

## Jesienne przeglądy u mężczyzn, czyli skąd te problemy z seksem

Zmęczenie? Dodatkowe kilogramy? Zły nastrój? Brak energii? Brak ochoty na seks? Choć te objawy wydają się typowe dla nas podczas przesilenia jesienno-zimowego, to w przypadku mężczyzn nic bardziej mylnego, mogą wynikać z obniżonego poziomu testosteronu. Jak rozpoznać niedobór testosteronu i co robić w sytuacji, kiedy problem dotyczy Twojego bliskiego - radzi ekspert kampanii edukacyjnej „Mój testosteron”, dr n. med. Ewa Kempisty-Jeznach.

### Niedobór testosteronu – co to jest?

Niedobór testosteronu (z ang. TDS - Testosterone Deficiency Syndrome) wpływa na wiele sfer życia mężczyzny, rozpoczynając od obniżenia libido, zaburzeń erekcji, zmian nastroju od smutku i braku sił witalnych po rozdrażnienie i niecierpliwość, zmniejszenie masy mięśniowej i mineralizacji kości oraz zaburzenia metabolizmu takie jak: otyłość, szczególnie brzuszna, insulinooporność, cukrzyca, nadciśnienie czy zaburzenia tłuszczowe.

U większości mężczyzn poziom testosteronu obniża się z wiekiem. Po 35. roku życia przeciętnie o 1-2% rocznie. Z kolei już co trzeci mężczyzna po 45. roku życia (ok. 34% mężczyzn)<sup>1</sup> może obserwować u siebie symptomy obniżonego poziomu testosteronu. Liczba mężczyzn z niedoborem testosteronu co roku wzrasta.

Przyczyną spadku testosteronu, oprócz postępującego wieku, mogą być stres, brak aktywności fizycznej, niedobór snu i złe nawyki żywieniowe.

### Poznaj objawy, nie tylko problemy z seksem...

Niedobór testosteronu może mieć różne symptomy. Nie muszą pojawić się wszystkie, ale ważne jest, aby dokładnie przyjrzeć się swojemu (mężczyzny) organizmowi. Występowanie kilku, a nawet jednego z poniższych objawów może świadczyć o obniżeniu poziomu testosteronu:

- Zaburzenia libido
- Zaburzenia erekcji (inne przyczyny zaburzeń erekcji to: palenie, choroby tarczycy, wysoki cholesterol, stres lub lęk, spożycie alkoholu, cukrzyca, wysokie ciśnienie krwi i inne choroby metaboliczne lub genetyczne)
- Podatność na złamania i nie gojenie się urazów mięśniowo-kostnych
- Zmniejszenie rozmiaru jąder
- Zaburzenia snu
- Bóle stawów, osłabienie mięśniowe
- Spadek energii, zmęczenie
- Uderzenia gorąca, silne pocenie się
- Zwiększenie tkanki tłuszczowej
- Huśtawka nastrojów (rozdrażnienie, wybuchowość)
- Zmniejszenie motywacji i pewności siebie, brak stanowczości i decyzyjności

---

<sup>1</sup> Mulligan T, Frick MF, Zuraw QC, Stemhagen A, McWhirter C. Prevalence of hypogonadism in males aged at least 45 years: the HIM study. Int J Clin Pract. 2006 Jul 1; 60(7): 762–769.

„Pomocny w ocenie symptomów sugerujących niedobory testosteronu jest kwestionariusz ADAM<sup>2</sup> (pytania poniżej). Jeżeli zaznaczymy odpowiedź *TAK* na pytania od 1 do 7 lub na dowolne trzy, wynik testu wskazuje, że objawy z dużym prawdopodobieństwem są związane z niedoborem testosteronu (TDS). Należy skonsultować je z lekarzem – wyjaśnia dr Ewa Kempisty-Jeznach, ekspertka kampanii „Mój testosteron”.

Które z poniższych objawów zaobserwowałeś w ostatnim czasie u siebie?

