



### **Ковалык Владимир Павлович**

Врач-уролог, андролог, дерматовенеролог, специалист по превентивной анти-возрастной медицине и ультразвуковой диагностике, доктор медицинских наук, профессор кафедры дерматовенерологии и косметологии Академии постдипломного образования ФНКЦ ФМБА.

#### **Редакция**

Владимир Павлович расскажите, пожалуйста, как стресс влияет на мужское здоровье?

#### **Владимир Павлович**

В медицинской литературе приводятся сведения о том, что в начале 20 века в эякуляте здорового мужчины находилось в среднем 100 млн. подвижных сперматозоидов; в середине 20 века это количество сократилось до 40 млн. и продолжает снижаться. Очевидно, что данный факт связан с развитием высоких технологий и нарастанием уровня стресса в обществе. Стресса как психологического, так и связанного с экологией в целом. Например, мы не замечаем фоновые излучения от гаджетов и других технических средств, а они постоянно отрицательно воздействуют на нашу центральную нервную систему, на эндокринную систему, а значит, на все органы и системы, включая мочеполовую, в том числе и на процесс образования спермы.

#### **Редакция**

Расскажите, пожалуйста, что происходит с половыми гормонами при затяжном стрессе?

#### **Владимир Павлович**

Хронический стресс специфично снижает половую функцию в связи с тем, что предшественниками при образовании гормона стресса кортизола и мужского полового гормона тестостерона являются одни и те же вещества. На производство кортизола при затяжном стрессе эти вещества тратятся, надпочечники истощаются, тестостерона производится меньше, половая функция снижается.

#### **Редакция**

С какими особенностями стрессовой реакции у мужчин Вы чаще всего сталкиваетесь на приёме?

#### **Владимир Павлович**

Непосредственно на приёме я обычно наблюдаю у пациентов проявления острого стресса, связанного с самим фактом необходимости посетить врача по деликатному поводу; с диагнозом; с предстоящим лечением. В частности, при выявлении инфекционных заболеваний, передающихся половым путём, иногда встречается агрессивная реакция со стороны пациента: отрицание, гнев и т. д.

Эти проявления довольно легко можно купировать медикаментозно при помощи

капельного введения безвредных препаратов типа магния перед началом манипуляций по основному диагнозу.

### **Редакция**

Владимир Павлович, а какие стрессогенные факторы чаще всего приводят мужчин к состоянию дистресса?

### **Владимир Павлович**

Чаще всего это дефицит взаимопонимания с близкими людьми, профессиональный стресс, ночной график работы, старт нового бизнеса, автомобильный трафик в крупных городах и многое другое индивидуально.

### **Редакция**

Владимир Павлович, расскажите, пожалуйста, какие способы купирования дистресса наиболее эффективны для сохранения мужского здоровья?

### **Владимир Павлович**

На первом этапе, когда необходимо восстановление всех жизненных ресурсов нужен покой, возможность побыть наедине с самим собой. В качестве действенных методов помогают медитации, дыхательные практики, контрастные процедуры закаливания.

К сожалению, многие прибегают к саморазрушительным стратегиям, таким как: приём алкоголя и других психоактивных веществ, заедание стресса быстрыми углеводами, сексуальное самоудовлетворение или половая распущенность.

### **Редакция**

Многие современные специалисты напротив, рекомендуют самоудовлетворение как весьма действенную стратегию купирования дистресса, что не так?

### **Владимир Павлович**

Подобная привычка часто становится зависимостью и может привести к затруднениям реализации полноценной сексуальной жизни в паре. То есть, к отсутствию полового влечения к живой женщине. Впрочем, это поправимо. Случаи исцеления счастливо происходят после нескольких месяцев воздержания от мастурбации.

### **Редакция**

Владимир Павлович, расскажите, пожалуйста, а какие способы профилактики дистресса наиболее эффективны для сохранения мужского здоровья?

### **Владимир Павлович**

В первую очередь я бы выделил процесс регулярной полноценной половой жизни, при этом, именно в браке. Потому что для мужчины супружество это важный статус, подтверждающий принятие его в качестве полноценного, ответственного члена общества.

Также важно выстроить доверительные отношения взаимопонимания в семье. Это, в том

числе, предполагает сохранение верности.

Я многократно отмечал высокий уровень стресса у пациентов, которые помимо семьи имели связи «на стороне». Их тревога и напряжение нарастают по многим причинам: из-за чувства вины по поводу обмана супруги, из-за давления со стороны любовницы, из-за страха, что ситуация раскроется и это приведёт к краху семьи и т. д.

Следующим по значимости фактором профилактики дистресса я бы отметил возможность заниматься любимым делом. У меня был такой случай: пациент, топ-менеджер известной компании, увлекся робототехникой до такой степени, что перешёл на работу с детьми по данному направлению в обычную школу. Через несколько месяцев все показатели состояния его мужского здоровья пришли в норму. В настоящее время, он создал свой преуспевающий бизнес в любимой сфере.

