

## Testosteron – pożądany hormon mężczyzn

Młodszy mężczyźni (do 24 r.ż.) bardziej zwracają uwagę na wygląd, ci, w przedziale od 25 do 35 roku życia stawiają na produktywność, a kiedy zbliża się kryzys wieku średniego (35-49 r.ż.) panowie znów skupiają się na byciu atrakcyjnym – liczy się wzrost owłosienia oraz zwiększenie masy i siły mięśniowej. Po pięćdziesiątce z kolei wracają do funkcji związanych z seksem, ale i co ciekawe – decyzywnością – wynika z badania opinii przeprowadzonego w ramach kampanii „Mój testosteron”<sup>1</sup>. O tym, dlaczego tak się dzieje i co robić, kiedy spada poziom testosteronu, rozmawiamy z dr n. med. Ewą Kempisty-Jeznach, jedynym w Polsce specjalistą medycyny męskiej, ekspertem ww. kampanii.

### Dlaczego testosteron jest taki ważny?

Testosteron jest głównym męskim hormonem płciowym. Odgrywa wiele istotnych funkcji w organizmie mężczyzny. Jest odpowiedzialny za męskie cechy płciowe takie jak: niski głos, wzrost włosów na ciele, zarost męski na twarzy, szerokie barki i wąskie biodra, ale i inne czynniki związane z produkcją nasienia czy rozwojem mięśni i kości. Jednak w powszechnym rozumieniu testosteron to kluczowy atrybut mężczyzny. Myślą tak zarówno kobiety, jak i mężczyźni. Potwierdzają to badania opinii przeprowadzone w ramach kampanii „Mój testosteron”, w których połowa respondentów wymienia wpływ testosteronu na wzrost owłosienia ciała i twarzy (53,3%) oraz pobudzanie erekcji i produkcję spermy (51,6%). Na trzecim miejscu plasuje się odpowiedź, że testosteron kształtuje męską sylwetkę (41,4%).

### A jak wygląda to z męskiego punktu widzenia?

Najwięcej mężczyźni<sup>2</sup> rozpoznaje popularne funkcje tego hormonu, takie jak: pobudzanie erekcji i produkcja spermy (54,1%) czy stymulowanie wzrostu owłosienia ciała i twarzy (48,9%), ale także wskazuje wpływ na aktywność życiową, która pomaga być stanowczym i podejmować szybko decyzje (38,6%). Co ciekawe, popularność działania testosteronu jest różna w zależności od wieku respondenta.

**Przyjrzyjmy się zatem bliżej tym wynikom. Mężczyźni do 24 r. ż. wśród funkcji testosteronu na pierwszym miejscu wymieniają stymulowanie wzrostu owłosienia ciała i twarzy (64,2%), dopiero w drugiej kolejności pojawia się pobudzanie erekcji i produkcja spermy (60,1%). Czy rzeczywiście o tym myśli młody mężczyzna?**

Tak. W tym wieku liczy się to, co jest oznaką męskości. Zarost widać i to odróżnia mężczyzn od kobiet. Dorastający chłopcy zwracają uwagę na owłosienie klatki piersiowej. Oczekują też tego kobiety i choć są teraz różne mody, to jednak badania przeprowadzone w ramach kampanii „Mój testosteron” pokazują, że jednak ma to znaczenie. To także wiek pierwszych doświadczeń seksualnych. Nie bez przyczyny mówi się o burzy hormonów wśród obu płci.

**Trochę inaczej sytuacja wygląda, kiedy mówimy o panach w wieku do 34 lat. Tutaj na pierwszy plan wysuwa się działanie testosteronu pobudzającego libido, erekcję i produkcję spermy (ponad 55%).**

Tak, jest to zgodne z naturalnym etapem życia mężczyzny. W tym okresie jest on dojrzały seksualnie i silnie odczuwa popęd seksualny. Ważne jest dla niego nie tylko życie seksualne, ale i produktywność.

---

<sup>1</sup> Badanie zrealizowane 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.

<sup>2</sup> Jw. reprezentacja męska, 384 ankiet

Wtedy najczęściej decyduje się założyć rodzinę i myśli o potomstwie. Sprzyja temu natura, bo testosteron decyduje o ilości plemników, a szansa na zapłodnienie jest znacznie wyższa niż w późniejszym wieku. Mężczyzna jest wówczas w najlepszej kondycji rozrodczej.

