

Чоловіче здоров'я: прості правила

КУПИТИ

Гляньмо правді у вічі: до тіла значно швидше, ніж до мозку, доходить, що старість неминуча, воно сигналізує про це всіма можливими способами — сивина чи випадіння волосся, зниження тону м'язів й витривалості тіла, проблеми з суглобами й ризики серцево-судинних захворювань. Тільки-от у чоловіків не заведено говорити про це вголос.

Доктор медичних наук і автор книжки «Чоловіче здоров'я» Крейґ Боурон доводить, що увага до самопочуття — це не про дискомфорт чи слабкість. А правильне харчування і розумні навантаження — спосіб знизити рівень стресу і ризик серцевих захворювань. Наповнена гумором, корисними порадами і мотивацією до дій, книжка доктора Боурона допоможе усвідомити важливість уваги до власного здоров'я. Візьміть вихідний, запишіться до лікаря і додайте собі життєвих сил!

Зміст

Пролог. Порада лікаря-центриста чоловікові середнього віку

Розділ 1. АНДРОПАУЗА

Час довести почате до кінця, та в тіні на нас чигає

питання: «Може, це низький тестостерон?»

Розділ 2. ТЕСТОСТЕРОНОВІ БАЙКИ

Сила У-хромосоми і складний світ статевих гормонів

Розділ 3. ВЕЛИКІ СЕКС-СПОДІВАННЯ

Шпілі-вілі, ЕД і розквіт препаратів для «чоловічої сили»

Розділ 4. ЛИСИНА — ЦЕ ПРИНАДА, ТА ЧИ, БУВА, НЕ
ХВОРОБА?

Облисіння: болячка чи норма?

І як з ним бути (чи не бути)?

Розділ 5. БІЛЬ У ПОПЕРЕКУ

Знайомі з люмбаго? Якщо ні, то у вас усе попереду

Розділ 6. МОЛИТВА ПРО ДУШЕВНИЙ СПОКІЙ З ЕЛЕМЕНТАМИ
ПОКАЯННЯ

7. ГРІШКИ

Учорашні грішки — сьогоднішні звички (The Doobie Brothers)

Розділ 8. СОН

Цей сон, цей сон — щоб добре почуватись, треба висиплятися

Розділ 9. РАЦІОН: СХИБЛЕНІ НА ШОКОЛАДНИХ
ПОДУШЕЧКАХ

Як маніакальний страх перед жиром перетворив нас на ненажер і
товстунів, які полюють на вуглеводи

Розділ 10. БЕЗРОЗМІРНА НАЦІЯ

Знайти справжнього себе посеред епідемії ожиріння

Розділ 11. ВОРУШІТЬСЯ (ПОКИ Є ЧИМ)

Як встати зі стільця і приборкати демонів лінії?

Рухайтесь! ...

Розділ 12. СТРу-у-у-У-УНКО, ПАНОВЕ ПЕНСІОНЕРИ!

Активність — це добре, та фізкультура — краще

Розділ 13. СЕЕС-РУХАНКА

Як цей стародавній ритуал впливає на серце і чи може секс вбити?

Розділ 14. РИЗИКОВАНА СПРАВА

А тепер серйозно: що насправді загрожує нашому здоров'ю

Розділ 15. СЕРЦЕВО-СУДИННІ ЗАХВОРЮВАННЯ

Слони, «Вдар крота», кульгаві метафори й лікувальна дія статинів

Розділ 16. ПРОФІЛАКТИКА СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

Йота профілактики заощаджує 450 грамів лікування (або цілий фунт в імперській системі мір)

Розділ 17. РАК — СЛОВО, ЯКОГО МИ БОЇМОСЯ

Ніксон оголосив раку війну, але той, здається, не в курсі

Розділ 18. РАК ЛЕГЕНЬ

Наче поганий гість, рак легень приходить пізно, п'яний і хамить

Розділ 19. РАК ТОВСТОЇ КИШКИ

Підмочена репутація ШКТ і малесенький поліп, який може, але, сподіваємося, не стане

Розділ 20. РАК ПРОСТАТИ

Король раку серед чоловіків; аналіз на ПСА — чи буде виграшним цей лотерейний квиток?

Розділ 21. ІГРИ РОЗУМУ

Психічному здоров'ю нарешті приділяють належну увагу. Виявляється, нелегко всім: хтось краще дає собі раду, хтось гірше

Розділ 22. БУТИ ВІЧНО-ЮНИМ, НЕЗЛАМНО-МОЛОДИМ

Ви не помрете, а я навчуся літати. Теорії старіння

Подяки

Що почитати?

Примітки

Пролог

Порада лікаря-центриста чоловікові середнього віку

Ну що ж! Волосся з бороди перекочувало на вуха. З'їли щось більше за крекер перед сном — печія не дає спокою до світанку. Раніше вдавалося сходити до вітру, поки йде анонс наступної телепередачі, а тепер не вистачило б навіть «Миколиної погоди». Не виспались — і на ранок здається, наче всю ніч бігли тріатлон. Та що там, ви ледь не розтягнули зв'язки, вигулюючи собаку.

Минули літа молодії: юність, той магічний і недовговічний період, коли ти наче весь час під кайфом, а світ усміхається тобі у відповідь. Здорове, сильне, міцне тіло тепер видається далеким спогадом: можна було їсти абияк, не висипатися, вряди-годи займатися спортом, а цій досконалій інженерній конструкції хоч би що.

