активность**

Наше физическое и душевное здоровье зависит от эмоционального равновесия. В норме сон должен чередоваться с бодрствованием, труд с отдыхом и др. Если баланс нарушается, рано или поздно человека настигает какой-либо недуг. Это правило применимо и к сексуальной активности: период полового возбуждения должен быть уравновешен временным его отсутствием и наоборот. Только тогда человек сумеет испытать радость и оценить всю полноту эмоций, получаемых от интимной близости.

Повышенный уровень либидо у мужчин в среде медиков получил название донжуанизма. Этот термин произошел от имени небезызвестного персонажа одной средневековой легенды, славившегося исключительной сексуальной активностью и проводившего дни в поиске интимных утех. Прочие определения данного расстройства не менее романтичны: сатириазис, эротомания. Первый термин произошел от названия легендарных спутников бога Диониса – сатиров, которые, если верить мифам, отличались неуемной тягой к вину и чувственным наслаждениям.

Повышенная потребность в сексуальных удовольствиях, свойственная некоторым представителям сильного пола, выражается в стремлении провести как можно больше половых контактов.

Окружающие считают таких мужчин неразборчивыми в связях, так как те пытаются установить интимные отношения с любой женщиной, попавшей в их поле зрения.

Однако чрезмерная половая активность не всегда является следствием повышенного либидо. Медицине известны случаи, когда

усиленная потребность в сексе сочетается с ощущением постоянной неудовлетворенности интимной жизнью. Поэтому излишняя активность мужчин – скорее бегство от самого себя, а новые сексуальные победы – средство, позволяющее скрыть таящееся в душе чувство неполноценности.

Однажды открыв для себя этот легкий способ самоутверждения, мужчина использует его раз за разом. Теперь для него интимная близость – не столько чувственное наслаждение, сколько доказательство собственной мужественности, понимаемой им как сексуальная неутомимость и напор. После того как цель достигнута и половой акт завершен, такой мужчина полностью теряет интерес к партнерше. Чаще всего он ощущает лишь усталость и разочарование. Интимная близость как таковая для него безразлична, как и те чувства, которые люди испытывают, будучи близки не только физически, но и духовно. Главным признаком донжуанизма является не сама сексуальная активность и даже не одержимость новыми впечатлениями, а то, что мужчина не получает удовлетворения от своих многочисленных побед. Таким образом, основа мужской гиперсексуальности – не повышенное либидо, а особенности личности человека, уровень его самооценки и влияние стереотипов, характерных для окружающих.

## **2. Нарушения полового развития**

### **Половое созревание**

Наступление половой зрелости – момент, с которого мужчина становится способен к деторождению. Примерно к 11–13 годам у мальчика в гипоталамусе начинает вырабатываться гормон гонадолиберин. Вначале он поступает в кровь только ночью, во время сна. По мере того как организм приближается к половому созреванию, секреция данного гормона все чаще фиксируется в дневное время.

В свою очередь, гонадолиберин стимулирует выработку андрогенов и сперматогенез. Под влиянием мужских половых гормонов мышцы

мальчика становятся более массивными, а в костной ткани повышается содержание белка. В итоге размеры тела увеличиваются.

Этот процесс происходит не равномерно, а скачкообразно. Наиболее интенсивный рост мальчиков приходится на возраст от 13 до 15,5 лет и иногда достигает 10 см в год. После 18 лет юноша может вырасти еще максимум на 3–3,5 см. Затем повышенный уровень андрогенов стимулирует окостенение зон роста костей, после чего их удлинение заканчивается.

Все сказанное выше относится к условному среднестатистическому процессу развития. Поскольку каждый человек индивидуален, подростки достигают одного и того же роста в разном возрасте. Что касается развития половых органов, то и оно происходит в определенной последовательности. Сначала увеличиваются яички и мошонка, затем половой член, потом семенные пузырьки и простата. После этого у мальчика наступает первая эякуляция. В среднем это бывает между 12,5 и 14 годами.

Под действием гормона тестостерона у юноши происходит оволосение по мужскому типу. Сначала волосяной покров появляется на лобке, а затем, примерно через 2 года, под мышками и на лице. Андроген и тестостерон также стимулируют развитие мышц гортани. Это способствует удлинению голосовых связок и формированию адамова яблока. В результате голос юноши «ломается», а затем становится более низким по звучанию.

### **Задержка полового развития**

О задержке полового развития принято говорить в том случае, когда к 13 годам у мальчика не произошло увеличение яичек, а к 15 годам не появились лобковые волосы. На вероятность этого нарушения указывает и отставание в росте.

### **Причины**

Позднее половое развитие может оказаться вариантом нормы, если то же самое наблюдалось и у родственников мальчика.

При этом темпы роста остаются обычными, а половое созревание запаздывает по сравнению с большинством сверстников. Дальнейшее развитие юноши, как правило, происходит в нормальные сроки.

Но причинами позднего полового созревания могут быть и патологии, например хромосомные аномалии – такие, как синдром Клайнфелтера, при котором в генотипе будущего мужчины имеется лишняя X-хромосома.

Кроме того, некоторые наследственные заболевания, сопровождающиеся нарушением гормонального фона, также способны спровоцировать задержку полового развития.

Снижение уровня гонадотропинов, влияющих на развитие репродуктивных органов, иногда бывает вызвано опухолью головного мозга, локализованной в области гипофиза или гипоталамуса.

Половое созревание может задержаться и из-за заболевания почек, сахарного диабета или муковисцидоза.

## **Диагностика**

Чтобы исключить хромосомные аномалии, мальчик должен сдать кровь для хромосомного исследования.

Анализ состава крови позволяет выявить и такие заболевания, как анемия, сахарный диабет и др., способные стать причиной несвоевременного полового развития.

Кроме того, следует провести рентгенологическое исследование запястий и кистей, чтобы определить степень зрелости костной массы.

А для выявления опухоли мозга необходимы не только рентгеновские снимки черепа, но и компьютерная или магнитно-резонансная томография.

## **Лечение**

Если задержка полового созревания вызвана каким-либо заболеванием, лечение должно быть направлено на его устранение.

После этого темп развития обычно приходит в норму. Что касается генетических нарушений, то они, к сожалению, лечению не поддаются. Правда, в некоторых случаях развитие вторичных половых признаков можно нормализовать, восполняя недостаток половых гормонов.

Если же причиной расстройства является опухоль головного мозга, мальчику необходима срочная хирургическая операция.

### **Преждевременное половое развитие**

Преждевременным развитием называется половое созревание, если оно происходит у мальчика младше 10 лет.

### **Причины**

Преждевременное половое развитие может быть истинным и ложным.

Истинное преждевременное половое развитие характерно тем, что выработка гонадотропинов начинается слишком рано. Причина нередко кроется в заболевании гипоталамуса или гипофиза – областей мозга, ответственных за половое созревание. Например, это может быть опухоль.

Ложное преждевременное половое развитие также бывает спровоцировано опухолью, но не головного мозга, а яичек или надпочечников, ответственных за выработку андрогенов. Эти гормоны не способны вызвать созревание половых органов, хотя влияние их на формирование мужской внешности очевидно.

### **Симптомы**

При истинном преждевременном половом созревании у мальчика рано увеличиваются яички и начинают расти лобковые волосы. Он выглядит старше своих лет, так как формы его тела быстро изменяются.

Если мальчик кажется более взрослым только внешне, а развитие половых органов соответствует возрастной норме, говорят о ложном преждевременном половом созревании.

Однако и в том и в другом случае у подростка могут появиться юношеские угри и измениться запах тела.

Известно, что мужские гормоны андрогены сначала стимулируют, а затем подавляют рост тела. При истинном преждевременном развитии мальчик неудержимо растет и быстро становится крупнее своих сверстников.

Однако вскоре у него происходит окостенение зон роста. В результате развитие останавливается раньше.

Впоследствии такой подросток может оказаться ниже своих ровесников.

### **Диагностика**

В ходе диагностики врач определяет уровень гормонов, исследует запястья и кисти, чтобы установить костный возраст ребенка.

Необходимо также провести обследование на наличие опухоли головного мозга и надпочечников. Для этого выполняется магнитно-резонансная или компьютерная томография указанных органов.

### **Лечение**

Лечение преждевременного полового развития заключается в приеме или введении препаратов, блокирующих либо нейтрализующих действие мужских половых гормонов. Если при обследовании обнаружена опухоль, мальчику необходима операция по ее удалению. После этого половое развитие полностью нормализуется.

## **3. Мужское бесплодие и андропауза**

### **Мужское бесплодие**

Согласно древнему кодексу, каждый мужчина должен сделать в жизни три вещи: посадить дерево, построить дом и вырастить ребенка. Но есть люди, которым последнее никак не удается, и отсутствие

возможности произвести на свет потомство расстраивает их больше всего.

Расхожая точка зрения гласит: если женщине не удается забеременеть, значит, виновата она. Однако подобное мнение глубоко ошибочно. Ученые доказали, что мужское бесплодие – такое же частое явление, как и женское.

Складывается чудовищная по несправедливости ситуация: у мужчины нет никаких проблем сексом, эрекции отличные, самочувствие тоже, и вдруг в один «прекрасный» день врачи выясняют, что он бесплоден. В это даже трудно поверить, но подобные случаи в клинической практике далеко не редки. Проблема заключается в том, что репродуктивная способность у мужчин зависит от количества и качества вырабатываемой спермы, а отнюдь не от самочувствия или сексуальной активности. Каждую секунду мужской организм производит около тысячи сперматозоидов.

Этот процесс начинается сразу после наступления половой зрелости и продолжается до конца репродуктивного периода. В какой-то момент самый выносливый и быстрый сперматозоид находит женскую яйцеклетку и сливаются с ней, давая жизнь новому человеку.

Но, к сожалению, существует множество заболеваний и неблагоприятных факторов, способных вызвать в данном процессе серьезные сбои.

## **Причины**

Мужское бесплодие вызывают 3 фактора: резкое снижение числа сперматозоидов, их неполноценность и нарушения продвижения семенной жидкости по семявыносящим путям.

Существует несколько причин, которые могут создать ситуацию, когда все эти факторы начинают действовать одновременно.

Самой распространенной из них считается варикоцеле – болезнь, связанная с расширением вен семенного канатика и яичка. В результате в яичках повышается температура, их работа нарушается, из-за чего

происходит повреждение сперматозоидов. Другая причина – последствия травм или врожденные дефекты половых органов, в частности перекрут яичка и крипторхизм.

Немалую роль играют и инфекционные заболевания, особенно передающиеся половым путем – сифилис, гонорея, трихомоноз, хламидиоз и др. Но самым вредным фактором является болезнь, которую медики считают детской – эпидемический паротит, или свинка.

Кроме того, причиной мужского бесплодия могут стать неспецифические инфекции мочеполового тракта, например простатит, уретрит и др. Не последнюю роль играют сексуальные расстройства, в частности преждевременная или задержанная эякуляция, эректильная дисфункция и др.

Нарушения работы иммунной системы также негативно влияют на способность к воспроизведению. При этом организм начинает вырабатывать особые антитела, повреждающие собственные сперматозоиды.

Определенную роль могут сыграть нарушения гормонального фона, в частности дефицит тестостерона.

Кроме того, мужское бесплодие вызывают и внешние причины. Это наркотики, алкоголь, некоторые сильнодействующие лекарства, курение табака, неудовлетворительная экологическая обстановка (контакт с пестицидами, радиоактивными веществами при недостатке цинка и витамина С), а также небрежное отношение к собственному организму: ношение слишком тесной одежды, злоупотребление сауной и спортивными занятиями.

## **Диагностика**

Если паре не удается зачать ребенка после 2 лет нормальной половой жизни без контрацептивов, существует 30–40 %-ная вероятность того, что проблемы с репродуктивной системой имеются у мужчины. Однако бесплодие не считается заболеванием. Это лишь особое состояние организма, и четко обрисовать его симптомы не

представляется возможным. Истинную причину бесплодия способен выявить только специалист. Поэтому при подозрении на проблемы с репродуктивной системой мужчине необходимо посетить врача-андролога.

Все обследования нужно проходить вместе с партнершей, так как только в этом случае можно получить наиболее полные результаты.

Обследование, как правило, заключается в сборе информации о детских и венерических заболеваниях, воспалительных процессах, перенесенных операциях и травмах половых органов. Кроме того, врача будет интересовать вопрос о степени вредности производства, на котором работает мужчина. Далее андролог даст направление на спермограмму, УЗИ гениталий, допплерографию сосудов, исследование крови на ВИЧ, RW и половые гормоны. Также не лишними будут анализ мочи, секрета простаты, иммунологический тест.

## **Лечение**

В первую очередь нужно выявить и ликвидировать причины, приведшие к бесплодию. Часто проблема оказывается крайне простой: например, многим мужчинам достаточно бывает сократить потребление алкоголя и табака. Сложнее, если нарушена работа эндокринной системы. В этом случае необходимы гормональные препараты, которые должен назначать только врач. При инфекционном заболевании или воспалительном процессе потребуется прием антибиотиков. Если основная проблема заключается в нарушении иммунитета или имеются дефекты половых органов, будут назначены лекарства либо соответственно операция.

Но главное – ни при каких обстоятельствах не впадать в отчаяние: в наше время почти все виды мужского бесплодия поддаются успешному лечению. В самом крайнем случае можно зачать ребенка методом искусственного оплодотворения.

## **Андропауза (климакс у мужчин)**

Климакс, или, правильнее, климактерический период, в течение которого происходит физиологическая перестройка всего организма, – обязательный этап в жизни любого мужчины. Этот процесс начинается примерно между 50 и 60 годами. В данный период постепенно снижается уровень тестостерона в крови и угасают функции половых органов. От женского климакса мужской отличается более мягким течением.

### **Причины**

С возрастом происходят изменения в гипоталамусе, отвечающем за деятельность гипофиза – основной эндокринной железы организма. В результате снижается стимуляция яичек. Ткань последних постепенно замещается соединительной и жировой. Все это приводит к сокращению продуцирования тестостерона, который в организме мужчины регулирует функции яичек, их придатков, предстательной железы и семенных пузырьков. Также этот гормон стимулирует выработку спермы, определяет уровень либидо и интенсивность оргазма.

На время наступления климакса и скорость угасания половых функций влияют сопутствующие заболевания: атеросклероз, гипертония, алкоголизм, сахарный диабет и многие другие.

### **Симптомы**

Обычно проявления мужского климакса мало заметны: они постепенно переходят в признаки старости. Однако у 1/5 представителей сильного пола возникают жалобы на «приливы», сопровождаемые чувством жара, учащенное сердцебиение, потливость, нехватку воздуха и тупые боли в области сердца, усиливающиеся в стрессовых ситуациях. У них начинаются перепады давления, появляются чувство беспокойства, нервозность, раздражительность, страдают память и внимание.

Мужчина становится вспыльчивым, а после очередной вспышки гнева, как правило, наступает период апатии.

Наряду с описанными симптомами происходит быстрое снижение потенции и полового влечения. Это проявляется в слабости эрекций, стертии ощущений при оргазме и преждевременном семяизвержении. Выработка сперматозоидов постепенно прекращается, поэтому мужчины старше 65 лет практически не способны зачать ребенка.

Снижение выработки тестостерона особенно отчетливо проявляется в работе предстательной железы. Структура этого органа постепенно меняется, поэтому для многих мужчин серьезной проблемой становится его гиперплазия.

Первые симптомы аденомы предстательной железы могут появиться уже к 30-40-летнему возрасту. А к 50 годам это заболевание развивается у половины мужчин. Из-за уменьшения уровня половых гормонов происходят и другие возрастные изменения, например снижение тургора кожи, эластичности мышц. Появляются жировые отложения в области бедер, ягодиц и груди, нарушается деятельность щитовидной железы.

Большинство мужчин в климактерический период начинают испытывать чувство неполноценности в связи с ухудшением качества эрекций. Если внимание человека постоянно сосредоточено на данном обстоятельстве, проявления климакса могут превратиться в заболевание, влекущее за собой неприятные психоневрологические последствия.

## **Диагностика и лечение**

Возрастную перестройку организма нет оснований считать заболеванием, тем более что у большинства мужчин климактерический период протекает очень плавно. Кроме того, параллельно с угасанием сексуальной активности и работы половых желез вступают в действие внутренние механизмы, обеспечивающие постепенное приспособление к происходящим изменениям. К тому же климакс – временное состояние, которое продолжается в среднем 2–4 года. При его нормальном

восприятии мужчина не испытывает ни физического дискомфорта, ни последствий в виде нервно-психических расстройств.

Поэтому при возникновении возрастных изменений, происходящих в организме, следует смириться со своим новым состоянием и не считать его концом полноценной жизни. В этом случае мужчине удастся сохранить эмоциональное и психическое равновесие, обеспечение которого было и остается основным в лечении климактерического синдрома. Адекватная реакция на изменение состояния организма – главная составляющая здоровья на данном жизненном этапе.

В климактерическом периоде велик риск обострения уже существующих соматических недугов. Поэтому врачи советуют мужчинам, достигшим возраста 40 лет, периодически проходить обследование у эндокринолога и андролога (уролога), а при самостоятельном обнаружении болезненных изменений срочно идти на прием. После осмотра специалист может порекомендовать допплерографию половых органов и исследование состояния гормонального фона.

#### **4. Инфекционные и воспалительные заболевания**

Инфекционные заболевания мочеполовой системы у мужчин в современной медицине считаются одной из самых актуальных проблем. Часто их опасность недооценивают, в результате чего потенциальные пациенты не обращаются к врачам, полагая, что негативные симптомы могут исчезнуть сами по себе.

Последствия такого небрежного отношения к собственному здоровью оказываются плачевными: на фоне невылеченного инфекционного заболевания развиваются хронический простатит, импотенция, аденома простаты и бесплодие.

Чтобы избежать подобных осложнений, нужно не только хорошо представлять, какую опасность таят в себе инфекции мочеполового тракта, но также тщательно следить за своим состоянием и при первых же признаках воспалительного процесса срочно обращаться к врачу.

В лечении инфекционных и воспалительных заболеваний мужской мочеполовой системы важнейшую роль играет точная и своевременная диагностика. Если правильно определен тип возбудителя, установлена стадия воспалительного процесса и назначена адекватная антибактериальная терапия, болезнь отступает, а последствия бывают минимальными. Что недопустимо в подобной ситуации, так это самолечение, которое может привести к развитию тяжелых осложнений. Кроме того, нельзя игнорировать рекомендации врача.

К сожалению, на практике не всегда получается защитить себя от заболеваний, передающихся половым путем. Даже презервативы не на 100 % эффективны при случайных сексуальных контактах. Кроме того, есть инфекции, которые могут передаваться и бытовым путем. Это в основном касается сифилиса, однако и гонококки, оставаясь на личных вещах больного, сохраняют жизнеспособность до 5–6 часов.

Поэтому медики не рекомендуют пользоваться чужими мочалками, зубными щетками и полотенцами. Эти вещи могут быть источниками различных инфекций, в том числе тех, которые обычно передаются половым путем.

Многие венерические заболевания лечатся только в стационарных условиях. Но при этом пациент должен знать: даже в случае обращения в государственное медицинское учреждение о его диагнозе никто не узнает. В наши дни все сведения о подобных инфекциях составляют врачебную тайну, истории болезни хранятся в больничных архивах, а в больничном листе или справке стоит только код, расшифровать который непосвященному человеку не под силу.

В этой главе приводится информация о различных воспалительных и инфекционных заболеваниях мужской мочеполовой системы, методах их диагностики и лечения, а также краткое описание профилактических действий. Данные сведения помогут вовремя выявить симптомы опасного недуга и принять необходимые меры.

## **Баланопостит (постит, баланит)**

При баланите воспалительный процесс поражает головку пениса, при постите – крайнюю плоть. Баланопостит – патологическое состояние, характеризующееся воспалением одновременно головки пениса и крайней плоти.

### **Причины**

Главной причиной баланопостита считается нарушение правил личной гигиены. При этом под крайней плотью быстро скапливается смегма. Часто заболевание развивается на фоне другого воспалительного процесса, охватывающего один из органов мочеполового тракта, либо в результате венерической болезни, гнойного поражения кожи, аллергической реакции или сахарного диабета.

### **Симптомы**

В зависимости от характера воспалительного процесса баланопостит бывает острым и хроническим. Острая форма этого заболевания, в свою очередь, подразделяется на простую, эрозивную и гангренозную.

Основной симптом простого баланопостита – покраснение крайней плоти и головки пениса, зуд и жжение в пораженной области. Эрекции в данном случае сохранены.

Эрозивный баланопостит – более серьезная форма заболевания. При этом на крайней плоти и коже головки пениса появляются светлые участки отмершего эпителия. Эта разновидность заболевания способна привести к развитию вторичного фимоза. Кроме того, воспалительный процесс может захватить близлежащие лимфатические узлы (лимфангит, лимфаденит).

Гангренозный баланопостит – опасное заболевание, при котором на крайней плоти и головке пениса появляются высыпания,

впоследствии превращающиеся в гнойно-некротические язвы. Пациент испытывает резкую боль, развивается вторичный фимоз, а целостность тканей нарушается. Эрекции отсутствуют. Дефекты слизистой заживают очень медленно, образуя грубые рубцы.

Если баланопостит перешел в хроническую форму, воспаление развивается довольно медленно, что значительно затрудняет диагностику. Лечение данной формы баланопостита достаточно эффективно.

### **Диагностика и лечение**

Диагностика баланопостита затруднений не вызывает, так как описанные выше симптомы очень характерны для данного заболевания. При этом врач должен исключить венерическую инфекцию, для чего пациенту необходимо сдать мазок на бактериальный посев.

Лечение назначается в зависимости от степени тяжести и формы заболевания. На ранней стадии рекомендуется регулярное обмывание пениса, ванночки с перекисью водорода или марганцовокислым калием. В более серьезных случаях врач прописывает сильнодействующие антибиотики и противовоспалительные средства. Если вследствие заболевания развился фимоз, показана операция по обрезанию крайней плоти.

### **Кавернит**

Кавернит – это воспаление пещеристых тел пениса, которое представляет собой строго локализованный процесс.

### **Причины**

Главной причиной возникновения кавернита является травма полового члена, сопровождавшаяся разрывом кавернозных тел.

Кроме того, воспаление могут спровоцировать инфекционные, в частности венерические заболевания, а также общие инфекции, например остеомиелит, ангину и грипп.

## **Симптомы**

На небольшом участке пещеристой ткани появляется воспалительный инфильтрат. Он очень болезнен при пальпации и причиняет массу неудобств во время сексуальных контактов.

Со временем инфильтрат может совсем рассосаться, но иногда он сохраняется, образуя специфический узелок.

Если размер данного образования невелик, больной практически не ощущает проявлений недуга. В более сложных случаях возникают резкие боли в половом члене.

Пенис увеличивается в размерах, отекает и краснеет. Могут появиться симптомы общего недомогания – такие, как озноб, головные боли, слабость и небольшое повышение температуры.

При отсутствии лечения образовавшийся инфильтрат со временем переходит в абсцесс пещеристого тела. Такой гнойник может вскрыться самостоятельно; в этом случае его содержимое попадает в уретральный канал. После заживления абсцесса вследствие роста соединительной ткани (образование рубца) пенис искривляется.

## **Диагностика и лечение**

Кавернит лечится в стационарных условиях. Первым делом исключается наличие венерических и общих заболеваний, а также новообразования. Обычно врач назначает комплексное лечение в виде сильнодействующих антибиотиков и нитрофуранов в сочетании с инъекциями биостимуляторов (алоэ, ФИБс) и лазерной терапией.

После того как минует острая стадия, пациенту рекомендуется пройти курс физиотерапевтических процедур, компрессов или

прогреваний. Если кавернит дал осложнение, показано оперативное вмешательство с эндопротезированием и пластикой тканей.

## **Профилактика**

Чтобы предупредить развитие кавернита, необходимо избегать травм и венерических заболеваний, следить за состоянием своего здоровья и регулярно обследоваться у квалифицированного уролога.

## **Орхит**

Орхит представляет собой воспаление яичка, которое может быть острым и хроническим.

## **Причины**

Заболевание обычно возникает после тяжелой общей инфекции – паротита, гриппа, полиартрита, пневмонии, тифа, туберкулеза и др. В других случаях орхит является следствием воспалительного процесса одного из органов мочеполовой системы – уретрального канала, предстательной железы и др. Воспаление яичка может развиться и после травмы половых органов.

## **Симптомы**

Начало острого орхита обычно сопровождается сильными болями в пораженном яичке, отдающими в пах, промежность, поясницу или крестец. Внешне наблюдается припухлость мошонки, ее поверхность становится гладкой, краснеет, местная температура значительно повышается. Яичко резко болезненно при пальпации.

Если своевременно не начать лечение, симптомы заболевания нарастают. Развивается общая слабость, появляется тошнота, повышается температура (до 39°). При ослабленном иммунитете

образуется абсцесс яичка, требующий срочного оперативного вмешательства.

## **Диагностика**

Диагностика орхита проводится как на основании осмотра больного, так и по результатам лабораторных исследований. Признаками, характерными для данного заболевания, являются отсутствие отеков, инфильтрата и других новообразований, нормальное состояние семявыносящего протока и придатков яичка. Если диагноз по каким-либо причинам вызывает сомнения, врач проводит ультразвуковое исследование, а при необходимости биопсию или пункцию.

## **Лечение**

В том случае, если орхит не осложнен другими патологическими процессами, лечение проводится в домашних условиях. Больному рекомендуется соблюдать строгий постельный режим и диету.

При орхите из рациона исключаются все жареные и острые блюда. Если параллельно с воспалением яичка развивается общее инфекционное заболевание, врач назначает комплексную терапию: антибиотики, физиотерапевтические процедуры, а также холодные примочки или рассасывающие компрессы.

## **Пиелонефрит**

Пиелонефрит – воспалительный процесс, поражающий ткани почек.

## **Причины**

Это заболевание чаще всего возникает у мужчин старше 40 лет, страдающих аденомой либо карциномой предстательной железы. Одним из факторов, провоцирующих развитие пиелонефрита, является мочекаменная болезнь.

Негативное влияние может оказать и такое сопутствующее заболевание, как сахарный диабет. Нередко пиелонефрит развивается на фоне другого воспалительного процесса либо при нарушениях обмена веществ.

## **Симптомы**

Пиелонефрит может быть острым и хроническим. Острая форма заболевания характеризуется резким подъемом температуры (до 40°), общей слабостью, усиленным потоотделением и головными болями. Нарастающая интоксикация может спровоцировать рвоту.

Боли локализуются в области поясницы – слева или справа в зависимости от расположения пораженной почки. Если пациент одновременно страдает мочекаменной болезнью, у него может развиться почечная колика.