Весьма существенными факторами профилактики дистресса являются разнообразие, регулярность и умеренность в питании, двигательной активности, потреблении информации. Отказ от сахара и уменьшение в рационе крахмалистых продуктов защищают от диабета второго типа, а следовательно, от атеросклероза сосудов, то есть снижают опасность инсульта и инфаркта и продлевают полноценную работу половой системы. Кстати, коронарные сосуды и сосуды органов малого таза очень похожи по диаметру и строению.

Открою секрет: укрепить мужское здоровье может помочь ряд конкретных продуктов и блюд. К специфичным для полноценного сперматогенеза продуктам относится тыквенное масло. Так что регулярное употребление сырых овощных салатов с ним весьма полезно. На втором месте – жирная морская рыба и морепродукты, конечно, выловленные в экологически чистых водах.

Оптимальный объём двигательной активности измеряется регулярной дозированной физической нагрузкой. А вот у профессиональных спортсменов половая функция обычно снижена. Спортивные достижения реализуются за счёт гормонов стресса – антагонистов половых гормонов, как я уже упоминал в начале нашей беседы.

Чрезвычайно важно снизить объём и частоту обмена информацией через гаджеты. Лучше использовать наушники или гарнитуру для телефонных бесед, носить аппарат подальше от тела, особенно от органов малого таза. Также важно снижать время воздействия «голубого» света от экранов и ламп, особенно вечером. Это влияет на выработку мелатонина, функция которого связана с восстановлением организма в ночное время. Для этого имеются специальные приложения, меняющие цвет экранов на более уютный жёлтый; подойдут и очки с жёлтыми стёклами. Однако лучше всего своевременно удалиться от экранов и выключить электронные приборы перед сном.

Также для профилактики дистресса весьма полезно чтение развивающей литературы, освоение навыков саморегуляции.

## **Редакция**

Владимир Павлович, как Вы считаете, жена или профессиональный психолог могут эффективнее помочь мужчине в состоянии дистресса?

## **Владимир Павлович**

Целительную роль любящей супруги трудно переоценить. Однако дистресс весьма коварен своими осложнениями, как соматическими, так и психологическими.

С соматическими последствиями работают профильные врачи.

С психологическими последствиями, особенно, если они приобрели затяжной характер, эффективнее поможет справиться клинический психолог или психотерапевт. Только профессионал может провести дифференциальную психодиагностику и правильно определить состояние. Даже такое тяжёлое осложнение как депрессия, связанное в частности с потерей смыслов, может иметь как доклиническую, так и клиническую форму. Во втором случае, психолог или психотерапевт обязан рекомендовать медикаментозное лечение, которое назначает психиатр.

## **Редакция**

А как Вы определяете уровень стресса у пациентов?

## **Владимир Павлович**

Главное, конечно, человеческая беседа, внимательное наблюдение. Помимо этого есть ряд утверждённых методик: анкет, шкал. Есть специальные анализы, например, измерение суточного объёма кортизола в слюне.

## **Редакция**

Владимир Павлович, а какова ситуация с культурой заботы о своём здоровье у мужчин в РФ?

## **Владимир Павлович**

До недавнего времени, с культурой заботы о здоровье у мужского населения в России было намного хуже, чем у женщин. То есть, мужчины часто даже скрывали до последнего момента явные симптомы заболеваний, такие как выделения, образования, вплоть до блокировки функций, например мочеиспускания, или до появления нестерпимых болей. Часто на посещении мужчиной специалиста уролога-андролога настаивала, супруга или другой близкий родственник. Такая ситуация провоцировала запущенные трудноизлечимые случаи заболеваний.

В настоящее время культура заботы о здоровье развивается. Средства массовой информации, представители профилактической медицины и психологии понемногу формируют в сознании людей понимание здоровья, как одной из высших ценностей. Поэтому, количество мужчин, которые начинают интересоваться своим базовым состоянием организма и перспективами сохранения и укрепления здоровья постепенно растёт.

## **Редакция**

Владимир Павлович, благодарим Вас за ликбез по профилактике дистресса и оптимизации состояния мужского здоровья. Надеемся на продолжение диалога. Расскажите, пожалуйста, как наши читатели могут попасть к Вам на приём?

## **Владимир Павлович**

Благодарю редакцию издания Ценности и цены за приглашение к актуальной беседе. Надеюсь на продолжение сотрудничества.

На консультацию можно записаться по контактными телефонами моей клиники Скрин Доктор. Клиника расположена по адресу: улица Павла Андреева, дом 4; в пешей доступности от станций метро: Серпуховская / Добрынинская, Шаболовская, Тульская.



Моб. Номер: +7 (925) 127 05 50

e-mail: [med@screen-doctor.ru](mailto:med@screen-doctor.ru)

+7 (495) 127-05-07