

ПОРАДА ЛІКАРЯ-ЦЕНТРИСТА  
ЧОЛОВІКОВІ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

**Н** у 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 триатлон. 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 висиплятися, вряди-годи займатися спортом, а цій досконалій інженерній конструкції хоч би що.

Зрештою, те молоде тіло, яке безперобійно 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 молодичі, 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 напарником. 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 почуваетесь 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 «тестостероновою 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 закупи: 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 — віслук: 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: пухлину під назвою

«невринома слухового нерва». А уява домальовує заголовки в регіональній пресі: «провінційний йолоп-ескулап прогледів явні симптоми пухлини мозку». Бути літнім лікарем непросто, тож у певному сенсі я написав цю книжку сам для себе — для чоловіка середнього віку, який старіє.

Книжка «Чоловіче здоров'я» — це центристський погляд на питання здоров'я. Інвестуючи на фондовому ринку, потрібно бути ініціативним, але виваженим, без перегинів (у всіх нас є знайомі, чий настрій коливається разом із біржовим індексом), бо є ризик перемудрувати (надміру активна торгівля дає гіршу дохідність). Ринок не перехитруєш, але можна розробити план, який покращить ваші шанси на здорове фінансове майбутнє.

Усе те саме можна сказати про здоров'я: треба взяти його під контроль, не втративши самоконтролю. Вам потрібен продуманий план, щоб і далі жити своїм життям. Розуміння ризиків, пов'язаних зі здоров'ям — ключова частина цього плану, бо вона допомагає визначитися з пріоритетами.

Я пишу цю книжку в розпал пандемії: коронавірус задушно подорожує усім світом. Лікарні перевантажені, а глобальна система економіки буквально тріщить по швах. Кількість смертей від ковіду у США перевищила число військових, які загинули на війні у В'єтнамі, і поки що незрозуміло, чи пом'якшення карантинних обмежень не піділлє олії у вогонь.

У квітні 2020 року коронавірус обійшов серцево-судинні захворювання і рак, від яких традиційно помирає найбільше людей у США, за показниками смертності; однак із часом ми провакцинуємося чи перехворіємо, сформувавши імунітет. Якою б не була наша «нова нормальність», рак і хвороби серця, імовірно, продовжать бути найпоширенішими причинами смерті. Тож поговорімо про них. З'ясуємо, які фактори ризику сприяють розвитку цих хвороб та що таке скринінг — у формі стислої інструкції до дій, яку нескладно запам'ятати. У книжці «Чоловіче здоров'я» йдеться

передусім про найбільш поширені й системні проблеми, як-от серцево-судинні захворювання, а не про коронавірус, напади акул чи смертельні поранення на лицарських поєдинках.

А почнемо ми з недуг, які не становлять безпосередньої смертельної загрози: «У мене вже не ті сили, проблеми з ерекцією, лисію, болить спина, ніяк не зав'яжу з курінням, мучусь безсонням, харчуюсь абияк, забиваю на спорт, гладшаю». Або, будьмо чесні: «Не витримавши навали маршмеллоу, мій прес щез». Ці буденні речі не такі серйозні як серцевий напад, але саме від нашого ставлення до дрібниць залежить і загальний стан здоров'я, і те, наскільки легко ми впораємося з масштабнішими викликами. Бо все у світі зв'язано, як той жмут волосся, який ви видобули зі стокку у ванній.

Ще декілька слів, і я нарешті завершу цю безкінечну передмову.

По-перше, «Чоловіче здоров'я: прості правила» підходить усім чоловікам, незалежно від кольору шкіри, національності, сексуальної орієнтації, культурної належності, комплектації, індексу маси тіла, зачіски, розміру взуття чи улюбленого сорту пива. Ми розплачуємося за роки системного расизму, зокрема, у медичній сфері, тож сучасна медицина й генетика невтомно нагадують нам, що раса — це соціальний конструкт. За іронією долі, люди вхопилися за видиму, але *малозначущу* генетичну відмінність (кількість меланіну в шкірі) й на цій підставі розділили світ на групи, приписавши їм певні соціальні ролі, що мало *катастрофічні* наслідки. Чому не форма голови, ліво- чи праворукість, колір очей чи навіть склад вушної сірки (серйозно, існує два види вушної сірки з різним генотипом)? Але жереб упав на колір шкіри. Виявляється, з інструкцією щодо експлуатації Людини розумної не аж так складно розібратися. На здоров'я впливає не раса, а культура харчування і так звані соціальні детермінанти: бідність, недоступність

здорової їжі, медичної допомоги тощо. А всередині ми надивовижу однакові. Тож книжка «Чоловіче здоров'я: прості правила» підходить усім чоловікам без винятку.

По-друге, у мене є зухвала ціль — я хочу, щоб книжка «Чоловіче здоров'я: прості правила» була цікавим читивом. Бо література про здоров'я часто схожа на колоноскопію: страшенно інформативна в медичному плані, але відбутися цю повинність нелегко. Здоров'я — справа серйозна, та в кожного з нас є свій «порог серйозності», і коли ми його переступаємо, стає страшно, нудно, хочеться спати, і все в такому дусі. Тож я робитиму перерви, відхилятимуся від теми, а потім знову повертатимуся до головного.

Дисклеймер: я не збираюся нічого вам продавати (книжок, автори яких намагаються це зробити, вистачає, деякі з них написали лікарі). І це не медична енциклопедія. З цією метою можна використовувати інтернет, але якщо ви не надто вправний плавець, пам'ятайте: у морі інформації можна потонути.

Тож споживайте відповідально. Боріться з тим, що можна відвернути, здавайтеся на милість невідворотного. Безсумнівно, життя приберігає найважче наостанок, і, з огляду на наші перспективи, краще простягнути йому руку, а не показати кулак.

Важливо бути поінформованим. Не пручайтеся змінам, але ставтеся до чергового ноу-хау в сфері здоров'я з децицією здорового скептицизму. Камінчик, який ви проковтнули в дитинстві, пройшов, і це пройде. Не забувайте: почуття гумору й занижені очікування виведуть вас звідусіль, хіба за винятком митниці та справді кепського шлюбу. Як пише Венделл Беррі, фермер із Кентуккі, письменник, поет і справжній господар свого життя, у «Віршах божевільного фермера»:

*Сміх — це неоціненний дар. Радійте,  
навіть знаючи всю правду.*

Має ж бути спосіб подолати цей шлях із гідністю. Маякніть мені, якщо його знайдете.

Сподіваюсь, вам сподобається книжка.

КРЕЙГ БОУРОН, ДОКТОР МЕДИЦИНИ  
Сент-Пол, штат Міннесота