



static.tildacdn.com

## Старость заходит с тыла

**Давайте поговорим на очень щепетильную тему: как стареют мужчины? Самим мужчинам, увы, порой некогда это замечать и об этом задумываться. Они же должны обеспечивать семьи. Быть первыми. Быть лучшими. Им недосуг следить за своим самочувствием и здоровьем. А между тем, старость – коварная и неприятная дама, и к сильным мужчинам она заходит с тыла...**

### Побочный продукт цивилизации

Скажу неожиданную и, на первый взгляд, парадоксальную вещь: если у вас в сорок лет обнаружилось проявления такого неприятного явления, как геморрой, значит к вам в этом,

еще столь юном для цивилизованного человека, возрасте прокладывает дорожку старость.

У наших далеких «нецивилизованных» предков и у представителей малых народностей, ныне живущих уединен-

но и не воспринимающих в полной мере блага цивилизации, геморроя практически не было и нет. Потому что, к примеру, еды, и особенно мясных продуктов, они потребляли и потребляют недостаточно, двигаться же им приходилось и приходится не просто много, а очень много, и причем ежедневно.

Однако человеку свойственно стремиться к комфорту. Даже если этот комфорт значительно укорачивает жизнь. Цивилизация подарила нам сытость, то есть обилие калорийной и тяжелой пищи; покой, то есть гиподинамию; тепло (подогрев сидений в автомобиле, горячая вода и отопление в домах, зачастую чрезмерно теплая одежда). Я не призываю отказываться от благ цивилизации, я лишь формулирую: откуда почти поголовно у мужчин среднего и вполне активного возраста берется геморрой. В мегаполисах это заболевание обнаруживается у каждого 4–5-го мужчины старше 40 лет и у каждого 3-го старше 50 лет. А в целом геморроем страдает каждый 7-й житель нашей страны.

Напомню: геморрой – это варикозное расширение вен прямой кишки, которое развивается на фоне застойных явлений в

органах малого таза. Дистрофия и воспаления в стенках сосудов, мышечных волокнах, связках усугубляют проявления болезни. Геморрой считается неизбежным заболеванием всех, кто ведет малоподвижный образ жизни. Ему также подвержены люди, вынужденные постоянно поднимать и переносить тяжести, – спортсмены-тяжелоатлеты, строители, представители многих рабочих профессий. А еще геморроем страдают любители хорошо и излишне много поесть.

Укоренено мнение, что у мужчин в 2,5 раза чаще, чем у женщин обнаруживается геморрой. Но если учитывать статистику геморроя беременных, а он возникает почти у каждой второй женщины примерно на 7-м месяце беременности, то выяснится, что это заболевание одинаково настигает представителей сильного и слабого пола. Другое дело, что мужчины, особенно российские, не приучены следить за своим здоровьем. В нашем менталитете своевременное обращение к врачу-проктологу считается чем-то вроде проявления слабости и трусости.

И все же, почему я назвал геморрой «первой приметой старости»? В основе этого за-

болевания лежат две причины: патология сосудистого аппарата в области заднего прохода и слабость мышц прямой кишки и ректального сфинктера. Вены в подслизистом и подкожном слое аноректальной зоны образуют кавернозные тельца, которые при потере тонуса не справляются с нагрузкой, переполняются кровью и растягиваются с образованием шишек. При отсутствии лечения мышечные стенки ослабевают, и разросшиеся узлы начинают выпадать наружу.

### **Формы болезни и стадии развития**

Повторим главные «мужские» факторы развития болезни. Это сидячая, малоподвижная работа с нарушением общего оттока и притока крови. Несбалансированное питание – частое потребление жареной, копченой, консервированной, острой пищи, что чревато нарушением работы всего желудочно-кишечного тракта. Предельные физические нагрузки с поднятием тяжестей, занятие силовыми видами спорта. Воспалительные процессы в предстательной железе или мочевом пузыре, вызывающие венозный застой. Злоупотребление вред-

ными привычками – алкоголь, курение. Постоянные нервные стрессы на работе и в семье. Сюда же относятся определенные и нередкие физические пороки развития, к примеру отсутствие клапанов в геморроидальных венах.

Сделаю небольшое лирическое отступление и расскажу о своем дэде. Он всю свою жизнь работал хирургом. В 50 лет существенно ограничил потребление мяса, особенно жареного и копченого. А с 60-ти вообще перешел на рыбу. Дэд дожил до 98 лет, зимой бегал на лыжах по 10 км, летом плавал и совершал длительные прогулки по сосновому бору, почти до последних своих дней продолжал писать и публиковать научные труды.

«Иногда мне кажется, – делился он, – что я буквально вижу, как подбирается к людям старость. И если она не может взять человека «спереди» – инфаркты, опухолевые процессы внутренних органов, то заходит «сзади» – геморрой, почечные заболевания, венозная недостаточность...». Вот так – образно – он описывал процессы в человеческом организме...

Ну а теперь давайте поговорим о том, как же он, геморрой, развивается.