

Warto wiedzieć: Andropauza u mężczyzn

Data publikacji: 10.07.2022 9:00

W życiu niejednej osoby po 50 roku życia przychodzi taki czas, kiedy wiele się zmienia. Ciało powoli odmawia harmonijnej współpracy, pojawiają się różnego rodzaju zaburzenia – snu, apetytu, zmiany nastroju itp. U kobiet taki stan to menopauza, a męskim odpowiednikiem jest Andropauza.

Fot: ilustracyjne /pixabay.com

Andropauza, nazywana też wiropauzą, męskim klimakterium, męskim przekwitaniem, to proces, który następuje stopniowo, nieraz przez długie lata. Nie dotyczy wszystkich mężczyzn, jednak odsetek mężczyzn odczuwających andropauzę wzrasta z wiekiem. Zaczyna się w różnym wieku i jej przebieg jest różny w zależności od rozmaitych czynników. Związana jest z niedoborem androgenów, przede wszystkim z obniżeniem produkcji testosteronu, odpowiedzialnego za wiele czynności metabolicznych w męskim ciele.

Objawy andropauzy wynikają głównie ze spadku poziomu testosteronu, DHEA i hormonu wzrostu. Obniżenie ich stężenia w organizmie prowadzi do zmian zarówno fizycznych, jak i psychicznych i seksualnych. Mężczyźni w trakcie przekwitania mogą zaobserwować u siebie zmiany takie jak przyrost tkanki tłuszczowej, zmniejszenie masy mięśniowej, zwiększenie się męskich piersi, przerzedzenie owłosienia, słabsza odporność, nadmierna potliwość, podatność na nadciśnienie tętnicze. Dodatkowo mogą się też pojawić kłopoty ze snem i apetytem. Do objawów psychicznych andropauzy zalicza się obniżony nastrój, negatywne nastawienie i skłonności do depresji, drażliwość, spadek koncentracji lub niewielkie zaburzenia pamięci. Dla mężczyzn przechodzących andropauzę, najtrudniejszą grupą objawów są te na tle seksualnym, czyli spadek libido i problemy z erekcją.

Styl życia i ogólny stan zdrowia ma bardzo duży wpływ na pojawienie się andropauzy. Rozpoczęcie przekwitania może wystąpić wcześniej jako konsekwencja chorób cywilizacyjnych, takich jak: cukrzyca, nadciśnienie tętnicze, miażdżyca, otyłość, palenie tytoniu, niska aktywność fizyczna, zła dieta i nadużywanie alkoholu. W diagnozowaniu andropauzy bierze się pod uwagę zarówno stan hormonów, jak i szereg innych czynników – biologicznych i psychofizycznych.

Sposobem na złagodzenie skutków andropauzy jest zastosowanie terapii hormonalnej, będącej jednym ze sposobów jej leczenia. Polega ona na zwiększeniu stężenia brakujących w organizmie hormonów, zwłaszcza testosteronu. Już po kilku tygodniach jej stosowania można zaobserwować jej efekty, takie jak wzrost libido, wzmocnienie kości i mięśni i poprawę samopoczucia. W łagodzeniu skutków andropauzy równie ważne jest zadbanie o zdrową, zrównoważoną dietę, zwiększenie aktywności fizycznej oraz unikanie używek.

Podobnie jak u kobiet z menopauzą tak również u mężczyzn z andropauzą można normalnie żyć i w dużej mierze tylko od nas zależy jak minie ten okres w naszym życiu.

AK