**Климакс... если б он был лишь женским....**

Я ведь почему этой темы решил коснуться? Совсем недавно мой давний приятель (между прочим доктор исторических наук и преподаватель университета) пожаловался мне, что как только ему перевалило за 50, то сразу попёрли болезни – и сердечко стало щемить, и сахар крови уже дважды был повышенным и кости ломит иногда. А я возьми ему и скажи (дело было в ресторане, где мы вспоминали былое и выкладывали свои думы относительно происходившего, происходящего и ...; одним словом – думы...): «Это у тебя, дружище, климакс начинается. Он в это время минералку пригубил и чуть не захлебнулся.

«Ты, что перепил что ли? Какой ещё климакс? Он же только у женщин бывает. Эх ты, а ещё врач называется» – вот такую тираду я выслушал от приятеля.

Мне пришлось долго убеждать его, что климакс в той же степени прерогатива мужчин, в какой и женщин. Он потом внимательно слушал меня и только головой качал, изредка вставляя реплики типа: «Ну ни фига себе» и «Ёксель-моксель, вот это да...».

Придя домой уже, как Вы понимаете, мои дорогие читатели – заполночь, прилягши усталым в ванну с расслабляюще тёплой водой и подумал, что если уж доктор наук не знает, что климакс бывает и у мужчин, то что же знают мои соплеменники и соплеменницы вообще о климаксе. Тут же вылез из ванны и пометил у себя в настольном календаре спросить о климаксе у своих друзей и знакомых. Проснувшись поутру, я вспомнил о ресторанном разговоре со своим приятелем-историком (он специалист по Пуническим войнам), даже и не заглядывая в календарь (хвала мне – редко- и малопьющему). В течение дня у всех встречавшихся на моём пути знакомых обоего пола я спрашивал о климаксе. Две женщины (обеим за 45) слегка покраснели почему-то и я понял, что тема эта их напрямую уже коснулась. Но (в это трудно поверить) лишь один человек из опрошенных мною смог поставить знак равенства между климаксом и мужчиной. Все другие и мужчины и женщины, а их мною было опрошено никак не менее 35-40 человек) были уверенны, что климакс это только женское и проявляется исключительно нарушением менструального цикла и «приливами». Когда я спрашивал у них о возможной связи между климаксом и развитием таких болезней, как ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертония, остеопороз, подагра, артрозы и артриты – они либо недоумённо, либо недоверчиво смотрели на меня.

И я, именно тогда, понял, что не имею права обойти молчанием эту важную тему. Тему климакса. Потому что зная, обозначив проблему, много легче с нею управляться. Можно упредить многие неприятности, связанные с этим самым к-л-и-м-а-к-с-о-м.

Жизнь идёт себе да и идёт. Мужчина делает карьеру, занимается зарабатыванием денег, добычей средств для существования своего и своей семьи. И наступает момент, когда в голову приходит мысль о том, что он, мужчина, уже вовсе «не бутон» и не всё и не всегда у него получается так, как бы хотелось, так как получалось раньше, как .... Одним словом, «что-то не так». Эта смутная мысль вроде бы была да и прошла. Ан нет. Нет-нет да появятся какие-то боли в груди, а то вдруг сердце забьётся как птичка в клетке; то забыл куда очки положил, а то боли в суставах (чаще - в коленных, реже - в тазобедренных и локтевых). Одним словом – не всё ладно в королевстве датском, тьфу ты – в организме мужском...

К полувековому рубежу в мужском организме начинает происходить физиологическая перестройка (экое слово-то неудобоваримое), смысл которой заключается в естесственном постепенном уменьшении половой функции. А почему это происходит?

Давайте разбираться. Итак, мужчина приблизился к полувековому юбилею... прошу заметить, что возраст имеет относительное значение – дело в том, что бывает и так, что мужчина начинает испытывать признаки климакса в 35, а бывает и так, что к 70 он ощущает себя так, как будто ему вчера исполнилось 40, ну если и не 40, то уж во всяком случае не 55. Но это так, к слову.

