**Гормон победителя - тестостерон**

— Мне-то самому и не хочется даже, — делится с доктором очередной пациент. — Но жена пристает, говорит: мол, ненормально это — сексом заниматься раз в квартал. А зачем мне больше? Уж 46 лет как-никак, cвое “отскакал”...

— Вы это бросьте! Настоящий мужчина должен хотеть, а главное быть в состоянии заниматься сексом всегда, везде и до своего последнего вздоха, — отрезает уролог. И тут же добавляет, что пропавшее желание легко можно вернуть. Дело в том, что отечественные ученые разработали уникальные методы поддержания у мужчин “страсти в крови” до самой смерти.

Какая талия у настоящего мужчины?

Российские мужики в последние годы сдали. Причем так, что страна оказалась рекордсменкой по количеству мужчин с расстройством потенции: эректильной дисфункцией (то бишь импотенцией) сегодня страдает каждый второй в возрасте от 30 до 60 лет.

С другой стороны, российские мужи стареют очень быстро (уже в 50 зачастую выглядят, как дряхлые старики) и рано умирают (средняя продолжительность жизни у них... 58 лет!). Одним словом, тяжелый случай. Однако ученые убеждены, что у всех этих бед один источник — недостаточное количество тестостерона. Этот главный мужской гормон влияет едва ли не на все процессы, которые происходят в организме представителей сильной половины человечества. Мало тестостерона — мужчина не хочет, совсем мало — не может. Ну а если его вовсе нет, дела настолько плохи, что в принципе можно начинать планировать собственные похороны.

— У мужчин до 30 лет уровень тестостерона в крови обязательно должен быть в норме, — объясняет Светлана Калинченко. — Но, увы, у нас бывают и 20-летние пациенты, у которых его очень мало. Это очень опасная патология. Вызвана она может быть различными эндокринными заболеваниями. Но чаще всего оказывается, что молодой человек принимал наркотики (фактически все они, включая кокаин и героин, снижают уровень тестостерона), антидепрессанты и алкоголь. Бывает, что виной всему ожирение. Если вы видите очень толстого молодого человека, с большой вероятностью можно сказать, что с тестостероном у него проблемы. И однозначно — если окружность талии у мужчины (любого возраста!) больше, чем 94 см, гормона у него катастрофически мало. Так что рекомендую всем мужчинам замерять свою талию.

— А после 30 лет у всех мужчин тестостерон снижается?

— К сожалению, да. Причем в среднем на 1—2% в год. Этот процесс остановить никак нельзя, но можно его не усугублять. И в первую очередь надо следить за своим весом. У мужчин за 30, страдающих ожирением, с каждым годом в крови тестостерона становится меньше на 10—20%. Кроме того, жировая ткань является ловушкой даже для тех половых гормонов, которые вырабатываются: они в ней оседают. Одновременно она переводит мужской гормон в женский. Поэтому у мужчин с ожирением происходит развитие феминизации — фигура становится женственной (ягодицы расползаются, растет грудь, исчезают волосы в тех местах, где раньше были).

— Снижает ли уровень гормона слишком активная половая жизнь?

— Ни в коем случае. Как раз наоборот — она стимулирует выработку тестостерона. А вот чем дольше человек воздерживается, тем меньше у него будет гормона.

**Не грустите без причины**

— А как еще можно понять, что тестостерона не хватает?

— Если мужчина решил заняться собой (обычно это происходит в 50—55 лет, когда он уже сделал карьеру, вырастил детей, и у него появилось свободное время), пошел в фитнес-клуб и видит, что его спортивные достижения не соответствуют прилагаемым усилиям. Он делает все правильно, как говорит тренер, — а результатов нет. Не уменьшается живот, не накачиваются бицепсы. Это верный признак нехватки гормона.

Ведь тестостерон — это основной анаболик, который отвечает за мышечную силу и массу. Если его мало, добиться хороших физических успехов нельзя. Об этом прекрасно знают спортсмены. При сниженном тестостероне физические нагрузки переносить тяжело. Мужчина замечает, что если раньше он мог, скажем, догнать автобус, не сбив при этом дыхания, то теперь для него это почти нереально.

Еще один явный признак — депрессия, чувство подавленности. Тестостерон — основной эндогенный антидепрессант. Можно сказать, это гормон счастья для мужчины. Пациенты, у которых его мало, часто говорят, что ушли краски — жизнь стала черно-белой. Вроде нет поводов унывать (высокопоставленный начальник, хорошие деньги получает, семья у него чудесная), а человек грустит. Ему ничто не в радость, он замечает, что часто хочется поплакать без причины.

— Женщин в период климакса часто бросает в жар. А мужчины с дефицитом гормона этой напасти тоже подвержены?

