

Vezměte, prosíme, na vědomí, že text článku odpovídá platné právní úpravě ke dni publikace.

Proč mají muži kratší život?

01.03.2004 00:01 - Příroda jako by si na muže zasedla. Zachází s nimi až marnotratně. I když se chlapečků rodí víc než holčiček, důchodu se dožívá méně mužů než žen. Pokud se dnes narodí chlapec, dá se očekávat, že se dožije zhruba 72 let.

Když se narodí dívka, může počítat s tím, že bude žít o více než šest let déle.

Není to žádné české specifikum. Podobný rozdíl je patrný téměř ve všech státech světa.

Přírodní počty

Přitom příroda jako by s rychlejším úbytkem jedinců mužského pohlaví počítala. V Česku se například v posledních letech rodí téměř o tři tisíce chlapců víc než dívek.

Ještě ve věkové skupině 40-45 let je poměr obou pohlaví vyrovnaný. Od padesáti let však muži začínají ubývat výrazněji a po pětadesátce na jednoho muže připadají už tři ženy. Při posledním sčítání lidu žilo v Česku 24 mužů starších sta let. Své sté narozeniny přitom za sebou mělo 184 žen.

Odpověď na otázku, proč muži umírají dříve, není jednoznačná. Kromě vrozených faktorů hraje svou roli i životní styl.

"Příčiny jsou především historické: muž - sameček druhu Homo sapiens má biologické poslání zplodit co nejvíce dětí, ochránit skupinu žen a starých lidí a poté, to jest asi mezi 35. a 40. rokem života, skonat v boji s cizí tlupou či se zvířetem při lovu," říká primář českobudějovického centra andrologické péče Vladimír Kubíček.

A vyjmenovává další důvody - tím druhým je civilizační zátěž. Muž je vystavován čím dál tím většímu společenskému stresu. Nebojuje sice fyzicky o potravu a o život, bojuje však o výdělek, postavení, ekonomické zajištění, prestiž a společenské uplatnění pro sebe a svoji rodinu.

Často spíše u počítače či za volantem než s oštěpem. "Společenský stres je horší než setkání s medvědem v lese. Medvěd je jednoznačná překážka, buď jej muž zažene či zabije, nebo uteče. Nadřízeného či úředníka nelze vyřešit takto jednoduše. Stresové hormony se hromadí a ničí organismus muže. Tělesně i psychicky," dodává Kubíček.

Když skončí stres...

Muži však strádají, i když stres spojený s povoláním dávno skončí a oni odcházejí do důchodu. Muži jsou totiž mnohem fixovanější na profesní život než ženy. Mnohem častěji pro ně zaměstnání představuje jedinou náplň jejich času a o tuto náplň pak ze dne na den přijdou.

"Jako by se najednou ztratili ze života, na ničem se nepodílejí a vypadá to, že stárnou rychleji," říká pražská gerontoložka Iva Holmerová. Ženy si ve srovnání s muži snáze naleznou nějaký alternativní životní program, snadněji se druží.

"Vidíme to i na všech aktivitách, které jsou pro seniory připravené. Ženy tam jasně dominují. Jsem přesvědčená, že kdybych starším klientům nabídla kurz sportovní střelby, budou i tam ženy převažovat," míní Holmerová.

Přitom právě muži přicházejí pro odbornou pomoc často pozdě, což potvrzuje i lékař Kubíček. "Většina pacientů přijde až poté, co se dlouho a zbytečně trápí. Trápí obvykle nejen sebe, ale i své manželky či partnerky a třeba i své děti. Ty se o ně bojí, musí snášet jejich náladovost, přizpůsobovat se jejich potížím a psychickým změnám. Málokdo je na světě sám," uzavírá primář.

Privilegované samičky

Slabou útechou pro muže může být fakt, že v tom nejsou sami. Podobně jsou na tom samci i jinde v živočišné říši. U řady savců je mužské pohlaví daleko slabší. I samčí embrya jsou citlivější a daleko častěji umírají ještě v děloze.