Если своевременно не обратиться к врачу, пиелонефрит быстро переходит в хроническую форму. При этом боли в области поясницы становятся умеренными и возникают только после нагрузки на позвоночник, переохлаждения либо нарушения диеты. Однако в данном случае возможны серьезные осложнения в виде карбункулов или почечного абсцесса.

## **Лечение**

Острый пиелонефрит лечится только стационарно. После подтверждения диагноза пациенту назначаются антибиотики в сочетании с дезинтоксикационными и иммуностимулирующими средствами. 1 раз в 7 дней проводится исследование мочи, чтобы определить эффективность действия антибактериальных препаратов.

При развитии абсцесса или других гнойных осложнений необходимо срочное хирургическое вмешательство.

## **Профилактика**

Для того чтобы предотвратить заболевание почек, нужно внимательно относиться к своему организму, регулярно проходить профилактический осмотр уролога и не запускать воспалительные процессы мочеполового тракта. Своевременное обращение к специалисту в большинстве случаев гарантирует полное выздоровление.

## **Простатит**

Простатит – широко распространенное заболевание, которому подвержены все возрастные группы.

Это воспалительный процесс физиологической либо инфекционной природы, локализующийся в ткани предстательной железы.

## **Причины**

В зависимости от причин развития простатит подразделяется на несколько разновидностей:

- острый бактериальный, который возникает в результате проникновения в ткань простаты патогенных микроорганизмов;
- хронический бактериальный, развившийся на фоне неадекватного лечения острой стадии болезни;
- физиологический (неинфекционной природы).

Среди причин, вызывающих простатит, на первом месте стоит инфицирование патогенными бактериями, что при отсутствии лечения быстро приводит к импотенции и бесплодию. Следующие факторы риска – нервное напряжение, переутомление, нарушения сна, снижение иммунитета, перенасыщение информацией и прочие обстоятельства, порождающие стресс.

Третье место занимает пассивный образ жизни, отсутствие движения и физических нагрузок. В этом случае нарушается кровообращение в малом тазу, в том числе и в органах мочеполовой системы. Немаловажную роль играют переохлаждение и половое воздержание, наступившее после периода активной сексуальной жизни.

В последнем случае в предстательной железе возникают застойные явления, которые с легкостью могут стать причиной заболевания.

## **Симптомы**

Характерным признаком данного недуга является затруднение мочеиспускания. Оно становится болезненным, возникают рези в начале акта и жжение в его конце. Может наступить задержка мочи на сутки и более.

Другие симптомы простатита – это боли в области паха, промежности и над лобком. Если воспаление простаты вызвано инфекцией, у больного наблюдаются скучные прозрачные или беловатые выделения. Половой контакт либо завершается раньше обычного, либо, наоборот, слишком затягивается. При этом чувственные ощущения притупляются, а объем спермы уменьшается. Если у мужчины появился хотя бы один из перечисленных выше симптомов, ему незамедлительно следует обратиться к урологу.

Если не принять своевременных мер, болезнь начинает прогрессировать. Предстательная железа функционирует, вырабатывая секрет, в котором активно размножаются болезнетворные микробы. Картина заболевания усугубляется особым строением простаты.

В толще этой железы нет крупных кровеносных сосудов, поэтому кровоснабжение органа затруднено. Это способствует накоплению в ткани простаты продуктов жизнедеятельности болезнетворных микробов и провоцирует застойные явления.

## **Лечение**

Лечение простатита комплексное. Методы терапии подбираются индивидуально в зависимости от тяжести и формы заболевания, вызвавших его причин и особенностей организма больного. Среди самых эффективных мер – магнитотерапия, электростимуляция, трансректальное ультразвуковое воздействие, ручной массаж, лазеротерапия, пневмомассаж и вакуумная стимуляция.

Параллельно с физиотерапевтическими процедурами назначаются антибиотики и противовоспалительные лекарства, а также общеукрепляющие препараты: пищевые добавки, витамины и аминокислоты. Не последнюю роль играют диета, лечебная физкультура и особый режим дня.

Курс лечения обычно длится 2–3 месяца, а при отсутствии положительных сдвигов – до полугода. Некоторые симптомы простатита сохраняются и после выздоровления.

Поэтому так важно не допустить развития данного заболевания.

## **Профилактика**

Основным методом профилактики простатита является регулярная сексуальная жизнь в браке или с постоянной партнершей.

Случайные связи недопустимы, так как могут привести к заражению венерическими заболеваниями.

Не последнюю роль играет активный отдых, выполнение физических упражнений или пешие прогулки по 2–3 часа в день. Следует также избегать переохлаждения, особенно сидения на холодных предметах.

Желательно соблюдать несложную диету, исключив из рациона все острое, соленое, жареное и кислое. Алкоголь и курение табака также негативно влияют на функции простаты, поэтому от них лучше отказаться совсем.

Кроме того, мужчинам, перешагнувшим 35-летний рубеж, следует регулярно обследоваться у уролога, так как обнаруженный на ранней (бессимптомной) стадии простатит вылечивается легко и быстро.

## **Сперматоцистит (везикулит)**

Сперматоцистит, или везикулит, – это воспалительное заболевание семенных пузырьков. Они находятся в области малого таза рядом с мочевым пузырем и стенкой прямой кишки и прикреплены к основанию предстательной железы. Семенные пузырьки – парный орган длиной 5 см, шириной 2 см и толщиной 1,5 см.

По структуре это трубчатые извилистые образования с множеством углублений и выводными протоками, соединенными с семявыносящим каналом.

### **Причины**

Везикулит практически всегда возникает вследствие воспалительного процесса в других органах малого таза. Однако спровоцировать эту болезнь может и соматический недуг – остеомиелит, ангину, грипп и др.

Довольно часто диагноз «везикулит» врачи ставят уже после того, как выявлены запущенный простатит, аденома или карцинома предстательной железы. Из факторов риска самыми распространенными являются:

- общее переохлаждение;
- нарушения в работе толстого кишечника, что приводит к застою крови в области малого таза;
- сидячая работа;
- частое и продолжительное половое воздержание либо, напротив, бурные всплески сексуальной активности;
- отсутствие физических нагрузок, гиподинамия;
- наличие хронических заболеваний, связанных с воспалением органов малого таза или брюшной полости;
- проблемы с иммунной системой, в том числе снижение иммунитета в результате общего заболевания.

## **Симптомы**

Острое течение сперматоцистита наблюдается очень редко, эта болезнь практически сразу же переходит в хроническую форму.

Основные симптомы везикулита – общая слабость, небольшое повышение температуры, хроническая усталость, характерные боли в паховой области, над лобком и в промежности.

Из уретрального канала выделяется некоторое количество слизи, эякуляции болезненны, в сперме появляются следы крови. При сочетании везикулита с воспалительными процессами в других органах малого таза могут возникнуть тянущие боли в области крестца.

Если не обращать внимания на тревожные симптомы, воспалительный процесс начинает бурно прогрессировать. Значительно повышается температура тела, семенные пузырьки нагнаиваются.

Такие проявления требуют срочного вмешательства врача, который после постановки диагноза решит, назначить пациенту сильнодействующие антибиотики или устранить проблему хирургическим путем.

## **Диагностика**

Диагноз везикулита ставится после проведения общих анализов крови и мочи, ультразвукового исследования органов малого таза и бактериального посева мазка из уретры.

## **Лечение**

Лечение везикулита проводится исключительно в стационаре, так как пациенту необходимо регулярно сдавать различные анализы.

Кроме того, лишь в больничных условиях реально получить комплексную терапию, включающую прием антибактериальных препаратов, физиотерапевтические процедуры, промывания кишечника и массаж.

## **Профилактика**

Профилактика сперматоцистита заключается в своевременном лечении воспалительных заболеваний органов малого таза и мочеполовой системы, а также в полноценной и регулярной половой жизни и соблюдении оптимального режима труда и отдыха.

## **Уретрит**

Уретрит – это воспаление слизистой оболочки мочеиспускательного канала. Данной болезни подвержены не только мужчины, но и женщины, причем самого различного возраста.

## **Причины**

В зависимости от происхождения различают 2 разновидности уретрита – неинфекционной (физиологической) и инфекционной природы. Последний, кроме того, бывает первичным и вторичным.

Первичный уретрит начинается с воспаления слизистой оболочки мочеиспускательного канала в результате инфицирования извне, что чаще всего происходит при половом акте.

Частой и самой распространенной причиной является заражение одним из венерических заболеваний – таких, как гонорея, трихомоноз, микоплазмоз и др.

При вторичном инфекционном уретrite патогенная микрофлора проникает в уретру из очага хронического воспаления, уже имеющегося на данный момент у пациента. Например, это могут быть заболевания предстательной железы, мочевого пузыря, почек и др. При этом степень воспалительного процесса зависит от вида бактерий, которые его вызвали, от особенностей организма больного и тяжести сопутствующего недуга.

Неинфекционым считается воспаление, развившееся после травмы мочеиспускательного канала (эндоскопического обследования

мочевого пузыря, выхода почечного камня), вследствие аллергической реакции, сужения уретры в результате заболевания простатитом, а также из-за застоя тканевых жидкостей.

Физиологический уретрит часто переходит в инфекционный по причине проникновения бактерий в травмированный уретральный канал.

## **Симптомы**

Первые симптомы уретрита обычно появляются спустя 2–3 дня после заражения, но в зависимости от характера инфекции инкубационный период может продлиться до нескольких месяцев. Болезнь начинается с характерных резей во время мочеиспускания.

Помимо этого, больной ощущает небольшое жжение в уретре. По утрам наблюдаются выделения из мочеиспускательного канала, которые могут быть слизистыми или гноинными. Последние имеют неприятный запах.

Если вовремя не начать лечение, заболевание из острой формы быстро переходит в хроническую. Подобный исход очень характерен для гонорейного уретрита, так как гонококки имеют свойство постепенно перемещаться из мочеиспускательного канала в ткани простаты.

В некоторых случаях симптомы болезни исчезают совсем, создавая видимость самопроизвольного выздоровления. Такой исход можно считать положительным только при неинфекционном уретrite, вызванном неаккуратным выполнением диагностической процедуры или выходом камня.

Во всех прочих случаях микробы, оставшиеся в уретральном канале, просто приостанавливают активность до определенного момента – снижения иммунитета, переохлаждения, развития соматического недуга и др.

Обострение также может быть вызвано приемом алкоголя, нарушением диеты, половым эксцессом. Кроме того, если вовремя не вылечить уретрит, можно получить серьезные осложнения в виде простатита, везикулита или эпидидимита.

## **Диагностика**

Диагноз острого уретрита ставится на основе лабораторных анализов, в частности бактериального посева мазка из уретры.

Это помогает определить природу заболевания и выявить возбудителя инфекции, а также провести тесты на предмет чувствительности бактерий к различным антибиотикам.

## **Лечение**

Лечение уретрита комплексное. При обнаружении патогенной флоры врач прописывает антибиотики в таблетках или инъекциях. В том случае, если болезнь перешла в хроническую стадию, дополнительно применяются местные антисептические средства в виде растворов или гелей.

## **Профилактика**

Один из самых эффективных методов профилактики первичного инфекционного уретрита – воздержание от случайных сексуальных контактов. Немаловажную роль играет полноценная половая жизнь в браке или с постоянной партнершей, а также соблюдение личной гигиены. При первых признаках данного заболевания нужно немедленно обратиться к врачу во избежание более серьезных осложнений.

## **Эпидидимит**

Эпидидимит – это воспаление придатка яичка, вызванное инфекцией или травмой. Нередко патологический процесс бывает двусторонним.

## **Причины**

Как правило, эпидидимит возникает как осложнение после общего инфекционного заболевания – ангины, гриппа, бронхита или пневмонии. Также он может быть следствием воспалительного процесса в других органах мочеполового тракта (уретрит, простатит, везикулит и др.).

Диагноз «травматический эпидидимит» врачи нередко ставят после повреждения промежности или мошонки. Еще одним фактором риска являются застойные процессы в малом тазу.

### **Симптомы**

Первый симптом данного заболевания – выраженные боли в пораженном яичке, придаток которого увеличивается в размерах, становится плотным на ощупь и отекает.

При отсутствии лечения воспаляется наружная оболочка яичка и ткани мошонки. В результате этого развивается водянка яичка. На данной стадии у пациента повышается температура, возникают слабость и признаки интоксикации (тошнота, головные боли).

Не вылеченный вовремя эпидидимит часто приводит к развитию бесплодия, так как в результате воспалительного процесса придатки яичек могут утратить способность транспортировать сперматозоиды.

### **Диагностика**

Диагноз эпидидимита врачи ставят на основании данных обследования. В первую очередь уролог исключает наличие других заболеваний органов мочеполового тракта. После этого у больного берут анализы для точного определения причины недуга. В ходе диагностики пациент должен пройти УЗИ или томографию, а также биопсию, чтобы убедиться в отсутствии новообразования.

### **Лечение**

Легкие формы эпидидимита лечатся амбулаторно при строгом соблюдении постельного режима. Для ликвидации воспалительного процесса врач назначает антибиотики в таблетках или инъекциях, а также противовоспалительные компрессы. Чтобы пораженный орган оставался в покое, пациент должен носить супензорий.

Кроме того, при остром воспалении рекомендуется прикладывать к больному месту холодные примочки. Комплексное лечение дополняется витаминами, ферментами, обильным питьем и отварами лекарственных трав.

После завершения острой стадии врач назначает физиопроцедуры, например УВЧ. До момента выздоровления больному рекомендуется соблюдать диету с исключением из рациона соленых, жареных и острых блюд.

## **Профилактика**

Профилактика эпидидимита заключается в бережном отношении к своему здоровью: своевременном лечении заболеваний мочеполовой сферы, избегании травм половых органов и промежности. При появлении хотя бы одного из описанных симптомов необходимо срочно обратиться к врачу.

## **Гарднереллез**

Гарднереллез передается только половым путем и встречается как у мужчин, так и у женщин. Заболевание может протекать бессимптомно. При этом пациент долгое время о нем даже не подозревает, продолжая сексуальную жизнь и заражая половых партнеров.

## **Симптомы**

У мужчин симптомы данного заболевания обычно стерты. В большинстве случаев гарднереллез проявляется только выделениями из

мочеиспускательного канала, неприятно пахнущими тухлой рыбой. Изредка мужчина чувствует легкое жжение или пощипывание в уретре. Нужно быть особенно внимательными, чтобы не пропустить первые симптомы, так как не вылеченный вовремя гарднереллез приводит к простатиту, орхиту и бесплодию.

## **Диагностика**

Диагноз гарднереллеза ставится на основании лабораторных данных, для чего берется мазок из уретрального канала. В сомнительных случаях проводится его бактериальный посев. Следует учитывать, что гарднереллез нередко сочетается с другими половыми инфекциями, например с гонореей, что существенно затрудняет диагностику и лечение обоих заболеваний.

## **Лечение**

Лечение дает эффект, только если оба половых партнера проходят курс антибактериальной терапии. В противном случае неизбежно повторное заражение.

Кроме антибиотиков, врач назначает препараты, повышающие иммунитет, БАДы и витамины. Больному рекомендуется соблюдать диету, исключающую алкоголь, острые, соленые и копченые блюда. После проведения курса лечения пациент в течение 14 дней повторно сдает мазки из уретры для определения эффективности терапии.

## **Профилактика**

Чтобы исключить заражение гарднереллезом, нужно применять барьерные контрацептивы при сексуальных контактах либо вести половую жизнь с постоянной партнершей. Кроме того, не рекомендуется пользоваться чужим бельем и личными вещами – такими, как мочалка, полотенце и др.

## **Гонорея**

Гонорея – одно из самых распространенных заболеваний, передающихся половым путем. В наибольшей степени этой инфекции подвержены мужчины 25-30-летнего возраста, ведущие активную сексуальную жизнь и пренебрегающие средствами контрацепции.

### **Симптомы**

Инкубационный период заболевания длится от 3-5 дней до 2-3 недель и зависит от особенностей организма мужчины.

Первые симптомы гонореи – легкий зуд в уретральном канале и незначительное жжение при мочеиспускании. Крайняя плоть и головка члена краснеют и отекают.

По утрам из уретры выделяется небольшое количество слизи. Спустя несколько дней ситуация усугубляется.

Выделения становятся гнойными, учащаются позывы на мочеиспускание, при этом возникают сильные рези.

Если больной вовремя не обратился к врачу и не получил соответствующего лечения, гонорея переходит в хроническую форму. При этом мужчина чаще всего не ощущает никаких симптомов или периодически испытывает небольшое жжение при мочеиспускании.

### **Диагностика и лечение**

Полное выздоровление достижимо лишь при своевременном обращении к врачу. Обычно при острой гонорее пациент госпитализируется, но в легких случаях возможно и амбулаторное лечение. При этом врач назначает сильнодействующие антибиотики, противовоспалительные препараты и витамины. После устранения симптомов заболевания необходимо несколько раз сдать мазки для лабораторных исследований.

В случае получения отрицательных результатов пациент считается здоровым. Если же по каким-то причинам лечение было прервано или терапия не произвела нужного эффекта, мужчина остается бациллоносителем. Такая «спящая» инфекция может в любой момент дать о себе знать.

## **Профилактика**

Последствия не вылеченной вовремя гонореи всегда очень серьезны. Инфекционный уретрит часто приводит к импотенции, бесплодию и прочим нарушениям половых функций. Кроме того, страдает иммунная система, что способствует проникновению в организм других патогенных микробов. Чтобы избежать описанных неприятностей, нужно заранее задумываться о последствиях случайных сексуальных связей и принимать все необходимые меры по защите от инфекции.

## **Сифилис**

Сифилис – одно из самых опасных венерических заболеваний, возникающее как у мужчин, так и у женщин репродуктивного возраста.

## **Причины**

Возбудителем сифилиса является бледная трепонема, относящаяся к порядку спирохет. Своё название микроб получил из-за слабой способности к окрашиванию лабораторными красителями, обычно применяемыми при диагностике. Бледная трепонема быстро погибает вне организма, так как не переносит перепада температур и отсутствия влаги. Поэтому заражение сифилисом, как правило, происходит при контакте с инфицированным человеком, в частности при половой близости.

Кроме того, заболевание часто передается от больной матери ребенку. Такого рода инфицирование происходит во время беременности и называется вертикальным.

Есть вероятность заразиться сифилисом и бытовым путем, например через принадлежащие больному предметы. Однако подобные случаи встречаются очень редко.

## **Симптомы**

Через 3–4 недели после заражения в месте внедрения трепонемы образуется так называемый твердый шанкр. Он представляет собой ярко-красную безболезненную язвочку правильной формы с плотным основанием. Спустя некоторое время шанкр исчезает, однако данный факт не говорит о том, что болезнь отступила. Напротив, это означает, что микроб начал активно размножаться и распространяться в организме по лимфатическим сосудам. В этот период больной может испытывать головную боль и общее недомогание, в том числе повышение температуры.

Чуть позднее на коже появляется характерная сыпь, а на ладонях, подошвах и слизистых оболочках образуются небольшие язвочки. Если больной не обращается к врачу, такое состояние затягивается на несколько лет, то затихая, то вновь обостряясь. В периоды ремиссии человек чувствует себя вполне здоровым.

По мере развития заболевания периоды ремиссии становятся длиннее. При этом у человека, мало знакомого с симптоматикой сифилиса, возникает ощущение полного выздоровления.

Однако такое благополучие является мнимым: к этому времени бледная трепонема уже внедрилась во все ткани и органы, в том числе в печень и нервную систему.

Если больной не получает терапии либо лечится неправильно, болезнь принимает хроническое течение. 3–4 года спустя на теле снова появляется сыпь. Она уже не похожа на ту, что возникала в начале заболевания, так как затрагивает глубокие слои кожи.

Кроме того, начинают разрушаться внутренние органы, нервная система и кости. Чаще всего страдают сердце и сосуды, особенно уязвима аорта: ее стенки воспаляются, на них откладывается кальций. В этот период больной испытывает загрудинные боли, его начинает мучить одышка.

Если начать лечение на данной стадии, прогрессирование патологического процесса еще можно остановить, однако нарушения функций пораженных органов необратимы.

## **Диагностика**

При первом же подозрении на заболевание сифилисом необходимо срочно посетить врача-венеролога. Только он способен точно определить, что означает язвочка, появившаяся на половом члене или губе. В случае заражения бледной трепонемой поставить диагноз не так просто, как может показаться на первый взгляд. Эта болезнь никогда не развивается по определенной схеме, и для того чтобы выявить возбудителя, необходим ряд лабораторных исследований.

Самыми надежными являются те, которые позволяют выделить трепонему, что возможно в том случае, если на коже имеются изъязвления. Прочие методы диагностики базируются на исследовании крови. После заражения в ней появляются характерные антитела, которые определяются с помощью реакции Вассермана (RW).

Однако достоверные результаты это исследование дает только спустя 2–3 недели после образования твердого шанкра.

На более раннем сроке наличие антител можно определить при экспресс-диагностике, в основе которой лежит реакция микропреципитации. Еще чувствительнее РИБТ (реакция иммобилизации бледных трепонем).

Однако ее сложность и дороговизна оборудования позволяют проводить этот тест только в особых случаях.

## **Лечение**

Сифилис относится к разряду тех немногих болезней, которые излечиваются со 100 %-ным успехом, так как бледная трепонема до сих пор не утратила чувствительность к антибиотикам пенициллинового ряда. Лечение проходит в соответствии с рядом специальных схем, которые применяются под регулярным лабораторным контролем.

При этом учитывается степень тяжести заболевания, наличие сопутствующих инфекций, а также состояние организма пациента.

## **Профилактика**

Ни вакцины, ни прочих активных методов профилактики сифилиса не существует. Поэтому самыми эффективными способами защиты от заражения считаются применение презерватива при половых контактах и сознательный отказ от подозрительных сексуальных связей.

## **ВИЧ (СПИД)**

Синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД) представляет собой заболевание, поражающее иммунную систему человека и вызываемое вирусом под сокращенным названием ВИЧ.

## **Причины**

Заразиться этой опаснейшей инфекцией можно несколькими путями: при незащищенном половом акте, использовании нестерильных шприцев и прочего инъекционного инструмента, пирсинге или татуаже, переливании крови. Кроме того, вирус может передаться от ВИЧ-инфицированной матери плоду во время беременности и родов или ребенку в процессе кормления грудью.

Таким образом, главные пути передачи ВИЧ – через кровь, сперму, выделения из влагалища и материнское молоко. Другие жидкости

человеческого организма не представляют опасности в отношении вируса иммунодефицита.

Невозможно заразиться при контакте со слюной, потом, слезами, мочой и фекалиями. Это объясняется тем, что для вероятной передачи вируса необходима его определенная концентрация. Например, для инфицирования здорового человека достаточно капли крови на конце иглы. А объем слюны, содержащий то же количество вирусов, должен составить не менее 4 литров.

Вирус иммунодефицита способен существовать исключительно в человеческом организме. Во внешней среде он моментально погибает. ВИЧ относится к той группе вирусов, которые несут свою генетическую информацию только в форме РНК. Это не позволяет им размножаться самостоятельно. Для воспроизведения возбудителю необходима чужая ДНК, в которую он успешно внедряет собственную генную информацию.

После этого клетка с пораженной ДНК начинает вырабатывать вирусы. Спустя некоторое время ее ресурсы истощаются, и она погибает. Но для размножения ВИЧ подходят не все клетки человеческого организма, а лишь некоторые из тех, что входят в систему иммунной защиты. Именно этот факт делает вирус столь опасным. Внедряясь в иммунную систему, ВИЧ заставляет ее производить новые вирусные клетки.

## **Симптомы**

Многие считают, что ВИЧ и СПИД – названия одного и того же заболевания, но это не так. Попадая в организм, вирус начинает разрушать иммунную систему, однако инфицированный в данный период чувствует себя нормально и часто не подозревает о заражении.

Когда же количество здоровых иммунных клеток снижается до критического уровня, у человека развиваются различные заболевания, причем нередко такие, которых не бывает у людей с неизмененным иммунитетом (саркома Капоши, пневмоцистная пневмония).

Диагноз СПИДа ставится только после того, как у ВИЧ-инфицированного человека возникают одно или несколько заболеваний. Например, первыми симптомами могут быть кандидоз в полости рта, периодическое повышение температуры, диарея, потливость, частые ОРЗ, герпес и др. Таким образом, ВИЧ – это название вируса, внедрившегося в иммунную систему человека и подавляющего ее, а СПИД – комплекс болезней, возникший на фоне приобретенного иммунодефицита.

## **Диагностика**

Период «окна», то есть время от момента заражения до появления в крови специфических антител, длится от 25 дней до 3 месяцев. Затем проводится анализ крови, с помощью которого в ней обнаруживают антитела к ВИЧ.

После этого выполняется еще один тест. Если его результат оказывается положительным, больному сообщают о наличии ВИЧ-инфекции. Данная информация строго конфиденциальна. После получения результатов анализов необходима консультация венеролога и иммунолога, которые назначат соответствующее лечение.

## **Лечение**

На сегодняшний день лекарственные препараты, которыми располагает медицина, не способны убить вирус, но они могут блокировать его размножение и активность.

В этом случае число иммунных клеток восстанавливается, а количество вирусных клеток сокращается настолько, что повторно проведенные тесты дают отрицательные результаты. Тем не менее зараженный человек не считается здоровым, так как возбудитель остается в его лимфатической системе и некоторых органах.

Несмотря на невозможность полного выздоровления, знать о положительном ВИЧ-статусе необходимо, так как при этом человек

может рассчитывать на своевременную медицинскую помощь, которая предотвратит угрожающие жизни последствия. Кроме того, инфицированный должен нести ответственность за безопасность своих близких.

## **Профилактика**

При обычном бытовом контакте ВИЧ не передается, поэтому инфицированные данным вирусом люди не представляют угрозы для окружающих. Однако всегда необходимо помнить об опасности незащищенного полового акта, при котором заражение наиболее вероятно.

Риск инфицирования ВИЧ увеличивается при наличии венерического заболевания, эрозии шейки матки и особенно при анальном контакте. Поэтому, чтобы избежать заражения, следует применять барьерные методы контрацепции и избегать случайных половых связей.

## **Уреаплазмоз, микоплазмоз**

Микоплазмоз и уреаплазмоз схожи по симптоматике и передаются одними и теми же способами. Чаще всего заражение происходит половым путем, реже – через личные предметы и еще реже – при медицинских процедурах с использованием плохо стерилизованных инструментов. Инкубационный период обеих инфекций длится около 2 месяцев.

