

The background of the book cover is decorated with several pairs of stylized chromosomes. These are depicted as elongated, textured structures, some in blue, some in green, some in yellow, and some in pink. They are arranged in a scattered pattern across the cover, with some appearing as single chromosomes and others as pairs.

И. К. Ромашкина



Записки **МУЖИКОВЕДА**

Что каждый мужчина должен
знать о своем здоровье
и каждая женщина — о мужчине

Ирина Ромашкина

**Записки мужиковеда. Что
каждый мужчина должен
знать о своем здоровье и
каждая женщина – о мужчине**

«Альпина Диджитал»

2014

Ромашкина И. К.

Записки мужиковеда. Что каждый мужчина должен знать о своем здоровье и каждая женщина – о мужчине / И. К. Ромашкина — «Альпина Диджитал», 2014

С одной стороны, книгу «Записки мужиковеда» можно считать энциклопедией мужского полового здоровья: написанная кандидатом медицинских наук врачом-андрологом, она подробнейшим образом разбирает такие вопросы, как:– отличия базовых генетических программ мужчины и женщины и связанные с ними особенности мировосприятия представителей обоих полов;– роль генов в формировании свойств характера – агрессии/ доброты/альтруизма и т. д.;– польза интимной гигиены от младенчества до зрелости;– мужские болезни и исследования, помогающие их своевременной диагностике;– грамотная интерпретация различных видов анализов. С другой стороны, эта книга – автобиография медика, разделившего счастье и горечь сотен судеб. Рассказанные в книге истории «тяжелых пациентов» ставят перед читателем важнейшие гуманистические вопросы, ответы на которые дает только человеческое сердце.

© Ромашкина И. К., 2014

© Альпина Диджитал, 2014

Содержание

Пристальный взгляд на мужчин...	6
Мужской подход	6
Y-хромосома. Советы мужчинам. И женщинам	9
Откуда что берется, или еще немного о роли генов	16
Когда не все гладко (о патологии пола)	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Ирина Клементьевна Ромашкина

Записки мужиковеда. Что каждый мужчина должен знать о своем здоровье и каждая женщина – о мужчине

*Автор сердечно благодарит Максима Геннадиевича Ткачева за
всестороннюю помощь и поддержку в издании этой книги*

© И.К. Ромашкина, 2014

© ООО «Интеллектуальная Литература», 2014

© Электронное издание. ООО «Альпина Паблишер», 2014

*Все права защищены. Никакая часть электронного экземпляра этой
книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и
какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет
и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без
письменного разрешения владельца авторских прав.*

Пристальный взгляд на мужчин...

Мужской подход

«Сегодня не смог уйти... В среду буду... Зуд на мошонке не ушел. Пожалуйста, подумайте до среды над этим... Спасибо заранее». Такое сообщение пришло на мой мобильный телефон. Я привела его дословно, сохранив даже авторские знаки препинания. Подписи не было, да и зачем подписываться? Я сама должна была догадаться, от кого оно, а заодно и о том, что это за зуд такой, который посмел без разрешения посетить уважаемый объект, да там и остаться. На серьезность проблемы указывают четко обозначенные сроки, которые отпущены мне на раздумья, – до среды. А что в противном случае? Ну, не успела, например, до среды. И что тогда? Тон сообщения весьма категоричный. Остается только догадываться, что за этим последует.

А вот еще один случай. Как-то раз, уже не помню почему, я легла спать позже обычного да еще и уснуть долго не могла. Едва задремала, зазвонил телефон. Два часа ночи – звонок в такое время всегда тревожит. Самые страшные мысли пронеслись в голове, пока снимала трубку. Что-то случилось с родителями? Пожар? Террористы? Волнуясь, говорю: «Алло!» – и слышу решительный голос одного из моих пациентов: «Извините за поздний звонок. Я забыл сегодня на приеме спросить, могу ли я спать со своей женой?» Я буквально сквозь зубы процедила: «Несомненно, сколько угодно. У вас есть еще вопросы?» Услышав в ответ: «Нет», – положила трубку.

Нельзя сказать, что я разозлилась, но, безусловно, удивилась. Ведь это был звонок от человека, которого я очень уважала. Он обладал высоким интеллектом, писал стихи, не без его стараний был создан один из первых приютов для трудных подростков и детей, оставшихся без опеки. В его душе жили и любовь к людям, и желание помогать им, и добросердечие. Но все эти прекрасные качества не помешали ему поступить так, мягко говоря, неделикатно.

На Руси говорят: «Бог троицу любит», и поэтому третий пример. Однажды, по дороге на работу в поезде метро среди разноликой, но абсолютно сонной публики, я увидела очень симпатичного молодого человека. На нем был идеально подобранный комплект одежды. Белоснежная рубашка, темно-серый костюм, очень красивый галстук. Все это было достойным обрамлением его одухотворенного лица. Сосредоточенный взгляд обнаруживал серьезную работу мозга. Видимо, этот молодой мужчина готовился к очень важному в своей жизни разговору. Его размышления прервал мужской голос, объявивший очередную остановку. Услышав дивный баритон диктора, этот милый молодой человек восторженно вскрикнул. Затем он опустил глаза и – о Боже! – увидел небольшое пятнышко на своем ботинке. Вот он, раздражающий фактор – маленькое пятнышко на идеально вычищенном ботинке. И теперь уже совершенно не важно, как, каким способом от него избавиться, но избавляться надо немедленно. После недолгих размышлений встревоженный мужчина открыл свой портфель, достал белоснежный с любовью отглаженный для него носовой платок, наклонился и... Вы догадались совершенно правильно. Он вытер этим белоснежным платком свои ботинки черного цвета. Для него сейчас совершенно не важно, что платок белый, что он будет испорчен. Он абсолютно не думал о том, что его мама или супруга, которая приводила этот платок в порядок, будет недовольна наплевательским отношением к ее труду, а, может быть, что еще хуже, сочтет это издевательством. Уверяю вас, он никому не хотел сделать больно. Просто он быстро решил возникшую вдруг проблему.

