

ЦИГУН-ТЕРАПИЯ В ЛЕЧЕНИИ РАССТРОЙСТВ МУЖСКОЙ ПОЛОВОЙ СФЕРЫ

А. Л. Расторгуев

Днепропетровская государственная медицинская академия

Несмотря на успехи современной андрологии, актуальность проблемы диагностики и лечения эректильной дисфункции растет с каждым годом. По данным литературы, практически каждый второй мужчина (53–55 %) в возрасте старше 45 лет имеет данное расстройство. При такой распространенности можно говорить об эректильной дисфункции как об одной из эпидемий XXI века. Эректильная дисфункция — широко распространенное состояние, нарушающее соматическое и психосоциальное функционирование и снижающее качество жизни миллионов мужчин и семей. Показано, что использование цигун-терапии в лечении расстройств мужской половой сферы обеспечивает комплекс лечебных эффектов принципиально нового уровня, может с успехом использоваться в домашних условиях, не требует финансовых затрат.

Ключевые слова: мужская половая сфера, нарушения потенции, цигун-терапия.

ЦИГУН-ТЕРАПІЯ В ЛІКУВАННІ РОЗЛАДІВ ЧОЛОВІЧОЇ СТАТЕВОЇ СФЕРИ

О. Л. Расторгуєв

Незважаючи на успіхи сучасної андрології, актуальність проблеми діагностики й лікування еректильної дисфункції збільшується з кожним роком. За літературними даними, практично кожен другий чоловік (53–55 %) у віці старше 45 років має цей розлад. За такого розповсюдження можна говорити про еректильну дисфункцію як про одну з епідемій XXI сторіччя. Еректильна дисфункція — широко розповсюджене явище, яке порушує соматичний і психосоціальний стан і впливає на якість життя мільйонів чоловіків і сімей. Засвідчено, що використання цигун-терапії у лікуванні розладів чоловічої статеві сфери забезпечує комплекс лікувальних ефектів принципово нового рівня, може успішно використовуватися в домашніх умовах, не потребує фінансових витрат.

Ключові слова: чоловіча статеві сфера, порушення потенції, цигун-терапія.

QIGONG THERAPY IN THE TREATMENT OF MALE REPRODUCTIVE DISORDERS

O. L. Rastorguev

Despite the successes of modern andrology, the urgency of the problem of diagnosis and treatment of erectile dysfunction increases with each passing year. Based on literary data — almost every second person (53–55 %) over the age of 45 years has such a disorder. With this spread, we can talk about erectile dysfunction as one of the epidemics of the 21st century. Erectile dysfunction is a widespread phenomenon that violates the somatic and psychosocial state and affects the quality of life of millions of men and families. It has been shown that the use of qigong therapy in the treatment of male reproductive disorders provides a complex of therapeutic effects of a fundamentally new level, can be successfully used at home and does not require funding.

Keywords: male sexual sphere, impotence, qigong therapy.

В крупном исследовании, проведенном в США, процент сексуально активных мужчин снижался с 83,7 % в возрастной группе 57–64 года до 38,5 % в возрастной группе 75–85 лет. Возрастное повышение распространенности и тяжести эректильной дисфункции (ЭД) было продемонстрировано во всех эпидемиологических исследованиях. Например, в Массачусетском исследовании мужского старения (MMAS) наблюдалось утроение вероятности полной ЭД с 5 % у мужчин в возрасте 40 лет до 15 % у мужчин в возрасте 70 лет. В Европейском исследовании мужского старения (EMAS), проводившемся в 8 странах с участием

мужчин в возрасте 40–79 лет, распространенность ЭД увеличивалась с возрастом и достигала пика в возрастной группе 70 лет и старше. В возрасте старше 60 лет распространенность ЭД повышается независимо от сопутствующих заболеваний, таких как ишемическая болезнь сердца, сахарный диабет и артериальная гипертензия [9]. При этом нарушения эрекции преимущественно нейрогенной этиологии составляют 10–19 % всех случаев ЭД [11].