1. Czy obserwujesz spadek popędu płciowego? TAK NIE
2. Czy odczuwasz brak energii? TAK NIE
3. Czy obserwujesz spadek siły mięśniowej lub obniżenie odporności na wysiłek fizyczny? TAK NIE
4. Czy odnotowałeś spadek zadowolenia z życia? TAK NIE
5. Czy obniżył Ci się wzrost? TAK NIE
6. Czy bywasz smutny i/lub w złym humorze? TAK NIE
7. Czy wzwody członka są słabsze? TAK NIE
8. Czy zauważyłeś ostatnio obniżenie aktywności ruchowej? TAK NIE
9. Czy chce Ci się spać po obfitym posiłku? TAK NIE
10. Czy miałeś ostatnio trudności w wykonywaniu pracy zawodowej? TAK NIE

### **Odważ się na męską rozmowę**

Jeśli zaobserwowałeś u swojego partnera, ojca, przyjaciela jeden lub więcej z wymienionych objawów, istnieje wysokie prawdopodobieństwo, że może go dotyczyć problem niedoboru testosteronu. Porozmawiaj z nim o swoich spostrzeżeniach, ale zanim to zrobisz, przygotuj się do tej wymiany zdań.

- 1) Pamiętaj, że emocje nie sprzyjają trudnym tematom.
- 2) Staraj się mówić konkretnie i krótko, nie więcej niż 10 minut.
- 3) Wybierz dobry czas na rozmowę – przede wszystkim spokojny.
- 4) Utrata poczucia męskości dotyczy bardzo wrażliwej sfery. Podejdź do tego tematu z wyczuciem.
- 5) Wspominając o objawach, które Cię niepokoją, nie narzekaj ani nie wyśmiewaj, okaż troskę i zaangażowanie.
- 6) Zaproponuj wsparcie – zachęć do skorzystania z formularza ADAM, zadeklaruj, że pójdziesz razem z nim na badania lub wybierzesz się z nim lekarza albo pozwól na samodzielnie działanie.

### **Dowiedz się, jak działać dalej. Jaki lekarz? Jakie badania?**

Kwestiami związanymi z męskim zdrowiem zajmują się urolodzy, endokrynolodzy, seksuolodzy oraz lekarze o specjalności andrologicznej.

„Jako specjalista medycy męskiej zazwyczaj przeprowadzam wywiad z pacjentem i kieruję go na badanie krwi, które pozwala na sprawdzenie poziomu testosteronu. Pobranie krwi z żyły odbywa się rano, zwykle między godz. 7:00 a 10:00, kiedy stężenie testosteronu we krwi jest naturalnie wysokie. Zalecam wykonać je na czczo. Jeżeli objawy niedoboru testosteronu zostaną potwierdzone przez wyniki laboratoryjne, doradzam, jakie dalsze postępowanie będzie najlepsze dla pacjenta” – tłumaczy ekspertka.

---

<sup>2</sup> Kwestionariusz ADAM (Androgen Decline in the Aging Male). Referencje: Mohamed O. The quantitative ADAM questionnaire: a new tool in quantifying the severity of hypogonadism, International Journal of Impotence Research (2010) 22, 20–24

### **Żeby wszystko wróciło do normy – jak się leczyć?**

Na początku lekarz zaleca odpowiednio dobraną suplementację lub prowokację jąder do produkcji testosteronu. Jeśli jednak nie uda się uzyskać podwyższenia jego poziomu tymi sposobami, należy zastosować hormonalną terapię zastępczą, podobnie jak u kobiet w okresie menopauzy. To właśnie spadek poziomu testosteronu całkowitego, a szczególnie wolnego oraz towarzyszące mu typowe objawy są wskazaniem do wdrożenia przez specjalistę suplementacji testosteronem. Najczęściej zalecanym leczeniem jest terapia zastępcza testosteronem, która pozwala na wyrównanie poziomu testosteronu i jest dostępna w kilku postaciach:

1. Żelu – do wcierania w skórę ramion lub brzucha raz na dobę;
2. Kapsułek doustnych
3. Iniekcji domięśniowych

„Ważne, aby terapia odbywała się pod kontrolą lekarza, a nie na własną rękę, co jest niebezpieczne dla zdrowia i życia. Głównym celem leczenia jest uzyskanie i utrzymanie jak najlepszej jakości życia, dobrego samopoczucia i sprawności seksualnej. Terapia testosteronem może również zmniejszać ryzyko wystąpienia, groźnych dla zdrowia i życia powikłań niedoboru testosteronu” – informuje dr Kempisty-Jeznach.

