

Potíže se sexem mají muži už od třicítky

Hladina testosteronu, tedy mužského pohlavního hormonu, začíná klesat už po 30. roce věku, větší komplikace ale přicházejí většinou později – po padesátce jimi trpí pětina mužů. Problémy se sexem jsou přitom tím nejmenším.

Mezi příznaky patří, kromě nižšího libida a počtu ranních erekcí, vyšší sklon k obezitě, únava, podrážděnost, nervozita a nespavost. Skrytě se pak zvyšuje riziko cukrovky, vysokého krevního tlaku, srdečně-cévních onemocnění i osteoporózy.

Pokles testosteronu může být významně urychlen mnoha faktory, např. nezdravým životním stylem

„Množství testosteronu obsažené v mužském těle výrazně roste v období puberty a dosahuje vrcholu kolem 25. roku věku. Překvapivě už po třicátém roce začíná hladina testosteronu klesat, a to přibližně o jedno procento ročně. Tento pokles může být významně urychlen mnoha faktory, např. nezdravým životním stylem,“ soudí urolog-androlog MUDr. Libor Zámečník z 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Všeobecné fakultní nemocnice v Praze. A od tohoto roku u některých mužů začíná pozvolna klesat sexuální mužnost.

Nespavost, návaly pocení

Podle doktora Zámečníka dnešní muž, hlavně po padesát-



Ilustrace: foto Profimedia.cz

ce, je jak pracovně, tak společensky aktivní.

Ale se snižující se hladinou testosteronu se začínají objevovat různé nepříjemné příznaky, od snížení libida až po nespavost a návaly pocení, a zároveň se zvyšují zdravotní rizika, např. srdečně-cévních onemocnění. Účinná léčba formou substituce testosteronu může omezit obtěžující příznaky a zároveň snížit riziko výskytu závažných onemocnění.

S názorem doktora Zámečníka souhlasí i sexuolog MUDr. Pavel Turčan.

„Nedostatkem testosteronu trpí skutečně nejčastěji muži po 50. roce života. V posledních letech se s ním ale díky špatnému životnímu stylu, kouření, nedostatku pohybu a stresu setkáváme stále častěji i u mladších mužů,“ vysvětluje Turčan.

S prodlužujícím se věkem se důležitostí řešit pokles mužských hormonů zvyšuje. Za posledních

100 let se zvýšila naděje na delší dožití u mužů o téměř 20 let a dle výzkumů o stárnutí obyvatelstva se do roku 2060 průměrný věk mužů dále zvýší až na 83 let.

Ovlivňuje i duševní zdraví

Nedostatek testosteronu však neovlivňuje jenom sexuální funkce, ale i fyzické a duševní zdraví. „Muži na nízkou hladinu

testosteronu reagují velice podobně jako ženy na nízkou hladinu estrogenu. Bývají citlivější, náladovější a vztahovační, mívají také sklony k depresivním náladám. Výše uvedené stavy mohou mít za následek napětí ve vztahu, partnerské rozepře, nedorozumění a komunikační problémy, které se mohou vhodnou léčbou s úpravou hladiny testosteronu výrazně zlepšit,“ říká MUDr. Pavel Turčan.

Oba odborníci se shodují

v tom, že u doplňků stravy, nabízejících zdánlivě jednoduché řešení sexuálních a dalších tělesných obtíží, nebyla klinickými studiemi prokázána účinnost.

Tablety, injekce, gel

Další možností terapie jsou léky na podporu erekce na předpis, které ovšem neřeší nedostatek testosteronu. Navíc problémy s erekcí mohou mít i jinou než hormonální příčinu.

„Moderní postupy léčby nedostatku testosteronu jsou založené na takzvané substituční léčbě, tedy pravidelném dodávání chybějícího hormonu. To je možné formou tablet, injekčně nebo aplikací gelu na kůži,“ říká MUDr. Libor Zámečník.

Nejnovější, od roku 2015, je v ČR aplikace právě ve formě gelu. Pozitivní změny formou zvýšení sexuální touhy, zlepšení erekce, návaly a snížení únavy je možné sledovat již během prvních tří měsíců od počátku léčby.

„Z dlouhodobějšího hlediska byly prokázány také pozitivní změny v úbytku tělesného tuku, přírůstku svalové hmoty, snížení rizika vzniku metabolického syndromu a zvýšení pevnosti kostí,“ soudí doktor Zámečník.

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. Muži na nízkou hladinu testosteronu reagují velice podobně jako ženy na nízkou hladinu estrogenu, tedy nižší sexuální chutí, únavou, větší citlivostí a depresí.

Gelová forma testosteronu se aplikuje na ramena a paže.

V ordinaci sexuologa – časté mýty pacientů

Nedostatkem testosteronu trpí nejčastěji muži po padesátém roce života.