## **Симптомы**

Первыми признаками уреаплазмоза и микоплазмоза являются симптомы острого уретрита, то есть жжение или рези при мочеиспускании и необильные выделения из уретрального канала. При этом иногда незначительно поднимается температура тела, возникают

признаки общей интоксикации. В редких случаях острый уретрит сопровождается баланопоститом.

Кроме того, клиническая картина этих заболеваний сильно зависит от состояния иммунной системы пациента: она может быть как явной, так и нетипичной или стертоей. При нормальном иммунитете проявления уреаплазмоза и микоплазмоза чаще всего отсутствуют.

Если вовремя не начато лечение, заболевание переходит в хроническую форму. В этом случае воспалительные явления постепенно исчезают, а инфекция распространяется по органам мочеполового тракта – семенным пузырькам, предстательной железе, оболочкам яичек и др.

Если лечение не начато и на этой стадии, может развиться орхит в сочетании с эпидидимитом. В особо тяжелых случаях патогенная микрофлора проникает в ткани почек, что вызывает пиелонефрит.

## **Диагностика**

Диагноз микоплазмоза или уреаплазмоза ставится на основании данных лабораторного исследования крови.

В сомнительных случаях производится посев отделяемого уретры на несколько питательных сред. Поскольку уреаплазмозом и микоплазмозом заболевают как мужчины, так и женщины, проходить обследование необходимо обоимовым партнерам.

## **Лечение**

Лечение уреаплазмоза и микоплазмоза осуществляется комплексными методами. Как правило, на фоне общеукрепляющей терапии, включающей витамины, БАДы и иммуномодуляторы, назначаются местные антбиактериальные средства: свечи, гели и др. В запущенных случаях требуется применение антибиотиков, после чего проводится курс физиотерапевтических процедур и массаж предстательной железы.

На протяжении всего периода лечения больной должен соблюдать необременительную диету, отказавшись от острых, сладких и жирных блюд, а также от алкогольных напитков.

Курс антибактериальной терапии в среднем длится 2 недели. После его завершения снова проводится серия лабораторных исследований, в ходе которых требуется подтвердить отсутствие в организме патогенной микрофлоры.

## **Профилактика**

Профилактика микоплазмоза и уреаплазмоза заключается в тщательном соблюдении личной гигиены, использовании презервативов при сомнительных половых контактах, а также своевременном посещении уролога при первых симптомах данных заболеваний.

## **Хламидиоз**

Возбудитель хламидиоза занимает промежуточное положение между вирусами и бактериями. Поэтому диагностика и лечение этого заболевания не всегда дают ожидаемый эффект.

Часто ему сопутствуют такие половые инфекции, как гарднереллез, трихомоноз, микоплазмоз и уреаплазмоз.

## **Симптомы**

Инкубационный период хламидиоза продолжается около 3 недель, после чего из уретрального канала начинает выделяться слизь, похожая на силикатный клей.

Иногда больной испытывает жжение и зуд в половых органах. Из общих признаков для острого хламидиоза характерны повышение температуры, быстрая утомляемость или слабость. Однако в большинстве случаев это заболевание не дает четкой симптоматики, а нередко протекает вообще без клинических проявлений.

При отсутствии лечения спустя 1,5–2 недели все симптомы хламидиоза исчезают, то есть болезнь становится хронической. Обострения наступают при сильной простуде, снижении иммунитета и других патологических состояниях.

Наиболее распространенными осложнениями хламидиоза являются везикулит, простатит, орхит и прочие воспалительные заболевания органов мочеполового тракта.

Как следствие названных выше болезней у пациента может развиться бесплодие. Кроме того, острый хламидиоз иногда становится причиной возникновения синдрома Рейтера, основными симптомами которого являются хламидийный конъюнктивит, деформация позвонков и голеностопных суставов, а также поражения слизистых оболочек внутренних органов и кожи.

## **Диагностика**

Диагностировать хламидиоз возможно только посредством проведения целого ряда лабораторных исследований. В наши дни самыми точными из них являются РИФ (реакция иммунофлюоресценции) и иммуноферментные тесты.

## **Лечение**

Хламидиоз лечится поэтапно. Сначала осуществляется искусственное повышение иммунитета с помощью биостимуляторов, общеукрепляющих средств и витаминов. Затем применяется антибактериальная терапия местного и общего действия. Спустя 1,5–2 недели после завершения курса лечения снова проводится серия лабораторных исследований. При отсутствии возбудителя пациент может считаться клинически здоровым.

В процессе лечения больному категорически запрещается вести половую жизнь.

## **Профилактика**

В целях профилактики хламидиоза следует избегать случайных половых связей и вести сексуальную жизнь только с постоянным партнером.

## **Кандидоз (молочница)**

Кандидоз, или молочница, – особая инфекция, которую принято относить к передающимся половым путем.

## **Причины**

Эту болезнь вызывают не патогенные бактерии, а дрожжевые грибки рода *Candida*. В организме здорового человека они присутствуют на коже и слизистых, в частности во рту и влагалище, где являются частью нормальной микрофлоры.

Грибки относятся к условно-патогенным микроорганизмам и в малом количестве не приносят никакого вреда.

Однако при их чрезмерном размножении развивается заболевание, называемое кандидозом.

В обиходе его часто именуют молочницей из-за белых творожистых выделений, появляющихся вследствие значительного увеличения количества грибков.

Для того чтобы условно-патогенные грибки начали интенсивно размножаться, необходимы два условия: снижение иммунитета и слабокислая среда. Этому способствуют прием сильнодействующих антибиотиков, хронические воспалительные процессы, нарушения обмена веществ (например, сахарный диабет), нерациональное питание (дефицит витаминов, злоупотребление сладостями), резкие гормональные изменения.

Причем кандидоз может поражать любые слизистые – рта, половых органов, желудочно-кишечного тракта, бронхов и др.

У взрослых людей с нормальным иммунитетом молочница чаще всего развивается на половых органах.

## **Симптомы**

Перепутать кандидоз с чем-либо практически невозможно. Особенно яркими проявлениями заболевания бывают у женщин. Это обильные выделения, похожие на комочки творога, зуд и другие неприятные ощущения во влагалище и вульве. Половые акты становятся болезненными, иногда появляется жжение при мочеиспускании.

У мужчин симптомы кандидоза не столь мучительны, хотя их тоже нередко беспокоят зуд и болезненность в области половых органов. Кроме того, на головке пениса может появиться белый налет, по виду напоминающий сыпь.

Усиленно размножающиеся грибки разрушают поверхностные слои эпителия, выстилающего самые нежные части наружных половых органов: головку и крайнюю плоть пениса, слизистую влагалища. Особый вред здоровью кандидоз нанести не в состоянии, однако он крайне негативно влияет на интимную жизнь.

В тяжелых случаях грибки поражают слизистую кишечника и мочевого пузыря.

## **Диагностика**

Если есть подозрение на кандидоз, необходимо, чтобы хотя бы один из партнеров обратился к врачу. Например, женщине достаточно сдать мазок из влагалища, на основании которого врач поставит точный диагноз. Более сложные методы исследования при этом не требуются.

## **Лечение**

Чтобы вылечить кандидоз, нужно устраниć причины, вызвавшие интенсивное размножение грибков. Для начала следует отменить

сильнодействующие антибиотики, повысить иммунитет, пройти курс приема витаминов и по возможности нормализовать обмен веществ.

Затем врач должен выписать противогрибковые препараты в виде мази, свечей или таблеток. При этом от кандидоза, как и от любого другого заболевания, передающегося половым путем, нужно лечиться обоим сексуальным партнерам.

## **Папилломы (кондиломы)**

Папилломатоз – заболевание, провоцируемое вирусом папилломы человека.

### **Причины**

К группе папилломавирусов относится около 70 различных вирусов, поражающих слизистые оболочки и кожные покровы и вызывающих разрастание мягких тканей. Если возбудитель попадает на кожу, появляется образование, напоминающее бородавку. На слизистой половых органов развиваются остроконечные кондиломы.

### **Симптомы**

Кондиломы практически никогда не вырастают до больших размеров, поэтому данное заболевание чаще всего протекает бессимптомно. Оно не приводит к возникновению серьезных косметических дефектов и не мешает половой жизни.

Однако кондиломы не так безвредны, как может показаться на первый взгляд.

В основе их роста лежат те же самые процессы, которые приводят к развитию злокачественных опухолей. Поэтому длительно существующий кондиломатоз считается предраковым состоянием.

## **Диагностика**

Диагноз папилломатоза или кондиломатоза затруднений не вызывает: подобные образования легко выявляются при наружном осмотре. Для того чтобы доказать их вирусную природу, нужно провести ПЦР мазка. Это специальное лабораторное исследование, с помощью которого возможно определить наличие частиц вируса в отделяемом уретры или влагалища.

## **Лечение**

Ни папилломы, ни кондиломы никогда не проходят самопроизвольно. Поэтому врач назначает пациенту противовирусные препараты и средства, стимулирующие иммунитет. После этого новообразования удаляются с помощью электрокоагуляции, лазеротерапии или криодеструкции (хирургия с использованием жидкого азота). Лечиться следует обоимовым партнерам.

## **5. Опухоли**

### **Аденома предстательной железы**

Предстательная железа, или простата, – внутренний половой орган, активно участвующий в сексуальной жизни и поддерживающий детородные функции мужчины.

После 40 лет в ней начинают происходить возрастные изменения.

Ткани простаты постепенно уплотняются, она увеличивается в размерах. Это состояние получило название доброкачественной гиперплазии, или аденомы предстательной железы.

## **Причины**

Диагноз «аденома простаты» имеют 20 % мужчин после 40 лет, 70 % – после 60 лет и 90 % – после 80 лет. Причины, по которым это происходит, на сегодняшний день не выяснены. Специалисты считают, что аденома предстательной железы относится к проявлениям мужского климакса. Таким образом, вероятность ее развития есть у любого пожилого мужчины.

При этом остается сомнительной связь между половой активностью, употреблением алкоголя и табака, воспалительными процессами, сексуальной ориентацией и возникновением этого заболевания.

## **Симптомы**

Определение «доброкачественная гиперплазия предстательной железы» говорит об образовании в ткани простаты одного или нескольких небольших узелков.

Увеличиваясь, они оказывают давление на мочеиспускательный канал.

Если бы последний не проходил сквозь предстательную железу, это заболевание было бы очень трудно обнаружить.

Нарушение мочеиспускания является первым и нередко единственным симптомом аденомы простаты.

На ранней стадии развития заболевания мочеиспускание начинает доставлять незначительный дискомфорт.

Через некоторое время оно становится затрудненным и менее интенсивным. Количество мочи уменьшается, струя слабеет.

Невозможность полностью опорожнить мочевой пузырь приводит к подтеканию и даже недержанию мочи. Еще одним характерным симптомом аденомы простаты являются очень сильные позывы на мочеиспускание – такие, что мужчина не в состоянии их терпеть даже самое непродолжительное время.

Задержки мочеиспускания иногда возникают даже на ранней стадии болезни. Они могут быть спровоцированы переохлаждением,

регулярным приемом алкоголя или длительной невозможностью опорожнить мочевой пузырь.

В подобных случаях давление в мочевом пузыре повышается настолько, что вызывает повреждение его сосудов.

Вследствие этого возникает гематурия – появление в моче следов крови.

При дальнейшем развитии болезни и застойных явлениях в мочевом пузыре образуются камни. Но самое грозное осложнение аденомы – это рак простаты.

## **Диагностика**

Если возникают проблемы с мочеиспусканием, не стоит ждать серьезных осложнений: при первом же удобном случае следует обратиться к урологу.

Для постановки правильного диагноза врач проводит мануальное исследование предстательной железы, которое позволяет определить размеры и характер опухоли, а также стадию процесса. В целях получения более достоверной информации назначается УЗИ простаты и других органов мочеполовой системы. Чтобы исключить злокачественное новообразование, выполняются анализы на простатспецифический антиген. С помощью урофлюметрии определяется содержание остаточной и выделенной мочи. Это исследование необходимо для оценки функции мочевого пузыря.

## **Лечение**

Доброкачественная гиперплазия предстательной железы на начальной стадии устраняется с помощью медикаментозной терапии и других консервативных методов.

Но поскольку большинство больных обращаются к врачу лишь тогда, когда симптомы опухоли становятся очевидными даже для

неспециалиста, самым распространенным способом лечения аденомы является операция.

## **Профилактика**

В отношении доброкачественной гиперплазии предстательной железы не существует определенных мер профилактики.

Однако врачи не рекомендуют пациентам принимать с этой целью те лекарства, которые используются для лечения аденомы простаты.

Наилучший способ предупреждения данного заболевания – обследование у уролога не реже 1 раза в год.

## **Рак предстательной железы**

Рак предстательной железы – это злокачественное новообразование, развивающееся из ткани простаты.

## **Причины**

Причины возникновения злокачественной опухоли простаты до конца не ясны, однако врачам известно, что болезнь напрямую связана с продуцированием основного мужского гормона – тестостерона. Чем выше его уровень, тем с большей вероятностью разовьется рак.

Кроме того, к факторам риска относятся:

1. Пожилой возраст.
2. Неблагоприятная наследственность (наличие рака простаты у близких родственников).
3. Длительный контакт с кадмием (тиографские или сварочные работы, а также производство резины).
4. Нерациональная диета, содержащая очень мало клетчатки и большое количество животных жиров.

Рак простаты отличается от других злокачественных новообразований довольно медленным течением.

Опухоль растет и развивается на протяжении 10–15 лет и только по прошествии этого времени переходит в свою завершительную стадию. С другой стороны, рак предстательной железы способен давать очень ранние метастазы. Даже небольших размеров опухоль имеет свойство распространяться на другие органы.

Метастазирование обычно происходит по лимфатическим сосудам и узлам. Вторично при злокачественной опухоли простаты поражаются кости, печень, легкие и надпочечники. Это свойство рака – самое опасное.

До появления метастазов новообразование часто удается удалить хирургическим путем, однако с их возникновением полное излечение уже невозможно.

## **Симптомы**

Проблема рака предстательной железы заключается в том, что явные симптомы заболевания возникают только на поздних стадиях, когда шансов на полное излечение остается очень мало. Проявления злокачественной опухоли похожи на таковые при аденоме простаты.

Это боли в промежности, учащенное мочеиспускание, следы крови в сперме и моче. Однако рак предстательной железы часто имеет склонность к бессимптомному течению.

При этом первыми проявлениями заболевания становятся признаки метастазов: боль в груди или крупных костях ( позвоночнике, бедре, костях таза и др.). В запущенных случаях развиваются задержка мочи и раковая интоксикация: больной теряет в весе, слабеет, его кожа бледнеет и приобретает землистый оттенок.

## **Диагностика**

Если у мужчины возникают проблемы с мочеиспусканием, ему срочно нужно обратиться к урологу.

Для того чтобы подтвердить наличие опухоли, врач должен провести ректальное пальцевое исследование. Это один из самых простых методов диагностики новообразований предстательной железы.

К сожалению, обнаружение опухоли при пальцевом исследовании чаще всего свидетельствует о том, что рак перешел в свою заключительную стадию. Поэтому, если опухоль еще не определяется путем пальпации, больному рекомендуют сдать кровь на ПСА (простатспецифический антиген), концентрация которого резко увеличивается при злокачественном новообразовании.

Чтобы уточнить диагноз, пациента могут направить на УЗИ, радиоизотопное или рентгенологическое исследование, а также на компьютерную томографию.

Окончательный диагноз ставится только после биопсии. Эта процедура заключается в том, что с помощью специальной иглы, введенной через прямую кишку или промежность, берется для исследования микроскопический кусочек ткани предстательной железы.

## **Лечение**

Рак предстательной железы лечится как медикаментозно, так и оперативно с последующим проведением лучевой терапии. Какой метод эффективнее, определяет врач-онколог, учитывая стадию заболевания, наличие или отсутствие метастазов и возраст больного.

Хирургическое лечение показано только в начальной стадии, когда опухоль еще не успела распространиться на другие органы. Если операция проходит успешно, рак предстательной железы удается устраниТЬ полностью.

Медикаментозное лечение заключается в применении гормональных препаратов, блокирующих продукцию тестостерона.

Это позволяет уменьшить количество метастазов и скорость, с которой происходит рост основной опухоли. Лечение гормонами способно только на время улучшить состояние пациента и ослабить симптомы заболевания.

Что касается лучевой терапии, то ее действие также направлено на снижение скорости роста опухоли и уменьшение количества метастазов. Однако это не гарантирует полного излечения от рака. Лучевая терапия нередко сочетается с медикаментозной, что помогает существенно усилить эффект последней.

## **6. Хирургические заболевания и операции**

### **Фимоз**

Фимоз – это врожденный дефект крайней плоти, при котором становится невозможным обнажение головки полового члена. Встречается примерно у 2–3% мужчин.

### **Причины**

У мальчиков до 3 лет крайняя плоть сращена с головкой пениса. Впоследствии она постепенно отделяется. Примерно к 6 годам головка начинает выступать за ее пределы.

Причины, по которым происходит сужение крайней плоти, пока не изучены. По некоторым данным, фимоз может быть связан с недостатком в организме соединительной ткани, что обусловлено генетической предрасположенностью. Еще одна вероятная причина дефекта – недоразвитие половых органов в детском возрасте.

Иногда фимоз проявляется в пубертатном периоде. В процессе созревания мужского организма может возникнуть несоответствие размеров крайней плоти и пениса.

При этом головка полового члена оказывается больше отверстия крайней плоти, и последняя не в состоянии ее открыть. Это может способствовать развитию баланопостита. И напротив, названное заболевание иногда становится причиной возникновения фимоза.

## **Симптомы**

Фимоз может быть как ярко выраженным, так и незначительным. В легких случаях при эрекции крайняя плоть хоть с трудом, но все-таки обнажает головку пениса, а в спокойном состоянии легко ее открывает.

В самых тяжелых случаях затруднено даже мочеиспускание: сначала моча накапливается в уретральном канале, затем каплями вытекает наружу.

Фимоз неприятен тем, что во время эрекции головка пениса сильно увеличивается, а суженная крайняя плоть растягивается с трудом. При этом появляются трещины, которые, хотя незначительны по размерам и не кровоточат, заживая, образуют рубцы. Соединительная ткань, как известно, менее эластична, чем кожа. Поэтому с каждым новым рубцом заболевание прогрессирует. Если своевременно не принять меры, крайняя плоть может прирасти к головке пениса.

В обычном состоянии это явление не доставляет особого дискомфорта. Однако при эрекции и попытках обнажить головку возникают кровотечение и резкая боль.

При фимозе во время мастурбации или полового акта может произойти ущемление головки пениса крайней плотью.

Данное состояние называется парофимозом. В этом случае после обнажения головки крайняя плоть не может вернуться на прежнее место, в результате чего в ней нарушается кровоток. Последнее может быть чревато омертвением тканей головки пениса. Поэтому парофимоз является веской причиной для срочного обращения к специалисту.

При фимозе особенно необходимо соблюдать правила личной гигиены, в противном случае может возникнуть вирусное или бактериальное воспаление крайней плоти или головки пениса – постит, баланит, баланопостит.

Это происходит из-за скопления смегмы – природной смазки полового члена, легко поддающейся инфицированию.

Если у мужчины, страдающего фимозом, вдруг возникла боль в пенисе, усиливающаяся при мочеиспускании, и появились гнойные

корочки между головкой и крайней плотью, это указывает на осложнение в виде баланопостита и требует срочной помощи уролога. Если вовремя не обратиться к врачу, может развиться более серьезное заболевание, в том числе и злокачественное новообразование половых органов, поскольку инфицированная смегма – канцерогенный фактор.

## **Лечение**

Основным и единственным способом лечения фимоза и особенно парофимоза является операция, называемая циркумцизией (обрезание). При этом полностью или частично удаляется крайняя плоть. Лекарственная терапия в данном случае неэффективна.

## **Циркумцизия**

Циркумцизия (обрезание) является хирургической операцией, в ходе которой проводится иссечение крайней плоти. Происхождение этой процедуры имеет многовековые корни, а ее история могла бы занять не одну страницу книги. В наше время известно несколько видов циркумцизии, разработанных разными хирургическими школами. В общем же различают частичное и полное обрезание крайней плоти. Тот или иной вариант выбирается в зависимости от медицинских рекомендаций.

В последние годы циркумцизия приобретает большую популярность. Многие родители обращаются к хирургам с просьбой сделать обрезание их ребенку. При этом высказываются различные соображения, в частности гигиенические. На сегодняшний день в США циркумцизию проводят примерно половине новорожденных мальчиков.

Однако в нашей стране существует убеждение о том, что обрезание, как и любое другое хирургическое вмешательство, должно совершаться с согласия пациента.

Младенец же не в состоянии высказать свое мнение по поводу операции. Поэтому, если к циркумцизии нет серьезных медицинских

показаний, ее лучше проводить после того, как юноша достигнет совершеннолетия.

В детском возрасте главным показанием к операции является фимоз – сужение или недостаточное развитие крайней плоти, при котором невозможно полное обнажение головки пениса. Такое состояние препятствует естественному очищению полового члена.

При этом между головкой и крайней плотью накапливается смегма. Не устраненная вовремя, она становится источником инфекции, что ведет к воспалительному процессу и образованию грубых рубцов не только на крайней плоти, но и в области мочеиспускательного канала.

С возрастом фимоз может пройти самопроизвольно, поэтому при отсутствии воспалительных явлений показаний к операции нет. Если сужение крайней плоти сохраняется до совершеннолетия, циркумцизию следует провести безотлагательно. Показанием к данной операции является и раннее семяизвержение.

После обрезания кожа головки пениса становится плотнее, ее чувствительность снижается, и половые акты могут длиться намного дольше.

Циркумцизия выполняется с обезболиванием. Детям до 14 лет рекомендуется общий наркоз, взрослым – местный.

До наших дней сохранилась тенденция проводить обрезание младенцев (до 2 месяцев) без анестезии, однако многие врачи считают, что испытанный во время операции болевой шок не может не отразиться на здоровье малыша.

Обрезание обладает рядом преимуществ. У мальчика, подвергшегося этой операции, примерно в 10 раз снижается вероятность цистита или пиелонефрита, а у взрослого мужчины – заболеваний, передающихся половым путем, – таких, как генитальный герпес, сифилис и даже СПИД.

Циркумцизия, проведенная у ребенка первых лет жизни, сокращает риск развития злокачественной опухоли полового члена. Обрезание у мужчин благоприятно сказывается и на здоровье их партнерш. Так, у иудеек и мусульманок рак шейки матки встречается

намного реже, чем у европейских женщин. Это объясняется тем, что провоцирующий опухоль вирус папилломы 16-го и 18-го типов практически не передается от обрезанных мужчин. Кроме того, циркумцизия способствует улучшению гигиены пениса, так как количество смегмы при этом резко снижается. Осложнения после циркумцизии довольно редки и возникают только в результате некачественной работы врачей. К ним относятся прежде всего воспалительные процессы, характерные для любых хирургических вмешательств. Кроме того, близость анального отверстия повышает вероятность нагноения раны.

К отдаленным последствиям неправильно проведенного обрезания можно отнести деформации полового члена вследствие сильного натяжения кожи. Это происходит в тех случаях, когда крайняя плоть чрезмерно усечена.

Если по медицинским показаниям или иным соображениям мужчине требуется провести обрезание, ему необходимо обратиться к хирургу, работающему в области андрологии.

## **Вазэктомия**

Вазэктомия – это метод хирургической контрацепции, заключающийся в перевязке семявыносящих протоков.

С данной операцией у многих людей связаны самые неприятные и пугающие представления. Однако за рубежом этот способ регулирования уровня рождаемости очень популярен.

Операция стерилизации мужчины намного проще и безопаснее, чем перевязка маточных труб у женщины. Суть вазэктомии заключается в следующем. Сначала на коже в низу живота делается короткий надрез. Затем из семявыносящих протоков иссекается небольшой сегмент, после чего они зашиваются. Однако образовавшаяся преграда не позволяет сперматозоидам проникать в семенную жидкость. Операция, выполняемая обычным способом, продолжается около 15 минут. В последнее время широко распространилась китайская методика, при

которой процедура длится в течение 8 минут. Причем данный способ исключает надрезы и наложение швов.

Стерилизация мужчины никак не влияет на потенцию и способность проводить половой акт. Сперматозоиды продолжают вырабатываться, однако, как говорилось выше, они уже не могут попасть в семенную жидкость. Таким образом, оплодотворение яйцеклетки становится невозможным. Во время первых после операции 8-12 сексуальных контактов рекомендуется продолжать предохраняться, так как в данный период семенная жидкость еще содержит сперматозоиды, оставшиеся в предстательной железе.

Мужская стерилизация считается необратимой, хотя некоторые источники утверждают, что вазэктомия оставляет шанс на восстановление способности к зачатию.

### **Пластика полового члена**

Необходимость пластики полового члена возникает либо при его врожденных пороках, либо после серьезной травмы. Кроме того, показаниями к оперативному вмешательству являются:

- эректильная дисфункция, причиной которой послужило нарушение кровоснабжения полового члена;
- кавернозный фиброз (частичное замещение ткани пениса соединительной);
- недоразвитие полового члена;
- болезнь Пейрони;
- артифициальный (искусственный) половой член;
- импотенция, связанная с эндокринными нарушениями при сахарном диабете;
- неудовлетворительные результаты предшествующей операции на половом члене;
- последствия операций на предстательной железе, прямой кишке или мочевом пузыре.

Самой простой операцией на половом члене считается пластика уздечки. Показанием к ней служит укорочение уздечки крайней плоти, доставляющее мужчине серьезный дискомфорт. Само по себе данное состояние не проходит, поэтому в таких случаях рекомендуется обратиться к хирургу и решить проблему оперативным путем.

Примерно 80% мужчин хотели бы увеличить размеры своего полового члена. Среди них встречаются даже такие, которые не удовлетворены внешним видом пениса настолько, что мысли о собственной «неполноценности» становятся причиной тяжелой психогенной импотенции.

Для того чтобы удлинить пенис, используются как консервативные, так и хирургические методы. Для увеличения толщины полового члена применяется ряд методик, заключающихся в имплантации дополнительных тканей под кожу. Это могут быть как синтетические материалы, так и ткани, взятые непосредственно у оперируемого.

В последние годы врачи разработали множество пластических операций, направленных на коррекцию деформаций пениса, в том числе и тех, которые вызваны врожденным дефектом уретрального канала.

В частности при подобных состояниях и травмах мошонки применяется протезирование. Например, отсутствующее яичко можно заменить протезом, не отличающимся по эластичности от естественного органа.

Фаллопротезирование используется после травм полового члена либо при повреждениях нервных окончаний, отвечающих за эрекции.

Хирургическое вмешательство показано также при нарушении кровоснабжения пениса и последствиях лечения опухоли, локализованной в области малого таза. После протезирования пациент снова обретает возможность нормально проводить половой акт.