Эректильная дисфункция — широко распространенное состояние, нарушающее соматическое и психосоциальное функционирование и снижающее качество жизни миллионов

мужчин и семей. По данным исследования Canadian Study of Erectile Dysfunction, распространенность ЭД у мужчин старше 40 лет составляет 49,4 %; в других исследованиях было продемонстрировано, что 5–20 % мужчин имеют средней степени тяжести или тяжелую ЭД [10].

Все вышеизложенное говорит о том, что проблема ЭД очень актуальна и требует поиска новых подходов в лечении.

Цель работы — разработка способов лечения ЭД методом цигун-терапии.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Цигун — это методика укрепления здоровья, пришедшая к нам из Китая. Иероглиф «ци» в сочетании «цигун» обозначает дыхание, иероглиф «гун» — непрерывное, сознательное совершенствование дыхательных упражнений и форм. Основное содержание цигуна — это тренировка ци и тренировка воли. Среди различных способов классификации направлений и методик цигуна есть довольно условная, но показательная во многих отношениях схема. Согласно этой схеме традиционная практика цигуна подразделяется на пять основных направлений: конфуцианское, даосское, буддийское, медицинское и «боевых искусств» [2, 7]. Особое внимание уделяется оздоровительно-профилактическим и лечебным методикам.

Лечебный цигун — отдельное направление общей китайской гимнастики цигун, которая включает в себя физические, энергетические, ментальные китайские практики для лечения организма от всевозможных болезней, поддержания здоровья и достижения долголетия. Включает в себя множество различных комплексов из разных времен китайской истории, использует медитации, гимнастические упражнения, достижение глубокого осознания процессов, происходящих в теле человека, снятие телесных и психоэмоциональных зажимов, успокоение сознания, эмоций, освобождение от внутреннего диалога и проблем и многое другое. Используется для достижения релаксации и альтернативного лечения при стрессовых состояниях и болезнях человека, для достижения общей гармонизации

и внутреннего равновесия человека как организма и сущности, улучшения иммунной системы, настройки и улучшения работы органов [2]. Несмотря на большое разнообразие методов цигуна, есть ряд основополагающих принципов, которым подчиняются практически все известные сегодня системы цигуна [1, 6]. В этой связи следует обратить внимание на принцип непрерывности (тренинга) и постепенности (прогресса) (синь суй цзянь цзинь). Только при непрерывных занятиях, с постоянным совершенствованием техники выполнения упражнений лечебный эффект будет максимальным [1].

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Приводим комплекс «массаж почек для благоприятствования семени» (мо шэнь и цзинь гун). Для того чтобы приступить к его выполнению, необходимо проделать несколько подготовительных упражнений.

Начальное положение тела при выполнении упражнений ЦИГУНА (СТОЙКА ЦИГУН).

Начальное положение в известном смысле универсально для различных комплексов упражнений китайской гимнастики цигун, выполняющихся в положении стоя. Основная цель начального положения — подготовить организм к регулируемому воздействию упражнений. Одно из названий комплекса — «расслабление и погружение в состояние покоя».

1. «Естественная стойка» (пин чжань). Стопы параллельны, полностью прижаты к поверхности, разведены на ширину плеч. Вес тела равномерно распределен на обе ноги. Таз и область поясницы расслаблены.

2. «Ноги слегка согнуты в коленях» (цюй си), проекция колен не выходит за переднюю линию стоп.

3. «Промежность округлена» (юань дан). Для этого необходимо слегка развести колени в стороны, затем слегка соединить их — подать внутрь, одновременно мысленно как бы «подав» вверх коленные суставы.

4. «Втягивание (подъем) ануса» (ти ган). Лежим физическим усилием поджать мышцы заднего прохода, несколько подав ягодичцы вперед (таз при этом фиксирован, неподвижен).

