

Sindrom starajočih se moških ali andropavza

Moškost na preizkušnji

Pridobivanje telesne teže, izgubljanje spomina, pomanjkanje energije in erektilne motnje. Če ste moški v srednjih letih in se spopadate z omenjenimi težavami, se gotovo sprašujete, kaj se je zgodilo z vami. Odgovor je: andropavza. Imenujejo jo tudi sindrom starajočih se moških.

Ne glede na izraz, ki ga uporabimo za to moško obliko klimakterija, izguba moških spolnih hormonov s starostjo ni mit, kot so bili zdravniki prepričani še pred dobrim desetletjem, ko še ni bilo tako natančnih metod za določanje števila androgenov. To je resničnost, s katero se danes spopadajo številni moški. Da jih je vedno več, verjetno prispevata sodoben način življenja in onesnaženo okolje.

ANDROPAVZA OBSTAJA!

Upad spolnih hormonov je pri moških običajno bolj postopen in morda ne tako izrazit kot pri ženskah ob menopavzi, a privede do skorajda podobnih simptomov, vključno z utrujenostjo, vročinskimi obilivi, nespečnostjo, potenjem, razdražljivostjo, splošnim slabim počutjem in izgubo želje po spolnosti. V največji stiski se znajdejo tisti, pri katerih je upad hitrejši.

Ob tem so potrjeni, vznemirjeni in počutijo se »manj moški«. Ne vedo, kaj se dogaja z njimi, in ne znajo si pomagati. Če že poiščejo pomoč, pogosto naletijo na pojasnilo, da z njimi ni nič narobe in da gre zgolj za naravni del staranja, s katerim se morajo preprosto sprijazniti.

A to ni tako preprosto. Ob grozeči napovedi, da bo iz meseca v mesec

Ian Storey je prepričan, da si je z vzpostavitvijo normalnih hormonskih ravni povrnil življenje.

samo še slabše, se moškemu kot kaže vendarle ni treba vdati v usodo. Raziskovalci vse bolj preučujejo možnosti, da bi lahko uničujoč proces na varen in naraven način zaustavili in celo preobrnilo v prid povrnjene moškosti.

ZVEZDA JE PADLA

Ian Storey je eden od moških, ki mu je to že uspelo. Vzpenjajoča se zvezda



Ian Storey kot Siegfried v Wagnerjevem Nibelunškem prstanu

NEKATERA ZNAMENJA ANDROPAVZE

- manjša spolna sla
- motnje erekcije
- izčrpanost
- razdražljivost
- brezvoljnost
- depresija
- osteoporoza
- bolečine v mišicah in sklepih

opernih odrov je ena prvih znanih osebnosti, ki je pripravljen o tem spregovoriti. Operni pevec britanskih korenin, ki sicer prihaja iz družine premogovniških delavcev, je visok, robat in močne postave. Največkrat nastopa v romantičnih vlogah, kot so Otello, Tristan in Samson, v vlogah bojevnika in ljubimca v eni osebi. Vedno si je prizadeval ohranjati dobro telesno pripravljenost in ostati uglašen s svojim telesom. Leta 2007, ko je bil star komaj osemindeset let, pa se je njegovo življenje precej spremenilo. Ironično je, da sta najbolj trpeli prav njegova bojevniška in ljubimska vloga.

Pripravljali se je na nastop v znameniti milanski Scali, kar je pomenilo težko delo po deset ur na dan celih pet mesecev. Takrat je opazil prve spremembe v počutju. Sprva je utrujenost pripisal posledicam težkega dela, a bilo je iz dneva v dan slabše. Imel je vse manj energije in hkrati je v njem usahnila vsaka želja po spolnosti. Po koncu nastopov si je vzel tri tedne odmora, da bi spet prišel k sebi, a po vrnitvi ni bilo nič bolje. Do leta 2009 se mu je zdravje resno poslabšalo, med drugim je prebolel še pljučnico

in komajda se je prebijal skozi enostavna hišna opravila, kaj šele, da bi našel energijo za delo. Začel je preprosto posedati in gledati v televizor. Spoznal je, da je nekaj močno narobe.