Размышляя об этом, я вспомнила о М. Л. Михайлове. Жил на нашей благословенной земле в середине позапрошлого века очень талантливый человек – Михаил Ларионович

Михайлов. Он оставил потомкам несколько томов сочинений, среди которых были и стихи, и переводы, и проза. Но, пожалуй, самая известная из его статей – «Женщины, их воспитание и значение в семье и обществе». Написано замечательно. Михайлов развенчивал существовавшее в течение многих веков мнение о нравственной, физической и умственной несостоятельности женщин. (Интересно, если бы вдруг какая-нибудь женщина заговорила о недостатках мужчин в те годы или хотя бы в наше время, что бы произошло? Даже подумать страшно! Ведь Его Величество мужчина, как жена Цезаря, вне подозрений!)

О женщинах, их способностях, особенностях поведения судили поверхностно, односторонне. Михайлов показал, что, по сути, представление о женщинах основано на предрассудках. Столь же поверхностно и наше представление о мужчинах. Вот, например, как отнестись к поступкам героев рассказанных выше историй? Я убеждена, вы легко вспомните не один подобный случай. Неделikatность? Но поверьте, это только внешняя сторона медали. Тут, как и во многих других ситуациях, категоричных оценок следует избегать. При радикальном подходе есть риск упустить главное. Как сказал когда-то Мартин Лютер: «Не стоит выплескивать из ванны с грязной водой и самого ребенка».

Обратите внимание, что поведение этих мужчин очень схоже, несмотря на различия в возрасте, социальном положении и интеллекте. В первом случае сообщение мне прислал девятнадцатилетний юноша. Он только вступал в самостоятельную жизнь и еще, по сути, не состоялся как личность. Но тем не менее твердо знал, что ему нужно, и стремился незамедлительно решить появившуюся проблему. А ночным звонком разбудил меня зрелый, умный, человек, известный профессор. В третьем случае молодой сильный человек с успешным, как мне кажется, будущим, вытер черный ботинок белым платком. Все они, независимо от знаний и накопленного жизненного опыта, продемонстрировали аналогичную реакцию, требуя мгновенного ответа на возникший у них вопрос. Никакие сопутствующие обстоятельства учтены не были.

Склонность напрямик двигаться к цели, немедленно получать решение проблемы, не принимая во внимание «мелочи», «привходящие обстоятельства», к которым часто относятся реакция окружающих и их чувства, характерна для мужчин. Но, может быть, эта их особенность и определяет нестандартные подходы к решению поставленных задач, именно благодаря ей приходят в мир бунтари и гении.

Давайте отдадим должное мужчинам. Прогресс человечества в самых разных областях науки и культуры в подавляющем большинстве случаев связан с мужскими именами. Неординарное мужское мышление рождает ту самую дерзновенную мысль, которая поначалу кажется странной (как минимум), но со временем становится основополагающей для перехода человечества на качественно иную ступень развития.

Озарения, открытия, прогресс... Прекрасно! А что же с рутинным трудом? С тем, с чем мы постоянно сталкиваемся в обыденной жизни? А вот с ним все очень непросто. Однообразный труд раздражает мужчину, вызывает негативную реакцию.

Много лет тому назад я присутствовала на апробации докторской диссертации. В очередной раз свою работу представлял очень симпатичный докторант. И когда ему порекомендовали провести незначительную доработку исследования и повторно представить его для апробации, он вскочил с криком: «Как вы не понимаете, мне все это осточертело!» – и в сердцах швырнул рукопись так, что листы разлетелись по аудитории. Окружающим пришлось собирать дорогие его сердцу, но в эту минуту совершенно опостылевшие страницы и долго успокаивать незадачливого соискателя.

Иными словами, или мгновенная победа, или ничего.

Убеждена, вы не раз были свидетелями того, как верный муж и прекрасный отец вдруг без каких-либо объективных причин резко меняет свое поведение: начинает искать уединения или бросается на поиски приключений. Долг, обязанности – все отступает перед непре-

одолимым желанием уйти от обыденности, найти что-то новое. Странное, совершенно необъяснимое стремление, которое, как и любое другое, требует, по мнению мужчины, немедленной реализации. При этом совершенно не принимаются во внимание нужды близких ему людей. Возникают две взаимоисключающие жизненные мотивации:

- люблю тех, кто мне близок, нуждаюсь в них;
- хочу уйти от них подальше.

И, что самое удивительное, мужчине абсолютно необходимо, чтобы эти желания были удовлетворены практически одновременно.

Лучше всего подобное состояние охарактеризовал любимый всеми М. Жванецкий. При получении государственной награды он, кроме прочего, произнес в качестве пожелания: «Не лишайте меня одиночества и не оставляйте меня одного».

Для женщины это странная, находящаяся за гранью понимания жизненная позиция. Чувство долга для нее – основное. Эта базовая программа работает практически всегда, и даже самая успешная бизнес-леди не забудет подумать о том, что она предложит на завтрак любимым домочадцам, как исправить плохие отметки, которые получил ее ребенок в школе, и о еще о многом другом.

