

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: scicom

Výjimkou ale nejsou podle odborníků ani párové, 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 ně reagují velice podobně jako ženy na nízkou hladinu estrogenu. Bývají citlivější a vztahováční, mají sklon k deprezivním náladám. To pak s sebou přináší partnerské problémy a napětí ve vztahu. Přitom vhodná léčba dokáže tyto potíže výrazně zlepšit.“

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 dojčívání. 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

O TESTUJTE SE

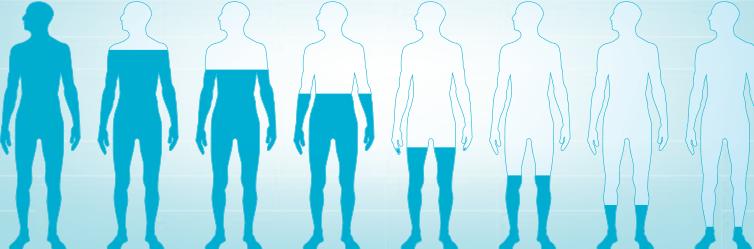
Které z následujících příznaků na sobě pozorujete? Zakroužkujte u každé otázky jedno okénko a body sečtěte.

	vůbec ne	málo	občas	často	velmi často
1) Ztrácete 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) Sílné 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 rozlubit, rozladěnost)	1	2	3	4	5
7) Nervozita (pocit napětí, neklid, nervozita)	1	2	3	4	5
8) Úzkost (pocity 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		+ <input type="checkbox"/>	+ <input type="checkbox"/>	+ <input type="checkbox"/>	+ <input type="checkbox"/>

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

Pokles hladiny testosteronu

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



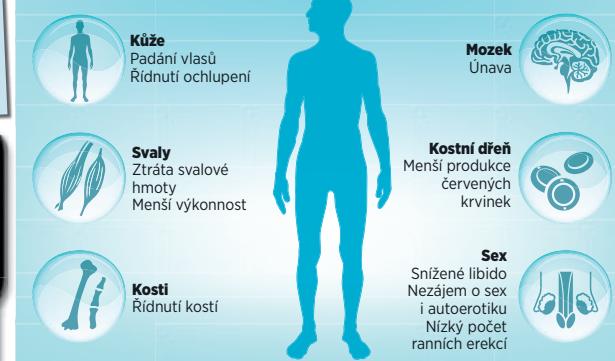
Skrytá rizika

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

Řekněte si o gel!

Muži často sahají po doplňcích stravy, „lenže u nich nebyla žádným klinickým studiem prokázaná účinnost,“ tvrdí urolog-androlog MUDr. Libor Zámečník z VFN v Praze. „Další možnosti jsou léky na podporu erekce nebo 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 nejkomfortnější pro pacienta je aplikace ve formě gelu, který se natírá na příklad na paže a rameno. U této léčby se už po 3 měsících zvýší sexuální touha, zlepší se erekce, ale i náladu a sníží se úvaha. 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 terapii si muži musí připlatit 900 Kč měsíčně.

Hlavní varovné signály



MÉNĚZNÁMÁFAKTA

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