Протезы фаллоса могут быть самыми различными. Самыми простыми считаются жесткие, но они являются и наименее удобными. При этом пенис находится в постоянном напряжении, что доставляет значительный дискомфорт в обыденной жизни. В настоящее время

жесткие протезы потеряли свою актуальность и применяются крайне редко.

В отличие от жестких и полужестких пластические протезы обладают «памятью», которая позволяет сохранять практически любое положение полового члена. При этом они имеют естественный вид и выполняют все функции.

Но наиболее современными считаются надувные протезы, имеющие переменную жесткость. Это дает возможность имитировать любое состояние пениса (как эрегированное, так и спокойное).

Особую группу составляют хирургические вмешательства, связанные с переменой пола, которые требуют серьезного медицинского обоснования. Подобным операциям, как правило, предшествует длительная работа с психиатрами и психологами. Однако при наличии медицинских показаний они дают хороший эффект, приводя к полной социальной адаптации человека.

## **7. Лечение воспалительных заболеваний и сексуальных расстройств**

Инфекционные и воспалительные заболевания мочеполового тракта, сексуальные расстройства – весьма серьезные проблемы, требующие профессиональной медицинской помощи. Поэтому в подобных случаях просто необходимо обратиться к врачу.

Однако в качестве дополнительной терапии можно использовать различные народные средства и методы лечения. Они не только ускорят выздоровление, но и предотвратят неприятные последствия многих заболеваний.

В данной главе содержится информация о средствах нетрадиционной и народной медицины, в том числе и тех, которые широко практикуются в официальных лечебных учреждениях. Вы узнаете об уникальных восточных методиках и секретах фитотерапии, о благотворном влиянии здорового образа жизни и о «чудодейственных» способах восстановления потенции.

Но прежде чем прибегнуть к одному из альтернативных приемов, следует посетить квалифицированного специалиста-уролога, чтобы окончательно решить вопрос о безопасности того или иного вида нетрадиционного лечения.

## **Лечебная гимнастика**

Много лет физические упражнения используются как эффективное средство, помогающее справляться с различными заболеваниями.

Точно рассчитанные нагрузки обеспечивают тренировку мышечного аппарата, что оказывает терапевтическое и общеукрепляющее воздействие на органы и системы. Недаром даже при тяжелых состояниях пациентам рекомендуется выполнять пассивные упражнения.

В зависимости от характера и степени тяжести заболевания лечебная физкультура используется в виде отдельных реабилитирующих комплексов либо в качестве утренней или вечерней гимнастики. Правильно подобранные нагрузки стимулируют работу нервной системы, нормализуют функции жизненно важных органов, улучшая кровообращение и устранивая последствия нездорового образа жизни. Спустя некоторое время после начала занятий у человека улучшается общее самочувствие и повышается иммунитет.

Если диагностирован воспалительный процесс в мочеполовой системе и при этом исключено онкологическое или другое тяжелое заболевание, врачи рекомендуют пациентам различные комплексы оздоровительной гимнастики.

Например, это могут быть упражнения для мышц, поддерживающих позвоночник, – наклоны, вращение торса, прогибы спины, движения конечностей и головы.

Желательны и тренировки, направленные на укрепление паальных мышц. На первых занятиях упражнения выполняются с частичной нагрузкой и в медленном темпе, затем интенсивность и темп постепенно увеличиваются.

При воспалительных заболеваниях мочеполовой системы рекомендуются упражнения для бедренных и икроножных мышц, например смыкание и разведение прямых ног, «велосипед», подтягивание пяток к ягодицам, скрещивание ног и вращение их в тазобедренных суставах, а также наклоны, приседания и раскачивания.

На органы, расположенные в малом тазу, благотворно влияют упражнения для прямых и косых мышц живота. Они улучшают кровообращение и устраниют застойные явления в данной зоне.

Что касается времени проведения тренировок, то оздоровительной гимнастикой лучше всего заниматься спустя 1,5–2 часа после приема пищи и не позже, чем за 1 час до сна.

## **Комплекс 1**

Этот комплекс рекомендуется в качестве дополнительной терапии для пациентов, перенесших неосложненный простатит или инфекционное заболевание мочеполовой сферы.

### **Упражнение 1**

Лягте на спину. Медленно втягивайте мышцы промежности и заднего прохода, после чего так же постепенно их расслабляйте. Упражнение повторите 5–7 раз. Дыхание произвольное.

### **Упражнение 2**

Лежа на спине, выпрямите ноги. Вдохните и поднимите ноги над поверхностью пола, затем разведите их, выдохните, вновь соедините и опустите. Упражнение повторите 5–6 раз, тщательно следя за ритмом дыхания.

### **Упражнение 3**

Лягте на спину, ноги согните в коленях и упритесь стопами в пол. Вдохните, одновременно приподнимая над полом пятки и широко разводя колени. Выдохните, соедините ноги, опустите пятки на пол. Упражнение выполняйте в умеренном темпе 5–7 раз подряд.

### **Упражнение 4**

Исходное положение то же, что и в предыдущем упражнении. Вдохните, одновременно приподнимая бедра и разводя в стороны колени. Выдохните и вернитесь в исходное положение. Количество повторов – 5–6.

### **Упражнение 5**

Лягте на спину с выпрямленными ногами. Поднимите одну ногу, сгибая ее в колене и подтягивая руками к груди. Медленно и последовательно вернитесь в исходное положение. Проделайте то же самое с другой ногой. Число повторов для каждой ноги – 5–10. Дыхание произвольное.

### **Упражнение 6**

Лягте на спину, ноги согните в коленях, стопами упритесь в пол. Поднимите бедра, опираясь только на стопы и лопатки.

Удерживайте тело в этом положении несколько секунд, после чего медленно опуститесь на пол. Количество повторов – 3–4.

### **Упражнение 7**

Лежа на боку, выпрямите обе ноги. Затем согните одну ногу в колене, вдохните и подтяните ее к груди.

На выдохе вернитесь в исходное положение. Повторите то же самое на другом боку. Количество повторов – 5–6 для каждой ноги.

## **Упражнение 8**

Лягте на бок и выпрямите ноги. Поднимите верхнюю ногу, стараясь не сгибать ее в колене, после чего вернитесь в исходное положение. Перевернитесь на другой бок и проделайте то же самое другой ногой. Количество повторов для каждой ноги – 7–8, дыхание произвольное.

## **Упражнение 9**

Лежа на животе, попеременно поднимайте прямые ноги, стараясь тянуть носки. Количество повторов – 8-10 для каждой ноги. Дыхание произвольное.

## **Упражнение 10**

Лежа на животе, поднимите прямые ноги, скрестите их, затем разомкните, снова соедините и опустите на пол. Упражнение выполняйте в медленном темпе, количество повторов – 5–6. Дыхание произвольное.

## **Упражнение 11**

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч. Выполняйте повороты корпуса вправо и влево, разведя руки в стороны или опустив их вдоль туловища. Дыхание и темп упражнения произвольные.

## **Упражнение 12**

Встаньте прямо, ноги расположите на ширине плеч. Вдохните, одновременно выпрямляя спину. На выдохе медленно наклонитесь вперед, после чего примите исходное положение. Количество повторов – 5–7.

## **Упражнение 13**

Исходное положение – как в предыдущем упражнении.

Выполняйте повороты корпуса в стороны, сопровождая их противоположно направленными движениями рук. Дышите произвольно.

## **Комплекс 2 (восточный)**

В данном комплексе лечебной гимнастики привычные физические упражнения органично соединены с дыхательными.

### **Упражнение 1**

Лягте на спину, ноги согните в коленях, руки положите под голову. 10 раз медленно и глубоко вдохните и выдохните так, чтобы ощутить движения диафрагмы.

Затем 5–6 раз поднимите и опустите бедра, одновременно потирая ладонями копчик. После этого вы должны ощутить тепло в области поясницы от прилившей крови.

### **Упражнение 2**

Сядьте на стул лицом к спинке. Держась руками за спинку, выполняйте вращательные движения бедрами, одновременно напрягая и втягивая сфинктер заднего прохода.

Число повторов – 8-10, дыхание при этом ритмичное.

### **Упражнение 3**

Встаньте лицом к стене на расстоянии 20 см от нее. Обопрitezь пальцами о стену и переносите тяжесть тела с ноги на ногу так, чтобы ступни не отрывались от пола. Упражнение повторяйте в течение 10 минут.

## **Упражнение 4**

Лягте на живот, согните руки и упритесь ладонями в пол на уровне лопаток. Поднимите локти, выпрямите ноги и вытяните носки. Вдохните и, опираясь на руки, одновременно поднимите голову, потом плечи и прогните спину. На 2–3 секунды задержите дыхание, затем полностью выдохните, расслабляя тело. Отдохните 5–7 секунд и повторите упражнение.

## **Комплекс 3**

Этот комплекс предназначен для устранения последствий различных заболеваний органов мочеполовой системы.

### **Упражнение 1**

Лежа на спине, надуйте живот и на 10 секунд задержите дыхание. Затем выдохните и втяните живот. Повторите упражнение 5–6 раз.

### **Упражнение 2**

Лежа на животе, напрягите сфинктер заднего прохода. Удерживайте это положение в течение 5 секунд, после чего медленно расслабьте мышцы. Это упражнение полезно повторить несколько раз на протяжении дня.

### **Упражнение 3**

Перенесите вес тела на одну ногу, а другой сделайте несколько маховых движений вперед-назад. Рабочая нога при этом должна быть несколько расслаблена.

Повторите упражнение по 30–40 раз каждой ногой. Дыхание произвольное.

#### **Упражнение 4**

Сделайте по 20 наклонов в стороны в среднем темпе. Для устойчивости допустимо немного согнуть в коленях ноги. Дыхание произвольное.

#### **Упражнение 5**

Выполняйте невысокие подскoki в произвольном темпе. Дыхание ровное. В процессе проведения этого упражнения могут возникнуть неприятные ощущения в области пениса или мошонки, что не является противопоказанием. Упражнение выполняйте в течение 10 минут.

#### **Упражнение 6**

В положении стоя разведите ноги шире плеч и попробуйте сесть на шпагат. Фиксируйте максимальное растяжение 10–20 секунд, после чего вернитесь в исходное положение. Во время выполнения данного упражнения возможна некоторая болезненность в мышцах промежности, которая со временем пройдет.

#### **Упражнение 7**

Сядьте на пол, вытяните ноги и слегка разведите их в стороны. Передвигайтесь на ягодицах вперед и назад, раскачивая туловище. Темп выполнения упражнения средний, дыхание произвольное.

#### **Упражнение 8**

Лягте и упритесь в пол ягодицами и затылком. Сделайте вдох и одновременно поднимите спину. Задержитесь в этом положении 10–15 секунд. На выдохе медленно вернитесь в исходное положение. В начале занятий это упражнение рекомендуется выполнять 3–4 раза. В дальнейшем количество повторов можно увеличить до 10–15.

### **Упражнение 9**

Лягте на живот, руки вытяните вдоль туловища. Поднимите одновременно грудь и выпрямленные ноги.

Задержитесь в этой позе на несколько секунд, затем медленно вернитесь в исходное положение. Дыхание произвольное.

### **Упражнение 10**

Лягте на живот, подложив под него резиновый мяч. Опираясь на руки, катайтесь на мяче в разных направлениях в произвольном темпе. Дыхание глубокое.

### **Упражнение 11**

Сядьте на пол, ноги вытяните. Выдохните, одновременно пытаясь дотянуться кончиками пальцев до носков, стараясь не сгибать ноги в коленях. Задержитесь на несколько секунд в позе максимального растяжения. Затем на вдохе медленно вернитесь в исходное положение.

### **Упражнение 12**

Сядьте на пол, подложив под промежность резиновый теннисный мячик. Покатайтесь на нем в разных направлениях.

Если в начале занятий у вас возникнут болевые ощущения, постарайтесь не обращать на них внимания: они очень скоро исчезнут. Выполняйте это упражнение не менее 5 минут.

### **Упражнение 13**

Лежа на спине, согните руки, кисти расположите на талии. Поднимите бедра и выпрямленные ноги так, чтобы они образовали с туловищем прямой угол («березка»). Удерживайте тело в данном положении в течение 7 минут. При этом медленно и глубоко дышите.

### **Комплекс 4**

Данный комплекс представляет собой гимнастику для стоп, оказывающую стимулирующее воздействие на биологически активные точки.

#### **Упражнение 1**

Поднимитесь на носках и задерживайтесь в этом положении 5–7 секунд, после чего медленно опуститесь на пятки.

Количество повторов – 5–7.

#### **Упражнение 2**

Медленно пройдитесь по полу на носках, не поднимая ноги слишком высоко. Это упражнение следует выполнять в течение 3 минут.

#### **Упражнение 3**

Сидя на стуле, передвигайте пальцами ног. «Пройдите» таким образом некоторое расстояние и «вернитесь» обратно.

Упражнение выполняйте 2–3 минуты, после чего сделайте расслабляющий массаж пальцев ног и стоп.

### **Упражнение 4**

Сидя на стуле, захватывайте пальцами ног расположенные на полу мелкие предметы и старайтесь перенести их на другое место.

Это упражнение следует выполнять в течение 2 минут.

### **Упражнение 5**

Встаньте на носки, затем переместитесь на пятки, одновременно подняв пальцы ног вместе с частью стопы. Это упражнение следует повторить 5–6 раз.

### **Упражнение 6**

Сидя на стуле, медленно сгибайте и разгибайте пальцы ног.

### **Упражнение 7**

Пройдитесь по комнате на пятках. Спину при этом старайтесь держать прямо.

## **Массаж**

Массаж представляет собой воздействие на кожу и мышцы, осуществляющее по определенным методикам. Во время процедуры могут применяться специальные электрические аппараты. Раздражение, производимое тем или иным способом, воспринимается рецепторами кожи, которые передают его соответствующим отделам нервной системы.

Так, при проведении электромассажа поток импульсов способствует повышению общего тонуса, благотворно влияет на работу

внутренних органов, в том числе и репродуктивных. При этом приходит в норму обмен веществ в тканях, регулируются механизмы естественной защиты организма, восстанавливается иммунитет.

Приемы классического массажа долгие годы остаются неизменными. К ним относятся поглаживание, выжимание, растирание, разминание и вибрация. В течение сеанса, как правило, применяется несколько приемов, что позволяет добиться максимального эффекта.

В самом начале процедуры движения рук массажиста осторожны, а надавливание на ткани минимальное. В середине сеанса воздействие усиливается.

Завершается массаж мягкими успокаивающими поглаживаниями. Продолжительность сеанса и выбор приемов для его проведения зависят от многих причин: возраста пациента, его общего состояния, наличия или отсутствия инфекции или хронических заболеваний.

Если не учитывать индивидуальные особенности организма, чрезмерно активная стимуляция может вызвать перевозбуждение центральной нервной системы.

Движения при проведении массажа должны быть направлены по ходу лимфатических сосудов к суставам и лимфатическим узлам.

Перед процедурой нужно очистить кожу в области воздействия влажной салфеткой, лосьоном или водой с мылом. Если врач рекомендовал использовать массажный крем, можно выбрать как готовый препарат, так и один из его заменителей – эмульсию с эфирными маслами, растительное масло или ланолин.

В отдельных случаях при проведении процедур назначаются особые средства с тонизирующим, противовоспалительным, успокаивающим и другими эффектами.

При заболеваниях мочеполовой системы классический ручной массаж рекомендуется сочетать со специализированным.

## **Приемы классического массажа**

### **Поглаживание**

Этот прием применяется в самом начале сеанса массажа и как его завершающий этап. Поглаживание оказывает очень мягкое воздействие на кожные покровы.

Однако при этом оно способствует удалению отмерших клеток эпидермиса и следов отделяемого сальных желез.

Это помогает восстановлению кожного дыхания, стимуляции влаго- и газообмена, а также повышению тургора кожи, которая после поглаживания приобретает гладкость и эластичность.

Благодаря легким поглаживаниям улучшается кровообращение внутри кожи. Ее сосуды становятся эластичными, их просвет увеличивается. Усиливается циркуляция межтканевых жидкостей, за счет чего из массируемых тканей удаляются продукты распада. Функции внутренних органов также улучшаются. Кроме того, мягкое поглаживание успокаивающее действует на нервную систему.

Но если стимуляция осуществляется слишком интенсивно, данный прием, напротив, может спровоцировать стресс.

Этот массажный прием выполняется слегка расслабленными руками. Ладони массажиста должны скользить по телу свободно и в медленном темпе (около 25 движений за 1 минуту). При этом мышечные ткани не получают практически никакой стимуляции. Однако при воздействии необходимо учитывать направление крупных кровеносных и лимфатических сосудов.

Плоскостное поглаживание выполняется на больших поверхностях тела: груди, животе и спине. При этом кисти рук должны быть полностью расслаблены, пальцы соединены и вытянуты. При направлении движений необходимо учитывать последующую стимуляцию.

Таким образом, плоскостное поглаживание может быть продольным, поперечным, зигзагообразным и круговым.

При массаже ягодиц, шеи, конечностей, боковых поверхностей грудной клетки и бедер применяется так называемое обхватывающее поглаживание. При этом кисти остаются расслабленными, а большие пальцы отводятся в стороны.

Прием выполняется путем захвата массируемой области. Если у пациента имеется значительный слой подкожного жира, поглаживание следует производить с наложением одной руки на тыльную сторону другой. В этом случае давление на кожу несколько усиливается.

Прием непрерывного поглаживания выполняется одной либо двумя руками. Он оказывает общее успокаивающее действие на организм. Прерывистые поглаживания производятся более ритмично, что способствует возбуждению кожных нейрорецепторов, активизирует кровообращение, лимфоток и работу мышц.

## **Растирание**

Как правило, растирание применяется после поглаживания. В отличие от описанного приема стимуляции оно предполагает некоторое смещение и растяжение тканей.

При этом пальцы рук уже не так свободно передвигаются по поверхности кожи.

Выполненное по всем правилам растирание стимулирует приток крови к массируемой области тела, поднимает местную температуру, активизирует обменные процессы в тканях, улучшая снабжение их кислородом и питательными веществами. Данный прием рекомендуется применять при психогенной импотенции, легковозбудимой нервной системе и ряде неврологических заболеваний.

Обычно растирание проводится в медленном темпе (около 50 массажных движений в минуту) пальцами, ребром ладони либо всей кистью. На одном участке воздействие осуществляется в течение 5-10 секунд, после чего следует перейти к стимуляции другой зоны.

Чтобы оказать большее давление на массируемую область, нужно увеличить угол, образующийся между поверхностью тела пациента и рукой массажиста.

В отличие от поглаживания растирание не обязательно проводить по ходу лимфатических и кровеносных сосудов. Выбор направления движений зависит только от анатомического строения массируемого участка тела: наличия или отсутствия крупных сухожилий и суставов, а также инфильтратов, отеков или рубцов. При растирании движения рук массажиста могут быть продольными, поперечными, круговыми, спиралевидными или зигзагообразными.

## **Выжимание**

Данный прием отдаленно напоминает поглаживание, но отличается от него большей скоростью движений и интенсивностью воздействия. Выжимание усиливает лимфоток и кровообращение не только в коже, но и в верхнем и среднем слоях мышц, а также в соединительной ткани.

Более активная по сравнению с предыдущими приемами стимуляция способствует местному повышению температуры, уменьшению отеков и стабилизации функций внутренних органов.

По существующим правилам массажа выжимание проводится как перед разминанием, так и после него.

При применении данного приема обязательно учитывается направление крупных лимфатических и кровеносных сосудов.

Если же на массируемом участке имеется отек, движения нужно начинать с области, лежащей выше него.

Сила воздействия регулируется в зависимости от индивидуальных особенностей организма пациента и характера основного заболевания.

## **Разминание**

Разминание – основной прием классического массажа. Чтобы провести его с наибольшим эффектом, нужно добиться полного расслабления мышц пациента.

Для этого предварительно используются приемы поглаживания и растирания.

Правильно выполненное разминание позволяет стимулировать глубоко расположенные слои мышц. В процессе применения данного приема они сдавливаются и смещаются, одновременно прижимаясь к костям.

Разминание выполняется большим пальцем и подушечками остальных четырех пальцев либо поверхностью всей ладони.

При этом движения рук массажиста должны быть быстрыми и энергичными с постепенным вовлечением в процесс стимуляции глубоко расположенных мышечных слоев.

Важно, чтобы столь интенсивное воздействие было безболезненным для пациента, хотя проявления легкого дискомфорта допустимы. При применении данного приема нельзя перекручивать ткани, чрезмерно увеличивать амплитуду движений и допускать скольжение рук.

После разминания, выполненного по всем правилам, отмечается улучшение общего состояния, уменьшение отеков и болей, а также повышение мышечного тонуса и усиление кровотока в капиллярах и крупных сосудах.

## **Вибрация**

Вибрационные приемы требуют от массажиста довольно высокой квалификации. При этом стимулируемому участку тела сообщаются колебания, амплитуда и скорость которых зависят от предполагаемого терапевтического эффекта процедуры. При соблюдении всех рекомендаций вибрационные приемы активизируют кровообращение практически во всех органах и тканях, регулируют артериальное

давление, улучшают отток лимфы от зон отеков, нормализуют работу желез внутренней секреции.

### **Специализированный массаж**

В целях лечения заболеваний мочеполовой системы используются приемы не только классического, но и специализированного массажа. Последний предполагает воздействие на поясницу и бедра посредством разминаний и растираний широкой амплитуды. Массаж паховой области, рук и живота проводится с использованием более щадящих методов. Кроме того, для стимуляции активных точек применяется разминание воротниковой зоны.

Для нормализации работы органов мочеполовой системы многие специалисты рекомендуют использовать следующий вариант массажа. Стимуляция начинается с разогревающего поглаживания, разминаний и растираний таза. Затем следует перейти на область крестца. При общем напряжении и повышенном тонусе мышц нужно уделить особое внимание массированию зоны лонного симфиза. При выраженных проблемах с мочевым пузырем рекомендуется легкое воздействие на области лобка, нижнего отдела живота и паха.

При хроническом неосложненном простатите целесообразна стимуляция крестцово-тазовой и подвздошно-большеберцовой областей, нижнего отдела живота и ягодиц. После этого полезно хорошо размять портняжную мышцу в проксимальном и латеральном направлениях. Сеанс следует завершить поглаживанием нижнего края ребер от боков к центру, постепенно продвигаясь к лонному симфизу.

### **Массаж предстательной железы при простатите**

Если простатит протекает без осложнений, врач обычно назначает курс массажа предстательной железы, выполняемый по классической методике трансректально. Правильно проведенное лечение нормализует функции простаты, яичек, семенных пузырьков, а также тонизирует

мышцы, отвечающие за работу мочевого пузыря и его сфинктера. Уже после нескольких процедур спадают отеки и улучшается общее самочувствие.

Если заболевание носит инфекционный характер, сначала необходимо провести лечение антибиотиками, чтобы воспалительный процесс не распространился на соседние органы. Затем можно приступить к массажным процедурам. Но они допустимы только вне обострения болезни. В противном случае воздействие на предстательную железу может привести к осложнениям в виде эпидидимита и других воспалительных заболеваний органов малого таза.

Перед сеансом массажа пациент принимает коленно-локтевую позицию или ложится на бок, согнув ноги.

Выбор положения тела не случаен: благодаря этому обеспечивается полное расслабление мускулатуры тазового дна и облегчается доступ к предстательной железе. Важно, чтобы во время проведения процедуры мочевой пузырь пациента был наполнен.

После краткой подготовительной беседы массажист надевает стерильную перчатку, смазывает указательный палец антисептическим гелем и вводит его в прямую кишку пациента. Затем он находит предстательную железу, расположенную в нескольких сантиметрах от анального отверстия. Во время первого сеанса специалист оценивает состояние простаты, ее плотность, форму, консистенцию, а также наличие или отсутствие уплотнений и степень болезненности. При этом нужно помнить, что центральная продольная бороздка железы может отклоняться вправо или влево в результате неправильного положения пациента.

Массаж предстательной железы выполняется по направлению от краев к центру с учетом местоположения выводных протоков. Обычно ручная стимуляция начинается с правой доли простаты, и лишь потом осуществляется воздействие на левую. Благодаря этому больной быстрее привыкает к необычным ощущениям.

Причина заключается в особенности иннервации предстательной железы: ее правая доля менее чувствительна, чем левая. Завершается процедура легкими поглаживаниями.

Интенсивность воздействия на предстательную железу зависит не только от степени отечности и консистенции простаты, но и от общего состояния пациента. Продолжительность всей процедуры составляет около 30 секунд.

Частота и периодичность сеансов строго индивидуальны: в одних случаях их требуется проводить ежедневно, а в других – 1–2 раза в неделю. Если же простатит осложнен воспалением куперовых желез, то, помимо трансректальной стимуляции, показан массаж промежности.

При отсутствии противопоказаний в дополнение к обычному массажу врач может назначить вибромассаж и УВЧ простаты.

Последняя процедура проводится с помощью особого ректального датчика.

### **Массаж стоп**

Этот вид массажа представляет собой опосредованное воздействие на активные точки и зоны, расположенные на поверхности стоп. Противопоказаниями для проведения данной процедуры являются воспалительные и грибковые заболевания кожи, поражение кровеносных сосудов, послеоперационный период и патология костного аппарата.

Массаж стоп推薦ован при воспалительных заболеваниях мочеполовой системы, физиологической и психогенной импотенции, простатите, нарушениях мочеиспускания, доброкачественных опухолях органов малого таза, слабости сфинктеров мочевого пузыря и ануса.

Перед процедурой пациент должен вымыть ноги и протереть кожу стоп ватным тампоном, смоченным в спиртовом лосьоне. После этого массажист внимательно осматривает область, подлежащую воздействию, и анализирует существующие изменения. Так, темно-красная или

синеватая окраска кожи стоп говорит о нарушениях кровообращения – расширении просвета сосудов или недостаточной циркуляции крови.

Сухость кожи указывает на ускоренный водный обмен, отечность вокруг голеностопного сустава – на заболевания органов малого таза, повышенный тонус мышц – на наличие патологии центральной нервной системы.

Во время проведения сеанса массажист должен постоянно контролировать реакцию и общее состояние пациента. При появлении болей, дискомфорта, тошноты и прочих негативных симптомов нужно прервать процедуру и оказать больному первую помощь.

Следует также знать, что разные зоны, находящиеся на поверхности стоп, обладают неодинаковой чувствительностью. Последняя зависит от особенностей организма пациента, в частности от мест расположения биологически активных точек. После нескольких сеансов чувствительность кожи обычно снижается.