Почему же у мужчины, который относится к тому же биологическому виду, эта базовая программа нередко дает сбой? Почему иногда даже незначительная доработка важного, а подчас и жизненно необходимого проекта становится для него непосильной задачей? Как в одном человеке уживаются и примерный семьянин, и герой-любовник? Почему в жизни иногда складываются обстоятельства, похожие на анекдот? Например, на этот.

В самый интересный момент пылкой встречи двух любовников в дверь квартиры звонит муж. Жена берет мусорное ведро и, открыв дверь, вручает его нагрывшему супругу. Пока муж справляется с поставленной задачей, любовник успевает одеться и уйти. По дороге домой, потрясенный находчивостью дамы сердца, он вспоминает эту нелепую ситуацию и думает: «Какая женщина, какая женщина! А моя-то калоша, только приду домой, сразу – вынеси мусор, вынеси мусор!»

Анекдот-то очень правдивый. Откуда столь разная оценка по сути одной и той же ситуации? Откуда такая недогадливость? Почему мужчины, способные разрабатывать сложнейшие программы, создавать уникальные теории, нередко совершенно беспомощны в решении обыденных проблем и элементарных задач?

И еще. Болезни и жизненные невзгоды мужчины переносят тяжелее, чем женщины. Почему? Да и средняя продолжительность жизни мужчин меньше, чем женщин. Со статистикой не поспоришь. Но почему так?

Мне кажется, что ответы на эти вопросы следует искать в самых истоках жизни мужчины. В том, что отличает его от женщины, что дано ему отцом и матерью, природой и самим Богом, если хотите. А посему необходим хотя бы краткий экскурс в «святую святых» биологического знания – генетику.

Y-хромосома. Советы мужчинам. И женщинам

Генетика – совсем молодая наука: ей немногим более ста лет. Ее возникновение связано с именем Грегора Менделя. Именно он впервые в 1865 году доказал материальную природу формирования некоторых признаков. Помните, в школе мы изучали его опыты по скрещиванию разных сортов гороха. Желтый и зеленый горох, гладкий и морщинистый. Преобладающие (доминантные) и подавляемые (рецессивные) признаки. Один признак – от одного из родителей, а второй – от другого. В потомстве признаки соединяются, и то, каким будет потомство, определяет взаимодействие признаков, полученных от обоих родителей. Сейчас об этом знают все. А тогда это была революция в биологии. Впервые наука подошла к пониманию материалистических основ наследственности. Мендель сделал все возможное для того, чтобы его труды получили известность. Он опубликовал результаты своих опытов, и эта публикация поступила в 120 научных библиотек. Кроме того, Мендель дополнительно разослал еще 40 экземпляров.

А что же современники? Он получил только один положительный отклик – от К. Негели, профессора ботаники из Мюнхена, да и тот с оговорками. Все остальные отнеслись к результатам опытов Менделя скептически. Дальше – молчание, и последующие 45 лет о его работе не вспоминали.

45 лет. Много это или мало? С точки зрения истории, конечно, немного. А с позиции упущенных возможностей? Это остававшиеся в неведении почти два поколения! Люди почти на полвека позже узнали, что значительная часть болезней человека связана с генами. Два поколения врачей допускали ошибки в лечении пациентов. Грамотная и целенаправленная селекция растений и животных не проводилась, и невозможно было дополнить этот процесс методами генной инженерии. Оставалось недоступным и новое понимание процесса эволюции, основанное на знании законов генетики.

Грегор Мендель умирает непонятым современниками, но уверенным в своей правоте. Его слова «Мое время придет» стали пророческими. Через много лет благодарные потомки увековечили их на памятнике великому первооткрывателю, установленном в том самом монастырском садике, где он проводил свои опыты.

Его время пришло. XX век и начало XXI века – эпоха великих открытий в области генетики. И, конечно, эти открытия стали возможны в том числе и благодаря появлению новых, более совершенных методов исследований. Особенно нужны и важны эти методы для становления медицинской генетики.

Дело в том, что медицинская генетика возникла внутри евгеники – теории о наследственном, в том числе и психическом, здоровье человека. Основной задачей евгеники было улучшение человеческой расы методами скрещивания и искусственного отбора. В фашистской Германии существовали целые лаборатории, где скрещивали лучших, специально отобранных представителей «высшей арийской расы», что, по мнению «великих умов» Германии, должно было создать совершенный генофонд. Нелепость и аморальность подобных экспериментов не могла не сказаться самым отрицательным образом на отношении общества к медицинской генетике. Поэтому реабилитация ее как науки могла состояться только при радикальных изменениях целей, задач и методов исследований.

Английский биолог Фрэнсис Гальтон не только занялся другим направлением исследований – изучением наследственных болезней человека, но и научно обосновал необходимость применения новых методов. Благодаря ему появилась возможность изучать наследственные болезни человека, не прибегая к скрещиванию людей. Для выявления роли наследственности в возникновении тех или иных болезней стали анализировать родословное древо (генеалогический метод), отслеживать проявление определенных признаков у близнецов (близнецовый метод) и вести строгий статистический учет полученных результатов (статистический метод).

Впоследствии обратились к исследованиям генов клетки и начали использовать генную инженерию.

Оказалось, что гемофилия, сахарный диабет и многие другие заболевания имеют наследственный характер. Уже в 80-е годы XX века было известно более 4700 генетически обусловленных заболеваний, причем около 280 заболеваний из них связаны с полом.

Как теперь известно любому выпускнику средней школы, у человека 46 хромосом. Они объединены в пары. Всего пар 23. Из них 22 пары хромосом одинаковы у мужчин и женщин. Их называют аутосомами. И только в одной паре – двадцать третьей – хромосомы у мужчин и женщин разные.

