

Máte muže v andropauze?

Andropauza má podobné příznaky jako menopauza u žen. Muže rovněž trápí potíže spojené s poklesem pohlavních hormonů. Cítí se unavení, ovládají je změny nálady a jsou náchylnější k depresím. „Obecně se u nich v dřívějším věku než u žen projevuje ztráta paměti a zhoršené soustředění. Stojí za tím klesající hladina testosteronu,“ říká gynekolog a sexuolog MUDr. Pavel Turčan z Centra MEDIOL, Olomouc. Výskyt příznaků takzvaného mužského klimakteria ovlivňují i genetické faktory. Když muž kouří, je obézní, holduje alkoholu a málo se aktivně hýbe, může počítat s horším prožíváním andropauzy. Podle lékařů se navíc posouvá dopředu věková hranice, kdy je andropauza diagnostikována. „Dříve prostě muži žili s tím, že stárnou a jsou unavenější, a také s představou, že to „prostě k věku patří a nedá se s tím nic dělat,“ říká primář Libor Zámečník z Urologické kliniky VFN a 1. LF UK.

Není to prostě on

Ženy si stěžují, že nepoznávají člověka, s nímž prožily desítky let. Jejich partner je nervózní, snadno se rozčílí a nejmilejší je mu pohodlí. V noci pak přemýšlejí, kdo se vedle nich neklidně převaluje na posteli. Nekvalitní spánek bohužel také přispěje k nižší produkci testosteronu. A jak je ještě známo, nedostatek spánku přispívá i k přírůstku na váze. Úbytek testosteronu hraje v neprospěch usazování tuku, a to především v oblasti břicha. Ani u mužů se nedá opomenout obvyklý chod života. Nejen jejich manželky, ale i oni prožívají krizi středního věku při změnách v práci, partnerských rozchodech nebo odchodech

Muži po andropauze mají sklon ke vzniku diabetu 2. typu, osteoporózy a kardiovaskulárních onemocnění.

Proč se z dříve pohodového stárnoucího muže stává bruchoun, jemuž se nálada mění bez varování, miluje své pohodlíčko a rezignuje na kulatící se břicho? Vysvětlení by tu bylo. Takzvaný mužský přechod neboli andropauza opravdu existuje.

Marie Hejlová

dospělých dětí z domova. K tomu se hlásí obavy z fyzického stárnutí. Namísto bývají ironické poznámky žen, že u muže kolem padesátky mohou očekávat jedno ze dvou M: milenka, nebo motorka. Zkrátka muži se chtějí ještě chopit příležitosti, dohnat něco lákavého, k čemu zatím nedospěli. Někteří začínou prahnout po cestování či rozmanitých zážitcích a zanechávají kvůli tomu dosavadní život za zády.

Něco se děje uvnitř

Většinou andropauza začíná vystrkovat růžky mezi 50. a 55. rokem věku. Je to, jako když si rozbalíte balíček s překvapením. S přibývajícím věkem se i v mužském těle odehrává mnoho změn, které nejsou na první pohled patrné. Zvyšuje se riziko aterosklerózy, infarktu, centrální mozkové příhody, vzniku cukrovky, obezity a s nimi spojených komplikací. Výjimečné nejsou ani bolesti hlavy, mžítka před

naši odborníci



MUDr. PAVEL
TURČAN



MUDr. LIBOR
ZÁMEČNÍK

očima a pocit motání v hlavě kvůli krevnímu tlaku. Nic ojedinělého nejsou ani bolesti a otoky v kloubech při artróze. V tomto období stoupá riziko onemocnění prostaty. Na její pravidelné preventivní prohlídky by již měli muži začít chodit po čtyřicítce.

Nejde jen o testosteron

Pohlavní hormon testosteron je tím, co u muže rozhoduje o jeho mužnosti. Vzniká převážně ve varlatech v takzvaných Leydigových buňkách (asi 5 % pak produkuje mozková tkáň spolu s nadledvinkami). „Nelze předpovědět, jak rychle bude konkrétnímu muži testosteron ubývat. Za zlomovou hranici se považuje pětáctý rok věku, od kterého postupně hormon ubývá. Může to být opravdu pomalý proces a subjektivní i objektivní obtíže se objeví někdy až poměrně pozdě. Někteří muži naopak pocítí nízkou hladinu už například okolo čtyřicátého roku věku,“ uvádí primář Libor Zámečník.