Если сеанс массажа был проведен правильно, по его окончании у пациента могут появиться некоторые из перечисленных ниже симптомов:

1. Учащенное мочеиспускание.
2. Слабость, сопровождающаяся обильным потоотделением.
3. Повышение тургора кожи.
4. Отделение слизи изо рта или носа.
5. Учащенный стул.
6. Ощущение дискомфорта, легкая тошнота или головокружение.
7. Незначительные прозрачные выделения из уретрального канала.
8. Утомляемость.
9. Повышение температуры.
10. Легкие головные боли, проходящие без врачебного вмешательства.

Аспект интенсивности воздействия и продолжительности курса лечения зависит от общего состояния пациента, особенностей его телосложения и биоритмов, возраста, наличия или отсутствия других заболеваний и некоторых других параметров. Как правило, первый сеанс массажа занимает около 1 часа, так как включает опрос, осмотр и

анализ данных. Сама процедура длится около 30 минут. В дальнейшем продолжительность сеансов постепенно увеличивается до 45 минут. Сила воздействия на активные точки подбирается опытным путем, так как поверхностное давление не приводит к нужным результатам, а слишком интенсивное вызывает у пациента не только дискомфорт, но и нежелательные побочные эффекты.

Из приемов массажа стоп наиболее распространены следующие:

1. Прерывистое поглаживание.

Применяется на начальном и завершающем этапах процедуры. Этот прием выполняется тыльной стороной кисти или пальцами. Массажист опосредованно поглаживает участки стопы длиной 5 см в прямом и обратном направлениях. Темп движений постепенно увеличивается.

2. Легкое поколачивание.

Производится кончиками пальцев с разной степенью интенсивности. Этот прием относится к тонизирующим. Воздействие осуществляется с учетом местоположения биологически активных точек.

3. Интенсивное растирание.

Выполняется кончиками больших пальцев обеих рук. Этот прием оказывает ярко выраженное расслабляющее действие. Он широко применяется при лечении целого ряда воспалительных заболеваний – таких, как простатит и последствия венерических инфекций.

4. Точечный массаж.

Этот прием предполагает воздействие на заранее выбранные активные точки, связанные с патологически измененными внутренними органами. Стимуляция ограниченных участков стопы производится подушечками пальцев. Такой массаж оказывает общеукрепляющее и тонизирующее действие.

## **5. Умеренное давление.**

Выполняется кончиками больших пальцев. Этот прием может вызвать у пациента ощущение некоторой болезненности, что является одним из признаков правильно подобранной интенсивности воздействия.

## **6. Сильное давление.**

Этот прием рекомендуется при лечении неинфекционных заболеваний мочеполовой системы. При его выполнении пациент ощущает болезненность, возможны судороги икроножных мышц, головокружение и головные боли.

## **7. Надавливание.**

Данный прием представляет собой воздействие кончиками больших пальцев на отдельные активные точки.

Он противопоказан в периоды обострения сопутствующих хронических заболеваний.

## **Диеты**

### **Основные рекомендации**

Американский диетолог М. Уолкер считает, что сохранить мужское здоровье можно благодаря правильно составленному рациону, обеспечивающему организму необходимой энергией. Соблюдение некоторых несложных правил поможет как нормализовать сексуальные функции, так и предотвратить развитие воспалительных процессов половой системы.

1. Ешьте как можно больше свежих овощей и фруктов. Цельные плоды богаты клетчаткой, и соки не могут полностью их заменить.

2. Каждый день нужно съедать, как минимум, один овощ или фрукт, в котором содержится провитамин А. Это листовой салат или шпинат, морковь, все плоды красно-желтой окраски.

3. Также в ежедневном рационе должны присутствовать овощи или фрукты, богатые витамином С, – томаты, картофель, смородина, цитрусовые, зеленый сладкий перец и капуста.

4. Обязательно ешьте продукты с высоким содержанием витамина Е. К ним относятся бананы, морковь, пшеничные отруби, томаты, орехи, семечки, ржаной хлеб, растительное масло, рыба лососевых пород и прочие дары моря.

5. Не стоит забывать и о продуктах, богатых цинком. Недостаток этого элемента может привести к простатиту и импотенции. Цинк содержится в основном в белковых продуктах, однако лучше отдавать предпочтение не мясу, а курице или рыбе. Если по каким-либо причинам вы решили ограничить пищу животного происхождения, употребляйте больше фасоли, гороха, чечевицы, орехов, чеснока, грибов, петрушек, репы, кукурузы, картофеля и цветной капусты.

Полезно также пить виноградный сок. Однако лидером среди цинкосодержащих продуктов считаются свежие устрицы.

6. Чаще готовьте салаты из листовой зелени. Такие блюда желательно употреблять, как минимум, 1 раз в день.

7. Ограничите жирные соусы. В вашем рационе должно присутствовать как можно меньше животных жиров.

8. Пищу лучше готовить на пару, варить, запекать в духовке, но ни в коем случае не жарить.

9. Яйца и сыр желательно ограничить.

10. Сократите до минимума потребление крепкого чая и кофе. В этих напитках содержится большое количество кофеина, неблагоприятно влияющего на мужское здоровье.

11. Полностью исключите алкогольные напитки.

12. Страйтесь по возможности избегать сахара. Лучше заменить его медом.

13. Употребляйте в пищу как можно меньше соли. Если вы не способны без нее обойтись, предпочтительно использовать морскую вместо обычной. Еще лучше добавлять в пищу бурые водоросли, в которых содержится много полезных для организма элементов – таких,

как йод, железо и др. Придать необходимый вкус блюдам помогут специи, пряные травы и лимонный сок.

14. Принимать пищу следует мелкими порциями, но часто (6–8 раз в день). Такой способ питания препятствует отложению жира. Не позволяйте себе переедать.

Если у вас уже появились проблемы с лишним весом, ешьте помалу и только в том случае, когда основательно проголодались.

15. Любую жидкость лучше потреблять либо за 30 минут до еды, либо спустя такое же время после приема пищи.

16. Плотный белковый завтрак из фасоли или каши обеспечит рациональное высвобождение энергии в организме, которое будет происходить практически весь день.

17. Не ешьте засахаренные фрукты.

18. Кисломолочные продукты – кефир, йогурт, кумыс, пахта, ацидофилин и др. – легкая и весьма питательная закуска. Хорошо добавлять в них пивные дрожжи или проросшую пшеницу.

19. Как можно реже употребляйте в пищу рафинированные продукты: белую муку, рафинированное растительное масло и др.

20. Ограничьте потребление консервов, сладких газированных напитков, шоколада, соленых орешков, конфет, сахаросодержащей жевательной резинки, джемов, мороженого, варенья, желе, жареных пирожков, кондитерских изделий и сладких десертов.

Сохранению и восстановлению мужского здоровья способствует следующее еженедельное меню, составленное с учетом вышеизложенных рекомендаций.

### Первый завтрак

Для первого завтрака наиболее предпочтительны каши из цельных зерен со свежими фруктами и нежирным молоком. Полезны хлеб из муки грубого помола и цельнозерновые хлебцы, а также вареные яйца, блюда из фасоли и творог. Кофе лучше заменить напитком без кофеина, а чай приготавливать из трав.

## Второй завтрак

Перед основным приемом пищи можно выпить стакан томатного сока или йогурта без сахара. Примерное меню второго завтрака: хлеб из муки грубого помола или хлебцы из цельных зерен, суп из чечевицы, салат из свежих овощей, постное мясо, курица или рыба, сыр или творог, сок или свежие фрукты.

## Обед

В качестве легкой закуски перед обедом полезно использовать орехи, фрукты или семечки. Основной прием пищи: салат из свежих овощей (по сезону), нежирное мясо, курица или рыба, вареная кукуруза, печенный картофель или коричневый рис.

## Ужин

Последний прием пищи должен быть легким. Для ужина подойдут нежирное молоко, кефир, йогурт или ряженка со свежими фруктами.

## **Диета для повышения потенции**

Всем известно, что неблагоприятные экологические условия, стрессы и другие спутники современного образа жизни весьма негативно сказываются на здоровье, в том числе и мужском.

Кроме того, практически все стимуляторы, которые мы привыкли использовать (кофе, алкоголь, никотин, антидепрессанты, адаптогены), ведут к ослаблению организма, снижению потенции и угнетению либидо.

С подобными проблемами человечество сталкивалось во все времена. Однако еще в глубокой древности сохранять потенцию мужчинам помогала пища, содержащая особые вещества – афродизиаки. Они получили свое название по имени греческой богини любви – Афродиты.

Задолго до нашей эры шаманы умели приготавливать напитки, благотворно влияющие на мужское здоровье. Сырьем для них служили корни женьшеня и мандрагоры, сассафрас, кокос и кофе, кунжут и верблюжье молоко.

Сохранилось немало легенд и преданий о чудодейственных блюдах, приготовленных из бананов, дикого меда, йохимбе и многих других подобных компонентов.

Врачи и целители древних цивилизаций несколько разнообразили и усложнили эротическую кухню. Так, шумеры Месопотамии очень широко использовали чеснок, жители Урарту – козье молоко и острые сыры, тибетцы – различные пищевые смеси из луговых трав, мяса ящериц, оленьих пенисов и мускуса.

Древние римляне и греки всем перечисленным изыскам предпочитали креветки и оливковое масло, а ацтеки – ваниль, которую они добавляли в тонизирующий напиток под названием «чоколатль» (шоколад).

Средние века надолго затормозили развитие наук, но только не тех, которые могли помочь поддержать мужское здоровье. К примеру, на Руси потенцию восстанавливали с помощью меда и петрушки, во Франции предпочитали артишоки, в Италии – мускат и корицу, а в некоторых других странах – чернослив, греческие орехи и укроп. В Японии в мужское меню входили гигантские мидии, а в соседнем с ней Китае – крабы, креветки, треска и морские черепахи.

В наши дни диета, созданная специально для профилактики мужских заболеваний и сексуальных расстройств, включает продукты, богатые фосфором, цинком и витаминами В6 и Е. Эти вещества восстанавливают общий тонус организма, повышают потенцию и стимулируют либидо. Ниже приводятся рецепты некоторых блюд, благотворно влияющих на мужскую половую функцию.

### **Салат со свекольной ботвой**

Редис – 1 пучок

Ботва 1 свеклы

Зеленый лук – 50 г

Мелкорубленая зелень укропа и петрушки – 2 ст. ложки

Свежие огурцы – 2 штуки

Ядра грецких орехов – 0,5 стакана

Сметана – 200 г

Соль по вкусу

1. Редис и огурцы вымойте. Корнеплоды редиса отделите от ботвы.

Подготовленные овощи нарежьте кружочками.

2. Ботву редиса, свеклы и зеленый лук промойте и тщательно измельчите.

3. Ядра грецких орехов подсушите в духовке и мелко нарубите.

4. Подготовленные ингредиенты смешайте в салатнике, посолите, заправьте сметаной и посыпьте зеленью.

Пшеница с орехами

Пшеница – 0,5 стакана

Мед – 3 ст. ложки

Ядра грецких орехов – 0,5 стакана

Соль по вкусу

1. Пшеницу вымойте и отварите до мягкости в подсоленной воде.

2. Ядра грецких орехов подсушите на сковороде и измельчите.

3. Подготовленные продукты смешайте в салатнике и заправьте медом.

### **Закуска из чернослива и орехов**

Чернослив – 500 г

Ядра грецких орехов – 2 стакана

Мед – 2 ч. ложки

Чеснок – 2 зубчика

Лимонный сок – 1 ч. ложка

Яйцо – 1 штука

Оливковое масло – 2 ст. ложки

Соль по вкусу

1. Чернослив промойте, залейте холодной водой и дайте ему разбухнуть, после чего отделите мякоть от косточек.

2. Очищенный чеснок и орехи измельчите пестиком до образования густой кашицы, добавьте мед и тщательно все перемешайте.

3. Из лимонного сока и оливкового масла приготовьте салатную заправку, тщательно смешав их и взбив вилкой. Затем введите сырое яйцо, посолите и еще раз все взбейте.

4. Чернослив нафаршируйте чесночно-ореховой массой и залейте приготовленным соусом.

### **Суп-пюре из мидий**

Мясо мидий – 300 г

Мелкорубленая зелень укропа – 0,5 стакана

Мелкорубленая зелень петрушки – 2 ст. ложки

Репчатый лук – 1 штука

Чеснок – 1 зубчик

Сливочное масло – 1 ст. ложка

Томатный сок – 1 ст. ложка

Лавровый лист – 1 штука

Сметана – 3 ст. ложки

Соль по вкусу

1. Мидии (в раковинах) промойте холодной водой, опустите в кипящую подсоленную воду, добавьте зелень укропа и варите под крышкой до тех пор, пока все раковины не откроются (примерно 5 минут).

2. Готовое мясо извлеките из раковин и остудите.

3. Репчатый лук и чеснок очистите, вымойте, мелко нарежьте и обжарьте в сливочном масле. Затем добавьте 100 мл воды, томатный сок, лавровый лист и тушите в течение 10 минут.

4. По истечении указанного времени выньте лавровый лист, а тушеные лук и чеснок разомните до состояния густого пюре.

5. В приготовленное пюре опустите мидии, доведите суп до кипения и варите в течение 1–2 минут.

6. Готовый суп снимите с огня, заправьте сметаной и посыпьте мелкорубленой зеленью петрушки.

### **Бутерброды с сыром и фруктами**

Пшеничный хлеб – 200 г

Козий сыр – 150 г

Мед – 2 ст. ложки

Сливки – 100 мл

Молотый имбирь – 1 ч. ложка

Ягоды клубники – 10 штук

Киви – 1 штука

1. Мед соедините со сливками и взбивайте миксером, постепенно вводя в смесь молотый имбирь.

2. Сыр положите в огнеупорную сковороду, залейте приготовленным соусом и запекайте при 160 °C до тех пор, пока он не расплавится.

3. Подготовленный сыр намажьте на хлеб, украсьте бутерброды ломтиками киви и ягодами клубники.

### **Диета по группе крови**

Некоторые диетологи твердо убеждены, что пищевой рацион должен соответствовать группе крови человека.

Соблюдение этого условия, по их мнению, обеспечивает поддержание здоровья, в том числе и мужского.

Основной и наиболее древней является 1-я группа крови. Чуть позднее появилась 2-я. Это произошло, когда люди научились приготавливать блюда из продуктов растительного происхождения. 3-я группа крови возникла в результате употребления в пищу молока, а 4-я – вследствие смешения первых двух групп (закрепившаяся генетическая мутация).

Согласно исследованиям, проведенным доктором Д'Амо, занимавшимся разработкой пищевых рационов, диеты, соответствующие определенным группам крови, оказывают на человеческий организм общеукрепляющее воздействие, обеспечивая бесперебойную работу всех органов и систем, способствуя повышению иммунитета и восстановлению репродуктивных функций.

Примерно 1/3 населения планеты имеет 1-ю группу крови. В плане здоровья эти люди обладают как преимуществами, так и недостатками. К положительным особенностям их организма относятся эффективная работа пищеварительного тракта, сильный врожденный иммунитет к многочисленным инфекционным заболеваниям и хорошо сбалансированный обмен веществ.

Однако такие люди плохо переносят изменения в рационе и смену климатических условий. Нередко у них возникают нарушения свертываемости крови и развиваются неинфекционные воспаления суставов.

Для того чтобы стабилизовать работу организма, обладателям 1-й группы крови необходимо ежедневно употреблять нежирное мясо, рыбу или морепродукты, овощи и некислые фрукты (за исключением цитрусовых), а также отрубной или ржаной хлеб.

Нежелательно часто включать в рацион овсяные хлопья, каши из цельных круп, пшеничный хлеб и сдобу. Из гарниров лучше отдать предпочтение гороху или фасоли. Соусы, кетчупы и другие приправы, содержащие острые пряности и уксус, у таких людей могут вызвать повышение кислотности желудочного сока.

Из напитков полезны зеленый чай и травяные настои на основе мяты, шиповника, мелиссы и липового цвета. Периодически можно пить некрепленое белое или красное вино. Нежелательно часто употреблять крепкие спиртные напитки, кофе и травяные сборы со зверобоем.

Обладатели 2-й группы крови более многочисленны, их на планете около 38 %. Эти люди хорошо адаптируются к изменяющимся внешним условиям и вариациям в пищевом рационе. Проблемными их сторонами являются пониженный иммунитет и, следовательно, слабая сопротивляемость инфекциям.

Кроме того, мужчины со 2-й группой крови склонны к психогенной импотенции, так как у них повышенна возбудимость центральной нервной системы. К старости, как правило, развиваются болезни сердца, связанные с расстройством кровообращения, анемия, сахарный диабет и заболевания предстательной железы.

Для того чтобы предотвратить подобные последствия, людям со 2-й группой крови рекомендуется придерживаться определенной диеты. Их повседневный рацион должен состоять в основном из вегетарианских блюд.

Овощи можно употреблять в пищу безо всяких ограничений. Молочные продукты не должны быть жирными. Помимо того, желательно ежедневно включать в меню блюда из круп и бобовых. Полезно есть свежие фрукты (кроме экзотических и цитрусовых) и пресноводную рыбу. Морская рыба, особенно палтус, сельдь, камбала, а также икра и морепродукты в меню недопустимы. Из всех даров моря можно употреблять в пищу лишь морскую капусту.

К выбору напитков необходимо подойти особенно осторожно, в противном случае есть опасность спровоцировать заболевания желудочно-кишечного тракта.

Время от времени можно употреблять красное вино, кофе и зеленый чай. Ежедневно следует пить свежеотжатые соки – вишневый, морковный, ананасовый, лимонный и грейпфрутовый. Апельсиновый сок нежелателен, так же как газированные напитки и черный чай.

Люди с 3-й группой крови составляют около 20 % населения планеты. Их сильные стороны – это устойчивый врожденный иммунитет, хорошая адаптация к меняющимся климатическим условиям и новым пищевым продуктам, а также отсутствие предрасположенности к заболеваниям нервной системы, бесперебойная работа всех органов выделительной и половой систем.

Из отрицательных моментов можно назвать только невысокую сопротивляемость вирусной инфекции (грипп, ОРВИ). С годами у таких людей могут развиться синдром хронической усталости и сахарный диабет.

Рацион людей с 3-й группой крови должен быть прежде всего разнообразным. Мясо (кроме куриного и утиного) желательно употреблять ежедневно либо заменять его речной или морской рыбой. Однако жирную свинину и морепродукты включать в меню не следует. Каждый день рекомендуется есть молочные продукты (за исключением цельного сырого молока, которое может вызвать проблемы с пищеварением), блюда из круп, яиц, свежих овощей и бобовых. Выбор фруктов не ограничивается.

Из напитков полезны зеленый чай, травяные настои с женшеньем, корнем солодки, листьями шалфея и малины.

Несколько раз в неделю полезно пить виноградный, клюквенный и ананасовый соки. Однако томатный сок, пиво, черный чай, кофе и газированную воду лучше исключить.

Наиболее редко встречается 4-я группа крови: ее обладатели составляют лишь 7–8% обитателей нашей планеты. Самые сильные стороны этих людей – прекрасный иммунитет и быстрая приспособляемость к любым условиям внешней среды. Кроме того, они не склонны к заболеваниям крови и сердечно-сосудистой системы.

Слабые места – уязвимый пищеварительный тракт, неустойчивость организма к полимикробным инфекциям и предрасположенность к развитию злокачественных новообразований.

Людям с 4-й группой крови следует включать в рацион нежирное мясо, рыбу, орехи, растительное масло, свежие овощи и каши из

цельных круп. Периодически можно употреблять в пищу кисломолочные продукты, фрукты, сыр и соевый творог.

Из напитков рекомендуется отдавать предпочтение зеленому чаю, отварам шиповника, ромашки, боярышника и эхинацеи. Периодически можно пить сухое вино (белое или красное), светлое пиво, настой валерианы. Не рекомендуется употреблять настой сенны и липовый чай.

## **Японская диета**

Данная диета помогает отрегулировать обмен веществ, активизирует работу всех органов и систем, возвращает уверенность в себе и бодрый настрой.

Она рассчитана всего на 13 дней и запрещает употреблять в пищу весьма ограниченный список продуктов: сахар, соль, хлеб (как ржаной, так и пшеничный), кондитерские изделия, алкоголь. Жидкость разрешается принимать в любых количествах.

### **1-й день**

#### **Завтрак**

150 мл несладкого натурального черного кофе.

#### **Обед**

2 сваренных вкрутую куриных яйца, салат из бланшированной белокочанной капусты с растительным маслом, 200 мл несоленого томатного сока.

#### **Ужин**

Отварная или жареная рыба.

2-й день

Завтрак

150 мл несладкого натурального черного кофе.

Обед

Жареная или отварная речная рыба, салат из овощей с растительным маслом.

Ужин

120 г говядины, сваренной без соли и специй, 200 мл кефира или простоквяши.

3-й день

Завтрак

150 мл натурального черного кофе, рисовый сухарик.

Обед

Кабачок, обжаренный в растительном масле. Ужин

2 сваренных вкрутую куриных яйца, 150 г отварной говядины, салат из капусты с растительным маслом.

4-й день

Завтрак

150 мл несладкого натурального черного кофе, рисовый сухарик.

Обед

1 сырое яйцо, 300 г вареной моркови с растительным маслом, 1–3 куска соевого сыра.

Ужин

300 г сладких фруктов.

5-й день

Завтрак

100 г салата из сырой моркови, заправленного лимонным соком.

Обед

Жареная или отварная рыба, 200 мл несоленого томатного сока.

Ужин

300 г яблок или груш.

6-й день

Завтрак

150 мл несладкого натурального черного кофе.

Обед

200 г вареной курицы, салат из свежей моркови и белокочанной капусты заправленный растительным маслом.

Ужин

2 сваренных вкрутую куриных яйца, тертая морковь с растительным маслом.

7-й день

Завтрак

Некрепкий зеленый чай. Обед

200 г отварной говядины, некислые фрукты. Ужин

150 г отварного мяса крабов.

8-й день

Завтрак

150 мл несладкого натурального черного кофе, рисовый сухарик.

Обед

Жареная или вареная рыба, 200 мл несоленого томатного сока.

Ужин

2 сваренных вкрутую куриных яйца, салат из капусты или свежей моркови заправленный растительным маслом.

9-й день

Завтрак

100 г салата из моркови, заправленного лимонным соком.

Обед

Речная рыба (крупная), обжаренная в растительном масле целиком, 200 мл несоленого томатного сока.

Ужин

300 г свежих фруктов (любых).

10-й день

Завтрак

150 мл несладкого натурального черного кофе.

Обед

1 сырое яйцо, салат из вареной моркови с растительным маслом, 2–3 куска сливочного сыра.

Ужин

300 г груш или яблок.

11-й день

Завтрак

150 мл несладкого натурального черного кофе, рисовый сухарик.

### Обед

Кабачок, обжаренный в растительном масле. Ужин

2 сваренных вкрутую некрупных куриных яйца, 200 г вареной говядины, салат из моркови и белокочанной капусты, заправленный растительным маслом.

### 12-й день

#### Завтрак

150 мл несладкого натурального черного кофе, рисовый сухарик.

#### Обед

Жареная или вареная рыба, салат из любых овощей с растительным маслом, 100 г свежей белокочанной капусты.

#### Ужин

100 г отварной говядины, 200 мл нежирного кефира или простоквяши.

### 13-й день

#### Завтрак

150 мл несладкого натурального черного кофе, рисовый сухарик.

## Обед

2 сваренных вкрутую куриных яйца, салат из вареной моркови, заправленный растительным маслом, 200 мл несоленого томатного сока.

## Ужин

Жареная или отварная рыба.

### **Диета Протасова**

Оздоровительной диеты по системе Протасова нужно придерживаться 5 недель. За это время нормализуются обменные процессы в организме, стабилизируется работа эндокринных желез, восстанавливаются утраченные половые функции. Жир постепенно замещается мышечной тканью. Помимо этого, данная диета сокращает нагрузки на сердце и сосуды.

В течение первых 2 недель диеты нужно употреблять в пищу сырые овощи – морковь, капусту, томаты, огурцы и др., кроме батата, топинамбура и картофеля, а также нежирные кисломолочные продукты и сыры.

Кроме того, ежедневно следует съедать 1 сваренное вкрутую яйцо и 3 зеленых яблока средних размеров. Из напитков разрешаются несладкий чай и кофе. Чистую воду можно пить без всяких ограничений.

В оставшиеся 3 недели к вышеперечисленным продуктам ежедневно необходимо добавлять порцию (200 г) отварной говядины, курицы или рыбы. При этом объем кисломолочных продуктов следует сократить в 1,5 раза.

## **Диета доктора Аткинса**

Диета доктора Аткинса направлена на нормализацию обменных процессов за счет сокращения потребления сахара и содержащих его продуктов.

Перед тем как заняться диетотерапией по этой системе, необходимо проконсультироваться с врачом, отменить прием всех медикаментов и провести 3-дневное голодание.

Противопоказаниями к диете Аткинса являются заболевания, требующие постоянного применения лекарственных препаратов, в первую очередь сахарный диабет.

На первом этапе диеты, который длится в течение 2 недель, потребление углеводов следует сократить до 20 г в день. Больше никаких ограничений по качеству и количеству принимаемой пищи нет. Объем продуктов регулируется естественным чувством насыщения.

Если между приемами пищи вы ощущаете острый голод, можно позволить себе съесть диетический снек или рисовый сухарик.

Основными компонентами, составляющими рацион, являются белки и жиры в различных сочетаниях. Из последних нужно отдавать предпочтение сливочному и растительному маслам.

Эта диета не ограничивает употребление в пищу любого мяса – говядины, свинины, баранины и др., в том числе солений и копченостей, если они приготовлены без углеводистых приправ и консервантов.

Приветствуется включение в рацион морской и речной рыбы, а также блюд из птицы и морепродуктов. Яйца желательно варить или приготавливать из них яичницу-глазунью. Из сыров можно употреблять только те сорта, которые содержат минимальное количество углеводов.

Что касается свежих овощей, то их присутствие в рационе обязательно. Особенno полезны кочанный и листовой салаты, цикорий, редис, огурцы, капуста, сладкий перец, петрушка, сельдерей и укроп. В качестве пищевой добавки рекомендуется есть ростки пшеницы.

Для заправки мясных блюд и салатов следует использовать смесь лимонного сока или уксуса и рафинированного растительного масла с

добавлением специй. Периодически можно включать в меню зеленые оливки и грибы, а также острые сорта репчатого лука и чеснок.

Запрещается употреблять в пищу овощи с большим содержанием углеводов. Это кабачки, баклажаны, зеленый горошек, шпинат, мясистые томаты, авокадо, побеги бамбука, сладкие сорта репчатого лука, спаржа и артишоки.