А теперь немного математики. Из общего числа известных сегодня генетических заболеваний (около 4700) вычитаем количество генетических заболеваний, связанных с полом (280). Полученную цифру (4420) делим на 22 (число одинаковых пар хромосом у мужчин и женщин). Получаем приблизительно 200,9. Это среднее число генетических заболеваний, которые наследуются не по половому признаку. Сравните: только с одной парой половых хромосом сегодня связывают 280 наследственных болезней.

Почему? Ведь у человека разумного (*homo sapiens*), как и у любых других представителей класса млекопитающих, половой диморфизм (различие между полами) выражен слабо. Мы это знаем по опыту: действительно, сложно порой различить со спины мужчину и женщину, особенно если они носят длинные волосы и одеты в джинсы и кожаные куртки.

Они похожи, но в то же время совершенно разные. Мужчина и женщина. Она и он. Она – базовая генетическая программа, хранилище генов, а рядом он – с менее устойчивой, потому более подверженной изменениям генетической системой, благодаря которой может приобрести новые признаки и передать эти изменения потомству.

Она – способная на протяжении многих лет спокойно относиться к ежедневному рутинному труду и находить радость в однообразии жизни, и он – всеми силами, любой ценой старающийся от этого однообразия уйти.

Она – долго помнящая даже мелкие обиды, и рядом он – не замечающий и не запоминающий ничего из того, что не считает важным для себя.

Она – способная интуитивно и быстро оценить ту или иную жизненную ситуацию и принять верное решение. И рядом он, может быть, и путающийся в простых житейских вопросах, зато быстро и четко решающий сложные задачи поступательного движения человечества – те, которые определяют прогресс.

На вопрос, почему они такие, мужчина и женщина, ответила генетика.

Пол будущего организма определяется во время зачатия и зависит от того, какие половые хромосомы получит возникший после слияния мужской и женской половых клеток зародыш. Женская половая клетка (яйцеклетка) всегда несет X-хромосому, и если ее оплодотворяет сперматозоид, имеющий X-хромосому, то появляется зародыш женского пола. Если в яйцеклетку проникает сперматозоид с Y-хромосомой, пол зародыша будет мужским.

«Решение» о том, какой именно сперматозоид должен проникнуть в яйцеклетку и слиться с ней, «принимает» сама яйцеклетка. Она окружена ореолом из белков, который называется лучистым венцом. Сперматозоид этот венец должен преодолеть. Для этого он снабжен специальным приспособлением. На его головке находится акросома (или конечное тельце), несущие особые ферменты. Они разные у сперматозоидов с X- и Y-хромосомами. Если «ключом» к белку лучистого венца яйцеклетки являются ферменты сперматозоида с Y-хромосомой, то в нее проникает самый активный из них. И, соответственно, если дорожку к яйцеклетке способен проложить сперматозоид с X-хромосомой, то именно этот сперматозоид ее и оплодотворяет.

Как видите, не все просто. Бытует мнение, что рождение девочки – это мужской «промах». Настоятельно прошу забыть об этом! Не нарекайте приятеля «бракоделом», если у него

родилась дочь: от него мало что зависит. Решение о выборе пола будущего ребенка самой природой отдано женщине, ее организму.

Итак, пол определяется сочетанием половых хромосом. В организме женщины две половые хромосомы – XX. У мужчины генотип по половым хромосомам – XY (рис. 1).

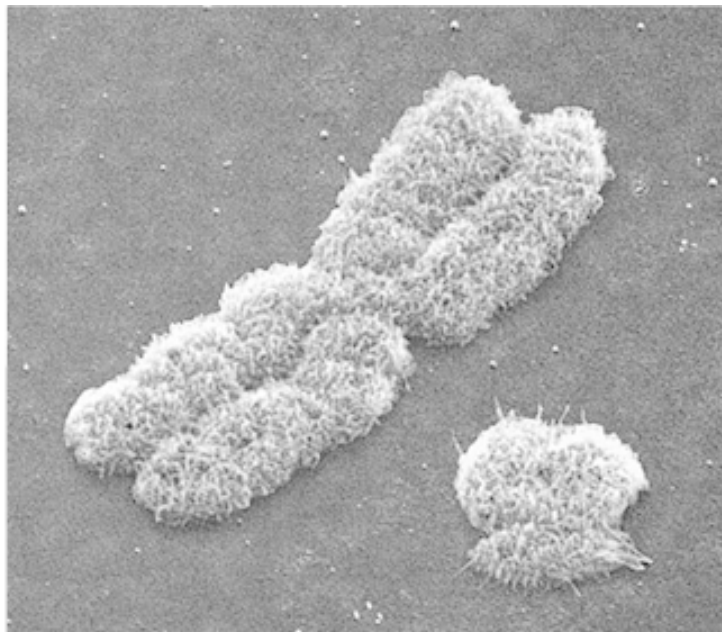


Рис. 1. Мужские половые хромосомы под электронным микроскопом: большая — X-хромосома, доставшаяся от мамы, и маленькая — Y-хромосома от отца

Под контролем Y-хромосомы, а точнее, под воздействием находящегося в ней особого гена SRY вырабатывается специфический антиген. Зачатки половых органов, одинаковые у зародышей мужского и женского пола, под влиянием этого антигена изменяются. Из них у будущего мужчины образуются эмбриональные яички, которые начинают вырабатывать гормоны, под действием которых происходит формирование мужских половых органов.

Три этапа эмбрионального развития проходит любой организм в процессе формирования пола – хромосомный, антигенный и гормональный. У истоков этого процесса находится и руководит формированием того великолепия, имя которому мужчина, маленькая Y-хромосома.

