

ZADBAJ O MĘSKĄ WITALNOŚĆ

Zdrowie hormonalne i seksualne mężczyzn

ZDROWIE
W PRAKTYCE

OD REDAKCJI

Droga Czytelniczko, Drogi Czytelniku,

męskość ma wiele definicji, ale w każdej jest pierwiastek strony seksualnej. W społeczeństwie panuje powszechna opinia, że w pełni sprawny fizycznie mężczyzna może uprawiać seks zawsze, wszędzie i z każdym. A jeśli tak nie jest to... nie jest już 100% mężczyzną. Z powodu takich mitów cierpi bardzo wielu mężczyzn, bo jeśli tylko pojawia się schorzenie związane z ich „męskością”, to ich samoocena gwałtownie spada.

Redakcja Zdrowia w Praktyce

STOPKA REDAKCYJNA

Redaktor naczelny:	Szymon Danowski
Redaktor prowadzący:	Anna Gardyniak
ISBN:	978-83-8344-095-8
E-book nr:	1QZ0008
Wydawnictwo:	Wiedza i Praktyka sp. z o.o.
Adres:	03-918 Warszawa, ul. Łotewska 9a
Kontakt:	Telefon 22 518 27 22, faks 22 617 60 10, e-mail: cok@wip.pl
NIP:	526-19-92-256
Nr rejestrowy BDO:	000008579
Numer KRS:	0000098264 – Sąd Rejonowy dla m.st. Warszawy, Sąd Gospodarczy XIII Wydział Gospodarczy Rejestrowy. Wysokość kapitału zakładowego: 200.000 zł
Copyright by:	Wiedza i Praktyka sp. z o.o. Warszawa 2020

Publikacja „Zadbaj o męską witalność. Zdrowie hormonalne i seksualne mężczyzn” została opracowana we współpracy z Wydawnictwem FID Verlag GmbH z Niemiec. Publikacja „Zadbaj o męską witalność. Zdrowie hormonalne i seksualne mężczyzn” chroniona jest prawem autorskim. Przedruk materiałów zamieszczonych w publikacji „Zadbaj o męską witalność. Zdrowie hormonalne i seksualne mężczyzn” bez zgody wydawcy jest zabroniony. Zakaz nie dotyczy cytowania publikacji z powołaniem się na źródło. Publikacja „Zadbaj o męską witalność. Zdrowie hormonalne i seksualne mężczyzn” została przygotowana z zachowaniem najwyższej staranności i wykorzystaniem wysokich kwalifikacji, wiedzy i doświadczenia autorów oraz konsultantów.

Zastrzeżenie

Wszelkie materiały i treści prezentowane w tej publikacji mają charakter jedynie edukacyjny. Dokładamy wszelkich starań, aby informacje i dane w nich zawarte były poprawne merytorycznie, jednak nie należy ich traktować jako konsultacji zastępującej osobistą wizytę u specjalisty. Tym samym nie mogą stanowić podstawy do podejmowania jakichkolwiek działań o charakterze zdrowotnym, a w szczególności do stosowania bądź niestosowania określonej terapii, przyjmowania lub nieprzyjmowania leków itp. Wobec powyższego wydawca, redaktorzy ani autorzy publikacji i tekstów zamieszczonych w niniejszej publikacji nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki podanych w niej informacji.

Eksperci

Günter Stein

dr n. med. Piotr Paweł Świniarski

dr med. Michael Spitzbart

dr Agata Sierota, tekst powstał w konsultacji z psychiatrą dr n. med. Haliną Dubas-Ślęmp

Irene Szczepańska

Dagmara Wirpszo

Irene Szczepańska

SPIS TREŚCI

Zdrowie seksualne mężczyzn	4
Hormony, emocje, depresja – jaki wpływ mają na mężczyzn?	5
Jak ziołami wpłynąć na działanie naszych hormonów	9
Niedobór testosteronu – od jakiej wartości?	11
Mięta pieprzowa – to popularne zioło niszczy produkcję testosteronu	12
Wpływ hormonów roślinnych na problemy z erekcją	13
Jakie popularne zaburzenie snu może zahamować produkcję testosteronu?	14
Co łączy sylwetkę, poziom testosteronu i chęć na seks?	16
Czy zastępcza terapia testosteronem ma sens?	17
Popęd seksualny – dlaczego tak ważne jest unormowanie poziomu dopaminy	18
Czy masz problemy z potencją i dolegliwości ze strony stawów? Przyczyną może być nadmiar żelaza	19
Czy lukrecja negatywnie wpływa na potencję?	21
Pozaustrojowa terapia falą uderzeniową: rozwiązanie problemów z potencją?	22
5 pytań i odpowiedzi, które pomogą ci wybrać najlepsze naturalne substancje wspomagające potencję	23
Od jakich czynników zależy optymalizacja ilości spermy?	25
Jagody goji – wiek i czynniki środowiskowe powodują kurczenie się jąder, chyba że będziesz sięgał po ten owoc!	27
Magnez: tajemnicza broń dla silnej erekcji	29
Levitra, Cialis, Viagra i inne: czym się różnią leki na zaburzenia erekcji	31
Zadbaj o zdrowie psychiczne w okresie andropauzy	33
Z gabinetu specjalisty. Jak pomogłem przy andropauzie – i to całkowicie bez chemii	35
Pluskwica groniasta również dla mężczyzn?	37