— Несомненно. Кроме того, у них наблюдается повышенное потоотделение. Они не высыпаются и встают уставшими. Ну а самое главное — снижается половое влечение и ухудшается эрекция. Примечательно, что во время полового акта уменьшается объем эякулята. А иногда его вовсе нет.

— На оргазме это сказывается?

— Еще бы. Оргазм мужчина испытывает в момент прохождения эякулята по уретре. Если уменьшился объем жидкости, снижается яркость оргазма. Если она вообще прекратила поступать, то оргазма не будет вовсе. Но это еще не самое страшное. Уменьшение выработки тестостерона приводит к гипертонии, сахарному диабету, а заканчивается все это инсультом и инфарктом. Если у мужчины нарушилась эрекция — это важный клинический симптом проблем с сосудами. Происходит это обычно за 3—5 лет до инсульта.

— А может быть, что с тестостероном у мужчины все в порядке, а с сосудами нет?

— Конечно. И это еще хуже. В таком случае мужчина будет испытывать сексуальное влечение, но заниматься сексом не сможет. Когда же и тестостерона мало, и сосуды больные, он и не хочет, и не может.

**Омоложение от шимпанзе**

Еще тысячи лет назад врачи прописывали больным, у которых были проблемы с потенцией, бычьи яйца. Да что там древность, и сегодня к такому лечению прибегают в некоторых странах, особенно в Испании.

— Увы, должна разочаровать любителей этого деликатеса, — говорит Светлана Калинченко. — Тестикулы животных не являются источником половых гормонов. Последние хотя и синтезируются в яичках, но достаточно быстро уходят оттуда в кровяное русло. Когда впервые был выделен тестостерон из тестикул быка, потребовалось несколько тонн яичек для получения нескольких сотен миллиграммов, составляющих дневную потребность мужчины в тестостероне. Поэтому потребление бычьих яиц для восполнения тестостерона бессмысленно.

— А если это будут яички шимпанзе? Слышала, что некоторые российские ученые даже сами себе вводили экстракт из них, чтобы стать мужественнее.

— Верно. В 20-х годах прошлого столетия петербургский врач Воронов использовал экстракт яичек шимпанзе. Он считал, что таким образом можно не только усилить потенцию, но и омолодиться. Кстати, именно Воронов послужил прототипом профессора Преображенского в романе Булгакова “Собачье сердце”. Но добиться сколько-нибудь серьезных результатов петербургский доктор не смог.

— А как же тогда можно поднять уровень тестостерона и повернуть процессы старения вспять?

— Существует два способа. Первый — классический, когда пациентам дают готовый гормон. Это так называемая заместительная терапия. Второй, принципиально новый метод, разработали мы в отделении андрологии Центра эндокринологии РАМН. Он направлен на стимуляцию выработки собственного тестостерона. Это стало возможным благодаря целой серии открытий, которые мы сделали.

Так, например, наши исследования доказали, что природа мужского климакса принципиально другая, нежели женского. Если у женщин происходит необратимая гибель яичек, то у мужчин яички с возрастом не гибнут и способны отвечать на стимулирующую терапию. Пациенту нужно прописать препараты, которые будут запускать продукцию собственных яичек и соответственно, выработку своего тестостерона.

Но, разумеется, подходит это не всем пациентам. В отдельных случаях без гормональной заместительной терапии не обойтись. Однако бояться ее не нужно. Некоторые люди не хотят принимать гормоны, поскольку считается, что организм в этом случае как бы разучивается вырабатывать собственные. Это верно не для всех гормонов. Даже если мужчина вынужден будет пожизненно принимать тестостерон, страшного в этом ничего нет. Через три месяца после того, как он перестанет пить препарат, у него будет тот же самый уровень, который был до лечения. Яички-то, повторюсь, не гибнут.

Эту особенность использовали при создании мужских противозачаточных средств. Пока мужчина пьет контрацептивный препарат, тестостерон у него не вырабатывается (а для нормального сперматогенеза нужен собственный гормон). Но как только он прекращает прием препарата, все восстанавливается. Вообще мужская половая система очень устойчива. Если бы ее можно было легко необратимо вывести из строя, люди бы попросту перестали размножаться.

Еще один способ повысить уровень тестостерона — регулярно побеждать. Не случайно его еще называют гормоном победителей. Уровень тестостерона в крови повышается после удачного решения проблем, победы в любых соревнованиях (даже в домашнем конкурсе на самое быстрое мытье посуды). В этот момент происходит выброс большого количества гормона, что приводит мужчину в состояние эйфории.

Замечу, что чувство радости, охватывающее победителя, к тому же притормаживает образование стрессовых гормонов. И, кстати, повышать уровень тестостерона можно начать с побед на... любовном фронте.