Из напитков исключаются алкогольные, зато травяные чаи без сахара и минеральную воду разрешается пить без ограничений.

Растительные масла можно выбирать в зависимости от вкусовых предпочтений. Самыми полезными являются ореховое, оливковое, подсолнечное, соевое, горчичное. Допустимо включать в меню и натуральное сливочное масло. Маргарины, спреды и прочие смешанные жиры употреблять в пищу не следует.

Если полностью отказаться от сладкого мешают психологические причины, можно периодически подслащивать напитки цикламатом или сахарином.

Чтобы сохранить хорошее самочувствие на первом этапе диеты, рекомендуется дополнить ее витаминно-минеральным комплексом, содержащим L-карнитин и хром.

Второй этап диеты доктора Аткинса может длиться в течение многих лет. При этом ограничения в питании смягчаются, однако продукты с высоким содержанием углеводов остаются под запретом.

### **Семидневная гречневая диета**

Эта диета помогает быстро очистить организм от шлаков, нормализовать работу всех органов и систем, улучшить потенцию и устраниТЬ последствия возможных воспалительных заболеваний.

Для того чтобы приготовить диетическое блюдо, нужно хорошо промыть гречку холодной водой, залить ее кипятком и оставить на ночь под крышкой для набухания. Утром следует слить лишнюю жидкость и заправить кашу простоквашей или нежирным кефиром. Нельзя добавлять в блюдо соль, сахар и специи. Приготовленную диетическую

кашу можно есть несколько раз в день в любых количествах. Из напитков разрешаются йогурты и минеральная или артезианская вода.

### **Очищающая разгрузочная диета**

1- й день

1 л цельного молока.

2- й день

200 г нежирного творога, 800 мл фруктового или овощного сока без сахара.

3- й день

Минеральная или артезианская вода без газа в количестве 2 л.

4- й день

3-4 клубня картофеля, сваренные в мундире без соли, 800 мл несладкого яблочного сока.

5- й день

5 кисло-сладких яблок (не слишком крупных).

6- й день

200 г отварной постной говядины без соли, 800 мл апельсинового сока.

7- й день

1 л диетического кефира, 2 л минеральной воды без газа.

## **Йога**

Термин «йога» означает сознательное овладение телом и духом. Чтобы выработать подобные навыки, необходимы длительные и регулярные тренировки, предполагающие выполнение специальных упражнений.

При этом имеют значение не только мышечные усилия, но и их сочетание с особой дыхательной техникой, а также концентрация внимания на различных частях тела.

Занятия йогой рекомендуется проводить в вечерние часы. Одежда для тренировок должна быть свободной, легкой и не стеснять движений. Так как часть упражнений выполняется лежа или сидя, нужно постелить на пол коврик или плетеную циновку. Перед началом занятий помещение необходимо проветрить.

Тренироваться желательно при открытой форточке, какая бы погода ни была на улице. Если у вас есть возможность проводить занятия на свежем воздухе, это только приветствуется.

### **Комплекс 1**

#### **Упражнение 1**

Глубоко вдохните и задержите дыхание на 5–7 секунд. За это время 3 раза поднимите и опустите руки. Затем сделайте полный выдох, одновременно опустив руки вдоль тела.

#### **Упражнение 2**

Вытяните руки перед собой, глубоко вдохните и задержите дыхание. Разведите руки с усилием в стороны, располагая их на одной

линии с плечами. Затем вернитесь в исходное положение и снова разведите руки. На выдохе опустите руки вдоль тела.

### Упражнение 3

Расслабьте руки и опустите их вдоль туловища. Глубоко вдохните, задержите дыхание и сделайте движение руками вперед. Медленно выдохните через рот и вернитесь в исходное положение.

### Упражнение 4

Глубоко вдохните, задержите дыхание и вытяните руки перед собой.

Сожмите кисти в кулаки и прижмите их с усилием к груди.

Медленно выдохните, стараясь ощутить движение воздуха в бронхах.

### Упражнение 5

Глубоко вдохните, одновременно поднимая руки над головой и соединяя кисти в замок.

Задержите дыхание. 5–6 раз наклоните туловище влево и вправо. Выдохните во время последнего наклона.

### Упражнение 6

Глубоко вдохните и задержите дыхание. Активно массируйте пальцами мышцы в области нижних ребер. Сделайте полный выдох и расслабьтесь.

В процессе выполнения данного комплекса старайтесь сосредоточиваться на своих ощущениях, осознанно выполняя вдохи и выдохи. Важен и позитивный настрой.

Вы должны быть полностью уверены в том, что избавитесь от своего заболевания.

Каждую тренировку нужно завершать мышечной релаксацией. Для этого достаточно лечь на спину, вытянув руки и ноги, и расслабиться. При этом в мышцах должно постепенно появиться ощущение легкого тепла.

### Комплекс 2 (для укрепления мышц малого таза)

#### Упражнение 1

Исходное положение – стоя, руки опущены вдоль туловища. Как можно шире расставьте ноги, сделайте наклон вперед и коснитесь ладонями правой ступни. Одновременно попытайтесь прислонить корпус к бедру, а голову к колену. Оставайтесь в этой позе 7–8 секунд, затем вернитесь в исходное положение и расслабьтесь. Повторите упражнение в левую сторону.

#### Упражнение 2

Лягте на живот. Не опираясь на руки, поднимите плечи как можно выше. Затем, обхватив руками лодыжки, оторвите от пола ноги и выполните несколько покачиваний вперед-назад либо замрите на 10–15 секунд. Вернитесь в исходное положение и полностью расслабьтесь.

#### Упражнение 3

Встаньте прямо, руки опустите вдоль туловища. Согните левую ногу в колене, а правой обхватите левое бедро и голень.

Руки при этом сложите ладонь к ладони и упритесь ими в левое бедро. Дышите равномерно, медленно и глубоко. Подбородок попробуйте положить на руки.

Продержитесь в описанной позе примерно 30 секунд, после чего вернитесь в исходное положение.

Повторите упражнение для другой ноги. Время фиксации позы постепенно увеличьте до 2 минут.

#### Упражнение 4

Опуститесь на одно колено, другую ногу выпрямите и отведите в сторону. Туловище держите вертикально. Руки поднимите вверх, кисти скрестите. Выполните 5–7 наклонов в сторону выпрямленной ноги, затем расслабьтесь.

Поменяйте положение ног и повторите описанные действия. Время выполнения данного упражнения в обе стороны должно составлять около 10 минут.

#### Упражнение 5

Лягте на спину, руки положите под голову. Согните ноги в коленях и медленно поднимите, стараясь как можно меньше напрягать мышцы. Сжав колени, выполняйте круговые движения ногами. При этом старайтесь подтягивать их по возможности ближе к голове. Следите за тем, чтобы таз не отрывался от пола. Время выполнения круговых движений – около 5 минут.

### **Ароматерапия**

В древности люди верили, что любой недуг можно «выкурить», если рядом с больным сжигать особые ароматические травы. Сеанс исцеления часто сопровождался магическим ритуалом, проводившимся в определенное время суток и создававшим обстановку таинственности.

В наше время ученые выяснили, что травы, использовавшиеся в древности в качестве средств для «выкушивания» болезней, действительно оказывают на человеческий организм то или иное терапевтическое воздействие. Современные целители всем видам ароматерапии предпочитают применение эфирных масел, которые сегодня приобретают все большую популярность.

Эфирные масла – это концентрированные вещества, получаемые из различных целебных растений. Активно действующие ароматические соединения обеспечивают лечебный эффект даже при применении в очень малых дозах. Эфирные масла используются как в классической ароматерапии, предполагающей вдыхание целебных запахов, так и в составе массажных масел, косметических средств, солей для ванн и др.

Поскольку неправильное применение масел может вместо пользы принести организму вред, самостоятельно ароматерией заниматься не следует. Подбор и дозировку ароматических составов должен проводить только специалист.

Без рекомендации врача можно использовать лишь разбавленные масла, которые даже в больших количествах не способны нанести вред здоровью.

Существует несколько строгих правил относительно применения эфирных масел в качестве терапевтических средств. Прежде всего, не стоит использовать одновременно более 2 видов, так как их активные компоненты могут нейтрализовать действие друг друга.

Если процедура дала положительный эффект, его следует закрепить.

Однако при этом нужно знать, что к эфирным маслам возможно привыкание. Поэтому ароматы необходимо периодически менять.

Ниже приводится список масел, используемых при лечении заболеваний мочеполовой системы и сексуальных расстройств у мужчин.

## **Масло ариаботриса**

Используется как природный стимулятор сексуальной функции, а также в качестве общеукрепляющего и тонизирующего средства.

## **Масло базилика**

Обладает тонизирующим эффектом, нормализует эрекцию и устраниет застойные явления в органах малого таза.

## **Масло бергамота**

Сильный природный антисептик. Стимулирует эрекцию, нормализует обмен веществ в организме, способствует выводу токсинов.

## **Масло лаванды**

Обладает ярко выраженным заживляющим и антисептическим свойствами. Природный антидепрессант, устраняющий последствия стрессов и нормализующий сон. В андрологии применяется при разных формах импотенции, в частности психогенной.

## **Масло ладана**

Оказывает мягкое снотворное и успокаивающее действие, способствует релаксации гладкой мускулатуры и ликвидации отеков мягких тканей.

## **Масло мирры**

Обладает антисептическим и успокаивающим свойствами, способствует заживлению мелких травм и ссадин, быстро избавляет от

вирусных и грибковых инфекций. Находит самое широкое применение в урологии.

### **Масло можжевельника**

Известно как прекрасное антисептическое и антимикотическое (противогрибковое) средство. Обладает легким слабительным эффектом, нормализует эрекцию и купирует последствия стресса.

### **Масло нероли**

Улучшает работу центральной нервной системы. Применяется как природное успокаивающее средство, в том числе для лечения психогенной импотенции. Нормализует работу всех органов мочеполовой системы.

### **Масло пачули**

Снимает стрессы, обладая выраженным седативным действием. Способствует восстановлению функций кожи. В андрологии используется как средство, устраняющее психогенную импотенцию.

### **Масло розы**

Является хорошим средством от депрессии. Оказывает тонизирующее действие и мягко стимулирует проявления сексуальной активности. В андрологии используется как средство для лечения импотенции, имеющей гормональное происхождение. Кроме того, розовое масло улучшает настроение, возвращая бодрость и положительный душевный настрой.

### **Масло розмарина**

Широко используется как тонизирующее, антисептическое и мочегонное средство. Стимулирует работу всех органов малого таза. Противопоказано при гипертонической болезни в стадии обострения.

### **Масло ромашки**

Мягкое успокаивающее средство, способствующее общей релаксации. Устраниет повышенную возбудимость, слишком долгие и мучительные эрекции, а также последствия стресса и аллергические реакции.

### **Масло сандала**

Имеет ярко выраженные антисептические свойства, способствует заживлению ран и ссадин. В урологии и андрологии находит применение при заболеваниях почек, мочевого пузыря, а также для нормализации эрекции.

### **Акупунктура**

Под акупунктурой принято понимать воздействие на активные точки, связанные с определенными органами. Стимуляция может осуществляться различными способами: специальными иглами, слабыми токами, нажатием пальцев и др. В зависимости от методики проведения эту процедуру также называют по-разному: иглорефлексотерапия, иглоукалывание, акупрессура. По-китайски ее название звучит как «чжень-цзю».

При правильном проведении данной процедуры человек может избавиться от многих соматических и нервно-психических заболеваний. Мужские болезни не являются исключением.

После серии сеансов акупунктуры у пациента нормализуется деятельность органов мочевыводящей и репродуктивной систем, активизируется созревание сперматозоидов, а также значительно

улучшается общее самочувствие. Немаловажную роль чжень-цзю-терапия может сыграть и в лечении воспалительных заболеваний мочеполового тракта, в частности простатита.

Ниже приводится список основных биологически активных точек, правильное воздействие на которые в состоянии значительно улучшить мужское здоровье.

#### 1. Точка Тай-си

Расположена на внутренней поверхности голеностопного сустава, между ее центром и ахилловым сухожилием.

#### 2. Точка Шэнь-шу

Находится рядом с длинными боковыми отростками 1-го и 2-го поясничных позвонков.

#### 3. Точка Да-чан-шу

Расположена в области поясницы, на линии, условно соединяющей отростки 5-го и 4-го позвонков поясничного отдела.

#### 4. Точка Сяо-чан-шу

Представляет собой очень обширную рефлексогенную зону, на которой часто расположены несколько более мелких биологически активных точек. Охватывает полностью почти весь боковой гребень крестца.

#### 5. Точка Пань-гуань-шу

Расположена между отростками 3-го и 2-го крестцовых позвонков.

## 6. Точка Фэй-ян

Расположена только между задней частью голеностопного сустава и ахилловым сухожилием, примерно на 15 см выше ямочки, которую они образуют.

## 7. Точка Да-джуй

Представляет собой среднюю по размеру рефлексогенную область, расположенную на задней поверхности шеи между 1-м грудным и 7-м шейным позвонками.

## 8. Точка Бай-хуэй

Данная биологически активная точка находится точно посередине темени, поэтому ее стимуляция осуществляется щадящими методами: слой подкожного жира на голове слишком мал для обычного акupунктурного воздействия.

## 9. Точка Жень-чжу

Расположена слева и справа от носогубной складки в ее верхней части.

## 10. Точка Тянь-чау

Находится у верхней границы щитовидного хряща, рядом с грудино-ключично-сосцевидной мышцей.

На эту точку также следует воздействовать щадящими методами, так как неподалеку от нее расположена сонная артерия.

## 11. Точка Пи-шу

Расположена в углублении между отростками 12-го и 11-го грудных позвонков.

### 12. Точка Вэй-шу

Данная биологически активная точка находится рядом с наружным краем остистого отростка 2-го поясничного позвонка.

### 13. Точка Сань-цзяо-шу

Находится между концами отростков 1-го и 2-го поясничных позвонков.

## **Фитотерапия**

Об эффективности фитотерапии написаны целые тома. Лекарственные растения применяются практически при любых недугах, начиная от простуды и заканчивая нарушениями психики.

Воспалительные заболевания мужской половой системы и сексуальные расстройства также поддаются лечению травами.

При этом используются настойки, водные экстракты, смеси с вином и другие формы домашних лекарств. Они достаточно эффективны и не имеют серьезных противопоказаний. Однако прежде чем приступить к фитотерапии, рекомендуется обратиться к врачу, чтобы выяснить, препараты каких растений подходят именно вам.

### Рецепт 1

Семена крапивы – 5 ст. ложек

Сухое белое вино – 500 мл

1. Вино влейте в неокисляющуюся посуду, поставьте на слабый огонь и нагревайте до тех пор, пока по краям не появятся мелкие пузырьки.

2. В горячее вино всыпьте семена крапивы, тщательно перемешайте и варите в течение 7 минут.

3. Отвар снимите с огня, дайте ему остить до комнатной температуры, после чего процедите, перелейте в стеклянную емкость и плотно укупорьте.

4. Готовое средство принимайте по 50–60 мл перед сном.

### Рецепт 2

Порошок маральего корня (левзеи сафлоровидной) – 120 г

Водка – 0,7 л

1. Порошок корней левзеи поместите в стеклянную емкость, залейте водкой, плотно укупорьте и несколько раз хорошо встряхните, перемешивая содержимое.

2. Смесь поставьте в темное место и дайте ей настояться 40 дней.

3. Готовую настойку тщательно процедите и принимайте ежедневно 3 раза в день по 20–60 капель за 10–15 минут до еды (только по назначению лечащего врача).

4. Во избежание нарушений сна последний прием лекарства должен быть не позднее 17 часов. Настойка маральего корня противопоказана при гипертонической болезни.

### Рецепт 3

Измельченная кора можжевельника – 5 ч. ложек

Вода – 500 мл

1. Кору можжевельника поместите в неокисляющуюся посуду, залейте холодной водой и настаивайте 24 часа в прохладном месте.

2. Поставьте емкость с настоем на водяную баню и нагревайте в течение 20 минут.
3. Готовый отвар остудите до комнатной температуры и тщательно процедите через несколько слоев марли.
4. Средство принимайте по 120–130 мл 3 раза в день до еды.

#### Рецепт 4

Семена полыни обыкновенной – 1 ч. ложка

Вода – 200 мл

1. Семена полыни всыпьте в неокисляющуюся посуду, залейте кипятком, накройте крышкой и настаивайте в течение 2–3 часов.
2. Готовый настой процедите.
3. Средство принимайте в течение всего дня небольшими порциями независимо от приемов пищи.

#### Рецепт 5

Соцветия полыни обыкновенной – 4 ст. ложки

Водка – 500 мл

1. Соцветия полыни тщательно разомните пестиком, поместите в стеклянную емкость, залейте водкой, плотно укупорьте и несколько раз встряхните, перемешивая содержимое.
2. Поставьте смесь в темное прохладное место и настаивайте в течение 21 дня, ежедневно перемешивая.
3. Готовую настойку процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

#### Рецепт 6

Семена полыни обыкновенной – 0,5 стакана

1. Семена полыни измельчите в кофемолке.
2. Порошок принимайте по 1 ч. ложке 2-3 раза в день до еды.  
Лекарство желательно запивать кипяченой водой.

#### Рецепт 7

Настойка пиона уклоняющегося – 20–30 капель  
Кипяченая вода – 2 ст. ложки

1. Настойку пиона уклоняющегося разбавьте теплой водой.
2. Средство принимайте по назначению врача 3 раза в день через 1 час после еды.

#### Рецепт 8

Корень копытня европейского – 1 ч. ложка  
Вода – 200 мл

1. Корень копытня залейте кипятком в неокисляющейся посуде, поставьте на водяную баню и нагревайте в течение 30 минут.
2. Готовый отвар остудите и процедите.
3. Средство принимайте по 1 ст. ложке 6 раз в день. После курса лечения отваром копытня улучшается эрекция и увеличивается количество вырабатываемой спермы.

#### Рецепт 9

Корень родиолы розовой – 2 ч. ложки  
Вода – 500 мл

1. Корень родиолы розовой залейте кипятком в посуде, накройте крышкой и настаивайте 1,5–2 часа.

2. Готовый настой процедите.
3. Средство принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 10-15 минут до еды.

#### Рецепт 10

Трава дурнишника – 1 ст. ложка

Вода – 350 мл

1. Траву дурнишника поместите в неокисляющуюся посуду, залейте кипятком и настаивайте 2 часа.
2. Готовый настой процедите.
3. Средство принимайте по 200 мл в день, разделив на небольшие порции. Если указанная доза не дает результатов, следует обратиться к врачу.

#### Рецепт 11

Трава горца птичьего (спорыша) – 2 ст. ложки

Вода – 200 мл

1. Траву горца птичьего поместите в эмалированную посуду, залейте кипятком и перемешайте серебряной ложкой, затем накройте крышкой и настаивайте в течение 1,5 часов.
2. Готовый настой процедите.
3. Средство принимайте по 4-5 ст. ложек 5 раз в день за 30 минут до еды или через 1 час после приема пищи.

#### Рецепт 12

Сырые орехи кедра сибирского – 250 г

1. Орехи очистите от скорлупы и ешьте понемногу в течение дня.  
Курс лечения данным средством может быть неограниченным.

### Рецепт 13

Трава сурепки – 4 ст. ложки  
Трава пустырника – 2 ст. ложки  
Трава спорыша – 2 ст. ложки  
Листья одуванчика – 1 ст. ложка  
Трава золототысячника – 1 ст. ложка  
Вода – 300 мл

1. Растительные ингредиенты поместите в неокисляющуюся посуду, залейте кипятком, накройте крышкой и настаивайте в течение 2–3 часов.
2. Готовый настой процедите.
3. Средство принимайте по 100–120 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

### Рецепт 14

Настойка аралии – 1 ч. ложка  
Настойка заманихи – 1 ч. ложка  
Настойка женьшеня – 1 ч. ложка  
Настойка элеутерококка – 1 ч. ложка  
Настойка родиолы розовой – 1 ч. ложка

1. Все ингредиенты смешайте в стеклянной емкости, плотно укупорьте и встряхните несколько раз, перемешивая содержимое.
2. Приготовленную смесь настоек принимайте 3 раза в день по 35–40 капель в небольшом количестве воды через 30 минут после приема пищи.

## Рецепт 15

Цветки календулы – 1 ст. ложка

Цветки бессмертника – 2 ст. ложки

Трава зверобоя – 3 ст. ложки

Вода – 500 мл

1. Растительное сырье поместите в неокисляющуюся посуду, залейте кипятком и настаивайте под крышкой в течение 1,5–2 часов.

2. Готовый настой процедите, сырье отожмите.

3. Средство принимайте по 3–4 ст. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды.

## Рецепт 16

Курага – 150 г

Инжир – 150 г

Темный изюм – 150 г

Чернослив – 150 г

Грецкие орехи (ядра) – 0,5 стакана

1. Сухофрукты выложите в дуршлаг, обдайте кипятком, после чего обсушите салфеткой.

2. Подготовленные сухофрукты пропустите через мясорубку вместе с ядрами грецких орехов или измельчите блендером.

3. Полученную массу выложите в стеклянную банку с плотно закрывающейся крышкой и храните в холодильнике.

4. Витаминную смесь принимайте по 2 ст. ложки в день, запивая ряженкой, кефиром или нежирной простоквашей.

## Рецепт 17

Светлый жидкий мед – 1 ч. ложка

Семена тыквы – 25–30 штук

Семена тыквы очистите, смешайте с медом и принимайте 2 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения – 21 день.

#### Рецепт 18

Ядра грецких орехов – 1 стакан

Козье молоко – 400 мл

1. Ядра грецких орехов обжарьте на сухой сковороде и дайте им остить.

2. Подготовленные орехи съешьте в течение дня, разделив на порции и запивая козьим молоком. Если при приеме данного средства не возникает побочных эффектов, курс лечения может продолжаться до 5 недель.

#### Рецепт 19

Зерна ржи – 1 ч. ложка

Зерна пшеницы – 1 ч. ложка

Зерна кукурузы – 1 ч. ложка

1. Цельные зерна переберите, выложите на мягкую влажную ткань и накройте ею же.

2. По мере высыхания смачивайте ткань теплой водой до тех пор, пока зерна не прорастут.

3. Когда длина ростков достигнет 1 мм, срежьте их и используйте в качестве витаминной добавки к салатам, закускам и прочим холодным блюдам.

#### Рецепт 20

Сок крапивы – 100 мл  
Сок петрушки – 100 мл  
Сок сельдерея – 100 мл

Утром, через 45 минут после еды, выпейте сок крапивы, спустя 1 час – сок петрушки, а еще через 2,5 часа – сок сельдерея. В период лечения придерживайтесь диеты: пища должна быть легкой, но насыщенной витаминами и микроэлементами. Важно знать, что из-за высокой биологической активности употребление соков может вызвать аллергическую реакцию. В этом случае прекратить лечение и обратиться к врачу.

#### Рецепт 21

Морковный сок – 1 ст. ложка  
Огуречный сок – 1 ст. ложка  
Яблочный сок – 1 ст. ложка  
Сок красной свеклы – 1 ст. ложка

1. Перечисленные соки соедините в неокисляющейся посуде и дайте им отстояться в холодильнике.
2. Готовое средство выпейте в 2 приема примерно за 30 минут до еды. При отсутствии побочных эффектов и противопоказаний курс лечения составляет 30 дней.

#### Рецепт 22

Сок шпината – 1 ст. ложка  
Сок кressa водяного – 1 ст. ложка  
Сок салата кочанного – 1 ст. ложка  
Соль – на кончике ножа

1. Соки соедините в стеклянной емкости и добавьте соль.
2. Полученное средство принимайте 3 раза в день по 1 ст. ложке за 1 час до еды. Продолжительность курса лечения – от 3 до 4 недель в зависимости от индивидуальной переносимости.

#### Рецепт 23

Свежая трава хвоща полевого – 3 ст. ложки

Свежие листья лесного ореха – 2 ст. ложки

Вода – 300 мл

1. Листья лесного ореха и траву хвоща полевого измельчите в мясорубке или с помощью блендера, после чего разотрите в кашицу, выложите в заварочный чайник, залейте кипятком и настаивайте под крышкой в течение 2–3 часов.
2. Готовый настой процедите.
3. Средство принимайте 3–4 раза в день по 5–6 ст. ложек за 30 минут до еды.

#### Рецепт 24

Трава горца птичьего – 2 ст. ложки

Листья лесного ореха – 2 ст. ложки

Вода – 200 мл

1. Растительное сырье поместите в керамический чайник, залейте кипятком и настаивайте под крышкой 1,5 часа.
2. Готовый настой процедите.
3. Средство принимайте 2–3 раза в день по 70–100 мл за 30 минут до еды.

#### Рецепт 25

Сухая зелень петрушки – 3 ст. ложки

Кора лещины – 1 ст. ложка

Вода – 400 мл

1. Измельченную кору лещины и зелень петрушки всыпьте в керамический чайник, залейте кипятком, накройте крышкой и укутайте теплой тканью.

2. Спустя 3,5 часа настой процедите.

3. Средство принимайте в течение дня мелкими порциями.

4. Курс лечения – 1,5–2 месяца в зависимости от результатов.

#### Рецепт 26

Корневище аира – 1 ст. ложка

Трава пустырника – 1 ст. ложка

Трава сушеницы топяной – 1 ст. ложка

Трава спорыша – 1 ст. ложка

Вода – 800 мл

1. Растительное сырье выложите в неокисляющуюся посуду, залейте кипятком и настаивайте под крышкой в течение 1 часа.

2. Готовый настой процедите.

3. Средство принимайте 3 раза в день по 70-100 мл за 30 минут до еды.

4. При отсутствии негативной реакции и противопоказаний курс лечения может составить 3 недели.

#### Рецепт 27

Корень аралии – 1 ст. ложка

Маралий корень (левзея сафлоровидная) – 1 ст. ложка

Цветки боярышника кроваво-красного – 1 ст. ложка

Корень заманихи – 1 ст. ложка У Вода – 800 мл

1. Корни аралии, левзеи и заманихи смешайте с цветками боярышника.

2. Подготовленное сырье выложите в неокисляющуюся посуду, залейте кипятком, накройте крышкой и настаивайте, укутав, в течение 2 часов.

3. Готовый настой процедите.

4. Средство принимайте по 5–6 ст. ложек 2–3 раза в день до еды. Для определения более точной дозировки необходимо обратиться к врачу.

