

## KAJ PA MOŠKA MENOPAVZA

### Uvod

Menopavzo zmotno povezujemo predvsem z ženskim spolom, težave ob upadanju spolnih hormonov pa so žal neizbežne pri obeh spolih. Pogosto preveč težav pripišemo normalnemu staranju, koristno je ločiti med bolezenskimi znaki in blagimi prehodnimi težavami, da lahko pravočasno poiščemo pomoč. Ker se v obdobju moške menopavze pojavljajo tudi težave s prostato in z erektilno disfunkcijo, bomo nekaj prostora namenili tudi tej tematiki.

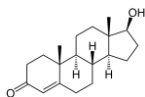


### Ženska menopavza

Povprečna starost žensk ob nastopu menopavze je 52 let. Če nastopi menopavza pred 40. letom, govorimo o prezgodnji, če nastopi pred 45. letom, pa o zgodnji menopavzi. Če je menopavza povzročena z ginekološkimi posegi (odstranitev jajčnikov), govorimo o iatrogeni menopavzi. Pri naravnem poteku v predmenopavzalnem obdobju prihaja do postopnega usihanja delovanja jajčnikov, kar lahko traja tudi nekaj let. Pri tem se v jajčnikih tvori vedno manj ženskih (estrogenov in progesterona) in moških (testosterona) spolnih hormonov. Ker je to naravni proces, se organizem na spremenjeno stanje odzove tako, da druga tkiva in organi prevzamejo vlogo izločanja teh hormonov, najpomembnejši so nadledvična žleza, maščobno tkivo in mišice. Kako dobro to izločanje deluje, je odvisno od telesne in duševne pripravljenosti ženske, njenih odzivov na stres, od genetske zasnove, prehrane in psiholoških dejavnikov. Pojavljajo se motnje menstruacijskega cikla. Krvavitve lahko postanejo močnejše ali šibkejše, daljše ali krajše, pri nekaterih ženskah pa menopavza nastopi naenkrat, brez predhodno omenjenih sprememb. Plodnost v tem obdobju sprememb sicer upada, zanositev pa je še vedno mogoča. Najbolj tipični so oblivi vročine (navali krvi predvsem v glavo in vrat z rdečico in vročico), nočno znojenje, vrtoglavica, nespečnost, glavobol, utrujenost, razbijanje srca, tiščanje pri srcu, bolečine v želodcu, motnje razpoloženja in koncentracije ter manjša želja po spolnih odnosih. Pozneje se pojavljajo tudi pozni simptomi: suha koža, izpadanje las, bolečine v kosteh in sklepih, suha nožnica in bolečine ob spolnih odnosih. Manj spolnih hormonov ima posreden vpliv tudi na druge hormone v telesu, oziroma na njihovo izločanje. Lahko je moteno tudi delovanje ščitnice, zvišajo se vrednosti holesterola v krvi in krvnega tlaka, poveča se tveganje za aterosklerozo. Če so ženske do menopavze s svojimi spolnimi hormoni zaščitene pred boleznimi srca in ožilja, se že nekaj let po menopavzi pri tveganjih povsem približajo moškim. Zmanjša se tudi gostota kosti, kar lahko privede do osteoporoze.

## MOŠKA MENOPAVZA

»Križa srednjih let« – pogosto slišana fraza pri moških med 40. in 45. letom, predstavlja prehodno obdobje, tako imenovane andropavze ali moške menopavze, saj se simptomi pojavijo v času nižanja moških spolnih hormonov imenovanih androgeni. Hormonske spremembe so fiziološke pri vseh moških, so pa simptomi pri enih bolj izraženi, pri drugih pa manj. Testosteron skupaj z metaboliti predstavlja androgene, to je skupino steroidnih hormonov, ki stimulirajo razvoj primarnih in sekundarnih spolnih znakov moškega (puberteta, globok glas, rast dlak...).



