

Mužský přechod existuje! A lék na něj také! Nízkou hladinou testosteronu trpí každý pátý

Pánové, vzmužte se!

PRAHA – Výkyvy nálad, tloustnutí, ubývání ochlupení, nízké libido a potíže v sexu – i tak se projevuje nízká hladina testosteronu, a to především u mužů po padesátce.

Text: Iva Dvořáková
Foto: scdm

Výjimkou ale nejsou podle odborníků ani pánové, které »mužský přechod« zastihne i o dost dřív. Proč? »Je to hlavně kvůli špatnému životnímu stylu, kouření, nedostatku pohybu a stresu,« vysvětluje sexuolog Pavel Turčan a

dodává: »Nedostatek testosteronu neovlivňuje jen sexuální funkce. Muži na něj reagují velice podobně jako ženy na nízkou hladinu estrogenu. Bývají citlivější a vztahovační, mají sklon k depresivním náladám. To pak s sebou přináší partnerské problémy a napětí ve vztahu. Přitom vhodná léčba dokáže tyto potíže výrazně zlepšit.«

Skrytá rizika

Nedostatek tohoto hormonu má ale i skrytá rizika. Muži s nízkou hladinou testosteronu mají vyšší výskyt cukrovky, vysoký tlak, hrozí riziko závažných onemocnění srdce a cév, tloustnutí a ukládání tuku v oblasti břicha.

Nechte se vyšetřit

Testosteron se vyšetřuje z krve. O odběr můžete požádat praktického lékaře, případně si zajít o specializované laboratoře nebo ke specialistovi urologovi. Výsledky by měl muž konzultovat právě s odborníkem (urologem či andrologem). Ne každý lékař totiž umí hladinu testosteronu správně zhodnotit!

Řekněte si o gel!

Muži často sahají po doplňcích stravy. »Jenže u nich nebyla žádnými klinickými studiemi prokázána účinnost,« tvrdí urolog-androlog MUDr. Libor Zámečník z VFN v Praze. »Další možnosti jsou léky na podporu erekce na předpis, ale ty neřeší nedostatek testosteronu. Moderní léčba je založena na tzv. substituční léčbě, tedy pravidelném dodávání chybějícího hormonu. To je možné formou tablet nebo injekcí. Nejnovější a nej-

komfortnější pro pacienta je aplikace ve formě gelu, který se natírá například na paže a ramena. U této léčby se už po 3 měsících zvyšší sexuální touha, zlepší se erekce, ale i nálada a sníží se únava. Později dochází k úbytku tuku a růstu svalů. Také bylo prokázáno zvýšení pevnosti kostí, zlepšení »cukrovky,« vypočítává androlog. Zdravotní pojišťovny hradí léčbu injekční, za moderní gelovou terapií si muži musí připlatit 900 Kč měsíčně.

Co je to testosteron

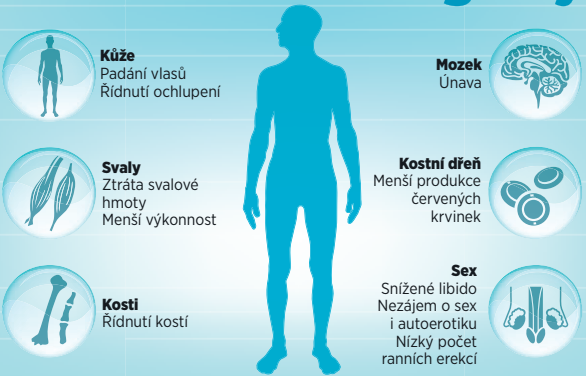
Testosteron je steroidní hormon ze skupiny androgenů. Vytváří se převážně ve varlatech a má velmi zásadní funkci při vývoji sekundárních po-

hlavních znaků. Nejvyšší hladina tohoto hormonu je v období dospívání. Od 25. roku se začíná snižovat, a to v průměru o 1 % až 2 % ročně.



Na Blesk.cz najdete videorozhovor se sexuologem Pavlem Turčanem a urologem-andrologem Liborem Zámečníkem

Hlavní varovné signály



MÉNĚ ZNÁMÁ FAKTA

- ✓ Nízká hladina testosteronu se týká stále častěji i mladších mužů
- ✓ Testosteron se nejvíce tvoří ve fázi hlubšího spánku
- ✓ Hladinu testosteronu negativně ovlivňuje stres
- ✓ Léčba testosteronem může pomoci v partnerské krizi
- ✓ Více o potížích s testosteronem se dozvíte na muzveforme.cz

OTESTUJTE SE

Které z následujících příznaků na sobě pozorujete? Zakroužkujte u každé otázky jedno okénko a body sečtěte.

		vůbec ne	málo	občas	často	velmi často
1)	Ztrácíte pocit celkové pohody (celkový zdravotní stav, subjektivní pocity)	1	2	3	4	5
2)	Bolesti kloubů a svalů (bederní páteř, klouby, bolest kyčlí, celková bolest zad)	1	2	3	4	5
3)	Silné pocení (náhlé neočekávané stavy, návaly horka bez závislosti na stresu)	1	2	3	4	5
4)	Problémy se spaním (problém s usínáním, probuzení se během noci, časté probuzení s pocitem únavy, nespavost)	1	2	3	4	5
5)	Zvýšená potřeba spánku, častý pocit únavy	1	2	3	4	5
6)	Podrážděnost (agresivní pocity, drobnost dokáže rozzlobit, rozladěnost)	1	2	3	4	5
7)	Nervozita (pocit napětí, neklid, nervozita)	1	2	3	4	5
8)	Úzkost (pocit paniky)	1	2	3	4	5
9)	Fyzická vyčerpanost/nedostatek sil (celkový pokles výkonnosti, snížení aktivity, ztráta zájmu o aktivní odpočinek, pocit menší výkonnosti a úspěšnosti, musíte se nutit do činnosti)	1	2	3	4	5
10)	Snížení svalové síly (pocit slabosti)	1	2	3	4	5
11)	Depresivní stavy (špatná nálada, pocit smutku, nutkání k pláči, ztráta elánu, náladovost, pocit zbytečnosti)	1	2	3	4	5
12)	Pocit, že to nejlepší již máte za sebou	1	2	3	4	5
13)	Pocit vyhoření, pocit, že jste na dně	1	2	3	4	5
14)	Zmenšení růstu ochlupení	1	2	3	4	5
15)	Snížení schopnosti/frekvence sexuálního styku	1	2	3	4	5
16)	Snížení počtu ranních erekcí	1	2	3	4	5
17)	Snížení sexuální potřeby/libida	1	2	3	4	5
	SOUČET					

Pokud jste dosáhl skóre 26 a více, může se ve vašem případě jednat o nedostatek testosteronu. Obráťte se na svého lékaře nebo urologa, aby vám vyšetřil množství testosteronu z krve a doporučil řešení.

Pokles hladiny testosteronu

VĚK 20 VĚK 30 VĚK 40 VĚK 50 VĚK 60 VĚK 70 VĚK 80 VĚK 90