А теперь старая, как мир, истина: «Все познается в сравнении». Для того чтобы представить себе те последствия, к которым приводит присутствие в генотипе мужчины Y-хромосомы, нужно сравнить работу мужских и женских половых хромосом.

Напомню, у женщин их две – XX. Но функционирует только одна из них, чаще всего папина. Наверное, поэтому девочки, как правило, похожи на своих отцов. Вторая X-хромосома у женщин не активна. Особенным образом скрученная, она называется тельцем Барра и оставлена про запас. Как продукты на черный день. Если по каким-то причинам работающая X-хромосома становится непригодной, ее место занимает запасная. Именно благодаря этому женщина имеет устойчивую генетическую систему с серьезным запасом прочности.

У мужчины одна мамина X-хромосома и маленькая папина Y-хромосома. Они содержат в подавляющем большинстве совершенно разные гены. Обе эти хромосомы активно трудятся, а потому запаса прочности у мужчин нет. Их генетическая система менее стойкая. В ней с большей вероятностью могут проявляться различные изменения генов (мутации). Мужской орга-

низм – это своеобразная природная лаборатория для испытания тех или иных новых качеств, возможностей и целесообразности их появления.

Неустойчивая генетическая система делает организм мужчины чрезвычайно уязвимым для любых внешних воздействий. Да вы и сами не один раз могли это наблюдать. Мужчина, заболевший обычным гриппом, при температуре 37 или 37,2 С° будет чувствовать себя отвратительно. Женщина же в подобных обстоятельствах без особого труда сохраняет работоспособность: например, может закончить годовой отчет или приготовить домочадцам полноценный обед. Так происходит вовсе не потому, что мужчина неженка. Просто любое внешнее неблагоприятное воздействие вызывает у него серьезный сбой жизненных процессов. Температура 37,2 С° у мужчин, образно говоря, равна 39 С° у женщин. Вполне возможно, что и живут мужчины меньше женщин по той же самой причине – из-за природной уязвимости организма.

Наверное, именно потому, что существует этот своеобразный генетический перекося – ХУ (да простят меня генетики за неслыханную вульгаризацию) – мужчине просто необходимо спешить жить. Нужно успеть осуществить свою главную биологическую задачу – передать собственные гены потомству, обеспечить непрерывность жизни.

Это целенаправленное движение проявляет себя и в социуме. Жизнь мужчины – постоянный бег, в котором возможны лишь короткие остановки. Времени нет, а задач – масса, и все их необходимо решать. Быстро, немедленно! И потому нет никакой возможности воздержаться от ночного звонка, если возникла острая потребность в близости с любимой женщиной...

Каждый новый день жизни мужчины должен, просто обязан быть новой картиной из ярких мазков, причем тех, которые именно ему кажутся важными. Детали этой картины мужчина, в отличие от женщины, практически не воспринимает. Это второстепенные, ненужные обстоятельства, явно препятствующие осуществлению задуманного. Поэтому мужчина будет относиться с пренебрежением к размеренной жизни. Она покажется ему тормозом и может вызвать чувство острой неудовлетворенности. Это касается и работы, и личной, в частности семейной, жизни. Мужчина всегда будет стремиться чем-то скрасить ежедневное скучное существование, что-то изменить.

Смена вида деятельности, как правило, сопряжена со значительными сложностями. Невозможно бросить работу над опостылевшим проектом. Мешают обязательства перед партнерами или начальником. А вот легкая интрижка на стороне доступна, очаровательна. Она дает ощущение новизны, бодрит, заставляет чаще биться сердце. Жизнь при этом воспринимается полнее, ярче, насыщеннее. И, если вы, многоуважаемые супруги, не хотите, чтобы ваши мужья развлекали себя подобным образом, вам придется постараться организовать вашему мужу ощущение новизны в домашних условиях. Основным правилом должно стать полное отсутствие однообразия. Лучше иногда быть немного взбалмошной, даже «стервой», чем постоянно готовой на все лапочкой-домохозяйкой.

Всегда нужно помнить, что мужчина – человек действия. Поэтому не стоит посвящать его в те проблемы, которые не нужно немедленно решать. Ни один мужчина никогда не поймет пространственных рассуждений на какую бы то ни было тему. С ним можно поделиться своими впечатлениями и ощущениями, но только иногда. Первые душевные стриптизы он будет воспринимать спокойно. Последующие – настороженно. А если частые доверительные беседы практиковать постоянно, он перестанет обращать на них внимание и начнет относиться к собеседнику снисходительно, что лично я считаю оскорбительным. Худший вариант – он сочтет вас человеком недалеким. При этом совершенно неважно, кто в данном случае перед ним – друг, приятель, сотрудник или любимая женщина. Результат будет одним и тем же. Особенно в таких случаях достается женщине: она в полной мере сможет «насладиться» его особым видением женской логики и женского ума.

По той же причине не следует отвергать идеи вашего начальника или супруга, а тем более спорить с ним даже в тех случаях, когда они абсолютно нерациональны. Другое дело, что и

спешить претворять их в жизнь тоже не стоит. Легкий саботаж и отговорки в течение некоторого времени позволят мужчине успокоиться, а вы решите эту проблему немного позже, зато бескровно и в нужном ключе.

Одно из важнейших социальных следствий генетически обусловленной жизненной программы мужчин – стремление к успеху. Любому из них необходимы победы, пусть и незначительные. Даже одна-единственная ошибка может привести к очень неприятным, а иногда и тяжелейшим последствиям. История знает немало примеров, когда неудачи вызывали депрессии, а в некоторых случаях губили сильных и талантливых людей.