Na nedostatek testosteronu mohou dále upozornit nejen nedostatečné sexuální funkce, ale třeba i růst prsních žláz, padání vlasů, úbytek tělesného ochlupení a další projevy. Andropauza však není jen o poklesu testosteronu. Během tohoto období u mužů celkově dochází ke změnám v hormonálních hladinách. U části hormonů jejich hladina v krvi klesá, u další skupiny naopak stoupá. Andropauza je spojena například se sníženou hladinou hormonů štítné žlázy. Doporučuje se tedy ji vyšetřit u mužů s nízkou hladinou testosteronu. „Jak plyne ze všech odborných doporučení, která se andropauzou a jejím řešením zabývají, musí být jednoznačná diagnóza stanovena na základě biochemického rozboru krve, tedy stanovením hladiny mužských pohlavních hormonů. Stejně tak rozhoduje klinický stav – jak se muž cítí, ale také zda má nedostatek pohlavních hormonů odezvu na jeho zdravotním stavu a celkové pohodě,“ objasňuje primář Libor Zámečník.





Terapie po hormonálním vyšetření

Potíže spojené s andropauzou se dají léčit. Jde o podobný princip léčby, jaký se doporučuje u žen v době menopauzy. I zde funguje umělé dodání hormonů. Cesta k nim by ale neměla jít úplně přímo. Muže by měl vyšetřit urolog, androlog, internista, endokrinolog, často i psycholog, který určí, zda potíže vycházejí z krize středního věku, nebo právě z andropauzy. „Nasazení léčby testosteronem přichází v úvahu při splnění některých kritérií. Předně se musí opravdu jednat o klinicky potvrzený stav úbytku hormonů – zhodnocením subjektivního stavu, klinickým vyšetřením a také vyloučením podezření na nádor prostaty,“ upozorňuje MUDr. Libor Zámečník. Terapii totiž nesmí podstoupit muži s diagnózou rakoviny prostaty a prsu, omezení se týká i mužů s kardiovaskulárními problémy a dalších rizikových skupin. Po nasazení léčby je pacient v pravidelných intervalech kontrolován (odběr krve) – zda je terapie úspěšná a nemá vedlejší účinky (například PSA – prostatický antigen, krevní obraz).

Selhávám jako muž

Erektivní dysfunkce a potíže s prostatou bývají hlavními impulzy k tomu, aby muž podstoupil určitá vyšetření. Oba

problémy a jejich příčiny jsou odhalitelné při běžném urologickém vyšetření. Obtíže spojené se zvětšující se prostatou se obvykle řeší nasazením léčby, která uvolňuje odtok moči z močového měchýře. Pouze pokud se objeví komplikace (opakované infekce, kámen v močovém měchýři), musí následovat operace, kdy se odstraní část tkáně prostaty, jež uvedené obtíže působí. Také problémy s erekcí jsou podle doktora Zámečníka téměř v 95 % řešitelné moderní tabletovou léčbou a pouze tam, kdy muž nemůže či nechce tuto léčbu používat, přicházejí v úvahu další možnosti (injekce do penisu či moderní léčba pomocí penilního implantátu).

Co tedy poradit mužům v andropauze? Měli by zdravě jíst, více se hýbat, chodit včas spát a odbourávat stres, který dlouhodobě narušuje hladinu hormonů v těle. Stejně jako ženy i oni mají možnost vyzkoušet rostlinné výtažky cílené právě na období hormonálního útlumu. „Mužský přechod, shodně jako ženský, je naprosto fyziologickým jevem. Určitě není namístě tvářit se, jako by neexistoval. Čím dříve si přiznáme, že i naše tělo má své limity, tím více si ušetříme různých nepříjemností a život komplikujících stavů,“ dodává doktor Turčan. ☺