Зрештою, те молоде тіло, яке безперебійно працювало, нічого від вас не вимагало, а тому ви його не цінували, починає змінюватися. Ви спускаєтеся з небес на землю, бо якщо силі часу й можна протистояти, то зовсім не рахуватися з нею не вийде.

Настає мить, коли замість «Парубки та молодиці, розструсіть свої сідниці» ви вмикаєте колекцію золотих шлягерів естради: «Я на світі прожив, наче спалах зорі на світанні, наче крапля роси, наче крик журавля — тільки мить. Я не вірив ніяк, що й до мене прийде день останній, і що поперек може нещадно отак защемить». Один невдалий рух, і от тобі маєш: лікар каже, краще стане десь за півтора місяця.

А це, як ми, медики, частенько говоримо, повна лажа.

Старіння виснажує і применшує нас, а з огляду на його немилосердну неминучість, є чи не найважчою справою в житті кожної людини.

Якщо вам пощастило, то ви вирушили в експедицію на околиці Старохрінова не самі. А з напарницею чи напар-ником. Насправді дуже ймовірно, що ця людина перебрала кермо в свої руки і читає книжку замість вас, скоївши кричущу крадіжку заради спасіння вашого здоров'я. Честь їй і хвала!

«Чоловіче здоров'я: прості правила» допоможе вам здійснити паломництво до Старохрінова й пройти шлях чоловіка, який старіє: може, трохи підтоптаного, але з почуттям власної гідності й контролю над ситуацією. А це можливо тільки якщо розуміти, як працює тіло, чому в його роботі стаються збої і як цьому зарадити. Уміння відрізнити правду від чуток в інтернеті, маніпуляцій великих фармацевтичних компаній і різних побрехеньок не знизить рівень холестерину, але точно багато що прояснить.

Із наступних сторінок стане зрозуміло, що в медичних питаннях я центрист. Бо істина завжди десь посередині. Гіпертонія — це погано, але й у гіпотонії немає нічого доброго. Потрібна золота середина. Серце має бути сильним, але якщо перестаратися, воно стане жорстким і теж не працюватиме як слід. Функція щитовидної залози? Збалансована, якщо ваша ласка. Забагато гормонів — і ви відчуваєтесь як людина під метамфетаміном, щоправда, зуби в кращому стані. Замало — і ви мерзнете, не маєте сил, набираєте вагу.

Коли йдеться про здоров'я, ми схильні впадати в крайнощі: на одному полюсі стоять люди, невротично ним одержимі. Кожен аспект життя — що з'їсти, чим зайнятися, чи побалувати себе чимось некорисним — або додає кілька секунд життя, або їх забирає. Усі симптоми — це пересторога, треба негайно вжити заходів. Але тоді будь-яку медичну інформацію можна трактувати як черговий спосіб померти, тож такі люди в основному або непокояться через хвороби, або хворіють. Цілком імовірно, що вони справді житимуть довше — але наскільки, і чи буде це життя радісним?

На іншому полюсі маємо цілковите заперечення, яке іноді називають «тестостероною сліпотою» або «отруєнням тестостероном». Це суміш стоїцизму, нігілізму і старого-доброго страху: чоловік переконаний, що абсолютно здоровий і йому не потрібен лікар, бо якщо до нього таки піти, можна «підхопити» діабет, гіпертонію чи рак простати. «Зі мною все було добре, поки я не переступив поріг лікарні!». Однак віри в те, що «зі мною все гаразд, бо так було завжди, а значить буде й надалі» недостатньо для

самодіагностики, а якщо відстрочувати похід до лікаря, проблеми тільки назбируються.

Я вас розумію. Сам ненавиджу ходити до лікарів. Це як похід на заупи: ризикована й нагальна операція, на яку я йду, тільки коли припече. Заходжу, хапаю, що треба, і забираюся геть! Якби в мене був байк, я накивав би п'ятами на ньому (точка евакуації: булочки з корицею, фудкорт, другий поверх).

Здавалося б, лікареві старіти легше, він же стільки всього знає — але знання просто роблять із нас обізнаних іпохондриків. Діагноз — це хвіст, а симптоми — віслюк: я заробляю на життя, пришпилюючи хвіст до осла, і це дається мені дуже легко. Коли в мене дзвенить у лівому вусі, я шукаю раціональних пояснень і кажу собі, що на минулих вихідних був на концерті, де надто гучно грала музика; але мій лікарський мозок розглядає й іншу версію.

Рекомендована література



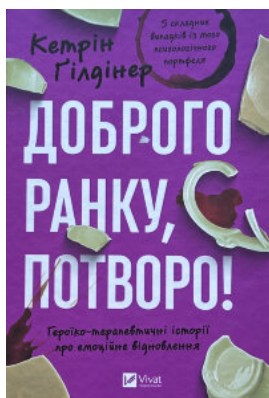
Маленька паризька
книгарня



Нещаслива родина



Ії смертельна гра



Доброго ранку,
потворо!
Героїко-терапевтичні
історії про емоційне
відновлення



Хвороби, спричинені
стресом. Поради для
людей, які занадто
багато віддають

Перейти до категорії
Здоров'я

ridmi
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

КУПИТИ