„V posledních letech se s ním ale bohužel díky špatnému životnímu stylu, stresu a pracovní vytíženosti setkáváme i u mladších mužů,“ poznamenává sexuolog MUDr. Pavel Turčan.

Dodává, že testosteron se totiž nejvíce tvoří v noci a brzkých ranních hodinách ve fázi hlubšího spánku. Proto jeho nedostatek ohrožuje mimo jiné workoholiky a muže ve stresu, kterým mozek i v noci pracuje na plné obrátky. A doktor Turčan vyvrací i některé mýty pacientů.

Mýtus (M): Pokud mám na

těle poměrně hustý porost ochlupení a dobře mi rostou vousy, mám dostatek testosteronu.

Tato mylná představa je bohužel často zakořeněna i mezi lékaři. Tvrzení však platí pouze částečně. Růst vousů a tělesného ochlupení je ovlivněn více faktory a jedním z nich je i genetikou, citlivost cílových tkání na testosteron, množství receptorů pro testosteron a další. Poměrně často se stává, že i muži s dobrým růstem vousů a ochlupení mohou mít nízkou hladinu testosteronu a potřebují pomoc odborníka.

M: Fyzická aktivita podpo-



Pavel Turčan

ruje tvorbu testosteronu, a pokud aktivně sportuji, tento problém se mě týkat nemůže.

To, že fyzická aktivita podporuje tvorbu testosteronu, je pravda. Skutečností ale je, že se sexuologové v praxi setkávají s mnoha profesionálními sportovci s nízkou a nedostatečnou hladinou testosteronu. I když bylo tělo schopné se na danou skutečnost v něčem částečně adaptovat, tvorba spermií je výrazně ovlivněna a je zde třeba začít s léčbou.

M: Žen se nízká hladina testosteronu netýká.

Každý z nás má v sobě mužské i ženské pohlavní hormony,

ale u každého pohlaví jsou v jiných hodnotách a v jiném poměru. Ženy s nízkou hladinou testosteronu poměrně často trpí například poklesem zájmu o sex. Při jeho doplňování u nich ale musíme být velmi opatrní a podávat jej ve velice malých dávkách, aby u nich nedošlo k fyzickým změnám a nestaly se z nich tak trochu „mužatky“.

M: To, že mám „pár kil navíc“, hladinu testosteronu neovlivňuje.

Pravda je, že muži s obezitou trpí problémy v sexu, například poruchou erekce, častěji. Obezita sama je rizikovým faktorem pro rozvoj erektilní dysfunkce,

navíc v tukové tkáni se více tvoří estrogeny, které mohou tvorbu testosteronu brzdit.

Zhubnutí by mohlo muži výrazněji pomoci ve zlepšení potíží, ale při nízké hladině testosteronu jde i hubnutí obtížnější a pomalejší.

Úprava hladiny testosteronu může pomoci v podpoře růstu svalové hmoty a její regeneraci po fyzické aktivitě. Tím je podpořeno rychlejší a lepší spalování, a i hubnutí jde většinou pacientům lépe.

Stranu připravil
Václav Pergl

Lékaři v Česku umí operativně odstranit erektilní dysfunkci

Před rokem a půl představili lékaři z klinického pražského centra ISCARE novinku v řešení boje s erektilní dysfunkcí – tzv. penilní implantát.

Letos v březnu se uskutečnila již dvacátá operace, kterou lze v rámci střední Evropy podstoupit pouze v Česku. Ceny zákroku se pohybují od 100 tisíc do 275 tisíc korun a pacient je hraď v plné výši. Výkony nejsou hrazeny ze zdravotního pojištění.

Zárok pomohl řadě pacientů, kteří nebyli schopni dosáhnout erekce v důsledku cukrovky, boje s rakovinou prostaty či jiného závažného onemocnění.

Příčinou je cévní porucha

„Erektilní dysfunkce (ED) přímo neohrožuje pacienta na zdraví, může však výrazně zhoršit kvalitu jeho osobního života a může být i varovným signálem na skrytě probíhající závažné onemocnění,“ říká MUDr. Lukáš Bittner, lékař klinického centra ISCARE.

Nejčastější příčinou ED bývá cévní porucha, obvykle z důvodu dlouhodobě působícího vy-

sokého krevního tlaku, cukrovky nebo vysoké hladiny krevních tuků. Svůj podíl na vzniku této choroby má také kouření.