W czasie stosowania testosteronu można spodziewać się polepszenia wielu parametrów zdrowotnych i życiowych, które w związku z obniżonym testosteronem, wpływały na codzienne funkcjonowanie, m.in.:

- poprawy funkcji seksualnych (wzrost libido, wzmocnienie erekcji, zadowolenie ze współżycia),
- zwiększenia aktywności życiowej (energii i chęci do działania, stanowczości i decyzyjności),
- poprawy nastroju,
- zwiększenia masy i siły mięśni,
- zmniejszenia masy tkanki tłuszczowej,
- poprawy kontroli glikemii u pacjentów z cukrzycą,
- poprawy parametrów tłuszczów we krwi (lipidogramu),
- przyspieszenia gojenia się urazów mięśni, kości i stawów.

### **Dieta i aktywność - jak wspierać organizm?**

Poza leczeniem hormonalnym istnieje także wiele różnych, naturalnych metod stymulowania produkcji testosteronu. Można stosować odpowiednią dietę, aktywność fizyczną, a także właściwie i indywidualnie dobraną suplementację przez lekarza.

Ekspertka kampanii „Mój testosteron” zaleca spożywanie czerwonego mięsa, drobiu, jajek, kapusty, kalafiora i brokułów, rzodkiewek i kalarepy oraz tłustych ryb morskich, będących źródłem kwasów omega-3. Należy dostarczać organizmowi magnez, jedząc kasze, pełnoziarniste pieczywo, kakao, ciemną czekoladę, kiełki za wyjątkiem soi, orzechy oraz produkty bogate w cynk: mleko i jego przetwory, pieczywo pełnoziarniste, fasola, jajka, pestki dyni. Poza tym rekomenduje rezygnację z alkoholu, słodczy na rzecz aktywności fizycznej.

„Panowie, zamiast zasiąść z butelką piwa lub chipsami przed telewizorem, powinni wybrać się na siłownię, basen lub pobiegać. Jako przekąski polecam orzechy i nasiona które są źródłem jednonienasyconych kwasów tłuszczowych” - dodaje.

### **Kampania „Mój testosteron”**



Warszawa, 18 listopada 2019 r.

Kampania „Mój testosteron” ma charakter informacyjno-edukacyjny. Celem kampanii jest budowanie świadomości nt. testosteronu i jego funkcji w organizmie mężczyzny. Według przeprowadzonego w ramach kampanii badania opinii nt. testosteronu<sup>3</sup>, ponad Polaków ¼ nie zna roli tego męskiego hormonu. Ponad połowa respondentów wymienia wpływ testosteronu na wzrost owłosienia ciała i twarzy (53,3%) oraz pobudzanie erekcji i produkcję spermy (51,6%). Dopiero na trzecim miejscu plasuje się odpowiedź, że testosteron kształtuje męską sylwetkę (41,4%). Zaledwie 8,6% osób wskazuje jego wpływ na sprawność stawów, a tylko 16,6% kojarzy testosteron w kontekście pozytywnego oddziaływania na psychikę.

Przewodnim tematem kampanii jest niedobór testosteronu (TDS) i wsparcie osób, których problem ten może dotyczyć. Ekspertem merytorycznym kampanii jest dr n. med. Ewa Kempisty-Jeznach - jedyny w Polsce lekarz medycyny męskiej z międzynarodowym certyfikatem Lekarza od Zdrowia Mężczyzn (Männerärzthin CMI, Niemcy 2005). Autorka wielu publikacji i książek o zdrowiu mężczyzn „Książka tylko dla mężczyzn” i „Testosteron klucz do męskości”. Inicjatorem kampanii jest firma Besins Healthcare. Więcej informacji na [www.mojtestosteron.pl](http://www.mojtestosteron.pl).

#### **Kontakt do mediów:**

Izabela Sałamacha

[kontakt@mojtestostron.pl](mailto:kontakt@mojtestostron.pl)

+48609900492

---

<sup>3</sup> Badanie zrealizowane w ramach kampanii „Mój testosteron” w dniach 24.09 - 25.09.2019 przez agencję SW RESEARCH metodą wywiadów on-line (CAWI) na panelu internetowym SW Panel. W ramach badania przeprowadzono 818 ankiet z reprezentatywną grupą Polaków powyżej 18 lat.