Тем самым обеспечивается закрытие точки «хуэй-инь» в нижней области Даньтянь.

5. «Живот слегка втянут» (шоу фу). Имеется в виду нижняя его часть.

6. «Поясница расслаблена» (сун яо). Чтобы расслабить поясницу, необходимо поднять плечи, свободно «уронить» их и выполнить полный вдох, расслаблено «осев» всем телом, после этого конечное положение туловища зафиксировать. Это необходимо для того, чтобы обеспечить опускание энергии ци в нижний Даньтянь, расслабить область таза и коленей.

7. «Область таза расслаблена» (сун куа). Расслабить область таза можно аналогично движениям при расслаблении поясницы. При этом расслабляется область тазобедренных суставов и ягодич, что обеспечивает раскрепощенность движений в нижней части туловища.

8. «Грудь втянута» (хан сюн). Достигается расслаблением мышц груди и грудной клетки, что позволяет увеличить объем вдыхаемого воздуха.

9. «Мышцы спины расслаблены или спина растянута» (ба бэй). Необходимо свободно выпрямить спину, «уронить плечи» (см. п. 6). Это движение облегчает циркуляцию энергии по заднесрединному и переднесрединному меридианам.

10. «Плечи опущены — подвешены» (чуй цзинг). Достигается расслаблением мышц в области плечевого пояса и шеи («уронить» плечи вертикально вниз).

11. «Локти слегка согнуты — опущены» (чжуй чжоу). Необходимо слегка согнуть руки в локтях, при этом представить, что в области локтевых отростков подвешены легкие отягощающие грузы, при этом опять «уронить» плечи.

12. «Подмышечные впадины опустошены» (суй е). При этом возникает ощущение пустоты в подмышечных впадинах. Это способствует беспрепятственному циркулированию энергии в верхних конечностях, достигается легким разведением локтей в стороны. Плечи фиксированы, не смещаются вперед или вверх.

13. «Запястья расслаблены» (сун вань). Расслабляются предплечья и кисти, пальцы слегка сближены.

14. «Кончик языка на нижнем крае резцов верхней челюсти» (шэ ши шан э). Смыкание кончика языка с нижним краем резцов верхней челюсти замыкает в одну цепь заднесрединный и переднесрединный меридианы, обеспечивает закрытие системы каналов от проникновения патогенных видов внешней энергии. Кроме того, активируется слюноотделение, что способствует очищению организма. В китайской медицине слюна — «очищающая» и «питательная» субстанция благодаря содержащимся в ней ферментам. Язык касается нижнего края резцов верхней челюсти очень легко, без нажима.

15. «Глаза слегка прикрыты» (шуан му цин би). Веки опущены, но не сомкнуты, взгляд через веки фиксируется на близком предмете или просто направлен вперед. Это способствует концентрации внимания.

16. «Голова подвешена за макушку» (сюань дин). Голова прямо, точкой бай-хуэй на макушке — вверх. В китайской практике цигуна считается, что это обеспечивает лучшее взаимодействие точки бай-хуэй и заднесрединного меридиана в целом с «энергией неба». Такое положение головы обеспечивает выпрямление туловища, а точка бай-хуэй располагается на одной линии с точкой хуэй-инь в промежности, что обеспечивает циркуляцию ци между верхней и нижней областями Даньтянь.

17. «Щеки подобраны» (гоу сай). Состояние подразумевает одновременное легкое поднятие подбородка (точка бай-хуэй на макушке направляется вертикально вверх), расслабление мышц лица и «поднятие уголков рта — полуулыбку», что обеспечивает прекрасное настроение во время занятий цигуном, ощущение легкости, умиротворенность.

18. «Сердце безмятежно, дух покоен» (синь ань шэнь цзин). Мысленно повторить 9 раз (9 — число неба). Требование к состоянию психики и нервной системы [2].

