Andropauza – kiedy mężczyzna przekwita

Data aktualizacji
2024-09-06

Zwykle po 50. roku życia zmniejsza się produkcja męskich hormonów płciowych (androgenów), w tym testosteronu. Często już od 40 roku zaczyna się okres przekwitania. Objawy andropauzy nie są tak wyraźne, jak podczas klimakterium u kobiet i nie są tak groźne dla zdrowia. Mogą mieć różne natężenie.

Męskie klimakterium

Andropauza bywa nazywana męskim klimakterium, zespołem niedoboru androgenów lub polihormonalnym zespołem psychoendokrynologicznym wieku średniego. Zazwyczaj następuje spadek poziomu wielu hormonów jednocześnie. Hormony to substancje chemiczne, które wydzielają gruczoły. Regulują pracę wszystkich komórek w ludzkim ciele. Przekwitanie u mężczyzn prowadzi do pogorszenia procesów fizycznych i umysłowych oraz zmniejszenia aktywności seksualnej.

Androgeny to hormony płciowe przeważające u mężczyzn, w niewielkich ilościach występujące także u kobiet. Należy do nich m.in. testosteron. Androgeny odpowiadają między innymi za kształtowanie się męskich narządów płciowych i wykształcenie tzw. wtórnych cech płciowych, jak męski typ budowy ciała, owłosienie, głos.

Testosteron to główny męski hormon androgenny, od którego zależy osiągnięcie dojrzałości płciowej oraz powstanie charakterystycznych męskich cech płciowych (np. tzw. jabłka Adama czy męskiego typu owłosienia). Jest istotny dla pobudzania i utrzymania funkcji seksualnych mężczyzny. Wytwarzany jest w jądrach.

> **Andropauza, czyli zespól niedoboru androgenów (w tym testosteronu) to okres przekwitania u mężczyzny, kiedy obniża się stężenie męskich hormonów płciowych (androgenów). Mężczyzna zachowuje płodność pomimo zmian w organizmie.**

Męski okres przekwitania może trwać kilka lat. Zaczyna się na długo przed występowaniem objawów. Andropauza zazwyczaj zaczyna się po 40. roku życia i postępuje stopniowo.

> **Stężenie testosteronu u niektórych mężczyzn może zacząć spadać nawet w wieku 30-35 lat. Sprzyja temu nadwaga i otyłość.**

Łysienie androgenowe u mężczyzn ma około 50% panów w wieku 50-60 lat. Pierwsze objawy pojawiają się w okresie dojrzewania. Ma to związek z gospodarką hormonalną.

Diagnoza andropauzy

W diagnostyce andropauzy istotne jest badanie poziomu testosteronu. Czy przechodzisz proces andropauzy, oceni lekarz. Pomaga mu w tym również test – tzw. kwestionariusz Morleya. Są w nim pytania o zdrowie fizyczne i psychiczne, intymne, zawodowe.

Zespół niedoboru testosteronu u mężczyzn może wywoływać:

- zmniejszenie potencji i aktywności seksualnej, zaburzenia erekcji
- stałe zmęczenie, ogólne osłabienie
- pogorszenie samopoczucia, obniżenie i zmiany nastroju, pewności siebie, energii
- problemy ze snem, bezsenność
- nerwowość, drażliwość
- uderzenia gorąca, potliwość
- zmniejszenie masy ciała i siły mięśni
- otyłość brzuszną
- przerzedzenie owłosienia
- obniżenie sprawności fizycznej
- gorszą koncentrację, pamięć
- zawroty lub bóle głowy
- zmniejszenie masy kostnej, osteoporozę.

W okresie andropauzy mężczyzna powinien co najmniej raz w roku odwiedzać lekarza urologa. Możesz iść także do androloga. Jeśli cierpisz na zaburzenia seksualne, poradź się lekarza seksuologa.

Więcej o zdrowiu mężczyzny przeczytaj w magazynie **Ze Zdrowiem nr 12**.

Przeczytaj także

Specjaliści od męskich spraw

Czy wiesz, że mężczyzna też ma lekarzy specjalistów od męskich spraw? Niestety, tylko niewielki procent mężczyzn chodzi regularnie do urologa albo androloga

Profilaktyka w każdym wieku

Zastanawiasz się, co możesz zrobić dla siebie i swoich bliskich, aby zapobiegać chorobom lub ich rozwojowi? Regularnie korzystaj z badań profilaktycznych

Jak badać prostatę

Rak prostaty rozwija się powoli i długo nie daje żadnych objawów. Dlatego regularnie odwiedzaj urologa, zwłaszcza po skończeniu 50 roku życia, by sprawdzać prostatę i móc zareagować na czas. Wczesne wykrycie raka zwiększa szanse na jego wyleczenie