ZDROWIE SEKSUALNE MĘŻCZYŹN

dr n. med. Piotr Paweł Świniarski

Choroby genitaliów i układu płciowego należą do grupy schorzeń, o których pacjent publicznie nie mówi, bo „wstyd chorować na coś, co obniża moją męskość”. Powoduje to, że chory rzadko decyduje się pójść do lekarza ze swoim problemem, a jeśli już trafi, to rozmowa na ten temat jest zwykle dla niego dość krępująca. Świadomość społeczna rośnie z każdym rokiem, ale wciąż dla wielu mężczyzn zdrowie seksualne to wciąż temat tabu, którego z nikim się nie porusza, nawet z lekarzem. Późna diagnoza, a przez to późne leczenie czasami powoduje nieodwracalne skutki. Dlatego tak istotna jest pilna wizyta u urologa, androloga lub seksuologa (zależnie od rodzaju choroby), aby lekarz ocenił, jak poważne i jak pilne jest dane schorzenie. Poniżej lista kilku najczęstszych schorzeń męskiego układu moczowo-płciowego, które mają istotny wpływ na życie i zdrowie seksualne mężczyzn.

Zaburzenia erekcji

Trudność w osiągnięciu i/lub utrzymaniu wzwodu lub pogorszenie sztywności prącia w czasie erekcji. Może spotkać mężczyznę w każdym wieku, może mieć podłoże organiczne (choroby naczyń lub nerwów, zaburzenia hormonalne) i komponentę psychogenną (wpływ psychiki chorego na erekcję prącia). Wymaga szerokiej diagnostyki i spojrzenia na problem całościowo. Może wyprzedzać o kilka lat poważne schorzenia kardiologiczne (np. zawał serca, ostry zespół wieńcowy). Leczenie – zależne od przyczyn, w tym psychoterapia, leczenie farmakologiczne i operacyjne.

Andropauza i hypogonadyzm

Hypogonadyzm to obniżenie lub brak męskich hormonów płciowych wynikający z pierwotnej niewydolności jąder, wtórnie do niedoczynności przysadki lub podwzgórza albo jako częściowa lub całkowita niewrażliwość na androgeny (męskie hormony płciowe). Termin andropauza określa występujący w podeszłym wieku zespół chorobowy związany z obniżeniem poziomu testosteronu i szeregiem objawów klinicznych z tym związanych. Andropauza jest pewną odmianą hipogonadyzmu, ale termin niefortunnie został utworzony jako kalka językowa od menopauzy, chociaż nie mamy tutaj do czynienia z „pauzą” czyli jasno określoną w czasie sytuacją. Androgeny, w tym głównie testosteron, odpowiadają za kilka kluczowych dla mężczyzny funkcji, m.in. erekcję, libido, samopoczucie, energia do działania, utrata/rozwój tkanki mięśniowej, ale także przebudowa kości czy też męskie cechy płciowe. Jednakże w czasach kultu ciała i sprawności fizycznej wielu mężczyzn błędnie

ulega „mitowi testosteronu” i nieśluszenie obciąża go winą za złe samopoczucie i obniżenie sprawności seksualnej. Powoduje to albo skuszenie się na przyjmowanie sterydów anabolicznych celem rozbudowy masy mięśniowej albo wielokrotne kontrolowanie poziomu testosteronu i uzależnianie się od jego wyniku. Obie sytuacje przynoszą więcej kłopotów niż korzyści.

Rak jądra

Nowotwór jądra dotyczy głównie młodych mężczyzn, gdyż szczyt zachorowań występuje w 20–40 r.ż. Choroba postępuje dość szybko, dlatego wizyta u specjalisty powinna odbyć się niezwłocznie po zauważeniu przez chorego zmiany w jądrze. Opóźnienie wizyty o kilka tygodni czy miesięcy może diametralnie zmienić rokowanie i szanse wyleczenia. Leczenie to zwykle orchidektomia (wycięcie jądra) oraz chemioterapia i/lub radioterapia. Najlepszą profilaktyką jest samobadanie jąder 1 raz w miesiącu, aby sprawdzić, czy nie ma żadnych guzków, stwardnień, zmian kształtu, wielkości czy konsystencji jądra.

Rak prącia

Szczyt zachorowań występuje u chorych po 50 r.ż. i najczęściej objawia się zmianą skórną na prąciu, która nie ustępuje mimo stosowania maści i kremów z antybiotykiem czy przeciwgrzybicznymi, rzadziej ewidentną guzowatą zmianą nowotworową prącia. Ważne, by zgłosić się do lekarza urologa na początku, po zaobserwowaniu nietypowych zmian na prąciu, a nie dopiero jak jak utrudnione jest oddawanie moczu lub współżycie. Leczenie – usunięcie samej zmiany, części lub całości prącia, limfadenektomia, chemio- i radioterapia zależnie od typu i zaawansowania nowotworu.

Świadomość potencjalnych zagrożeń jest podstawą do prowadzenia samobadania i odpowiedniej profilaktyki zdrowia seksualnego. Poznanie choć odrobiny anatomii i fizjologii układu moczowo-płciowego pozwala na zrozumienie reakcji i objawów seksualnych, dlatego gorąco zachęcam każdego mężczyznę do zgłębienia tematu i przeczytania choć kilku treści w ww. temacie z wiarygodnych źródeł w Internecie czy książkach. Oczywiście nie należy popadać w hipochondrię, a zdrowy rozsądek w poszukiwaniu u siebie objawów chorobowych to coś, co się zawsze przyda. Kluczem do zdrowia seksualnego mężczyzny powinno być zdanie: „Jestem mężczyzną świadomym potencjalnych zagrożeń mojego zdrowia seksualnego, dlatego obserwuję siebie, prowadzę odpowiednią profilaktykę zdrowotną i podejmuję niezwłocznie diagnostykę i leczenie chorób układu moczowo-płciowego”.