### Рецепт 28

Корень аира болотного – 2 ст. ложки

Корень девясила – 1 ст. ложка

Корень родиолы розовой – 1 ст. ложка

Маралий корень (левзея сафлоровидная) – 1 ч. ложка

Трава эфедры – 1 ст. ложка

Корень солодки голой – 1 ч. ложка

Вода – 1,5 л

1. Растительное сырье выложите в неокисляющуюся посуду, залейте кипятком, поместите на кипящую водяную баню и нагревайте 20 минут, затем снимите с плиты, накройте крышкой и остудите до комнатной температуры.

2. Готовый отвар процедите.

3. Средство принимайте 4 раза в день по 70-100 мл за 45 минут до приема пищи. Курс лечения – 3–5 недель.

### Рецепт 29

Плоды шиповника коричного – 2 ст. ложки

Корень дягиля – 1 ст. ложка

Трава сурепки – 1 ст. ложка

Корень любки двулистной – 1 ст. ложка

Вода – 1 л

1. Измельченное лекарственное сырье поместите в неокисляющуюся посуду, залейте кипятком и поставьте на водяную баню.

2. Через 15 минут отвар снимите с огня и настаивайте под крышкой 1,5–2 часа, затем процедите.

3. Готовое средство принимайте 3–4 раза в день по 70-100 мл за 30 минут до еды. Курс лечения в зависимости от результатов составляет 2–4 недели.

### Рецепт 30

Трава пустырника – 2 ст. ложки

Трава тысячелистника – 1 ст. ложка

Листья мяты перечной – 1 ст. ложка

Вода – 800 мл

1. Лекарственное сырье поместите в неокисляющуюся посуду, залейте кипятком, накройте крышкой и настаивайте, укутав, в течение 2–3 часов.

2. Готовый настой тщательно процедите через марлю.

3. Средство принимайте утром и вечером по 70-100 мл через 45–50 минут после еды. Продолжительность лечения – 21 день. Затем нужно сделать перерыв на 1 неделю, после чего провести повторный курс.

### Рецепт 31

Плоды шиповника коричного – 2 ст. ложки

Листья вахты трехлистной – 1 ст. ложка

Цветки календулы – 1 ст. ложка

Трава пустырника – 1 ст. ложка

Вода – 1 л

1. Измельченные ингредиенты поместите в неокисляющуюся посуду, залейте кипятком и настаивайте под крышкой в течение 45 минут.
2. Готовый настой процедите.
3. Средство принимайте 3–4 раза в день по 70–100 мл за 30 минут до еды.

Рецепт 32

Корневище аира – 2 ст. ложки

Листья мяты перечной – 1 ст. ложка

Вода – 600 мл

1. Растительное сырье всыпьте в неокисляющуюся посуду, залейте кипятком и настаивайте под крышкой в течение 1 часа.
2. Готовый настой процедите.
3. Средство принимайте 3 раза в день по 70–100 мл за 35–40 минут до еды.

Рецепт 33

Листья барвинка малого – 1 ст. ложка

Вода – 200 мл

1. Листья барвинка поместите в неокисляющуюся посуду, залейте горячей водой и нагревайте на водяной бане в течение 15–20 минут.
2. Горячий отвар снимите с огня, остудите и процедите.
3. Готовое средство принимайте 3 раза в день по 5–6 ст. ложек независимо от приема пищи.

Рецепт 34

Трава зверобоя – 2 ст. ложки

Вода – 400 мл

1. Траву зверобоя выложите в эмалированную посуду, заварите крутым кипятком и настаивайте под крышкой 1,5 часа.

2. Готовый настой процедите.

3. Средство принимайте 4–5 раз в день по 70-100 мл независимо от приема пищи.

#### Рецепт 35

Семена крапивы двудомной – 5 ст. ложек

Сухое красное вино – 500 мл

1. Семена крапивы выложите в эмалированную емкость, залейте теплым вином, поставьте на водянную баню и нагревайте в течение 10 минут.

2. Смесь снимите с огня, остудите до комнатной температуры, после чего процедите через марлю.

3. Готовое средство принимайте 1 раз в день перед сном в количестве 35–40 мл.

#### Рецепт 36

Корень лопуха – 2 ст. ложки

Вода – 400 мл

1. Корень лопуха поместите в эмалированную посуду, залейте кипятком, накройте крышкой и настаивайте в течение 2 часов.

2. Готовый настой процедите.

3. Средство принимайте 3 раза в день по 70-100 мл за 30 минут до еды.

### Рецепт 37

Листья подорожника – 1 ст. ложка

Вода – 200 мл

1. Листья подорожника залейте кипятком и настаивайте под крышкой в течение 1 часа.
2. Готовый настой процедите.
3. Средство принимайте 4–5 раз в день по 1 ст. ложке за 50–60 минут до еды.

### Рецепт 38

Корень солодки голой – 1 ст. ложка

Вода – 500 мл

1. Корень солодки выложите в неокисляющуюся емкость и залейте кипятком, затем поставьте на водяную баню и нагревайте в течение 15 минут.
2. Готовый отвар снимите с огня, дайте остить до комнатной температуры, после чего процедите.
3. Средство принимайте 3 раза в день по 70-100 мл за 30 минут до еды.

### Рецепт 39

Корень стальника – 2 ст. ложки

Вода – 300 мл

1. Измельченное растительное сырье выложите в стеклянную емкость, залейте кипятком, перемешайте и настаивайте под крышкой в течение 1,5 часов.
2. Готовый настой процедите.

3. Средство принимайте 5–7 раз в сутки по 1 ч. ложке независимо от приема пищи.

#### Рецепт 40

Цветки календулы – 1 ч. ложка

Трава тысячелистника – 1 ч. ложка

Листья крапивы двудомной – 1 ч. ложка

Трава хвоща полевого – 1 ч. ложка

Плоды фенхеля – 1 ч. ложка

Корень стальника – 1 ч. ложка

Вода – 600 мл

1. Растительные ингредиенты поместите в неокисляющуюся посуду, залейте кипятком, накройте крышкой и настаивайте в течение 30 минут.

2. Готовый настой процедите.

3. Средство принимайте по 3–4 ст. ложки 3–5 раз в день после еды.

#### Рецепт 41

Листья бересны – 1 ст. ложка

Плоды можжевельника обыкновенного – 1 ч. ложка

Корень одуванчика – 1 ч. ложка

Вода – 400 мл

1. Растительные ингредиенты всыпьте в эмалированную посуду, залейте кипятком, накройте крышкой, укутайте и настаивайте в течение 1,5–2 часов.

2. Готовый настой процедите.

3. Средство принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30–40 минут до еды.

## Рецепт 42

Цветки бузины черной – 1 ст. ложка

Цветки ромашки аптечной – 1 ст. ложка

Трава зверобоя – 1 ст. ложка

Цветки липы – 1 ст. ложка

Вода – 400 мл

1. Растительные ингредиенты поместите в неокисляющуюся посуду, залейте кипятком, перемешайте, накройте крышкой и настаивайте 1,5 часа, после чего процедите.

2. Готовый настой пейте по 200 мл мелкими глотками перед сном.

## Рецепт 43

Трава фиалки трехцветной – 3 ст. ложки

Почки тополя черного – 2 ст. ложки

Трава водяного перца – 1 ст. ложка

Корень окопника – 2 ст. ложки

Вода – 1,2 л

1. Растительное сырье поместите в эмалированную емкость, залейте крутым кипятком и настаивайте под крышкой в течение 1,5 часов.

2. Готовый настой процедите.

3. Средство принимайте по 70-100 мл 1-2 раза в день за 30 минут до еды.

## Рецепт 44

Трава горца птичьего (спорыша) – 3 ст. ложки

Вода – 300 мл

1. Траву горца птичьего (спорыша) выложите в неокисляющуюся посуду, залейте горячей водой, затем поместите ее на водянную баню и нагревайте до тех пор, пока жидкость не выкипит примерно наполовину.

2. Готовый отвар снимите с огня, остудите до комнатной температуры, после чего процедите.

3. Средство принимайте 3-4 раза в день по 1 ч. ложке через 40 минут после еды.

#### Рецепт 45

Трава фиалки трехцветной – 2 ст. ложки

Вода – 200 мл

1. Измельченную траву фиалки трехцветной поместите в стеклянную или фаянсовую емкость, залейте кипятком, тщательно перемешайте, накройте крышкой и настаивайте 1,5-2 часа, после чего процедите.

2. Готовый настой принимайте 3-4 раза в день по 1 ст. ложке за 50-60 минут до еды. Курс лечения – 4 недели.

#### Рецепт 46

Цветки таволги – 1 ст. ложка

Трава грыжника – 1 ст. ложка

Корень бузины черной – 1 ч. ложка

Корень мыльнянки – 1 ч. ложка

Вода – 700 мл

1. Измельченное растительное сырье смешайте в неокисляющейся посуде, залейте горячей водой и настаивайте под крышкой в течение 45 минут при комнатной температуре.

2. Готовый настой процедите.

3. Средство принимайте 3 раза в день по 70-100 мл за 30 минут до еды.

4. Курс лечения – 4 недели. Затем следует сделать перерыв на 2 недели, после чего продолжить прием настоя.

#### Рецепт 47

Цветки ромашки аптечной – 1 ст. ложка

Трава хвоща полевого – 1 ст. ложка

Вода – 400 мл

1. Цветки ромашки и траву хвоща поместите в стеклянную или фаянсовую посуду, залейте кипятком и настаивайте под крышкой в течение 45 минут.

2. Готовый настой процедите.

3. Средство принимайте 2 раза в день после еды по 70-100 мл.  
Курс лечения – 3-4 недели.

#### Рецепт 48

Трава пастушьей сумки – 100 г

Вода – 1 л

1. Лекарственное сырье всыпьте в эмалированную посуду, залейте кипятком и настаивайте под крышкой в течение 30 минут.

2. Готовый настой процедите.

3. Средство принимайте 3-4 раза в день по 100-120 мл независимо от приема пищи. Продолжительность лечения составляет 3 недели. Затем нужно сделать перерыв на 1 месяц, после чего повторить курс.

#### Рецепт 49

Высушенная и измельченная скорлупа конского каштана – 5 ст. ложек

Вода – 600 мл

1. Скорлупу конского каштана всыпьте в термос, залейте кипятком и настаивайте, плотно укупорив, в течение суток.

2. Жидкость перелейте в эмалированную посуду, поместите на водяную баню и нагревайте на среднем огне до тех пор, пока объем не уменьшится в 2 раза.

3. Готовый отвар снимите с огня, остудите до комнатной температуры и процедите.

4. Средство принимайте 2 раза в день после еды по 1 ч. ложке.

#### Рецепт 50

Корень лопуха большого – 3 ст. ложки

Почки тополя черного – 2 ст. ложки

Листья шалфея – 1 ст. ложка

Вода – 800 мл

1. Корень лопуха и почки черного тополя смешайте с листьями шалфея, выложите в стеклянную или фаянсовую посуду, залейте кипятком и настаивайте под крышкой 20 минут, после чего процедите.

2. Готовый настой принимайте по 100–120 мл 2 раза в день через 30 минут после еды. Курс лечения – не более 1,5 месяцев.

#### Рецепт 51

Почки березы – 1 ст. ложка

Трава пастушьей сумки – 2 ст. ложки

Вода – 400 мл

1. Траву пастушьей сумки смешайте с почками березы, растительное сырье выложите в неокисляющуюся посуду, залейте кипятком, выдержите под крышкой 30 минут, после чего процедите.

2. Настой принимайте в теплом виде по 2 ст. ложки 3 раза в день за 30–45 минут до еды.

#### Рецепт 52

Сок сельдерея – 1 ст. ложка

Вода – 100 мл

1. Сок сельдерея разбавьте теплой кипяченой водой.
2. Средство принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

#### Рецепт 53

Листья мяты перечной – 1 ст. ложка

Корни и корневища валерианы – 1 ст. ложка

Шишки хмеля – 1 ст. ложка

Вода – 700 мл

1. Растительные ингредиенты выложите в неокисляющуюся посуду, залейте кипятком и настаивайте под крышкой в течение 30 минут при комнатной температуре.

2. Готовый настой процедите.

3. Средство принимайте 2 раза в день после еды по 50–70 мл.

#### Рецепт 54

Цветки календулы – 2 ст. ложки

Цветки бессмертника – 4 ст. ложки

Трава зверобоя – 2 ст. ложки

Корень валерианы – 2 ст. ложки

Вода – 1 л

1. Измельченное растительное сырье выложите в неокисляющуюся посуду, залейте кипятком и нагревайте на водяной бане в течение 20 минут.

2. Горячий отвар снимите с огня, остудите и процедите.

3. Готовое лекарство принимайте по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

#### Рецепт 55

Листья мелиссы – 1 ст. ложка

Листья грецкого ореха – 1 ст. ложка

Плоды мальвы лесной – 1 ст. ложка

Клубни ятрышника – 1 ч. ложка

Вода – 700 мл

1. Измельченные растительные ингредиенты поместите в неокисляющуюся посуду, залейте кипятком и настаивайте под крышкой в течение 30 минут.

2. Готовый настой процедите.

3. Средство выпейте небольшими порциями в течение суток.

#### Рецепт 56

Трава зверобоя – 2 ст. ложки

Трава спорыша – 2 ст. ложки

Трава тысячелистника – 1 ст. ложка

Корень девясила – 2 ст. ложки

Трава душицы – 1 ст. ложка

Вода – 800 мл

1. Растительное сырье всыпьте в эмалированную посуду, залейте горячей водой, поставьте на водяную баню и нагревайте на слабом огне под крышкой в течение 15 минут.
2. Отвар снимите с огня, остудите и тщательно процедите.
3. Приготовленное лекарство принимайте по 50–70 мл 4 раза в день за 30 минут до еды. Рекомендуемый курс лечения – до 14 дней.

#### Рецепт 57

Корневище аира болотного – 1 ч. ложка

Трава тысячелистника – 1 ч. ложка

Семена пажитника – 1 ч. ложка

Вода – 200 мл

1. Растительное сырье поместите в неокисляющуюся посуду, залейте кипятком и настаивайте под крышкой в течение 30 минут.
2. Настой процедите.
3. Готовое средство принимайте по 100–120 мл 2 раза в день за 30–40 минут до еды.

#### Рецепт 58

Цветки календулы – 1 ст. ложка

Цветки бессмертника – 1 ст. ложка

Листья мяты перечной – 1 ст. ложка

Трава зверобоя – 1 ст. ложка

Корень валерианы – 1 ч. ложка

Вода – 1 л

1. Растительные ингредиенты всыпьте в неокисляющуюся посуду, залейте кипятком и настаивайте под крышкой в течение 1,5 часов.

2. По истечении указанного времени настой процедите.
3. Приготовленное средство принимайте ежедневно 2–4 раза в день по 1 ст. ложке независимо от приема пищи.

#### Рецепт 59

Листья мяты перечной – 1 ст. ложка

Шишки хмеля – 2 ст. ложки

Трава золототысячника – 1 ст. ложка

Листья мелиссы – 1 ст. ложка

Вода – 1,2 л

1. Растительное сырье всыпьте в эмалированную посуду, залейте горячей водой, поставьте на водяную баню и нагревайте на слабом огне 5 минут, затем снимите с плиты, остудите под крышкой и процедите.

2. Готовое средство принимайте 3–4 раза в день за 30–40 минут до еды по 70–100 мл.

#### Рецепт 60

Шишки хмеля – 1 ст. ложка

Листья мяты перечной – 1 ст. ложка

Листья мелиссы – 1 ст. ложка

Светлое пиво – 1 л

1. Растительное сырье всыпьте в неокисляющуюся посуду, залейте подогретым пивом и настаивайте сутки, накрыв легкой тканью или несколькими слоями марли.

2. По истечении указанного времени жидкость процедите.

3. Готовое средство пейте по 200 мл 2–3 раза в день.

#### Рецепт 61

Шишки хмеля – 100 г

Вода – 600 мл

1. Шишки хмеля выложите в эмалированную посуду, залейте горячей водой, поместите на кипящую водяную баню и нагревайте в течение 10 минут.

2. Готовый отвар снимите с огня, остудите и процедите.

3. Средство принимайте 2–3 раза в день по 100–120 мл за 30 минут до еды.

### Рецепт 62

Корень валерианы – 1 ч. ложка

Трава чабреца (тимьяна ползучего) – 1 ч. ложка

Трава зверобоя – 1 ч. ложка

Трава пустырника – 1 ст. ложка

Плоды шиповника коричного – 1 ст. ложка

Листья подорожника – 1 ст. ложка

Шишки хмеля – 1 ст. ложка

Трава тысячелистника – 1 ст. ложка

Вода – 1 л

1. Растительные ингредиенты выложите в неокисляющуюся посуду, залейте крутым кипятком и настаивайте под крышкой в течение 1,5 часов.

2. Готовый настой процедите.

3. Средство принимайте 2 раза в день по 120–150 мл за 30–40 минут до еды.

### Рецепт 63

Цветки календулы – 2 ст. ложки

Трава душицы – 2 ст. ложки

Вода – 300 мл

1. Цветки календулы и траву душицы выложите в заварочный чайник, залейте кипятком и настаивайте под крышкой в течение 1,5 часов.
2. Готовый настой процедите.
3. Средство принимайте 3–4 раза в день по 100–120 мл через 1 час после еды.

#### Рецепт 64

Исландский мох – 1 ч. ложка  
Трава льнянки – 1 ст. ложка  
Клубни ятрышника – 1 ч. ложка  
Листья мелиссы – 1 ст. ложка  
Вода – 700 мл

1. Перечисленные растительные ингредиенты выложите в неокисляющуюся посуду, залейте кипятком и настаивайте под крышкой 1 час.
2. Готовый настой процедите.
3. Средство принимайте 3–4 раза в день по 1 ст. ложке независимо от приема пищи.

#### Рецепт 65

Цветки бессмертника – 1 ст. ложка  
Цветки календулы – 2 ст. ложки  
Корень валерианы – 4 ст. ложки  
Трава зверобоя – 3 ст. ложки  
Вода – 1 л

1. Растительные ингредиенты всыпьте в неокисляющуюся посуду, залейте кипятком, поставьте на водяную баню и нагревайте на слабом огне 15 минут.
2. Готовый отвар снимите с огня, остудите и процедите.
3. Средство принимайте ежедневно 4 раза в день по 2–3 ст. ложки за 30 минут до еды.

#### Рецепт 66

Сухие измельченные стебли спаржи лекарственной – 1 ч. ложка

Вода – 200 мл

1. Стебли спаржи выложите в стеклянную емкость, залейте кипятком и настаивайте под крышкой в течение 20 минут.
2. Готовый настой процедите.
3. Средство принимайте 3 раза в день по 1 ст. ложке за 30 минут до еды.

#### Рецепт 67

Листья брусники – 1 ст. ложка

Вода – 200 мл

1. Листья брусники поместите в неокисляющуюся посуду, залейте кипятком, поставьте на водяную баню и нагревайте на среднем огне под крышкой 20 минут.
2. Готовый отвар снимите с огня, остудите и процедите.
3. Средство принимайте 3–4 раза в день по 50–70 мл за 30 минут до еды.

#### Рецепт 68

Листья морошки – 2 ст. ложки

Вода – 300 мл

1. Листья морошки всыпьте в эмалированную емкость, залейте кипятком и настаивайте под крышкой 1,5 часа.
2. Готовый настой процедите.
3. Средство принимайте 4–5 раз в день после еды по 2 ст. ложки.

#### Рецепт 69

Листья брусники – 1 ст. ложка

Трава тысячелистника – 2 ст. ложки

Вода – 400 мл

1. Листья брусники и траву тысячелистника всыпьте в неокисляющуюся посуду, залейте кипятком и настаивайте под крышкой в течение 2,5–3 часов.
2. Готовый настой процедите.
3. Средство принимайте ежедневно 3 раза в день по 50–70 мл за 30 минут до еды.

#### Рецепт 70

Трава звездчатки (мокрицы) – 1 ст. ложка

Вода – 200 мл

1. Растительное сырье поместите в заварочный чайник, залейте кипящей водой, накройте крышкой и настаивайте, укутав, 5–6 часов.
2. Готовый настой процедите.
3. Средство принимайте 3–4 раза в день по 50–70 мл за 50–60 минут до еды.

#### Рецепт 71

Трава хвоща полевого – 3 ст. ложки

Вода – 1 л

1. Траву хвоща полевого выложите в неокисляющуюся посуду, залейте горячей водой, поставьте на водянную баню и нагревайте на слабом огне 15 минут, после чего процедите, не охлаждая.

2. Горячие выжимки поместите в полотняный мешочек и положите на живот над лобком, сверху накройте слоем полиэтилена и укутайтесь шерстяным платком. Компресс держите 20 минут.

3. Процеженный отвар хвоща перелейте в стеклянную емкость и принимайте 3–4 раза в день по 100–120 мл за 30–45 минут до еды.

### Рецепт 72

Листья толокнянки (медвежье ушко) – 2 ч. ложки

Семена петрушки – 1 ч. ложка

Вода – 200 мл

1. Растительные ингредиенты поместите в неокисляющуюся посуду, залейте кипятком, накройте крышкой и настаивайте 8–10 часов в теплом месте.

2. Готовый настой процедите.

3. Средство выпейте в течение дня, разделив его на несколько порций. Каждый прием желательно осуществлять за 30 минут до еды.

### Рецепт 73

Листья толокнянки – 1 ст. ложка

Корень вероники – 1 ст. ложка

Листья шалфея – 1 ст. ложка

Трава хвоща полевого – 2 ст. ложки

Вода – 600 мл

1. Растительное сырье всыпьте в неокисляющуюся посуду, залейте холодной кипяченой водой и настаивайте 3–4 часа, затем поставьте на водянную баню и нагревайте на среднем огне 20 минут.

2. Готовый отвар остудите и процедите.

3. Средство принимайте 3 раза в день по 50 мл за 30 минут до еды.

#### Рецепт 74

Ягоды черноплодной рябины – 2 ст. ложки

Листья брусники – 1 ст. ложка

Вода – 500 мл

1. Растительные ингредиенты всыпьте в термос, залейте кипящей водой и плотно укупорьте.

2. Через 5–6 часов настой процедите и дайте ему остить до комнатной температуры.

3. Средство принимайте ежедневно 3 раза в день по 3–4 ст. ложки за 30 минут до еды.

#### Рецепт 75

Трава зверобоя – 1 ч. ложка

Листья брусники – 1 ч. ложка

Цветки ромашки – 1 ч. ложка

Листья морошки – 1 ч. ложка

Почки берескы – 1 ч. ложка

Вода – 800 мл

1. Перечисленные растительные ингредиенты всыпьте в эмалированную посуду, залейте крутым кипятком и настаивайте под крышкой в течение 3,5 часов.

2. Готовый настой процедите.

3. Средство принимайте по 150–200 мл перед сном.

## Рецепт 76

Ягоды можжевельника – 1 ст. ложка

Листья березы – 1 ст. ложка

Трава хвоща – 1 ст. ложка

Трава толокнянки – 1 ст. ложка

Корень бедренца – 1 ст. ложка

Вода – 900 мл

1. Растительные ингредиенты тщательно перемешайте, выложите в неокисляющуюся посуду и залейте кипятком.

2. Спустя 45–60 минут настой процедите.

3. Готовое средство принимайте 4 раза в день по 2–3 ст. ложки за 1 час до еды.

## Рецепт 77

Листья мяты перечной – 1 ст. ложка

Цветки ромашки – 1 ст. ложка

Листья березы – 1 ст. ложка

Трава мелиссы – 1 ст. ложка

Вода – 700 мл

1. Растительные ингредиенты тщательно перемешайте, всыпьте в термос, залейте кипятком и плотно укупорьте.

2. Спустя 3–4 часа настой процедите и остудите до теплого состояния.

3. Средство принимайте ежедневно 5–6 раз в день по 50–70 мл независимо от времени приема пищи.

## Рецепт 78

Почки березы повислой – 1 ст. ложка

Ягоды можжевельника – 4 ст. ложки

Корень любистка – 1 ст. ложка

Семена петрушки – 1 ст. ложка

Листья шалфея – 1 ст. ложка

Вода – 1,5 л

1. Растительные ингредиенты выложите в неокисляющуюся посуду, залейте холодной водой и перемешайте.

2. Спустя 2–3 часа настой поставьте на слабый огонь и нагревайте до кипения (не кипятите), после чего снимите с плиты и процедите в горячем виде.

3. Готовый отвар остудите и принимайте 5 раз в день по 3–4 ст. ложки за 1 час до еды.

#### Рецепт 79

Луковая шелуха – 1 стакан

Вода – 600 мл

1. Измельченную луковую шелуху выложите в эмалированную посуду, залейте горячей водой и поставьте на слабый огонь.

2. Когда жидкость закипит, снимите емкость с огня, накройте крышкой и остудите отвар до комнатной температуры, после чего процедите.

3. Готовое средство принимайте 3 раза в день по 70–100 мл после еды.

4. Курс лечения – 14 дней.

#### Рецепт 80

Репчатый лук – 1 штука

Молоко – 400 мл

1. Репчатый лук очистите, вымойте и натрите на терке.
2. Получившуюся кашицу выложите в стеклянную банку, залейте холодным кипяченым молоком и тщательно перемешайте.
3. Посуду со смесью плотно укупорьте и поставьте в прохладное место на 10–12 часов, после чего жидкость процедите.
4. Готовое средство принимайте 2 раза в день по 70–100 мл за 30 минут до еды.

### Рецепт 81

Семена лука – 1 ч. ложка

Семена подорожника большого – 0,5 ч. ложки

Семена кориандра – 0,5 ч. ложки

Семена петрушки – 1 ч. ложка

Семена моркови – 1 ч. ложка

Семена сурепки – 1 ч. ложка

Вода – 700 мл

1. Семена перемешайте и измельчите в кофемолке.
2. Полученный порошок всыпьте в стеклянную емкость, залейте кипятком, тщательно перемешайте, поместите на водяную баню и нагревайте на слабом огне 25 минут.
3. Горячий отвар снимите с огня, накройте крышкой и настаивайте 5–6 часов, после чего процедите через марлю.
4. Готовое средство принимайте 4 раза в день по 2–3 ст. ложки за 30 минут до еды.

### Рецепт 82

Репчатый лук – 2 штуки

Вода – 700 мл

1. Луковицы очистите, разрежьте на кусочки и пропустите через мясорубку.
2. Полученную кашицу выложите в эмалированную посуду, залейте горячей водой, тщательно перемешайте и настаивайте под крышкой в течение 3-4 часов.
3. Готовый настой процедите.
4. Средство выпейте в течение дня, разделив на мелкие порции.