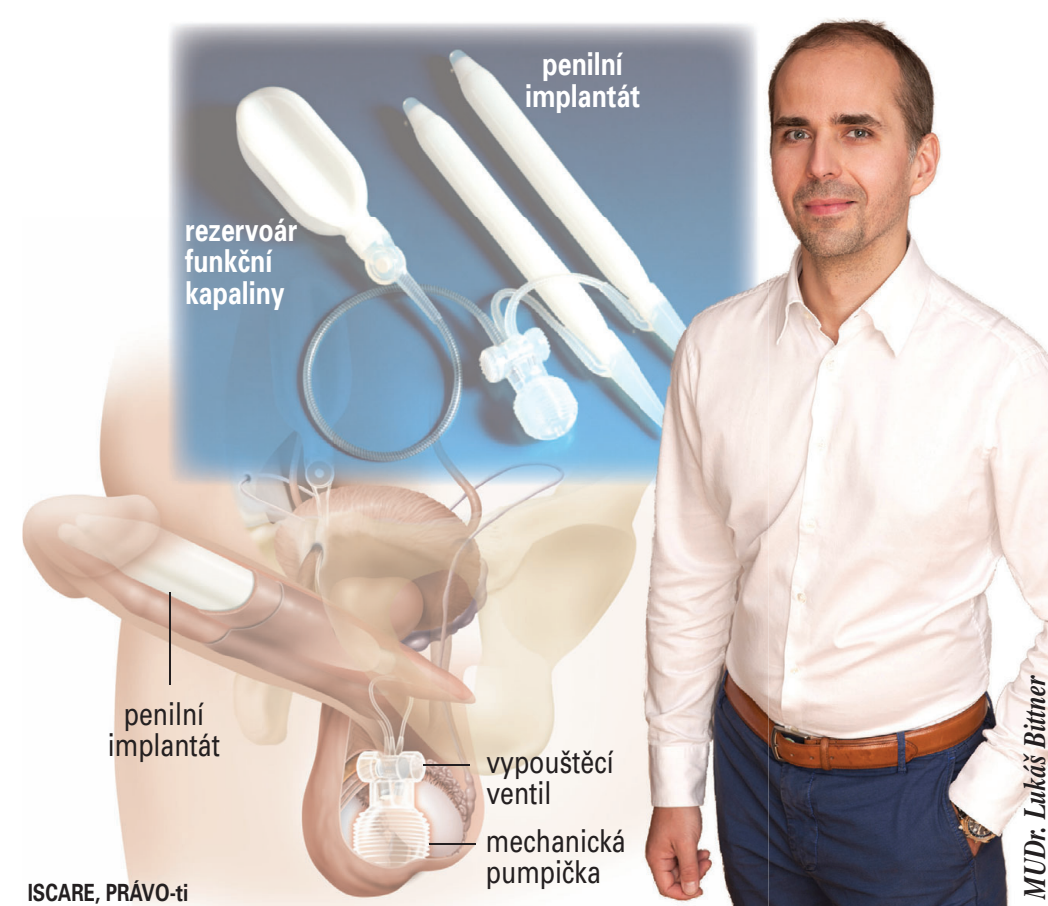
Léčba pomocí penilního implantátu je určena všem pacientům, kteří trpí poruchou erekce, na kterou konvenční terapie pomocí tablet nebo injekcí do topřívých těles nezabírá nebo když s touto terapií nejsou spokojeni.

Na klinice ISCARE, která jako jediná ve střední Evropě provádí implantace, je provedena implantace penisu téměř jednou měsíčně. U pacientů, kteří zákrok doposud podstoupili, došlo ke zlepšení sexuálního, ale i celkově osobního života.

Cena i přes čtvrt miliónu korun

„Všichni pacienti dva týdny po operaci mají jen minimální omezení, po šesti týdnech jsou schopni plného nasazení včetně sportu a sexu. Ovládnutí implantátu je pro klienty velmi snadné, jsou schopni implantát používat po jedné schůzce s nácvikem,“ uvádí MUDr. Lukáš Bittner.

Implantáty se vyrábějí ve dvou základních typech:



ISCARE, PRÁVO-ti

MUDr. Lukáš Bittner

■ **Nenafukovací** (polotuhé) mají velmi jednoduché použití – pouhým ohybem penisu se nastaví poloha vhodná pro uskutečnění pohlavního styku. Implantace polotuhé protěže je jednodušší a levnější zákrok vhodný pro závažně nemocné pacienty, pro které by byl delší výkon neúměrnou zátěží. Výkon s polotuhým implantátem včetně hospitalizace a anestezie vyjde zhruba na 100 tisíc korun.

■ **Nafukovací** implantáty jsou jednoduše ovladatelné malou pumpičkou umístěnou v šourku – muž pouhými několika zmáčknutími naplní cylindry implantátu tekutinou, která je v rezervoáru umístěném v oblasti malé pánve, a tím dojde k erekci. Po pohlavním styku se implantát vyprázdňuje uvolněním ventilu pumpičky. Výkon s nafukovacím implantátem včetně hospitalizace a anestezie stojí zhruba 275 tisíc korun.

„Při použití nafukovacího implantátu dosahuje penis velmi dobré tvrdosti v erekci a přirozeného vzhledu v ochablém stavu. Rozdíl od „zdravého“ penisu není schopna poznat ani většina partnerek,“ tvrdí doktor Bittner.