### Kaj je testosteron in kje nastaja?

Testosteron je moški spolni hormon, proizvajajo ga Leydigove celice v modih. Proizvodnjo in izločanje tega hormona v kri nadzirajo nadzorni centri v možganih. 98% testosterona je v krvi vezanega na beljakovine in ga imenujemo »vezani testosteron«. V taki obliki je manj aktiven. V krvi pa kroži tudi v prosti nevezani obliki, to je najbolj hormonsko aktivna oblika.

### Vloga testosterona v telesu

Testosteron vpliva na razvoj primarnih in sekundarnih spolnih znakov pri moškem - na to, da se po 20 letu penis, mošnja in testisi nekajkrat povečajo, na spermatogenezo, libido, plodnost in potenco, na razpored dlak po telesu, na plešavost – pri nekaterih moških zmanjšuje rast las, kar je posledica genetskih faktorjev in velike količine androgenih hormonov, na glas s povečanjem grla (mutiranje) in na bolj grobo kožo. Pomembno vlogo ima tudi na proizvodnjo beljakovin v telesu in razvoj mišic. Po puberteti se za 50% poveča mišična masa, vpliva tudi na rast in razvoj kosti. Kosti se debelijo, v njih se nalagajo velike količine kalcijevih soli. Pri otrocih se zaradi androgenov poveča rast telesa.

### Pomanjkanje testosterona in težave, ki jih moški občuti

Zaradi nižanja koncentracije testosterona nastopi t.i. andropavza oz. moška mena. Nivo testosterona začne upadati z leti po končani puberteti, nižanje koncentracije je povezano z nizom fizioloških sprememb povezanih s staranjem, kot so: zmanjšano število spolnih odnosov, motnje erekcije, neplodnost, spremembe v telesni konstituciji, manjša telesna in obrazna poraščenost, osteoporozna, psihične motnje in splošno slabo počutje. Koncentracija serumskega testosterona se začne zniževati za 1% letno že pri 30. letih. Po 40. letu se znižuje za 1,6% letno. Začetni znaki andropavze se pri moških pojavijo po 40-45. letu starosti, močneje izraženi pa postanejo po 50. letu.

### Zanimivo:

- Andropavza je obratni proces od pubertete.
- Moška menopavza se za razliko od ženske, ki nastopi v obdobju nekaj let, prikrade zelo počasi in postopoma.
- Staranje je povezano s progresivno izgubo mišične mase, ki jo nadomešča maščobno tkivo. Mišična masa se pri neaktivnem moškem zmanjša po 30. letu starosti za 10% na vsakih 10 let. Do 60. leta se lahko izgubili že 30-40 % mišične mase.

### **Bolezensko pomanjkanje testosterona ali hipogonadizem**

Pomanjkanje testosterona ne povzroča samo telesnih sprememb, ampak tudi zmanjšan libido, odsotnost jutranjih erekcij in slabše ali odsotne spodbujene erekcije, nihajoče razpoloženje, zmanjšanje umske sposobnosti (motnje pomnjenja in pozornosti), utrujenost, depresivno razpoloženje in razdražljivost, manjšo telesno poraščenost, tanjšo, suho kožo s pomanjkljivim izločanjem loja, zmanjšano mišično maso in moč, zmanjšano mineralno kostno gostoto (osteopenija in osteoporoza), povečano kopičenje maščevja v trebuhu in na njem ter slabokrvnost.

Večina simptomov opaženih v andropavzi je podobna tistim, ki spremljajo hipogonadizem.

Znižana koncentracija androgenov povečuje možnost nastanka srčno - žilnih bolezni oziroma ateroskleroze.

