

## РЕЦЕПТ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ

*«Так кто же такая здоровая женщина?  
Это та женщина, что в счастье одетая.  
Ей нравится все, чем она занимается,  
Ее настроение в ПМС не меняется,  
Не хочет она заедать плюшкой стресс  
И к мужу всегда у нее интерес.  
Энергия хлещет всегда через край,  
Бери хоть сейчас телефон заряжай!  
И возраст совсем ее не волнует,  
Она ведь живет, а не существует.  
Вы спросите, как же так получилось?  
А женщина просто к врачу обратилась  
И вместе убрали первопричину.  
Осталось сделать здоровым мужчину!»*

Балакирева Анна Николаевна,  
гинеколог-эндокринолог клиники «Интегра»



## О ЧЕМ МОЛЧАТ ЖЕНЩИНЫ И ЧТО СКРЫВАЮТ МУЖЧИНЫ



В настоящее время интимные темы перестают быть запретными. Так почему же ответы на некоторые вопросы врачам приходится просто клещами тянуть из пациентов? Об этом, а также о тонкостях настройки мужского и женского организма наш разговор с врачами клиники «Интегра» – эндокринологом-androлогом Холодовой Анной Анатольевной и гинекологом-эндокринологом Балакиревой Анной Николаевной.

– Анна Анатольевна, насколько мужчины и женщины разные с точки зрения гормонов?

– Как раз с точки зрения представленности абсолютно всех гормонов в мужском и женском организме мы очень похожи. В организме женщины и мужчины одни и те же гормоны отвечают за одни и те же показатели здоровья, мышления, поведения и именно поэтому, дефициты тех или иных гормонов будут одинаково проявляться как в мужском, так и в женском организме.

Например, дефицит гормонов щитовидной железы может, как у мужчины, так и у женщины стать причиной сонливости, прибавки массы тела, бесплодия и т.д. А прогестерон, который ассоциируется у многих людей с беременностью и только с женским организмом, в мужском выполняет наиглавнейшую роль, так как именно из него в итоге образуется тестостерон, уровень и чувствительность к которому определяет поведение, мышление и строение тела, развитие вторичных половых признаков и формирование гормонального фона. Кроме того, прогестерон определяет особый тип поведения. Люди (как мужчины, так и женщины) с достаточным уровнем этого гормона и чувствительностью к нему, как правило, отличаются спокойствием, желанием иметь детей, устойчивы к стрессам. Если пойти от обратного и попытаться разобраться, как выглядит дефицит прогестерона, то об этом знает каждая женщина, испытавшая в своей жизни хоть раз так называемый ПМС.

– Важно не только количество гормона, но и чувствительность к нему?

– Это очень важно! Представим, гормон – это некий «ключ», позволяющий открыть свой замок. Каждому замку соответствует свой ключ, то есть, рецеп-



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ И ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ

тор, который по-разному приоткрывает дверь. Например, если чувствительность рецепторов хорошая, то дверь открывается настежь и мы видим все проявления гормона в организме, при этом количество его может быть каким угодно, а вот если чувствительность снижена, то эффект гормона не проявляется в достаточной мере, несмотря на, казалось бы, достаточное присутствие гормона в организме.

То есть, двое мужчин могут иметь одинаковый уровень тестостерона в крови, но у каждого из них будут по-своему проявляться эффекты этого гормона. Это очень важно, когда мы начинаем восполнять дефициты. Для достижения одних и тех же эффектов у разных пациентов могут понадобиться разные дозы.

— *А это как-то можно узнать заранее?*

— У нас в городе в клинике «Интегра» доступно исследование генетического паспорта. Это исследование, которое в разных вариациях позволяет определить набор генов, отвечающих за развитие некоторых заболеваний, а также чувствительность рецепторов к витамину Д и стероидным гормонам, оценить склонность к разрушению суставов и поражению сосудов.

И все это для того, чтобы мы могли, воздействуя на эти механизмы — максимально эффективно предотвращать развитие различных заболеваний, даже таких как болезнь Паркинсона, болезнь Альцгеймера, сахарный диабет и ожирение, а так же эффективно управлять процессами старения и даже тормозить развитие такого явления как седина.

