Andropauza :)

Tak ako ženy, aj muži prežívajú obdobie prechodu. Prechod u mužov sa odborne nazýva andropauza a dostavuje sa okolo päťdesiatky.

Žiaľ, muži nechcú o tom rozprávať a pri ťažkostiach odmietajú ísť za lekárom, ktorý by im mohol pomôcť. A tak pokles hladiny hormónov (testosterónu) mení muža nielen na nepríjemného frfľoša, ale hlavne na „ohrozený druh“. Samozrejme, i keď niektorí tvrdia, že andropauza je len posledným módnym hitom, skutočnosť a prax hovorí o inom.

Muži v andropauze utlmujú spoločenské kontakty, snažia sa byť prevažne doma, hľadajú samotu, uzatvárajú sa do seba, utiekajú sa k televízoru. Okrem toho, že sú vzťahovační, majú dojem, že ich nikto nechápe a na všetko reagujú podráždene. Je prirodzené, že takéto správanie začína plodiť aj konflikty v zamestnaní i v rodine. Okrem toho pribúdajú aj iné ťažkosti. Ubúda im svalová sila, naopak, pribúda tukové tkanivo a priberajú na hmotnosti. Dochádza k osteoporóze, zvyšuje sa počet cievnych a srdcových chorôb.

Pomoc je veľmi jednoduchá - ľahká diagnostika i liečba. Problémy zmierni alebo až úplne odstráni testosterón, čo je vlastne hormonálna substitučná liečba u mužov. V každom prípade je však nutné vyhľadať lekára - andrológa, sexuológa, urológa, a neodkladať návštevu lekára len z mužskej márnivosti. Samozrejme, ovplyvniť muža môže aj jeho partnerka, ktorá niekedy tieto zmeny zistí skôr ako on sám. Práve ona môže návštevu u odborného lekára iniciovať.

Príznaky andropauzy:

- strata záujmu o sex,
- problémy s erekciou,
- dlhodobé vyčerpanie, pocit únavy,
- podráždenosť a depresie,
- poruchy spánku,
- potenie, búšenie srdca,
- neschopnosť sústrediť sa.

Copyright © 2013 - 2026 Encyklopédia poznania