### **Sodobne možnosti zdravljenja**

Pred uvedbo nadomestnega zdravljenja s hormonskimi preparati, so potrebni natančni diagnostični postopki, anamneza, klinični pregled in laboratorijske preiskave. Spodnja meja normalnih vrednosti še ni dokončno sprejeta. Pri nadomestnem zdravljenju je potrebno paziti na varnost in nato na kvaliteto življenja. Zvišanje koncentracije testosterona v času andropavze dokazano izboljša kvaliteto v zrelih in poznih let življenja. Nadomestno zdravljenje vidno izboljša telesno sestavo, kognitivne sposobnosti, libido, motnje erekcije, kondicijo in psihične sposobnosti. Opazen je upad samomorov v zdravljeni populaciji zaradi zmanjšanja depresivnih stanj. Ni podatkov, da bi nadomeščanje testosterona direktno vplivalo na razvoj raka prostate, zagotovo pa spodbuja njegovo rast. Ob dajanju testosterona se lahko pojavijo tudi nekateri stranski učinki (kožne reakcije na mestu aplikacije zdravila, akne, ginekomastija in drugi). Zdravljenja se ne sme začeti pri bolnikih z ugotovljenim rakom prostate, ali rakom dojke. Tudi pri bolnikih z benigno hiperplazijo prostate je potrebna previdnost, da ne pride do poslabšanja težav z uriniranjem.

### **Kaj lahko storimo sami, lahko vplivamo na nivo testosterona, se lahko upadu izognemo?**

Beljakovine iz hrane pomembno vplivajo na odpornost in obliko moškega telesa. Nasičene maščobe je priporočljivo zamenjati z nenasičenimi, rafinirani sladkor zamenjati z rjavim. Zadostne količine vitaminov C in B ter železa in ostalih elementov, ki so varuhi moške moči in zdravja vnesimo s svežim sadjem in zelenjavo. Cink in vitamin B6 tudi pomagata pri tvorbi testosterona.

Ob normalnih naporih potrebuje moško telo dnevno 2 do 3 litre tekočine. Priporoča se fizična aktivnost, poudarek naj bo na vajah za moč, priporoča se največ ena ura kvalitetnega treninga, pri dolgih treningih (uro in več) se koncentracija testosterona namreč zmanjša. Poskrbite za kvalitetno spanje, ki naj traja 7-9 ur in za zmanjšanje stresa, obkrožite se s pozitivnimi ljudmi, veliko se smejte.

### **Kaj znižuje testosteron, čemu naj se izogibamo?**

Izogibajte se pretiranemu uživanju alkohola, drog, opustite kajenje, izogibajte se izčrpanju organizma, velikim naporom in predolgim treningom. Testosteron znižujejo tudi visoka izpostavljenost estrogenom in estrogenom podobnim kemikalijam, hormonski motilci in stres.

### Še nekaj zanimivih resnic o testosteronu

- Zaljubljenost zviša količino testosterona pri ženskah in zniža pri moških.
- Družinsko življenje ter prisotnost otrok znižuje količino testosterona pri moških.
- Moški v družbi ženske, ki ima ovulacijo, ima višji nivo testosterona kot ob ženski brez ovulacije.
- Plešavost je znak moških z več testosterona (vpliv ima tudi genetika).
- Šport, tako aktiven kot navijaški, dviguje raven testosterona.
- Spolni odnos povečuje nivo testosterona pri obeh spolih.

### Prostata

Prostate se moški običajno ne zavedajo vse dokler se z njo ne pojavijo težave, kar se najpogosteje zgodi po 50. letu starosti. Prostata je pri zdravem moškem organ v velikosti oreha, ki tehta povprečno 11 gramov in obdaja sečnico. Prostata izloča snov, ki skupaj s semenčicami iz mod tvori spermo. Najpogostejše težave s prostato so:

- Povečana prostata. Prostata se s starostjo moškega postopoma povečuje. Pri tem so pojavljajo znaki, povezani s težavami pri uriniranju. Običajno gre za nenevarno povečanje, ki mu strokovno pravimo benigna hiperplazija prostate ( BHP).
- Rak prostate. Gre za nevarno, rakasto povečanje prostate.
- Vnetje prostate oziroma prostatitis.