— *Даже не верится, что в нашем городе все это доступно...*

— Я понимаю ваш восторг и изумление. Но мы живем в 21 веке. Это век быстрого прогресса и сегодня, когда

### ЗДОРОВАЯ ЖЕНЩИНА:

- отсутствие ожирения – окружность талии менее 80 см
- отсутствие ноктурии (ни одного эпизода ночного вставания в туалет)
- нормальный, здоровый сон (не менее 8 часов)
- активный секс, вне зависимости от возраста
- + здоровый мужчина

### ЗДОРОВЫЙ МУЖЧИНА:

- отсутствие ожирения – окружность талии менее 94 см
- отсутствие ноктурии (ни одного эпизода ночного вставания в туалет)
- нормальный, здоровый сон (не менее 7 часов)
- активный секс, вне зависимости от возраста
- + здоровая женщина

большая часть генетического кода расшифрована было бы здорово научиться управлять развитием заболеваний и действительно предотвращать старение организма.

В нашей клинике мы пользуемся формулой здоровой счастливой жизни, называем ее «два плюса и два минуса». Независимо от возраста у человека должен быть здоровый сон и здоровый секс до последнего вдоха и НЕ должно быть: ночных вставаний в туалет и ожирения. Если женщина в 45-55 лет или еще хуже – раньше имеет избыточный вес, встает ночью в туалет, не имеет полноценного сна, то рано или поздно организм начнет, буквально «кричать» о своем нездоровье. И поэтому в нашей клинике врачи задают «неудобные» вопросы, как мужчинам, так и женщинам.

— *Анна Николаевна, о чем молчат женщины на приеме у гинеколога-эндокринолога?*

— Большинство женщин не просто молчат – они терпят. И это тревожит. Потому что невысказанная и нерешенная проблема, боль, дискомфорт, неудовлетворенность – порождает развитие новых заболеваний или ухудшает течение имеющихся. А ведь большинство проблем решаемо!

Многие пациентки стесняются сказать о трудностях в интимной жизни, о том, что уже давно (иногда 20-30 лет) не испытывают удовольствия во время близости, что упускают мочу при чихании и смехе (это, как будто, их не заботит), не говоря уже о более серьезных проблемах. Есть пациентки, которые не дают мужчине дотронуться груди две недели в месяц. Они живут так годами, не поднимая эти вопросы. Я же всегда сама инициирую этот неудобный разговор.

Мне хочется, чтобы каждый читатель любого возраста «примерил» на себя нашу формулу здоровья и сам решил – нужно ли срочно что-то делать или пока терпимо и стоит ли терпеть?!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ И ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ

ДОБРОГО ВАМ ЗДОРОВЬЯ!



— Анна Анатольевна, вопрос к Вам, как к врачу-андрологу: мужчины о чем умалчивают?

— Знаете, я всегда говорю своим пациентам, что они у меня на приеме могут оказаться по двум причинам: или назрела проблема, или хорошая жена. Многие признаются, что жена хорошая. Однако при расспросе оказывается, что и проблема все же есть. Что груз семейной ответственности, а еще так называемых общественных ярлыков («ты должен», «ты обязан», «ты — добытчик» и т.д.) значимо подкосило здоровье нашего мужчины.

Только кому об этом сказать и главное — когда начать бить тревогу? Когда драйв уже не тот, потому что усталость и семейная, социальная ответственность мужчину измотала до такой степени, что ему не до любимой женщины. Она же терпит. Все в семье считают, что это скоро пройдет, а это не проходит, если ничего не делать. После 40 лет зачастую все усугубляется регулярным нарушением диеты, дефицитами витаминов, сна и, в конце концов, снижаются и половые гормоны, и вот перед нами мужчина средних лет с нарушением либидо, лишним весом, артериальной гипертензией и т.д.

— Мужчине как-то можно помочь?

— Я бы сказала, нужно! Как говорится в стихотворении Анны Николаевны: «Осталось сделать здоровым мужчину!». А мужчина по настоящему здоров, если с ним рядом здоровая женщина и наоборот!

*В преддверии Дня всех Влюбленных и традиционных мужского и женского праздников я от имени специалистов клиники «Интегра» желаю всем здоровья: здорового тела, здорового общения, здоровую семью, здоровых мыслей, здорового сна и здорового секса. Доверяйте своей генетике и полюбите свои гормоны!*



СКИДКА

10%

ИНВАЛИДАМ И ПЕНСИОНЕРАМ

СКИДКА

30%

НА КОНСУЛЬТАЦИЮ  
ВТОРОГО РЕБЕНКА\*

\*при консультации первого ребенка в этот же день у врача за полную стоимость

г.Тольятти, ул. Баныкина, 21А

8(8482) 63-31-31

clinica\_Integra@mail.ru клиника-интегра.рф

Мы в соцсетях @Clinica\_integra.tlt

in-garma® Красота и здоровье  
в гармонии!

в феврале и марте 2020

СКИДКА 25%



Условия проведения акции узнавайте в наших аптеках и на сайте <https://apteka245.ru/>