OBSTAJA REŠITEV

Ko utrujenosti ni bilo konec, ga je žena poslala k zdravniku. Obiskal ga je v pričakovanju diagnoze izgorelosti. Morda bo dobil nekaj tablet železa in spet bo vse v redu, si je mislil. Enostavne preiskave res niso pokazale posebnosti. Počutje se mu je malce izboljšalo, a ko si je že skoraj oddahnil, mu je strokov-

Upad spolnih hormonov je pri moški andropavzi bolj postopen, a privede do podobnih simptomov kot pri ženski menopavzi.

njak za boleznih dihal odkril tvorbo neznanega izvora v levem pljučnem krilu. Niso vedeli, kaj pravzaprav je, lahko bi bila le brazgotina, ki je ostala po pljučnici, a lahko bi bila tudi rakava. Začela se je trimesečna nočna mora, ko so zdravniki le opazovali, kako se bo obnašala, zgodilo pa se ni nič.

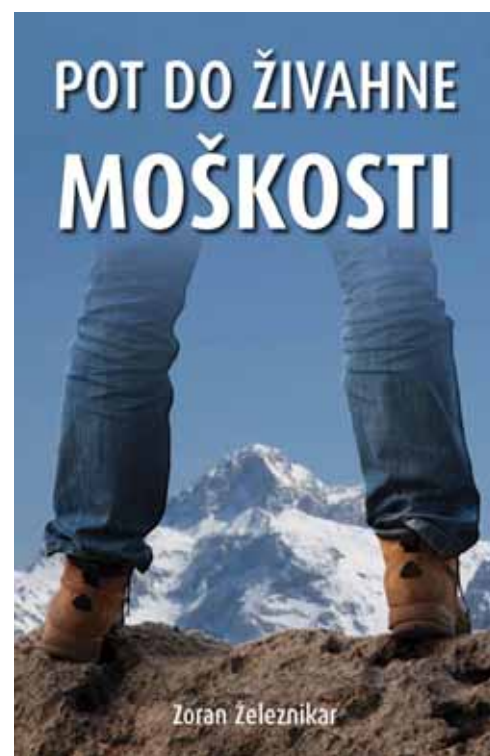
Potem je obiskal še druge zdravnike, specialiste in eden od njih je bil endokrinolog. Šele tedaj je izvedel, da so njegove težave hormonskega izvora – imel je zelo nizko raven testosterona. Prvič je slišal, da bi to lahko pomenilo, da

Misteriji v živo

POT DO VITALNE MOŠKOSTI

– delavnica za moške v treh delih, 21. in 28. januarja ter 4. februarja, vodi Zoran Železnikar. Praktični napotki in vaje za utrjevanje vitalne moškosti in premagovanje moških težav, pa tudi za modro ravnanje z življenjsko energijo in še posebej s spolno energijo.

Info: 041/677 089, www.misteriji.si



Knjiga je odgovor na vse večje usihanje moškosti ter vsebuje napotke, kako lahko moški ponovno vzpostavi hormonsko ravnovesje. (19,90 €, www.misteriji.si ali 031/507 777)

je v »menopavzi«. Zdravnik, ki je raziskoval dalje, ga je denimo vprašal, kako je z njegovo spolno slo, prej mu je potožil le zaradi utrujenosti. Naredili so mu dodatne krvne preiskave in preiskave sline. Zdravnikov sum je bil upravičen. Povedal mu je, da ima sindrom starajočih se moških in mu predpisal zdravilo v obliki 24-urnih hormonskih obližev.

V mesecu dni se je spet počutil kot pred začetkom težav. Ian Storey je postal moški, kot so ga bili vsi vajeni. Prevzel je novo zahtevno pevsko vlogo, a tokrat ji je bil kos brez težav. Po zaslugi zdravljenja je danes spet v dobri telesni pripravljenosti in energije mu ne manjka. Prepričan je, da si je z vzpostavitvijo normalnih hormonskih ravni povrnil življenje. »Delam več, kot sem delal kdajkoli prej. Sploh ne čutim utrujenosti. Odlično sem. Dobro spim in ko pride dan, sem spet osvežen in pripravljen na nov začetek.« Ste pripravljeni tudi vi?

Ajša Kranjc 