### Benigna hiperplazija ali hipertrofija prostate

je medicinski izraz za obolenje, ki je bolj poznano pod imenom povečana prostata. To je zelo pogosto obolenje pri moških, pri katerih se pojavita dve vrsti simptomov: iritativni simptomi ali težave z zadrževanjem urina, pogosto siljenje na vodo, siljenje na vodo ponoči, občutek nepopolnega izpraznjenja mehurja in / ali obstruktivni simptomi, ki so posledica fizične ovire pri pretoku urina: oslabljen oz. prekinjajoč curek urina (daljši čas uriniranja), težaven začetek in konec uriniranja, kapljanje urina tudi po občutku temeljito izpraznjenega mehurja .

Velikost povečane prostate ni nujno sorazmerna s simptomi, ki jih ob tem občuti moški. Simptomi povečane prostate se namreč lahko pojavijo tudi če prostata ni povečana.

### Zapleti pri benigni hiperplaziji prostate

Na splošno pri benigni hiperplaziji prostate govorimo o benignem obolenju, čeprav ga spremljajo hudi simptomi. Zapleti ki se lahko pojavijo:

- Cistitis ali vnetje mehurja. V primeru nepopolnega izpraznjenja mehurja urin zastaja v mehurju, pojavi se velika možnost za okužbo. Vnetje mehurja se pri mlajših moških ne pojavi tako pogosto kot pri starejših, zato je ob vnetju pri starejših pogost sum na benigno hiperplazijo prostate.
- Akuten zastoj urina. Lahko se pojavi pri moških z ali brez diagnoze benigne hiperplazije prostate. Najpogostejši znaki so vedno večja nezmožnost uriniranja, vedno hujše bolečine,

otekanje, občutljivost in bolečina v predelu trebuha. Pri tem stanju pomaga le še vstavev katetra, skozi katerega se izprazni vsebina mehurja.

- Kroničen zastoj urina. Včasih se moški kljub težavam pri uriniranju ne zavedajo, da imajo težave s prostato. Sčasoma urin v mehurja zastaja, mehur pa na to postopoma postane neobčutljiv. S tem v mehurju zastaja vedno več urina in roku nekaj mesecev ali let lahko urin prehaja nazaj v ledvice in jih pri tem močno poškoduje.
- Razvoj kile oziroma razpok na različnih predelih trebušne stene, zaradi dalj časa trajajočega in ponavljajočega napora pri uriniranju.

### Zdravljenje povečane prostate

Obstaja več načinov zdravljenja, zdravnik pa se bo za najbolj ustreznega odločil po preučitvi obeh dejavnikov, časa trajanja obolenja in resnosti simptomov povečane prostate. Včasih se odloči za pozorno spremljanje bolezni z nadziranjem načina življenja ali brez njega (pri blažjih oblikah obolenja), ali za zdravljenje z zdravili. Med sintezni zdravili se za zdravljenje povečane prostate pojavljata dve vrsti zdravil, prvo omejuje delovanje encima  $5\alpha$ -reduktaza in s tem zavre rast tkiva prostate. Druga zdravila zmanjšajo napetost mišic, zaradi česar mišice mehurja, prostate in sečevoda postanejo ohlapnejše. Imenujemo jih  $\alpha$ -blokatorji (zaviralci). Pri takem zdravljenju se prostata ne zmanjša, uriniranje pa je lažje. Možno je tudi zdravljenje z zdravili rastlinskega izvora, ki se uporablja kot podporno zdravljenje. Za poln učinek zdravil je potrebno jemanje od nekaj tednov do nekaj mesecev. V primeru zmernih do hujših simptomov povečane prostate se zdravnik odloči za operativni poseg.