**A co się dzieje, kiedy panowie kończą 35 lat? Kończy się jakaś era? Według badania przeprowadzonego w ramach kampanii „Mój testosteron” w tej grupie wiekowej na pierwsze miejsce powraca funkcja pobudzania wzrostu owłosienia (52,5%), a tuż potem zwiększenie masy i siły mięśniowej (47,4%). Czy to wyraz kryzysu wieku średniego?**

Po 35 roku życia z każdym rokiem poziom testosteronu w organizmie mężczyzny spada o 2%. Stąd zainteresowanie, co zrobić, żeby pobudzić produkcję tego hormonu. A ponieważ panowie nie godzą się na taki stan rzeczy to zaczynają przeciwdziałać temu, co nieuniknione, chcą spowolnić ten proces, znów chcą czuć się atrakcyjni. Dlatego zaczynają dbać o swój wygląd, wstydzą się oznak łysienia, ale też rzucają się w wir sportu. Aktywność fizyczna poprawia ich życie seksualne, ale trzeba uważać, żeby nie przesadzić z wysiłkiem, który może spowodować wzrost poziomu kortyzolu, a w efekcie ponowny spadek testosteronu.

**W takim razie fakt, że większość (56,4%) mężczyzn po pięćdziesiątce wskazuje pobudzanie erekcji i produkcję spermy jako najważniejszą funkcję testosteronu świadczy o walce z czasem. Jednak na uwagę zasługuje inna funkcja, która wymieniana jest w tej grupie w drugiej kolejności - aktywność życiowa, która pomaga być stanowczym i podejmować szybko decyzje.**

Mężczyzna po 50 r.ż. odczuwa już bardziej procesy starzenia. Czuje się zmęczony, więc stara się być bardziej aktywny aby zachować młodość. Dużo bardziej zależy mu na tym, żeby powrócić do dawnej kondycji, zmienia nawyki, inaczej się odżywia. Decyzyjność i stanowczość są dla niego ważne, bo mimo poczucia, że wiele się wydarzyło już w jego życiu, na wiele zapracował i zasłużył, to w dalszym ciągu potrzebuje stymulacji. Spadek hormonów powoduje, że niektórzy mężczyźni zadają sobie pytania o sens życia, analizują związki z długoletnimi partnerami. Często zachowują się irracjonalnie. Jak podaje profesor Alexandra Freund z Wydziału Psychologii Rozwojowej Uniwersytetu w Zurychu, mężczyźni często wykorzystują kryzys wieku średniego, aby zrobić coś, o czym marzyli od wczesnej młodości. Stąd te auta, dużo młodsze partnerki czy nawet prostytutki i „gadżety” potwierdzające ich męskość oraz poczucie, że nie są jeszcze zbyt starzy.

**Testosteron to ważny hormon w życiu mężczyzny i jak się okazuje ma również duży wpływ na życie kobiety. Pełni znaczącą rolę we wspólnym życiu partnerów. Spadek testosteronu powoduje, że wiele rzeczy nie jest już takich samych, jednych mobilizuje, innych demobilizuje. Czy każdy mężczyzna przechodzi andropauzę?**

Każdy. To kwestia czasu, jeden szybciej, drugi wolniej, u jednego gwałtownie, u drugiego systematycznie i powoli obserwujemy spadek testosteronu. Faktem jest jednak to, że mężczyźni tracą swój męski hormon bardzo wolno w porównaniu do kobiecej menopauzy, gdzie poziom hormonów spada znacznie i raptownie. Należy jednak pamiętać, że rozwój cywilizacji nie wpływa pozytywnie na proces wystąpienia andropauzy. Wszechobecny plastik, chociażby bisfenol w butelkach plastikowych, przypominający żeński hormon estrogen czy estrogeny występujące w wodzie, żywności itp. nie sprzyjają męskim hormonom. Wcześniej spadek testosteronu rozkładał się w czasie, dzisiaj następuje szybciej. Objawów, sugerujących obniżenie hormonu, może być wiele: od obniżenia libido, zaburzeń erekcji, zmian nastroju od smutku i braku sił witalnych po rozdrażnienie i niecierpliwość, przez zmniejszenie masy mięśniowej i mineralizacji kości do zaburzeń metabolizmu takich jak: otyłość, szczególnie brzuszna, insulinooporność, cukrzyca i nadciśnienie.