ТРИ ВЫДОХА И ВДОХА (сан суй си ши)

После выполнения упражнения — *расслабление и погружение в состояние покоя*: положить кисть левой руки ладонью на живот (юйцзи). Центр ладони, при этом (точка лаогун)

совмещается с точкой цихай (1,5 цуня книзу от пупка, средняя область Даньтянь). Цунь — это мера длины. Для определения индивидуального цуня, у мужчин на левой, а у женщин на правой кисти измеряется расстояние между складками, образующимися при полном сгибании 3 пальца кисти.

1. На кисть левой руки положить кисть правой руки (точка лаогун).

2. Сосредоточиться на точке ци-хай VC6 («центр человека», расположена на 1,5 цуня или на два пальца ниже пупка).

3. Сделать мягкий, тонкий, ровный и длительный выдох через рот, отстранив кончик языка от нижнего края резцов верхней челюсти (сюй).

4. Одновременно чуть согнуть ноги в коленях.

5. Закончить выдох и остаться в прежнем положении.

6. Вернуть кончик языка на нижний край резцов верхней челюсти.

7. Сделать неспешный вдох через нос.

8. После завершения вдоха подняться и восстановить естественный режим дыхания в течение 1 мин.

9. Выполнить все упражнения еще 2 раза [3, 4].

ТРИ ОТКРЫТИЯ И ЗАКРЫТИЯ (сань хай хэ ши) СРЕДНЕЙ ОБЛАСТИ ДАНЬТЯНЬ (чжун Даньтянь)

Открытие

Из исходного положения (после окончания упражнения: *три выдоха и вдоха*):

1. Начиная движение с мизинцев повернуть кисти рук пальцами вперед, ладонями книзу и затем тыльными сторонами друг к другу, не отнимая их от области Даньтянь.

2. Отнять кисти рук от живота и медленно, по дуге отвести к боковым поверхностям бедер, ладонями в стороны на уровне области Даньтянь. В конце движения кисти должны находиться в 15 см от бедер.

Закрытие

Поворачивая кисти ладонями друг к другу (точки лаогун [центр ладонной поверхности кисти] по касательной обращены к цихай) по дуге свести их, округляя ладонь, пока кончики

пальцев не соприкоснутся на уровне лобка (точка цюйгу — переднесрединный меридиан).

Упражнение выполнить 3 раза [6].

ВОЗВРАЩЕНИЕ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (шоу ши)

1. Выполнить упражнение: *три выдоха и вдоха* и вернуться в исходное положение упражнения «*расслабление и погружение в состояние покоя*», сосредоточившись на области среднего Даньтянь (точка ци-хай, VC6).

2. Задержаться в этом положении не менее минуты [1]. Описанные комплексы цигуна: «*расслабление и погружение в состояние покоя*», «*три выдоха и вдоха*» (сан суй си ши), «*три открытия и закрытия*» (сань хай хэ ши) средней области Даньтянь» (чжун Даньтянь), «*возвращение в исходное положение*» (шоу ши) могут выполняться как самостоятельная программа оздоровления общего характера. При выполнении специальных терапевтических комплексов эта программа используется как подготовительный этап, поэтому последовательность выполнения требований, изложенных выше, имеет важное значение. Строгое их выполнение перед началом занятий цигуном помогает сосредоточиться, расслабиться, избавиться от посторонних мыслей [1]. Использование при этом методики «*диафрагмальное дыхание*» настоятельно рекомендуется при занятиях цигуном для углубления работы с дыхательной ци.

ДИАФРАГМАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ

1. Полностью выдохнуть, несколько подбрав нижнюю часть живота.

2. Сделать неспешный вдох через нос, стараясь не расширять грудную клетку и мысленно проводя ци в живот, выпячивая и раздувая его несколько вверх. Окололобковая область при этом остается чуть поджатой.

3. Без напряжения, втягивая живот, спокойно выдохнуть [2].

Массаж почек для благоприятствования семени (мо шэнь и цзин гун).