#### Рецепт 83

Кашица из свежего репчатого лука – 0,5 стакана

Светлый мед – 0,2 стакана

Сухое белое вино – 600 мл

1. Луковую кашицу соедините с медом, выложите в стеклянную банку, залейте горячим вином, перемешайте и плотно укупорьте.
2. Посуду со смесью поставьте в прохладное темное место и настаивайте 7 дней, периодически взбалтывая содержимое.
3. Готовое средство процедите и принимайте 2 раза в день по 3 ст. ложки за 30 минут до еды.

#### Рецепт 84

Семена репчатого лука – 1 ст. ложка

Липовый мед – 1 ст. ложка

1. Семена лука измельчите в кофемолке, перемешайте с медом и храните в стеклянной емкости под крышкой.
2. Средство принимайте 3 раза в день по 1 ч. ложке через 1 час после еды.

#### Рецепт 85

Репчатый лук – 2 штуки

Вода – 400 мл

1. Луковицы очистите и пропустите через мясорубку.
2. Полученную кашицу выложите в термос, залейте кипятком, перемешайте и плотно закройте крышкой.
3. Через 24 часа настой процедите.
4. Средство выпейте в течение дня, разделив на мелкие порции.

#### Рецепт 86

Зеленый лук – 5–6 перышек

Липовый мед – 1 ст. ложка

1. Зеленый лук промойте, обсушите с помощью полотенца и пропустите через мясорубку.
2. Полученную кашицу смешайте с медом, тщательно растерев ложкой.
3. Готовое средство принимайте в течение дня по 1 ч. ложке за 30 минут до еды.

#### Рецепт 87

Сушеный зеленый лук – 6 перышек

Листья березы – 10 штук

Вода – 400 мл

1. Растительные ингредиенты разотрите пестиком, выложите в неокисляющуюся посуду, залейте кипятком и настаивайте в теплом месте под крышкой в течение 1,5 часов.
2. Готовый настой процедите.
3. Средство принимайте 2 раза в день по 50–70 мл через 1 час после еды.

## Рецепт 88

Листья черной смородины – 3 ст. ложки

Свежеотжатый сок репчатого лука – 1 ст. ложка

Вода – 700 мл

1. Листья черной смородины выложите в неокисляющуюся посуду, залейте кипятком и настаивайте под крышкой в течение 30 минут при комнатной температуре.

2. Настой процедите, соедините с луковым соком и тщательно перемешайте.

3. Средство выпейте в течение дня, разделив на мелкие порции.

## Рецепт 89

Корневище аира – 1 ст. ложка

Семена пажитника – 1 ч. ложка

Трава тысячелистника – 2 ст. ложки

Вода – 700 мл

1. Растительное сырье выложите в неокисляющуюся посуду, залейте кипятком и настаивайте под крышкой в течение 1 часа при комнатной температуре.

2. Готовый настой процедите.

3. Средство принимайте ежедневно 5–6 раз в день по 50–70 мл независимо от приема пищи.

## Рецепт 90

Цветки календулы лекарственной – 1 ст. ложка

Цветки бессмертника – 1 ст. ложка

Листья мелиссы – 1 ст. ложка

Трава зверобоя – 1 ст. ложка

Корень валерианы – 1 ч. ложка

Вода – 1 л

1. Растительное сырье смешайте в неокисляющейся посуде, залейте кипятком и настаивайте, укутав, в течение 2–3 часов.
2. Готовый настой процедите.
3. Средство принимайте 3 раза в день по 120–150 мл за 30–45 минут до еды.

#### Рецепт 91

Трава льнянки – 1 ст. ложка

Клубни салепа – 1 ч. ложка

Исландский мох – 1 ст. ложка

Трава душицы обыкновенной – 1 ст. ложка

Луковый сок – 1 ч. ложка

Вода – 800 мл

1. Сухие растительные ингредиенты тщательно перемешайте, всыпьте в неокисляющуюся посуду, залейте кипятком и настаивайте под крышкой 1,5 часа.
2. По истечении указанного времени настой процедите и смешайте с соком репчатого лука.
3. Приготовленное средство принимайте 2–3 раза в день по 150–200 мл после еды.

#### Рецепт 92

Репчатый лук – 1 штука

Лимонный сок – 0,5 ч. ложки

1. Луковицу очистите, помойте, обсушите полотенцем и натрите на терке.

2. Из луковой кашицы выжмите сок и смешайте его с соком лимона.
3. Приготовленное средство пейте в течение дня за 30 минут до приема пищи, разделив на несколько порций.

#### Рецепт 93

Репчатый лук – 1 штука

Почки тополя черного – 1 ст. ложка

96 %-ный спирт – 200 мл

1. Луковицу очистите, помойте, натрите на мелкой терке и смешайте с измельченными почками тополя.
2. Полученную массу выложите в стеклянную банку, залейте спиртом, тщательно перемешайте, плотно укупорьте и настаивайте в течение 7 дней в темном прохладном месте, периодически взбалтывая.
3. Готовую настойку процедите и принимайте 2–3 раза в день по 20–30 капель до еды.

#### Рецепт 94

Репчатый лук – 1 штука

Льняное масло – 1 ст. ложка

1. Луковицу очистите, помойте и измельчите.
2. Полученную кашицу смешайте с льняным маслом.
3. Средство используйте для компрессов при воспалительных заболеваниях половой системы.

#### Рецепт 95

Репчатый лук – 1 штука

Вода – 200 мл

1. Луковицу очистите, помойте, нарежьте кусочками, выложите в неокисляющуюся посуду, залейте водой и настаивайте 10–15 минут.
2. Готовый настой процедите.
3. Средство используйте для компрессов и примочек при воспалительных заболеваниях половой системы.

## **8. Профилактика заболеваний мужской половой системы**

### **Основные рекомендации**

Чтобы избежать воспалительных заболеваний мочеполового тракта и сексуальных расстройств, каждому мужчине, особенно после 40 лет, целесообразно придерживаться здорового образа жизни и соблюдать приведенные ниже несложные правила.

1. Пищевой рацион должен быть сбалансированным и достаточно разнообразным, а режим питания – регулярным.
2. Необходимы занятия спортом. Они могут проводиться как самостоятельно, так и под руководством опытного тренера. При этом важно помнить, что спортивные перегрузки вредят организму не меньше, чем полное отсутствие физической активности.
3. За состоянием здоровья нужно следить даже в том случае, если нет никаких жалоб. Регулярные профилактические осмотры помогут выявить болезнь в самом ее начале, что значительно облегчит лечение или позволит вовремя принять меры по предотвращению осложнений. Особенно это касается людей, страдающих какими-либо хроническими заболеваниями – гипертонией, сахарным диабетом и др. Таким больным необходимо регулярно посещать своего лечащего врача и тщательно выполнять его рекомендации.
4. Алкоголь и наркотические препараты следует исключить. Желательно также прекратить или хотя бы ограничить курение.
5. Ни в коем случае нельзя допускать самолечения. Многие препараты, широко использующиеся для терапии инфекционных и воспалительных заболеваний, не так безобидны, как кажутся на первый

взгляд. Бесконтрольный прием тех или иных лекарственных средств может привести к тяжелым последствиям.

6. Половая жизнь должна быть размеренной и регулярной. Ни долгое воздержание, ни бурные всплески сексуальной активности не приносят пользы мужскому организму. Избегайте половых излишеств и случайных связей. Последние нежелательны из-за угрозы заражения каким-либо венерическим заболеванием.

### **Тревожные симптомы, которыми не следует пренебрегать (тест для самодиагностики)**

1. Симптом «утренней капли»: утром до мочеиспускания из уретрального канала выделяется небольшое количество прозрачной или мутной жидкости. Причина данного явления – мочеполовая инфекция. Она может быть вызвана как микроорганизмами неспецифической природы, так и возбудителем венерического заболевания.

2. Пощипывание, жжение, рези и другие болезненные ощущения при мочеиспускании, особенно если они сопровождаются отеком мошонки или выделениями из уретрального канала. Чаще всего такие симптомы говорят о заражении трихомонозом или гонореей.

3. Небольшая безболезненная язвочка правильной (круглой или овальной) формы, расположенная на половом члене либо в полости рта. Это твердый шанкр – один из самых характерных симптомов сифилиса. Часто он сопровождается увеличением регионарных лимфатических узлов.

4. Мелкие пузырьки с прозрачным содержимым, покрывающие ствол или головку пениса, говорят о заражении весьма неприятной инфекцией – генитальным герпесом. При этом из-за острой болезненности половая жизнь практически невозможна.

5. Отек головки пениса сразу после полового акта практически всегда происходит из-за аллергической реакции на средства контрацепции (презерватив и др.).

При появлении данного симптома необходимо пройти тест у аллерголога. Исследование поможет выяснить реакцию вашего организма на спермицидную смазку и латекс.

6. Покраснение и отечность головки пениса или крайней плоти могут появиться и в результате чрезмерной активности при коитусе. Это неприятное явление помогут устраниТЬ несколько суток воздержания. Если данная мера оказалась неэффективной, значит, слизистая половых органов инфицирована неспецифической патогенной микрофлорой.

7. Неприятные ощущения, возникающие в процессе полового акта, – такие, как раздражение или легкая болезненность, обычно вызываются недостатком смазки.

8. Появление трещин или ссадин на головке или крайней плоти при отсутствии травмирующих факторов свидетельствует о заболевании кандидозом.

9. Учащенное мочеиспускание, как правило, является начальным признаком таких заболеваний, как аденома или карцинома предстательной железы, уретрит и др.

10. Непривычный цвет мочи может быть вызван либо приемом некоторых лекарственных препаратов, либо употреблением определенных пищевых продуктов.

11. Моча с ярко выраженным запахом аммиака свидетельствует об обезвоживании организма или о серьезном заболевании почек.

12. Медленное и слабое семяизвержение – признак сниженного тонуса предстательной железы, который может быть вызван простатитом или другими заболеваниями органов мочеполового тракта.

13. Регулярное подтекание мочи (в небольших количествах) часто свидетельствует о развитии аденомы простаты.

## **Профилактика половых инфекций**

Заражение половыми инфекциями, как правило, происходит при случайных сексуальных контактах, особенно в тех случаях, когда партнеры не заботятся о собственной безопасности. Таким образом,

самым надежным способом профилактики венерических заболеваний является использование средств контрацепции.

Их можно разделить на 2 группы: механические и химические. Последние (кремы, мази, свечи) предназначены в основном для женщин.

### **Механические средства контрацепции**

Многие врачи рекомендуют использовать презерватив при любом сексуальном контакте. Он способен предохранить женщину от нежелательной беременности и обоих партнеров – от половых инфекций. Это свойство барьерного метода контрацепции было известно еще в XVII веке: в то время с помощью аналогов презерватива боролись с эпидемией сифилиса.

Причем исследования подтвердили, что сквозь микроскопические отверстия в латексе не проникают даже самые маленькие микроорганизмы, включая вирусы гепатита В и С, а также ВИЧ.

Однако, помимо очевидных достоинств, презерватив имеет и определенные недостатки. Например, у неопытного мужчины в процессе его надевания может на время исчезнуть эрекция.

Кроме того, презервативы не способны дать 100 %-ной гарантии от заражения венерическими болезнями.

Надежность данного средства профилактики половых инфекций зависит как от качества самого изделия, так и от соблюдения правил его использования. Но даже самые хорошие презервативы имеют свойство рваться. Такое происходит примерно в 1 из 100–130 случаев.

Некоторые мужчины считают, что использование презерватива при половых контактах ослабляет испытываемые обоими партнерами ощущения. Возможно, они много слышали или читали о «резиновых изделиях № 2» времен социализма.

Однако применение современных презервативов, произведенных известными фирмами, никак не сказывается на ощущениях. Правда, сами манипуляции с контрацептивом в романтический момент могут доставить обоим партнерам небольшой психологический дискомфорт.

Покупать презервативы нужно в аптеке, а не в близлежащем ларьке. Это послужит надежной гарантией качества изделия.

Кроме того, в большинстве аптек имеется богатый выбор барьерных средств контрацепции: ультратонкие и цветные, без запаха и с ароматом фруктов, гладкие и рифленые. В настоящее время существуют даже презервативы, способные продлить половой акт.

Средства контрацепции следует покупать заблаговременно, а не непосредственно перед интимной близостью. Хранить их рекомендуется в специально отведенном для этого месте, но ни в коем случае не в кармане.

Презервативы в поврежденной упаковке непригодны для использования.

## **Другие способы профилактики**

Иногда во время случайной половой связи не удается воспользоваться презервативом. В таких ситуациях опасность заражения венерическим заболеванием значительно повышается. Однако, приняв некоторые меры, можно сократить риск инфицирования.

В первую очередь сразу после полового акта необходимо помочиться, затем дважды вымыть руки и половые органы с мылом. После этого в течение примерно 2 часов нужно использовать препарат повидон-йод (бетадин). Он способен убивать бактерии (гоноккоки, бледные трепонемы), вирусы (герпес) и одноклеточные микроорганизмы (трихомонады). 10 %-ным раствором бетадина следует обработать головку и ствол полового члена, крайнюю плоть и мошонку, а также внутреннюю поверхность бедер и лобок. Можно ввести лекарство в мочеиспускательный канал.

Перед этой процедурой раствор необходимо разбавить кипяченой водой в соотношении 1: 2. После такой обработки не рекомендуется мочиться в течение 2 часов.

Аналогичным антисептическим действием обладают и другие лекарственные средства, например мирамистин, хлоргексидин и цидипол.

Они выпускаются в виде раствора в пластиковых флаконах емкостью 100 мл. Каждый флакон снабжен наконечником-пипеткой, позволяющим быстро и безболезненно водить препарат в мочеиспускательный канал.

К вышесказанному необходимо добавить, что подобная профилактика не может дать гарантии защиты от заражения венерической болезнью. Поэтому 3–4 недели спустя после подозрительного сексуального контакта нужно посетить дерматовенеролога и сдать соответствующие анализы.

### **Профилактическое лечение**

В течение первых дней после подозрительного сексуального контакта можно приступить к профилактическому лечению. Однако самостоятельно «назначать» себе антибиотики и принимать их, согласуясь с аннотацией, ни в коем случае нельзя. Это чревато негативными последствиями. Любое лечение должно проводиться под контролем врача-венеролога.

Большая часть лекарств, используемых для профилактики венерических заболеваний после случайных связей, применяется однократно. При этом негативные последствия лечения антибиотиками (кандидоз, дисбактериоз), как и побочные эффекты, проявиться не успевают. Главное, чего следует опасаться в данном случае, – это аллергия на лекарственные препараты. Если у вас в прошлом наблюдались подобные реакции, нужно обязательно сообщить об этом врачу.

Следует знать о том, что превентивное лечение после случайной сексуальной связи относится к крайним мерам профилактики венерических заболеваний, поэтому его нельзя проводить слишком часто. Это не альтернатива барьерным средствам контрацепции. Кроме

того, меры профилактики в данном случае не предусматривают защиты от вирусной инфекции – герпеса, остроконечных кондилом, а также ВИЧ.

## **От чего зависит мужская сила?**

Если сделать экскурс в историю, можно узнать, что восточные эмиры имели не меньше сотни жен и наложниц.

Причем в обязанности женщин входило не только ведение домашнего хозяйства. В мифе о Геракле говорится о том, что за одну ночь он сумел удовлетворить 50 дочерей царя Феспия. Это достижение стало 13-м подвигом античного героя. В наши дни андрологи считают, что подобные сексуальные резервы есть у каждого мужчины.

О том, что потенция напрямую связана с возрастом, знают все. 20-летний молодой человек способен заниматься сексом целые сутки. После 30 лет интимная жизнь становится более разумной. К 40 годам здоровые мужчины по-прежнему способны на многое, так как в запасе у них остается достаточно сил, подкрепленных жизненным опытом. Однако после 50 лет по законам природы организм подвергается изменениям. В этом возрасте клетки обновляются уже не столь быстро, а выработка половых гормонов снижается. Сексуальное влечение у пожилых мужчин остается достаточно высоким, однако для того, чтобы его реализовать, требуется затрачивать все больше усилий.

Впрочем, паспортный возраст здесь ни при чем. Многое зависит от состояния и степени изношенности организма. Бывают случаи, когда 70-летний мужчина способен в интимной жизни превзойти любого 30-летнего. Поэтому для оценки состояния здоровья медики часто используют такое понятие, как «биологический возраст».

Именно оно позволяет охарактеризовать истинный процесс старения организма. Биологический возраст можно определить с помощью специальных тестов, включающих исследования сердца и сосудов, нервной и дыхательной систем, уровня холестерина в крови, скорости мышечной реакции и степени эластичности сухожилий.

Если все органы и системы функционируют нормально, значит, биологический возраст человека соответствует паспортному либо в той или иной мере отстает от него. Но нередко тест показывает, что в организме мужчины не все благополучно, например сосуды не в состоянии справляться с нагрузкой из-за сужения просвета либо в крови обнаруживается высокое содержание холестерина. В подобных случаях биологический возраст может превышать паспортный.

Дополнительным преимуществом таких тестов является то, что они помогают медикам спрогнозировать степень риска инсульта или инфаркта в ближайшее десятилетие.

Таким образом, подобное обследование просто незаменимо для тех, кого волнует собственное здоровье и мужская сила.

На свете не существует ни одного мужчины, который бы равнодушно относился к уровню своей сексуальной активности.

Последний может быть пониженным, средним или высоким, но бывает и так, что резервы организма давно исчерпаны. Чтобы не впадать в заблуждения по поводу собственной половой активности, достаточно обратиться к андрологу и после серии обычных исследований пройти тест на сексуальную удовлетворенность.

Если организм функционирует нормально, а удовлетворенность интимной жизнью низкая, это означает, что пик сексуальной активности еще впереди. И наоборот, если со здоровьем не все в порядке, а удовлетворенность сексом высокая, вероятно, мужчина сильно себя переоценивает.

При этом его организм вынужден работать на пределе возможностей. В подобной ситуации просто необходимо принимать срочные меры, в противном случае сексуальная активность очень скоро пойдет на спад.

Многие далекие от медицины люди считают, что главной сексуальной проблемой мужчин является импотенция. Но это далеко не так. Проблемы с эректильной функцией чаще всего возникают как одно из осложнений уже существующих болезней. Здоровый мужчина не может стать импотентом.

На половой силе имеют свойство отражаться все негативные процессы, происходящие в организме: нарушение кровообращения, гормональные сдвиги, нервно-психические расстройства и др. Современные врачи считают, что основной причиной, ослабляющей потенцию у молодых мужчин, являются психологические проблемы. После 40 лет на первое место выходят возрастные изменения сосудов.

По утверждениям андрологов, в каждом мужчине генетически заложены огромные сексуальные возможности, составляющие резерв, примерно в 15 раз превышающий нормальную половую активность. Данное свойство на протяжении тысячелетий помогало человечеству выжить. Однако современные мужчины относятся к своим резервам весьма небрежно. В результате к 60 годам они нередко растратаивают все, что дано им природой.

Главные причины снижения потенции можно перечислить в порядке убывания их значимости следующим образом:

- нерегулярная сексуальная жизнь;
- многократные половые инфекции;
- воспалительные заболевания мужской половой системы;
- ишемическая болезнь сердца;
- гипертония;
- заболевания эндокринной системы, в том числе сахарный диабет;
- аденома предстательной железы;
- психические и неврологические заболевания;
- применение сильнодействующих лекарственных препаратов;
- табак, наркотики, алкоголь;
- малоактивный образ жизни, приводящий к застою крови в сосудах малого таза;
- стресс;
- плохая экологическая обстановка;
- неправильное питание;
- недостаточный сон.

Поскольку причины эректильной дисфункции чрезвычайно разнообразны, основными способами их профилактики являются здоровый образ жизни и регулярное обследование у различных специалистов: уролога, андролога, невролога, эндокринолога, кардиолога и психотерапевта.

### **Чайные сборы для укрепления мужской силы**

Чайные сборы, предложенные ниже, помогут вам в течение долгих лет сохранять мужское здоровье и силу, пить их необходимо небольшими порциями 2 раза в день в течение 2 недель, после чего делать 10-дневный перерыв и снова начинать прием. Чайные сборы благотворно влияют не только на половую функцию, но и на весь организм в целом. Уже через неделю регулярного приема выбранного средства вы почувствуете прилив сил, бодрость и легкость во всем теле.

Рецепт приготовления целебного напитка прост. 1 ст. ложку средства залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте в течение 20 минут, после чего процедите, разделите на 2 приема, 1 порцию подогрейте на водяной бане и выпейте, вторую порцию примите через 8 часов.

#### **Сбор 1**

Шиповник – 5 частей

Листья черной смородины – 1 часть

#### **Сбор 2**

Шиповник – 2 части

Листья черной смородины – 1 часть

Листья земляники – 1 часть

Листья ежевики – 1 часть

Листья чабреца – 0,5 части

### Сбор 3

Малина – 1 часть

Листья черной смородины – 1 часть

Таволга – 1 часть

Душица -1 часть

### Сбор 4

Зверобой – 1 часть

Душица – 1 часть

Крапива – 1 часть

Черный байховый чай – 0,5 части

Полынь, пижма по вкусу

### Сбор 5

Черный байховый чай – 10 частей

Зверобой – 2 части

Мята – 2 части

Чабрец – 1 часть

Корень валерианы – 1 часть

### Сбор 6

Черный байховый чай – 10 частей

Мята – 2 части

Пустырник – 2 части

Корень валерианы – 1 часть

Боярышник – 1 часть

Шиповник – 1 часть

## Сбор 7

Шиповник – 5 частей

Листья черной смородины – 1 часть

Таволга – 1 часть

Черный байховый чай – 0,5 части

## Сбор 8

Листья черной смородины – 1 часть

Листья земляники – 1 часть

Таволга – 1 часть

Крапива – 1 часть

## Сбор 9

Шиповник – 2 части

Листья черной смородины – 1 часть

Душица – 1 часть

Листья земляники – 1 часть

Листья ежевики – 1 часть

Листья чабреца – 0,5 части

Пустырник – 2 части

Полынь, пижма по вкусу

## Сбор 10

Малина – 1 часть

Зверобой – 1 часть

Корень валерианы – 1 часть

Листья черной смородины – 1 часть

Таволга – 1 часть

Душица – 1 часть

### Сбор 11

Зверобой – 1 часть  
Душица – 1 часть  
Крапива – 1 часть  
Боярышник – 1 часть  
Мята – 2 части  
Черный байховый чай – 0,5 части  
Полынь, пижма по вкусу

### Сбор 12

Черный байховый чай – 10 частей  
Листья ежевики – 1 часть  
Шиповник – 1 часть  
Зверобой – 2 части  
Мята – 2 части  
Чабрец – 1 часть  
Корень валерианы – 1 часть

### Сбор 13

Черный байховый чай – 10 частей  
Мята – 2 части  
Пустырник – 2 части  
Листья земляники – 1 часть  
Чабрец – 1 часть  
Корень валерианы – 1 часть  
Боярышник – 1 часть  
Шиповник – 1 часть

## Сбор 14

Душица – 1 часть  
Шиповник – 5 частей  
Листья земляники – 1 часть  
Листья черной смородины – 1 часть

## Сбор 15

Зверобой – 1 часть  
Шиповник – 2 части  
Черный байховый чай – 0,5 части  
Листья черной смородины – 1 часть  
Листья ежевики – 1 часть  
Листья чабреца – 0,5 части  
Корень валерианы – 1 часть

## Сбор 16

Малина – 1 часть  
Таволга – 1 часть  
Зверобой – 2 части  
Полынь, пижма по вкусу

## Сбор 17

Душица – 1 часть  
Крапива – 1 часть  
Листья черной смородины – 1 часть  
Мята – 2 части

## Сбор 18

Черный байховый чай – 10 частей

Чабрец – 1 часть

## **Приложение**

### **Тест «Ваше отношение к сексу»**

Чтобы получить достоверный результат, постарайтесь отвечать на вопросы теста предельно откровенно.

Да – 5 баллов, нет – 4 балла.

1. Существуют ли в мире идеальные женщины?
2. В любви вы не постоянны?
3. Может ли девушка вступать в связь с мужчиной до замужества?
4. Может ли мужчина вступать в связь с женщиной до женитьбы?

Да – 3 балла, нет – 1 балл.

1. Храните ли вы теплые воспоминания о какой-либо женщине?
2. Преувеличиваете ли вы достоинства той, которую любите?
3. Ревнуете ли вы свою избранницу к прошлому?
4. Оскорбляли ли вы хотя бы 1 раз свою возлюбленную?

Да – 4 балла, нет – 0 баллов.

1. Можете ли вы искренне любить женщину, зная обо всех ее любовных связях?
2. Можете ли вы рассказать неприличный анекдот в присутствии женщины?
3. Хвалитесь ли вы своими любовными победами?

Да – 3 балла, нет – 0 баллов.

1. Любите ли вы ветреную погоду?
2. Любите ли вы заниматься физическим трудом?
3. Хотели бы вы попробовать наркотики?

4. Привлекают ли вас женщины с экзотической внешностью?
5. Быстро ли вы устаете от общества женщины?

Да – 0 баллов, нет – 3 балла.

1. Можете ли вы расстаться с любимой по материальной причине?
2. Вызывают ли у вас негативные эмоции люди с нетрадиционной сексуальной ориентацией?

Можете ли вы простить своей любимой:

- A. Глупый поступок (2 балла);
- B. Жестокий поступок (3 балла);
- C. Непостоянство (4 балла).

О какой женщине вы мечтаете?

- A. Об остроумной (3 балла);
- B. С чувством юмора и нетребовательной (4 балла);
- C. О хозяйственной (2 балла).

Какие чувства может вызвать у вас признание в любви человека, к которому вы равнодушны?

- A. Досаду (3 балла);
- B. Растерянность (3 балла);
- C. Снисходительность (4 балла).

Какая из измен, по вашему мнению, страшнее всего?

- A. Физическая (2 балла);
- B. Духовная (4 балла).

Как вы относитесь к тому, чтобы иметь одновременно жену и любовницу:

- А. Это нормально (4 балла);
- Б. Это непорядочно (0 баллов);
- В. Это можно, но только в особых жизненных ситуациях (2 балла).

#### Результаты

Подсчитайте количество набранных вами баллов и обратитесь к результатам теста.

Менее 35. В вас заложены прочные моральные устои. Секс для вас возможен только с любимым человеком, с которым вы состоите в браке.

36–60. Энергия бьет в вас ключом и требует выхода. Вы относитесь к сексу как к органической потребности.

61–80. Вы ведете беспорядочную половую жизнь, испробовали, по вашему мнению, абсолютно все и успели пресытиться. Но на вашем пути иногда попадаются женщины, которые возрождают в вас чистые чувства и эмоции.

Более 81. Своим поведением вы демонстрируете ханжеское отношение к сексу, разврат и цинизм. Если вы не пересмотрите свое поведение, то можете остаться в полном одиночестве.