"U některých vačnatců, konkrétně u vakomyši, umírá samec krátce po pohlavním styku a samice s mláďaty má pak teritorium celé pro sebe. Z biologického hlediska jsou samice schopné rozmnožování privilegované. To, co vydrží ony, samec nevydrží," říká zoolog Zdeněk Veselovský z Jihočeské univerzity.

CO DĚLÁTE PRO SVÉ ZDRAVÍ?

• Petr Janda, zpěvák

O svou tělesnou schránku se snažím pečovat. Moje povolání mi nějakou pravidelnost moc nedovoluje, tak alespoň sportuji. Hlavně hraji tenis a lyžuji. Někaké cvičení mě moc nebaví, ale od 1. dubna začnu určitě chodit do posilovny.

• Cyril Höschl, psychiatr

Nepřejídám se, nejím sladká, moučná a tučná jídla, snažím se jíst více zeleniny a ovoce, maso libové, více ryb a denně asi 20 minut cvičím. Mezitím si ovšem takto získané zdraví zase aktivně ničím, takže nula od nuly pojde.

• Jan Rosák, moderátor

Rád sportuji. Ani ne tak kvůli zdraví, jako spíš pro svůj dobrý pocit. Ale to spolu souvisí. A když cítím, že bylo toho stresu příliš, dokážu vypnout. Klidně celý den nedělám nic.

CO OHROŽUJE MUŽSKÉ ZDRAVÍ

• Důvod první: muži o své zdraví méně dbají

Lékaři se v tomhle vesměs shodují: "Muži o své zdraví dbají méně než ženy," potvrzuje i internista Petr Sucharda z pražské Všeobecné fakultní nemocnice. Muži tak třeba v průměru chodí méně než ženy na preventivní prohlídky a také se méně než ženy věnují péči o své tělo. Menší zájem dokládají třeba i zkušenosti pracovníků různých telefonických linek pomoci - například na linku bolesti volají kvůli svým problémům nebo potížím svých blízkých ze 70 procent ženy.

Rada: Chodte na preventivní prohlídky, hlídejte si tlak a cholesterol.

• Důvod druhý: muže dříve zrazuje srdce

Choroby srdce a cév jsou nejčastější příčinou úmrtí, a to jak u mužů, tak u žen. U obou pohlaví se vyskytují zhruba stejně často. Muže však postihují o deset až patnáct let dříve. U žen do menopauzy se infarkt vyskytne jen vzácně, protože je až zhruba do šedesátky chrání ženské pohlavní hormony estrogeny. U padesátiletého muže není naopak srdeční příhoda nic mimořádného.

Rada: Udržujte se v dobré fyzické kondici, pravidelně se hýbejte, vhodná je třeba jízda na kole, hodně dlouhé procházky.

• Důvod třetí: mužská obezita je horší

Obezitou v Česku trpí o něco víc ženy, kdežto muži mívají spíše nadváhu, tedy méně kilogramů navíc než ženy. Jenže ani to jim nezaručuje lepší zdraví, protože se jim tuk hromadí v břiše, což je nebezpečnější. Lékaři tento typ obezity označují jako "typ jablko". Mužům kvůli tomu daleko více

hrozí cukrovka, vysoký tlak, infarkt nebo třeba dna. Kromě celkové váhy je proto důležité sledovat i objem pasu. Z mužů je takovou varovnou hranicí 94 centimetrů, při 102 centimetrech v pase už je čas na léčbu.

Rada: Hlídejte si váhu, s věkem by se měly zmenšovat porce jídla, jezte méně živočišných tuků.