Итак, на чём это мы остановились? Ах да, мужчина приблизился к 50-летию и это значит, в его яичках стало уменьшаться количество клеток (клеток Лейдига), которые продуцируют (синтезируют) мужские половые гормоны андрогены и, в частности, самый активный из них – тестостерон (его впервые выделил в 1935 г. К.David). Продукция тестостерона (равно как и других андрогенов) находится под неуспыным контролем гипофиза, который вырабатывает лютеинизирующий гормон и от которого зависит выработка андрогенов яичками. Основная масса тестостерона, циркулирующего в крови, находится в виде биологического комплекса со специфическим транспортным белком. Связанный с этим белком тестостерон не вступает в метаболические превращения, в которые он вступает в освобожденном состоянии в печени, в почках, в кишечнике, в коже, в легких и др. органах и системах.

Андрогенная активность тестостерона в мужском организме начинает проявляться уже в период внутриутробного развития, когда он вырабатываемый яичками плода обеспечивает половую дифференциацию гипоталамуса и формирование половых органов по мужскому типу. В период полового созревания подростка под воздействием тестостерона происходит дальнейшее развитие и формирование половых органов и вторичных половых признаков (помните, когда в старших классах мальчики-юноши вдруг давали «петуха»?). В репродуктивный период тестостерон стимулирует определенные этапы сперматогенеза, а также поддерживает половую активность мужского организма на должном уровне. У взрослого мужчины образуется от 4 до 7 мг. тестостерона в сутки (примерно 0,5 мг. из них образуется в надпочечниках).

Не утомил? Утомил-утомил, знаю. Итак, с возрастом в системе (гениально задуманной Природой) гипоталамус – гипофиз – яички происходят функциональные изменения, что ведёт, конечно, к нарушениям той или иной функции организма. Именно в это время чаще всего и возникают такие нежелательные изменения – ожирение, артериальная гипертония, заболевания сердечно-сосудистой системы (ишемическая болезнь сердца, облитерирующий атеросклероз артерий нижних конечностей, атеросклероз брахиоцефальных артерий и пр.), начинают проявляться симптомы сахарного диабета (как правило II типа), остеохондроз, подагра, и пр. и пр. и пр.

Врачами-андрологами, как правило, назначается заместительная гормонотетарпия. Но надо помнить, что она, эта самая заместительная гормонотерапия – палка о двух концах... С одной стороны, вроде и чувствуешь себя получше и поувереннее, а с другой – может начать развиваться аденома предстательной железы. Я это пишу вовсе не к тому, что надо избегать заместитетльной гормонотерапии... Нет, я не к этому. А к тому, что подбор этой самой заместительной терапии должен подбираться с великим тщанием и строго индивидуально. К великому сожалению, именно в этот период и начинаются проблемы с потенцией. К счастью, Природа мудра и участлива к нам и потому сделала процесс угасания половой функции спокойным, растянув его по времени – как правило, на 7-10 лет. А ну-ка представьте себе на минутку, если бы этот процесс шёл, скажем, в течение полугода, пусть даже год-два? Да мужчины бы вешались и стрелялись направо и налево. У большинства мужчин в этот период отмечается укорочение длительности полового акта и ускорение выброса семенной жидкости (эякуляции), а у меньшей части страдает эрекция (наполнение пазух полового члена кровью).

У едва ли не половины мужчин (это зависит от климата местности, от этнических привязанностей и особенностей) до 70-72 лет сохраняются и половое влечение (либидо) и даже потенция, что позволяет мужчинам совершать в этом почтенном возрасте половые акты (не столь часто, как того хотелось бы, конечно, но всё же...; это лучше, чем ничего).

Безусловно, всё это не может не отразиться на деятельности центральной нервной системы мужчины. Ведь мужчину постепенно лишают самого важного для него в жизни – секса. С этим трудно смириться. Даже если это растянуть на 10 лет. У мужчин в этот период отмечается явно неустойчивое настроение – то раздражительность и тоска, недовольство и брюзжание по любому поводу, то вдруг смех и радость, которая вскоре может смениться ощущением тревоги, немотивированного страха.

В этот период очень и очень важен здоровый образ жизни, спокойная обстановка в семье. Многое зависит от женщины. Ведь и такое встречается – когда у мужчины в этот период в нужный момент «не срабатывает» - не у каждой женщины достаёт такта и душевной воли ободрить, найти такие слова, предпринять такие действия, которые не позволили бы мужчине «свалиться» в депрессию.

Важно понимать, что климактерический период можно пережить без потрясений и без тяжких неприятных ощущений. Как? Заботиться о своём здоровье. И желательно задолго до этого самого климакса.