Гений Сергея Рахманинова замолчал на четыре долгих года после провала премьерного исполнения его Первой симфонии. Только благодаря помощи доктора Николая Владимировича Даля композитору удалось победить тяжелейшую депрессию. Следующее произведение – Второй концерт для фортепьяно с оркестром, написанный в 1901 году, – благодарный за помощь Сергей Рахманинов посвятил своему доктору.

Во времена моей юности была очень популярна песня «Червона рута». Написал ее Владимир Ивасюк. Следующая его песня была не очень удачной... А дальше уже не получалось ничего. Пережить период творческого застоя этот молодой человек не смог.

В начале 1990-х я была во Львове на конференции по микрохирургии. Для ее участников организовали обзорную экскурсию по городу. Побывали мы и на львовском кладбище. У могилы Владимира Ивасюка экскурсовод очень эмоционально рассказывал о бесплодном творческом поиске композитора и его добровольном уходе из жизни.

Конечно, и Сергей Рахманинов, и Владимир Ивасюк были людьми творческими, а значит, очень эмоциональными. Но должна вам сказать, что трагические последствия неудач наступают и довольно уравновешенных мужчин. Я помню, каким потрясением для меня стала внезапная смерть 34-летнего соседа.

Это случилось во времена перестройки. Он был инженером и в новом мире не смог найти себя. Тогда все рушилось. С работы его уволили. Несколько раз он пытался организовать собственный бизнес, но безуспешно. Его супруга, тоже инженер, стала зарабатывать, как и многие другие, торговлей промтоварами. Помогать ей таскать тюки с товарами он, высококлассный специалист, работавший в области космических технологий, просто не мог. Ему было противно. Она его не корила. Брала тюки, шла на рынок и кормила семью. Он сидел дома и ждал. Ждал жену, ждал новых лучших времен, а более всего ждал звонка с прежней работы. И просто не мог поверить в то, что его знания и опыт теперь никому не нужны. Но известий не было. Его сердце не выдержало. Тяжелейший инфаркт, и печальный исход. Для того чтобы жить, ему не хватило «малости» – Его Величества успеха.

Именно успех – свидетельство того, что очередной барьер преодолен, – рождает в мужчине уверенность в себе и дает силы для решения более сложных задач. Он снова готов творить!

Есть у мужчин генетическая субстанция, которая (можно утверждать это со значительной долей вероятности) определяет их творческие способности. В Y-хромосоме находится ген, которого нет у женщин. Этот ген влияет на работу мозга. Его называли геном ума. Пока никто точно не знает, как и каким образом он влияет на мозг. Но, исходя из того, что ген ума находится в той части Y-хромосомы, которая появилась в последние несколько миллионов лет, многие считают, что именно этот ген должен был сыграть важную роль в эволюции человечества. Возможно, это предположение не найдет своего подтверждения. Будет жаль. Потому что очень хочется верить, что существует маленькая материальная субстанция, которая подарила нам воплощение в жизнь многих дерзновенных фантазий. Ведь сегодня мы, люди, летаем в небе, запускаем космические аппараты, с невероятной скоростью передвигаемся по суше, плаваем по воде и под водой. Слышим родные голоса даже с других континентов. Восхищаемся потрясающими творениями зодчества. Имеем возможность плакать и радоваться, слушая

великолепную музыку, как написанную сегодня, так и пережившую века. Подолгу задерживаем свой взгляд на гениальных полотнах великих мастеров. И заметьте, этими возможностями человечество одарили в основном мужчины. Разве это может быть случайностью? Конечно, нет.

Но я не была бы женщиной, если бы при этом не отметила, что если мужчине природой дан ген ума, то женщина наделена великолепной интуицией. В X-хромосоме присутствует ген, который позволяет женщине быстро и четко воспринимать невербальную информацию. Это язык тела, мимики и жестов, выражения глаз, музыки и всего того, что никоим образом не связано со словом. За счет этого женщина ориентируется в ситуации намного быстрее, чем мужчина. Помните фильм «Место встречи изменить нельзя»? Вспомните, как подруга Карпа просила его не вызволять своего поделщика Фокса? Она не могла ничего объяснить, но чувствовала неладное. Не послушался Карп и поплатился за это свободой. В связи с этим совет: не забывайте, что существование женской интуиции – подтвержденный наукой факт. А посему тезис «послушай женщину и поступи наоборот» – вряд ли справедлив. Не оставляйте без внимания особое мнение своей спутницы жизни и перед принятием важного решения еще раз взвесьте все за и против. Возможно, это уберет вас от опрометчивого поступка.

Дорогие мужчины! Почаще напоминайте себе о том, что природа не зря придумала потрясающий альянс мужчины и женщины. Он необходим не только для продолжения рода человеческого. Он сохраняет мужчине жизнь.

Есть одна восточная притча. Жил-был султан. У него был гарем из трехсот жен, который находился в трех километрах от дворца. Каждый день султан посылал слугу за очередной женой. Султан прожил девяносто лет, а его слуга всего тридцать. Ибо мужчин убивают не женщины, а беготня за ними.

Вспоминайте почаще эту незатейливую историю. Ведь статистика неопровержимо свидетельствует, что женатый мужчина живет в среднем на 5–10 лет дольше, чем холостой. И еще, позволю себе напомнить вам о том, что поиск «родственной души» у мужчин, как правило, сопряжен с частой сменой половых партнеров, а это может привести к серьезным последствиям... За все в этом мире нужно платить. Правда, платить, может быть, придется и не сразу – кому-то лет в 40, другим в 50–60, но счет непременно будет предъявлен. Хочется надеяться на вашу мудрость. Пусть она уберет от опрометчивых поступков и поможет сохранить то, что вы уже имеете.