• **Důvod čtvrtý: muži se častěji sami zabijí**

V roce 2001 spáchalo v Česku sebevraždu 1294 mužů a 329 žen. Liší se také způsob provedení. Muži jednoznačně preferují oběšení, na rozdíl od žen, které se často uchylují k otravě léky. Avšak usuzovat podle počtu sebevražd na to, že muži podstatně více trpí psychiatrickými problémy, je falešné. Pokud by se počítaly jen pokusy o sebevraždu, tam jednoznačně vedou ženy. Podle psychiatrů se liší i způsob řešení problémů. Ženy se snáze vypovídají, kdežto muži spíše sáhnou po alkoholu nebo jiných návykových látkách.

Rada: Jděte s psychickými problémy k lékaři, není to žádná ostuda, dnes už existují účinné léky, které přitom člověka nijak neomezují.

• **Důvod pátý: muži se častěji zraní**

Už na dětských chirurgických odděleních mezi zraněnými dětmi převažují chlapci. A s věkem se to nelepší. Muži riskantněji řídí motorová vozidla a častěji se věnují adrenalinovým sportům. Nápadně častěji muži také utrpí pracovní úrazy - u nejtěžších pracovních úrazů na ně připadá plných 90 procent případů, což je mimo jiné důsledek toho, že většinu těžkých prací dělají muži. Fyzická dřina jim přitom rovněž krátí život. Souvislost mezi hladinou pohlavního hormonu testosteronu a mírou agresivity je zjevná.

Rada: Dbejte na bezpečnost, používejte ochranné pomůcky, jako je přilba na kole nebo pásy v autě.

• **Důvod šestý: mužům více hrozí rakovina**

Rakovina se u mužů i u žen vyskytuje zhruba stejně. Ročně je u každého pohlaví hlášeno necelých třicet tisíc nových případů. Muži však více trpí na nebezpečnější nádory. Mnohem častěji se u nich vyskytuje třeba rakovina plic, která se přitom nedá zjistit žádným samovyšetřením a její průběh bývá rychlý.

Rada: Zlepšete svůj životní styl, riziko rakoviny zvyšuje zejména kouření, alkohol, nekvalitní strava a stres.

• **Důvod sedmý: muži častěji pijí**

Ve spotřebě alkoholu se Česká republika řadí na přední místo ve světovém žebříčku. Ročně se v zemi vypije v průměru třináct litrů čistého alkoholu. V pití alkoholu čeští muži stále nad ženami vedou, a to jak u piva, tak u destilátů. Chlapci přitom mají s pitím alkoholických nápojů zkušenost již od školního věku. Alkohol výrazně poškozuje řadu orgánů.

Rada: Sklenka vína či jiného alkoholu denně nevadí, spíš napoak. Pokud však pijete přes míru, poraďte se s odborníky.

• **Důvod osmý: muži víc kouří**

Podle údajů Světové zdravotnické organizace kouří v České republice mezi dospělými 36 procent mužů a 22 procent žen. Dá se však říci, že čím mladší ročníky, tím více dívky v kouření dohánějí chlapce. Mezi šestnáctiletými kouří 39 procent chlapců a 34 procent dívek. Následky kouření se však projevují až po letech, dnešní muži tedy doplácí na stav, který tu byl někdy v sedmdesátých letech.

Rada: Nejlépe je s kouřením úplně přestat, například pomocí nikotinových přípravků.

• **Důvod devátý: muži častěji onemocní AIDS**

Poslední statistiky zaznamenaly v České republice 666 HIV pozitivních osob. Mužů bylo 529, žen 137. V celosvětovém měřítku přitom ženy tvoří většinu infikovaných. Vyšší podíl nakažených mužů v Česku vysvětlují odborníci tím, že více než polovinu nakažených tvoří mužští homosexuálové. Tím se šíření mezi ženskou populací omezuje.

Rada: Chraňte se před pohlavními chorobami, nejlépe kondomem.

Zdroj: www.idnes.cz

© EPRAVO.CZ – Sbírka zákonů, judikatura, právo | www.epravo.cz