Этот комплекс рекомендуется выполнять перед отходом ко сну, сидя на постели. Начальная комбинация включает упражнение на «*расслабление и погружение в состояние покоя*» в положении стоя, затем «*три выдоха и вдоха*», «*три открытия и закрытия*».

Основной комплекс: массаж точек шэнь-шу и юн-цюань. Точки шэнь-шу меридиана мочевого пузыря расположены справа и слева на уровне промежутка между остистыми отростками второго и третьего поясничных позвонков, в сторону на 1,5 цуня. Точка юн-цюань меридиана почек локализована на подошвенной поверхности стопы, в проекции проксимальной головки третьей плюсневой кости, на границе первой трети длины стопы. Для проведения массажа точек шэнь-шу, в положении стоя необходимо повернуть кисти рук тыльными сторонами друг к другу, медленно отвести их через стороны за спину на уровне поясницы, наложить ладони точками лаогун на точки шэнь-шу и выполнить 12 легких растирающих движений вверх-вниз. «Разогрев» массируемые точки, наложить на них кончики средних пальцев и выполнить по 24 круговых массирующих движения сначала снаружи внутрь, затем изнутри наружу, потом трехкратное «дыхание через точки». Под последним термином подразумевается выполнение дыхательного упражнения в комбинации с точечным массажем. Техника дыхания та же, что и в упражнении «три выдоха и вдоха». При «дыхании через точки» в момент выдоха легко надавить кончиками средних пальцев на точки шэнь-шу, во время вдоха отнять пальцы от точек, затем выполнить еще один выдох, надавливая на точки. Легко отнять пальцы от точек шэнь-шу, отвести кисти рук через стороны к области Даньтянь, выполнить «три открытия и закрытия», затем повторить описанное выше упражнение еще 2 раза, после каждого цикла выполняя «три открытия и закрытия Даньтянь». По завершению последнего цикла (после «трех открытий и закрытий») выполнить «три вдоха и выдоха», затем приступить к массажу точки юн-цюань. Для этого сесть на топчан, повернув туловище вправо и опустив левую ногу на пол, правую положить на топчан подошвой к внутренней поверхности левого бедра и несколько кверху. Правую руку отвести за спину, наложить ее на точку шэнь-шу или на область Даньтянь. Кисть левой руки точкой лаогун наложить на точку юн-цюань, выполнить 100 круговых

массирующих движений ладонью, начав снизу вверх по направлению пальцев и закончив цикл трехкратным «дыханием через точку», прижимая к ней и отнимая кончик среднего пальца. Затем выполнить 100 движений в обратную сторону и трехкратное «дыхание через точку». При выполнении дыхательного упражнения следует приподнимать и опускать кисть руки, расположенную на области Даньтянь или точке шэнь-шу. Затем расслабить, чуть выпрямить правую ногу, выполнить «три открытия и закрытия» Даньтянь. Закончив «три открытия и закрытия», медленно повернуться в другую сторону, опустить на пол правую ногу, левую уложить на постель как описано выше. Выполнить массаж точки юн-цюань на левой стопе правой рукой. Выполнить в том же положении «три открытия и закрытия»; опустив ноги на пол — «три выдоха и вдоха», упражнение на «расслабление и погружение в состояние покоя». Тем, кто страдает бессонницей и у кого массаж точек юн-цюань вызывает сонливость, рекомендуется ложиться в постель сразу после выполнения массажа точек юн-цюань, не выполняя заключительных упражнений. Но после избавления от бессонницы выполнение заключительных упражнений обязательно. Массаж почек выполняет общую седативную функцию, активизируя субстанции инь вследствие более интенсивного стимулирующего воздействия на почки — «генератор» и «хранилище» «семени» — цзин. Наиболее показан мужчинам среднего и пожилого возраста при недостаточности функции половых желез, «одряхлении», общей слабости, апатии, старческой деменции и др. и как средство против преждевременного старения [6].