Союз мужчины и женщины плодотворен и в деловой сфере. Педантичная толковая женщина-ассистент поможет вам, дорогие мужчины-руководители, завершить порядком надоевший проект. Кроме того, она в состоянии расширить рамки этого проекта и показать ваше детище в новом, более перспективном ракурсе. А это, в свою очередь, может послужить базой для нового решения, более интересного проекта.

В истории немало примеров продуктивного сотрудничества мужчины и женщины. Например, Пьера Кюри и Марии Склодовской-Кюри, а затем их дочери Ирэны и ее супруга Фредерика Жолио-Кюри. Совершенно неважно, кто из них и на каком этапе был лидером. Важен конечный результат. Открытие явления радиоактивности, двух новых радиоактивных элементов, искусственной радиоактивности и др. Два поколения ученых и три Нобелевских премии за беззаветное служение науке в одной семье. Потрясающий итог сотрудничества мужчины и женщины, в котором объединились полет, фантазия и дерзновенная мысль мужчины с интуицией и настойчивостью женщины, ее способностью к длительному и однообразному труду.

...Он и она. Два человека рядом, удивительным образом дополняющие друг друга. Каждый из них ждет благодарности и признания своей исключительной роли в жизни. Ждет и в то же время понимает, что ожидание это совершенно бессмысленно. Бессмысленно потому,

что, решая свою жизненную задачу, каждый из них, по существу, стремится к общей цели – продолжению жизни.

Некоторые генетики (в частности, профессор Австралийского национального университета Дженни Грейвс) в последние годы весьма категорично заявляют о том, что приблизительно через 10 млн лет на планете не останется ни одного мужчины. Основанием для такого вывода стало прогрессивное уменьшение числа генов в Y-хромосоме. И действительно, образовавшаяся приблизительно 300 млн лет назад, в самом начале возникновения половой идентичности (в те далекие времена, когда человека на Земле еще не было), или разделения полов, Y-хромосома содержала 1438 генов, а сегодня в ней их всего 45. Дальнейшее уменьшение числа генов в Y-хромосоме может привести к серьезным изменениям мужского организма. Но, к счастью, далеко не все ученые согласны с этим. Многие из них считают, что Y-хромосома уменьшаться не будет и исчезновение мужчин нам не грозит.

Откуда что берется, или еще немного о роли генов

Мы, женщины, среди прочего ценим в мужчинах умение ухаживать. Уважительное отношение, подаренные цветы или маленькие очаровательные мелочи, совместное посещение театров... Сколько простых и в то же время действенных способов завоевать женщину использует мужчина, целью которого является обладание. Временное ли им владеет чувство или любовь на всю жизнь, не имеет значения. Главное, что от этих шагов во многом зависит последующее развитие отношений. Мужчина отчетливо понимает это и соответствующим образом действует.

Оказалось, что и процесс ухаживания генетически обусловлен, о чем нам впервые сообщили американские и австралийские генетики. Они обнаружили ген ухаживания у плодовых мушек. Если этот ген удаляли у самцов, те утрачивали желание ухаживать. Когда же этот ген внедрили в генотип самок плодовой мушки, их поведение становилось похожим на поведение самцов. Они начинали сексуально доминировать.

Интересно, что и неверность тоже имеет генетическую природу. Эти сведения ученые получили, проводя опыты на мышах-полевках. Известно, что любое действие, в том числе и половое поведение, – результат работы нервной системы. Нервные клетки имеют отростки – нервные волокна, которые связаны между собой нервными окончаниями, чувствительными только к определенному химическому соединению. За половое поведение несут ответственность нервные окончания, чувствительные к вазопрессину. Если ген, ответственный за образование этих рецепторов, изменяется, т. е. происходит его мутация, в результате чего количество таких нервных окончаний уменьшается, самцы мышей-полевков начинают часто менять самок. Когда этим мышинным плеябоям ученые делали инъекцию таких рецепторов в лобную долю головного мозга, они сразу выбирали себе постоянную спутницу. Сотрудники Университета Джорджии, проводившие эти опыты, предположили, что при увеличении числа рецепторов вазопрессина усиливается удовольствие от общения с самкой и поэтому у самцов нет желания тратить время и силы на поиск новой половой партнерши. Как видите, в этом случае работает принцип «от добра добра не ищут».

Установлена также ведущая роль наследственности в таких свойствах характера, как альтуизм, доброта, агрессия. По мнению ученых, наследственность определяет и уровень IQ.

Генетика дала нам удивительные знания. Генетической программой определяются все основные внешние признаки организма (например, цвет глаз и волос, рост и т. д.), особенности поведения и даже болезни, которыми может страдать человек. Но в то же время в этой программе заложена и возможность активного влияния внешней среды на формирование того или иного признака, и даже своеобразный «запрет» на работу определенного гена, если внешние условия тому способствуют. Например, человек, генетически предрасположенный к развитию эмфиземы легких, но живущий в экологически чистой зоне, не заболеет.

Ген – чрезвычайно устойчивая структура. И эта устойчивость является необходимым условием для сохранения вида живых организмов. Но в некоторых случаях ген способен изменяться (мутировать). С помощью мутаций генов организм не только приспосабливается к новым условиям, но и приобретает новые, только одному ему присущие свойства.

В процессе образования половых клеток происходит рекомбинация генов (перекрест хромосом и обмен одинаковыми участками). Таким образом, в потомстве возникают новые и нередко более успешные сочетания признаков. Возможности рекомбинации генов беспредельны. С их помощью каждый новый организм становится уникальным. Сегодня достоверно известно, что на земле никогда не было людей, абсолютно идентичных по составу генов. Исключением являются только однояйцовые близнецы. Они развиваются из одного плодного яйца и поэтому имеют одинаковый состав генов.

