

MUDr. PETR FORMÁNEK – PORADENSKÁ LINKA DÍL 9



Vážené a milé poradkyně a poradci.

V minulé poradně jsme se věnovali některým specifickým aspektům ženského zdraví a ukázali si přínos a důležitost extraktu z červeného jetele v přípravku **Woman Aktiv**.

Tentokrát se zaměříme na muže.

Byť se o mužích tvrdí, že nestárnou (někdo praví, že jen dětiští), opak je pravdou.

I muži s přibývajícím věkem pociťují změny ve své psychice a zdraví, které souvisí s procesem stárnutí jejich hormonální soustavy. Oproti ženské menopauze nejsou tyto změny tak zřetelné a náhlé, probíhají pozvolna i několik dekád. Také probíhají velmi individuálně – u každého muže je míra projevů jiná. Tento mužský „přechod“ začíná někdy i u třicátníků, ale v 70 % u mužů mezi 50. a 55. rokem. K jeho úspěšnosti mohou přispět: dlouhodobý psychický stres, konzumace alkoholu, kouření, zranění a operace, obezita a infekce.

V posledních letech se vžil název andropauza, správněji syndrom ADAM (zkratka z anglického Androgen Decline in the Aging Male). Mezi příznaky andropauzy patří: snížení libida (touhy po sexu) a snížení schopnosti erekce (popř. její ztráta), zhoršení duševních funkcí, změny nálady, únava, deprese, nervozita, snížení svalového objemu a síly, nárůst tuku v oblasti břicha, demineralizace („odvápnění“) kostí až osteoporóza (řidnutí kostí), úbytek ochlupení, kožní poruchy a snížení kožní elasticity.

V tomto období také může dojít k dalším závažným zdravotním komplikacím, jsou to hlavně urologické obtíže (časté močení, nutnost vstávat na močení i během spánku, pomalý start a přerušované bolestivé močení), jež jsou projevem zvětšení prostaty (BHP-benigní hyperplazie prostaty). BHP podle některých zpráv postihuje cca 50 procent 40 – 50letých mužů, asi 3 muže ze 4 ve skupině 60 – 80letých a dokonce kolem 90 % mužů starších 90 let. Zdravotně nejzávažnější komplikací je karcinom (rakovina) prostaty, který je jedním z nejčastějších zhoubných nádorů v naší mužské populaci.

Všechny tyto výše zmíněné zdravotní problémy spojuje společný patofyziologický mechanismus – změna vzájemného poměru všech hormonů, důležitých pro mužské zdraví. Jelikož tyto hormony vytvářejí složitý, vzájemnými vazbami spojený systém, budu zmiňovat pouze čtyři – hlavní mužský hor-



mon
tes-
tosteron,
estrogen a
progesteron,

kteří hrají významnou roli u žen, a **DHT**, což je zkratka pro dihydrotestosteron. Pro zachování jednoduchosti vynechávám například růstový hormon, melatonin, inzulínový růstový faktor 1 (IGF-1) a SHGB (krevní bílkovina vázající na sebe sexuální hormony), které se také účastní mužské hormonální kaskády.

Testosteron je nejdůležitější z androgenů (mužských hormonů). Je zodpovědný za rozvoj mužských pohlavních znaků – růst typického ochlupení a vousů, hluboký hlas, růst penisu, vyšší agresivita, mužské sexuální chování, libido a dozrávání spermií. Také stimuluje růst svalové tkáně, vyšší tvorbu červených krvinek a povzbuzuje celkový metabolismus, jehož výsledkem je úbytek tukové tkáně. Testosteron tedy dělá z mužů „macho“ (španělský ekvivalent našeho „chlapa s gulama“).

Co je zajímavé, že byť estrogeny ztělesňují ženskost, bez nich není muž mužem. Tento typicky ženský hormon je důležitým předpokladem mužské potence a plodnosti. Během pohlavního aktu se stará o sexuální sílu a má rozhodující význam pro pohyblivost spermií. Při normálních hladinách také muže chrání od rozvoje nemocí oběhového systému (zdravé a průchodné cévy jsou nezbytné pro kvalitní erekci) a zabraňuje vzniku osteoporózy. Avšak při jeho nadbytku dochází k zdravotním komplikacím (paradoxně i v oběhové soustavě). Je důležité si uvědomit, že u muže tento hormon vzniká v tukové tkáni přeměnou z testosteronu pomocí enzymu aromatázy. Proto obezita může navodit zženštilé chování.

Progesteron u mužů, stejně jako u žen, vyvažuje některé negativní účinky estrogenů. Je také důležitým předstupněm testosteronu.

DHT vzniká přeměnou testosteronu a u některých mužů vyvolává typicky mužský typ plešatosti, ale také zvětšení či karcinom prostaty.