### Eretilna disfunkcija

Spolnost sodi med človekove osnovne potrebe, ki se odraža na vseh področjih posameznikovega delovanja. Vpliva lahko na odnose med partnerjema, družino, prijatelji in tudi na delo v službi. Težave v spolnosti imajo tako ženske kot moški, a so pri moških bolj opazne. Moški se predvsem srečujejo s težavami, ko kljub želji po spolnosti in vznurjenosti spolni ud ne otrdi in tako ne morejo izvesti spolnega odnosa. Takim težavam pravimo erektilna disfunkcija. Večinoma prizadene moške po 40. letu starosti. Podatki kažejo, da naj bi po 40. letu imel težave z erekcijo vsak drugi moški. Ker gre za intimno zadevo o kateri moški neradi govorijo, le redko poiščejo strokovno pomoč. Vzrokov za težave z erekcijo je veliko. Najpogosteje prizadene sladkorne bolnike, pojavlja se tudi pri bolnikih z aterosklerozo, povišanim krvnim tlakom, kot neželen zaplet po radikalni operaciji prostate, po poškodbah in operacijah v mali medenici in lahko tudi kot neželeni učinek nekaterih zdravil. Pri vseh teh obolenjih je poglaviti dejavnik okrnjeno ožilje, ki ne omogoča zadostnega pretoka krvi v spolni ud in je onemogočena erekcija. Velikokrat, predvsem pri mlajših moških, je vzrok lahko tudi psihogene narave - okrnjena samozavest in slaba samopodoba sta pogosta vzroka erektilnih motenj.

### Zdravljenje erektilne disfunkcije

Težave z erekcijo se ne pozdravijo same, ampak se stanje lahko še poslabša. Pomemben je pogovor s partnerjem o težavah, s katerim nato skupaj poiščeta ustrezno rešitev. Prvi korak je obisk splošnega zdravnika ali urologa, ki ugotovi vzrok težav in v kolikor je potrebno, predpiše ustrezno terapijo. Za zdravljenje erektilne disfunkcije so na voljo zdravila, ki se dobijo v lekarni, potreben je zdravniški recept. Glede na vzrok težav, se lahko predpišejo tablete ali intrakavernozne injekcije. Intrakavernozna injekcija

povzroči razširitev žil v spolnem udu in s tem otrditev spolnega uda. Injekcijo si moški aplicira sam tik pred spolnim odnosom. Prva učinkovina za zdravljenje erektilne disfunkcije v obliki tablet je bil sildenafil, nato je sledil razvoj še drugih učinkovin, primernih za vgradnjo v tablete. Povzročijo razširitev žil v spolnem udu in s tem povečan dotok krvi, kar omogoča, da spolni ud otrdi. Za učinek tablet je potrebna spolna stimulacija moškega. Tablete lahko razdelimo na kratko in dolgodelujoče, začetek delovanja je pri vseh enak, priporoča se jemanje vsaj pol ure pred odnosom, razlike pa so v trajanju učinka in delujejo od 5 pa do 36 ur. Možno je tudi redno dnevno jemanje, ki se svetuje predvsem pri moških, ki so pogosteje spolno aktivni in si želijo spontanosti ter ne želijo jemati tablet tik pred spolnim odnosom. Kot vsa zdravila, imajo lahko tudi te tablete določene neželene učinke, ki so navadno prehodnega značaja. Približno 85% moških nima nobenih neželenih učinkov. Najpogostejši so glavobol, zardevanje in prebavne motnje. Tablet ne smejo jemati moški s hudimi boleznimi srca in ožilja, po nedavno prebolelem srčnem infarktu ali možganski kapi in moški z nizkim ali neurejenim visokim krvnim tlakom. Prepovedano je sočasno jemanje teh zdravil in nitratov, ki se uporabljajo pri zdravljenju angine pektoris.

### ***Nasvet moškim v obdobju menopavze***

Poskrbite za zdravje svoje prostate. Uživajte veliko tekočine, izogibajte se alkoholu, drogam in opustite kajenje. Z zmerno fizično aktivnostjo poskrbite za višjo raven testosterona. Zagotovite si dovolj kvalitetnega spanja, poskrbite za urejen videz, izogibajte se stresu, obkrožite se s pozitivnimi ljudmi, veliko se smejte.



Pripravila: Frida Novak, mag. farm.