Кто-то из вас может возразить: «У меня есть знакомые близнецы, и они, мягко говоря, не совсем одинаковы». Все верно. Но это лишь потому, что они живут рядом. С раннего детства эти мальчики или девочки носят одинаковую одежду, ходят в одну и ту же школу, и в результате у них формируется устойчивое желание хоть чем-нибудь отличаться друг от друга. Поэтому, если один из них занимается спортом и тренирует мышцы, то другой обязательно начнет развивать память и речь. Естественно, это не может не привести к определенным различиям во внешнем облике, поведении и уровне интеллекта.

А если однояйцовые близнецы живут в разных местах с самого раннего детства? Что будет? В ходе исследования сравнили более ста пар однояйцовых близнецов, разлученных с детства.

Например, два брата, жившие в совершенно разных семьях, не так уж сильно отличались друг от друга, хотя один рос в верующей еврейской семье, а другой был воспитанником гитлер-югенда. Но оба к сорока годам имели лишний вес, округлое брюшко. Оба любили полосатые тенниски, отпустили усы и курили трубку.

Девушки-близнецы узнали о существовании друг друга в 19 лет. Как оказалось, они на одних и тех же пальцах рук носили по семь практически одинаковых колец. Правда, интеллект одной из девушек, жившей в богатой семье, был значительно ниже, чем у ее сестры, которой пришлось самой пробивать себе дорогу в жизни.

А две семидесятилетние старушки, похожие друг на друга как две капли воды, отличались исключительным жизнелюбием. Обе со смехом относились к различным жизненным обстоятельствам, невзгодам и трудностям.

Мне кажется, что даже этих примеров достаточно для того, чтобы представить сильное, подчас неотвратимое действие тех или иных генов.

Гены, например, подсказывают мужчине, как найти «правильную» спутницу жизни. О заинтересованности генетических структур в таком поиске свидетельствуют результаты эксперимента, проведенного исследователями из Норвегии.

Группа ученых под руководством Бруно Лэнга предложила 84 мужчинам – участникам эксперимента оценить привлекательность незнакомых женских лиц. Во время эксперимента компьютер, на экране которого демонстрировались фотографии, мог менять цвет глаз. Голубоглазую женщину он мог превратить в кареглазую, и наоборот. Результаты опыта показали, что темноглазые мужчины одинаково охотно выбирали моделей как с карими, так и с голубыми глазами. А вот голубоглазые мужчины в подавляющем большинстве отдавали предпочтение голубоглазым женщинам. Объяснение этому феномену, по мнению исследователей, следует искать в генетической программе.

Как известно, цвет глаз определяется специальными генами. Ген карих глаз является доминирующим (А) по отношению к гену голубых глаз (а). Он будет подавлять работу гена голубых глаз. Ген голубых глаз проявляется только в том случае, когда их (генов) два – от мамы и от отца. Генотип у голубоглазых людей может быть только один – аа. Таким образом, если партнерша голубоглазая, голубоглазый мужчина может с большей уверенностью узнать собственного ребенка или уличить супругу в неверности при рождении у нее кареглазого младенца. Так что поведенческая реакция, которую обнаружили участники исследования, скорее всего, связана с работой некоторых ответственных за нее генетических структур.

Таким образом, гены очень многое определяют в жизни человека. А что происходит, если генетическая программа дает сбой?

Когда не все гладко (о патологии пола)

Мужчиной и женщиной нужно не просто ЗАродиться, ими нужно стать. Я уже писала о том, что человека на этом довольно сложном пути становления могут ожидать определенные неприятности. Я имею в виду не сложности становления человека как личности, хотя об этом тоже можно поговорить. Я о своем – медицинском – аспекте этого процесса.

Нарушения формирования пола будущего ребенка возможны на любом этапе внутри-утробного развития.

В самом начале, когда при оплодотворении сливаются половые клетки с неправильным числом половых хромосом, зародыш может получить хромосом больше или меньше, чем положено. Например, присутствие лишней X-хромосомы (одной или нескольких) приводит к так называемому **синдрому Клейнфельтера**. Мужчины с таким синдромом внешне ничем не отличаются от здоровых, но, как правило, они жалуются на бесплодный брак или нарушение половой функции. При медицинском осмотре у этих пациентов в ряде случаев выявляются увеличенные молочные железы (гинекомастия), а также уменьшенный размер яичек. Вернуть половую функцию им можно. Для этого проводят лечение гормонами или пересаживают яичко. Таких операций с хорошим клиническим эффектом в Центре андрологии и пересадки эндокринных желез, где я долгое время работала, было проведено немало. А вот с детородной функцией сложнее. Дело в том, что лишняя хромосома мешает процессу формирования половых клеток, и в сперме этих пациентов сперматозоидов нет. Поэтому в таких случаях, как правило, применяют методы вспомогательной репродукции – экстракорпоральное оплодотворение. В последние годы появились сообщения об использовании для ЭКО собственных клеток – предшественников сперматозоидов у таких пациентов. Клетки – предшественники сперматозоидов берут из кусочка ткани яичка. Но в широкую клиническую практику сегодня этот метод не внедрен. Он еще на стадии исследования. Поэтому сегодня для оплодотворения жен таких пациентов берут донорские сперматозоиды. Конечно, жить с столь тяжелым эмоциональным грузом сложно, но можно, ведь эти пациенты не вызывают повышенного интереса окружающих, и у них нет разлада с собой.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.