Автор: http://www.zdorovieinfo.ru
27.01.2011 12:54 -



Человек – существо… гормональное. Эта фраза вкратце описывает одну очень важную вещь, а именно, человек очень зависим от своего гормонального фона. Здоровье и нездоровье, бодрость и слабость, агрессивность и доброжелательность, плохое и хорошее настроение – все это во многом зависит от уровня гормонов в организме. Особенно же влияют на нас наши половые гормоны.

Мужчины просто обожают шутить (да и говорить вполне серьезно) о невыносимых женских капризах и истериках, которые имеют место быть в дни предменструального синдрома, а тем более, начинаются с приходом менопаузы. И самое интересное, что они правы! Женщина напрямую зависит от фаз своего цикла (в среднем это 28 дней), которых, как мы знаем, всего три: менструальная, овуляторная и секреторная.

- Во время менструации у женщины доминирует т.н. фолликулостимулирующий гормон (ФСГ), под влиянием которого в яичниках растут фолликулы, а в матке слущивается эндометрий, что и вызывает кровотечение.

- В овуляторной фазе, наступающей сразу после месячных и длящейся с 7-го по 14-день, доминируют главные женские половые гормоны эстрогены.
- С 15- по 28-ой день, сразу после овуляции, главенствует прогестерон, который «на всякий случай» готовит организм к беременности.

Так вот, слабость и разбитость во время месячных, активность и позитив второй фазы менструального цикла (в эти дни женщина готова горы свернуть), а также вялость и сонливость, нередко сочетающаяся с повышенной эмоциональностью, третьей фазы – все это напрямую зависит от доминирующего в каждую из этих фаз гормона. Вот вам и объяснение всем этим женским кокетливым: «Я вся такая непредсказуемая, такая внезапная» или всем этим «а-а-а-х» при, казалось бы, самых незначительных происшествиях. Получается, что мы, женщины, имеем полное право быть ветреными, непостоянными, обещать одно, а делать другое, истерить не по делу… Невиноватые мы, получается, он, гормон, сам пришел!

А как с этим обстоит дело у мужчин?

А теперь давайте посмотрим, насколько мужчины зависят от своих, мужских, гормонов. Бывают ли у них «циклы» и «критические дни»? Оказывается, у мужчин выработка полового гормона тестостерона происходит не циклично, а является постоянной величиной, которая если и имеет тенденцию к снижению, то к снижению плавному и продолжающемуся в течение довольно долгого времени – нескольких месяцев и даже лет. Конечно, снижение тестостерона влияет на характер и самочувствие мужчины, но не циклично, а последовательно. Иными словами, по меткому выражению известного российского андролога, профессора Светланы Калинченко, при весомом снижении уровня тестостерона у мужчины наступает «один сплошной критический день». Что же имеется в виду?

Тестостерон – это тот гормон, который , как говорят андрологи, делает из мужчины мужчину. Тестостерон регулирует многие обменные процессы, в частности, расщепление жиров, отвечает за сперматогенез (образование сперматозоидов), обеспечивает мужчине половое влечение, эректильную функцию и способность эякулировать. Он же делает мужчину и сексуально привлекательным для женщин: обеспечивает ему мышечную массу, густую щетину, волосатость, низкий бархатный голос, рано наметившуюся лысину (да-да, это признак мужественности!). А главное, именно тестостерон дает мужчине такие качества, как спокойная уверенность в себе, твердость характера, амбициозность (в хорошем смысле этого слова), смелость риска и силу отстаивания своих убеждений. Такой мужчина не будет агрессивным и

истеричным, он не будет трусом и нытиком, ведь люди, действительно уверенные в себе, не бывают агрессивными, а те, кто отличается мужеством и смелостью, никогда не будут опасаться, например, выходить без зонтика под девизом «как бы чего не вышло».

«Критический день» длиной в полжизни

Итак, что же происходит с нашим мужественным и брутальным партнером после 30 лет? Увы, примерно с этого возраста начинается постепенная потеря уровня тестостерона, в среднем на 2% в год. Правда, у кого-то потеря идет и более высокими темпами, чему чрезвычайно способствуют многие факторы, главные из которых это постоянный стресс и неумеренная страсть к еде при крайней нелюбви к физической активности, что и выливается в ожирение. Именно поэтому так легко по внешним признакам узнать, снижен ли тестостерон у конкретного мужчины. Талия объемом свыше 94 сантиметров подтвердит это со 100-процентной вероятностью. Если же этот мужчина ваш муж, то вы будете лицезреть (и удивляться этому все сильнее) капитальные изменения в его характере, закономерно происходящие параллельно с потерей тестостерона. Мужчина постепенно становится нервным, занудным, агрессивным, эмоционально нестабильным, и одновременно с этим опасливым, инертным, равнодушным, ленивым. В выходные он теперь любит только диван, вспыхивает как спичка от какой-то невинной шутки, работа ему в тягость, его никто не понимает, жизнь не удалась. Где тот задорный молодец, за которого вы выходили замуж? Его нет. Рядом с вами к 40-50-ти годам находится совсем другой человек. Тем временем мужчина и к 70-ти годам может сохранять достойный уровень тестостерона – не такой, конечно, как в молодости, но все же, позволяющий даже в таком преклонном возрасте зачать ребенка. А это значит, он сохранит жизнерадостность, мужскую уверенность в себе и прочие, характерные для себя, черты.

Что делать

Если вы не хотите в один прекрасный день с ужасом осознать это перерождение и коротать свои зрелые и пожилые годы с «непредсказуемым и внезапным», то принимать меры по спасению надо намного раньше. Тогда, если вы заметили этак лет в 35 у своего возлюбленного пухлое брюшко, утрату интереса к жизни, а тем более, проблемы с либидо или эрекцией, надо срочно действовать.

Почему эти рекомендации адресованы женщинам? Потому что мало кто из мужчин может самостоятельно заметить происходящие с ним изменения. А главное – адекватно понять, с чем они связаны. Мужчины по большей части почему-то все еще пребывают в убеждении, что у него никак не может снижаться тестостерон, а обращаться к андрологу – это что-то постыдное (по статистике в России лишь 10% мужчин обращаются к врачу в похожих ситуациях). Вот и получается, что только жена может и должна сдвинуть эту ситуацию с мертвой, и очень опасной, точки. Иными словами, каким будет мужской климакс и как рано он начнется, во многом зависит именно от находящейся рядом женщины. Что же требуется от нее?

- Разговаривать с мужем, нежно убеждая его обратить внимание на свое здоровье

- «Подсовывать» интересные статьи на тему мужской физиологии
- Убеждать его изменить рацион, если окружность талии растет
- Составлять ему кампанию в прогулках и занятиях спортом
- Быть для него сексуально-привлекательной и продолжать оставаться интересной любовницей, что, кстати, тоже непростая работа
- Пойти вместе с ним к врачу и участвовать в процессе лечения. Ведь то, что андрогенный дефицит сегодня успешно лечится, это общеизвестный факт. А вот понятие «постыдная болезнь» надо забыть, чем скорее, тем лучше