

TAKÉ MUŽI PROŽÍVAJÍ SVŮJ PŘECHOD



Každému z nás léta přibývají a i muži v průběhu svého života dospějí, ať už chtějí, nebo nechtějí, do období, kdy jejich výkon začíná klesat a ubývá jim sil a energie. Odborně se tento stav označuje různými termíny, které jsou laikovi většinou méně srozumitelné, ale v podstatě se jedná o mužský přechod, který je jakousi obdobou přechodu u žen.

Nejčastěji je znám pod označením andropauza, i když toto zrovna není úplně nejvhodnější, protože se o žádnou pauzu v podstatě nejedná. U žen je situace trochu jiná. Termínem menopauza označujeme poslední menstruaci v životě ženy, tedy konkrétně její začátek. Zda byla opravdu poslední, se navíc dozvíme až s ročním zpožděním, pokud žena již žádnou další nedostane. A protože téměř všechny ženské pohlavní hormony se tvoří v buňkách kolem dozrávajícího vajíčka, dochází tak k prudkým změnám hormonálních hladin, tzv. klimakterického syndromu. Jeho hlavními příznaky jsou například návaly horka, potu, zvýšená únava, ospalost, nedostatek energie, nervozita, podrážděnost, sklon spíše k depresivní náladě či úzkostem, atd.

Mužský přechod sice nepřichází tak rychle jako ženský, ale příznaky má velice podobné. U mužů se hormonální tvorba nezastavuje, je zachovaná až do poměrně vysokého věku, dochází však k jejímu pozvolnému poklesu. Navíc příznaky mužského přechodu, jejich výskyt a intenzita, jsou velice individuální. Tak se například může stát, že někteří muži s příznaky andropauzy mají sice ještě hladiny mužských pohlavních hormonů v normě, ale u dolní hranice. A protože předtím byli zvyklí na hladiny mnohem vyšší, jejich tělu to chybí a reagují na vzniklou situaci po svém. Kromě již výše vyjmenovaných příznaků se často přidává i pokles sexuální výkonnosti, sexuálního apetitu, případně i poruchy erekce. Výskyt příznaků tzv. mužského klimakteria (nebo-li andropauzy) bývá taky ovlivněn různými faktory- nejdůležitějšími z nich jsou genetické faktory, kouření, obezita, dieta, alkohol, různé stresové situace, pohybová aktivita, a taky sezónní variabilita.

S přibývajícím věkem se i mužském těle odehrává i celá řada dalších změn, které nejsou na první pohled patrné. Zvyšuje se riziko aterosklerózy, infarktu, centrální mozkové příhody, vzniku cukrovky, obezity, atd. a s nimi spojených komplikací. V tomto období navíc stoupá i riziko onemocnění prostaty. Proto by muži rozhodně neměli zanedbávat pravidelné preventivní prohlídky. S prostatou by měli pravidelně začít chodit k vyšetření již po čtyřicítce.

V některých případech si muži mohou pomoci sami úpravou životosprávy s dietními opatřeními, vhodnou pohybovou aktivitou, pobytem na čerstvém vzduchu, ale i užíváním různých doplňků stravy, například Sarapis pro muže, Kurbiskern, atd.

Mužský přechod, stejně jako ženský, je naprosto fyziologickým jevem. Určitě není namístě tvářit se, jakoby neexistoval. Čím dříve si přiznáme, že i naše tělo má své limity, tím více si ušetříme různých nepříjemností a život komplikujících stavů.

Podklady připravil: MUDr. Pavel Turčan, Centrum MEDIOL, s.r.o., Olomouc

4.8. 2016

Foto: iStock

Připravila: Zuzana