Очень часто ЭД связана с заболеваниями поясничного отдела позвоночника обменно-дистрофического характера (10–19%). В связи с этим включение в комплекс цигуна упражнений для лечения заболеваний позвоночника обязательно [11].

Пример упражнений для поясничного отдела позвоночника, использование которых позволяет купировать боли, обусловленные миофасциальной дисфункцией пояснично-

крестцовой локализации, устранить проявления синдрома L-2 [8]. Эти упражнения взяты из практики сюань юань нейгун, которые обозначены как «растяжка» [5]. Исходное положение: лежа на спине, на жесткой поверхности, руки разведены в стороны. После трех глубоких, размеренных вдохов и выдохов поворачиваемся на правый бок. Правая нога прямая, левая согнута в коленном суставе, лежит на правой ноге, параллельно ей, плюснефаланговые суставы левой стопы — в подколенной ямке правой ноги, левое колено касается пола, кисть правой руки — на наружной поверхности левого коленного сустава, прижимает его к полу. Поворот «на бок» — максимальный, до упора коленного сустава левой ноги в пол. Затем верхнюю половину туловища медленно разворачиваем влево до горизонтального положения. Таз при этом фиксирован в положении «поворота на бок». Кисть левой руки лежит на полу, стремимся всю левую руку уложить на пол. Колено согнутой левой ноги при этом будет подниматься, но амплитуда подъема колена должна быть минимальной. Рука и левое плечо в этой ситуации работают как тяга книзу, «к полу». Продолжительность выполнения упражнения — три или пять размеренных, глубоких вдохов и выдохов. На каждом выдохе пытаемся развернуть верхнюю половину туловища и уложить на пол левую руку. Упражнение предполагает спиралеобразное «скручивание» позвоночника, что ведет к уменьшению сдавления позвонками межпозвонковых дисков, увеличению их высоты за счет улучшения осмоса дисков как способа их питания. Продолжительность выбираем самостоятельно, по ощущениям, в соответствии с интенсивностью боли в пояснице. Вдох и выдох размеренный, средней глубины и продолжительности. Затем поворачиваемся на левый бок. Последовательность выполнения упражнения на левом боку такая же. В общей сложности поочередно на правом и на левом боку упражнение выполняем 15 раз, по пять — на каждом боку. Скрупулезно отслеживаем ритм дыхательных движений [5]. Занятия цигуном предпочтительнее проводить на улице,

в условиях изобилия кислорода, на траве и босиком с целью стимуляции биологически активных зон, расположенных на подошвенной поверхности стоп. Одежды должно быть минимальное количество. Если упражнение выполняется в «положении лежа», следует предусмотреть какую-либо подстилку под тело. Очень здорово выполнять упражнения на самом восходе солнца и созерцать светило, несущее жизнь.

Выводы

1. Цигун-терапия — метод лечения, имеющий многовековую историю и традицию, относится к разряду немедикаментозных методов лечения, не требующих финансовых затрат для его реализации.

2. Существуют практики цигуна общего направления («расслабление и погружение в состояние покоя», «три выдоха и вдоха», «бадуаньцзинь» и др.) и целенаправленного воздействия, призванные устранять острые и хронические болевые синдромы, эндокринные нарушения, расстройства функции центральной нервной системы («комплекс лежачих упражнений для расслабления и покоя», «оздоровительный комплекс спокойных сидячих упражнений»).

3. Цигун-терапия занимает исключительное место среди немедикаментозных методов лечения ЭД. Исключительность метода состоит в том, что он может применяться в любых условиях: отпуск, командировка и др., не требует специального оборудования и финансовых затрат.

4. Использование комплекса упражнений обеспечивается единственным мотивом — желанием пациента избавиться от недуга.

5. Применение различных по своему лечебному предназначению комплексов цигуна зависит от подготовленности пациента в вопросе использования метода.