**Jak badać poziom testosteronu? Czy jest jakiś standard?**

Osobiście zalecam zbadać poziom testosteronu po raz pierwszy już w 20 roku życia i potraktować go jako wynik wyjściowy, aby móc porównywać do niego wyniki badań w kolejnych latach. Choć niektórzy lekarze uznają, że poziom testosteronu spada dopiero po 40 roku życia, to w dzisiejszych czasach stres, tryb życia i odżywiania oraz zanieczyszczenie środowisk naturalnego przyczyniają się do obniżenia poziomu tego hormonu. Tak więc rekomenduję zająć się tym wcześniej i sprawdzić swój testosteron zarówno całkowity, jak i wolny. Badanie można wykonać w laboratorium bez skierowania. Pobranie krwi z żyły zalecam wykonać rano na czczo, zwykle między godz. 7:00 a 9:00, kiedy stężenie testosteronu we krwi jest naturalnie wysokie.

### **Mamy już wynik badania. I co potem?**

Badanie możemy wstępnie ocenić samodzielnie na podstawie zakresów referencyjnych. Jeżeli jednak niepokoją nas objawy, nawet jeśli wyniki badania mieszczą się w granicach normy, to udajmy się do endokrynologa, urologa, androloga czy seksuologa. Należy rozpoznać przyczyny złego samopoczucia i rozpocząć leczenie. Przyczyną spadku testosteronu, oprócz postępującego wieku, mogą być stres, brak aktywności fizycznej, niedobór snu i złe nawyki żywieniowe.

### **Kto przychodzi do lekarza w związku z testosteronem?**

Przychodzą mężczyźni w wieku od 25 do 70 lat. Połowa z nich z powodu zmęczenia, zmian nastroju, stanów depresyjnych, dysfunkcji seksualnych, zaburzeń libido, połowa ze względu na osłabienie aktywności fizycznej i psychicznej. Kobiety przyprowadzają mężczyzn lub wysyłają ich samych. W moim gabinecie przyjmuję również pary albo same partnerki, które przychodzą po poradę. Skarżą się głównie na zmęczenie i brak aktywności ich partnerów.

### **Jak wygląda leczenie?**

W przypadku młodszych mężczyzn rekomendujemy prowokację jąder do produkcji testosteronu i zachęcamy do zmiany trybu życia i diety.

### **Nie każdy mężczyzna wymaga suplementacji?**

Jeśli andropauza przebiega bez objawów to nic z tym nie robimy. W przypadku pojawienia się symptomów powinniśmy wdrożyć leczenie hormonalną terapią zastępczą, która pozwala na wyrównanie poziomu testosteronu i jest dostępna w kilku postaciach: żelu – do wcierania w skórę ramion lub brzucha raz na dobę, kapsułek doustnych czy iniekcji domięśniowych.

### **Jak pani jako lekarz postępuje z mężczyzną w tym wrażliwym temacie?**

Na początku uświadamiam kilka kluczowych kwestii, że jest to normalne, że spadek poziomu testosteronu to powszechny problem, z którym boryka się wielu mężczyzn, z którym można sobie poradzić, np. stosując suplementy lub wdrażając leczenie testosteronem. Mężczyźni najczęściej podchodzą do swojego zdrowia w sposób bardzo racjonalny i świadomie biorą udział w procesie leczenia. Zdarza się, że „leczą się na własną rękę”, jednak nie jest to bezpieczne - trzeba kontrolować poziom hormonów podczas terapii, dostosować odpowiednią dawkę leku, a leczenie powinien zlecać wyłącznie lekarz.

### **Dziękuję za rozmowę.**

Dziękuję i zapraszam na stronę [www.mojtestosteron.pl](http://www.mojtestosteron.pl), gdzie można znaleźć wiele przydatnych informacji.

Rozmawiała Izabela Sałamacha

## **Kampania „Mój testosteron”**

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, ponad Polaków  $\frac{1}{4}$  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 (Männerärztin 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