6. Метод перспективен для внедрения в практическое здравоохранение, не имеет противопоказаний в случае, если комплекс упражнений составляется для каждого пациента индивидуально, с учетом его объективного статуса.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ван Лин. Бадуаньцзинь. Восемь упражнений цигуна / Ван Лин // Экспериментальный колледж Кубанской государственной академии физической культуры. — Ростов-н/Д : Феникс, 2003. — 175 с.
2. Вэй Синь У. Энциклопедия цигун. Регуляция жизненной энергии / У. Вэй Синь. — СПб : Нева, 2004. — 320 с.
3. Йохум Инка. Лечебная гимнастика цигун для восстановления жизненной энергии / Инка Йохум. — Минск : Попурри, 2008. — 80 с.
4. Йохум Инка. Тибетская лечебная гимнастика для спины / Инка Йохум. — 2-е изд. — Минск : Попурри, 2009. — 80 с.
5. Кутасов С. Е. Цигун и оздоровление позвоночника и суставов / С. Е. Кутасов. — Ростов н/Д : Феникс, 2003. — 160 с.
6. Линь Хоушен. Секреты китайской медицины: 30 вопросов о цигуне / Линь Хоушен, Ло Пэйкюй ; науч. ред. и предисл. А. Комиссарова. — Новосибирск: Наука, 1995. — 408 с.
7. Ма Цзижень. Китайское учение о жизненной энергии. Цигун / Ма Цзижень [пер. с кит.]. — В 2 кн. — СПб : Тимошка, 1996. — Т. 1. — 223 с.; Т. 2. — 336 с.
8. Пат. 122849 ua мпк (2017.01) а61n 1/00 а61n 1/18 (2006.01). «Спосіб лікування хронічного поперекового болю» / Расторгуев Александр Леонтьевич, ua; Власник: харківська медична академія післядипломної освіти; № 122849 заявл. 28.08.2017; Опубл. 25.01.2018, Бюл. № 2.
9. Asvestis C. Aristotle: Pneuma and erection. Classical writings on erectile dysfunction. An annotated collection of original texts from three millennia / C. Asvestis. — Berlin : ABW Wissenschaftsverlag, 2005. — P. 15–21.
10. Erectile Dysfunction in the Elderly: An Old Widespread Issue with Novel Treatment Perspectives [Електронний ресурс] / P. Gareri, A. Castagna, D. Francomano [et al.] // International Journal of Endocrinology. — Vol. 2014, Article ID 878670, 15 pages — Режим доступу : <http://dx.doi.org/10.1155/2014/878670>.
11. Shridharani A. N. The treatment of erectile dysfunction in patients with neurogenic disease / A. N. Shridharani, W. O. Brant // Transl. Androl. Urol. — 2016. — Vol. 5 (1). — P. 88–101.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН ХМАПО ПЛАТНИХ ЦИКЛІВ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ Й УДОСКОНАЛЕННЯ ЛІКАРІВ НА 2018 РІК

КАФЕДРА ІНФЕКЦІЙНИХ ХВОРОБ

Зав. кафедри проф. Малий В. П. _____ тел.: 97-11-50

Інфекційні хвороби. Випуск 2018 р.03.12–31.12

КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ГІГІЄНИ ТА ЕПІДЕМІОЛОГІЇ

Зав. кафедри проф. Карабан О. М. _____ тел.: 310-01-73; 711-80-36

Гігієна харчування (для лікарів, які підтверджують звання лікар-спеціаліст)05.11–04.12

КАФЕДРА КЛІНІЧНОЇ БІОХІМІЇ, СУДОВО-МЕДИЧНОЇ ТОКСИКОЛОГІЇ ТА ФАРМАЦІЇ

Зав. кафедри проф. Журавель І. О. _____ тел.: 711-79-97; 711-80-41

Загальна фармація. Випуск 2018 р.16.10–31.12

Організація та управління фармацією

(для фахівців, які атестуються на II, I, вищу категорію)19.11–18.12