

АНДРОПАУЗА. (МУЖСКОЙ КЛИМАКС)



Презентацию выполнила:
Юхнева Алиса Сергеевна
Группа: 22м/с

Что такое андропауза?



АНДРОПАУЗА (Мужской климакс)

В медицине угасание фертильности представителей сильного пола называют **андропаузой**.

Существует и *мужской климакс*, связанный со снижением уровня андрогенов.

Андропауза протекает в индивидуальном порядке и сопровождается рядом специфических симптомов.



Климакс

–это период прекращения работы репродуктивной системы. При наступлении этого этапа начинает постепенно снижаться концентрация половых гормонов и уменьшается репродуктивная функция.

- Климакс у мужчин – это часть естественного старения организма, которого не удастся избежать никому. Климакс у мужчин и женщин протекает по-разному. В отношении мужского пола часто используется термин «*андропауза*», что указывает на уменьшение выработки андрогенов
- Если у женщин в период наступления климакса перестают созревать яйцеклетки и полностью теряется способность к репродукции, у мужчин изменения происходят не так явно. Мужской климакс корректнее называть *частичной андрогенной недостаточностью*, так как работа репродуктивных органов не прекращается, но снижается уровень андрогенов, в том числе и тестостерона.
- Природой задумано так, что у мужчин нет ограничений по возрасту, если речь идет о продлении рода. Чисто теоретически мужчина может стать отцом и в глубокой старости. На практике же этому препятствуют возрастные заболевания и изменения в работе организма, которые негативно сказываются на потенции и снижают фертильность.



ANDROPAUSE



Rx

Name _____

Address _____

Date _____

PRESCRIPTION



В чем суть андропаузы?

В первую очередь, характерно снижение в организме уровня мужского полового гормона тестостерона. Этим обусловлены как снижение либидо, так и многие другие изменения в организме. Нередко процесс протекает стерто, почти незаметно, значительно более спокойно, чем у прекрасного пола. Тем не менее, некоторая специфика этого периода в чем-то схожа с женским климаксом.

В каком возрасте наступает андропауза?

- Характер протекания климакса у представителей сильного пола менее интенсивный, чем у женщин. Наблюдается постепенное снижение репродуктивной функции.
- Теоретически мужчина может стать отцом даже в глубокой старости, поскольку полностью фертильность не снижается.
- Андропаузу усугубляют возрастные и хронические заболевания.

Мужской климакс делится на три этапа:

- 1) **Ранний** характеризуется появлением симптомов андропаузы в промежутке от 40 до 50 лет.
- 2) **Средний** возраст угасания функции репродуктивной системы – от 50 до 60. Снижение гормонов вызвано естественным процессом старения.
- 3) **Поздний** климакс дает о себе знать в возрасте от 60 лет.



Физические и физиологические симптомы

Вначале симптомы проявляются слабо, чуть заметно для самого мужчины, часть из них незаметны и для его партнерши. Давайте их назовем!

Физические изменения в организме:

- Увеличение простаты в размерах, что дает себя знать проблемами с мочеиспусканием (замедление процесса, частые позывы) и неприятными ощущениями в промежности.
- Перерождение части мышечной ткани в жировую, что провоцирует набор веса и спад мускульной силы.
- Некоторое снижение плотности костной ткани, вследствие чего начинается усадка позвоночника, небольшое снижение роста.
- Изменение пропорций фигуры («пивной животик», сутулость). Неспровоцированные боли в позвоночнике, суставах, мышцах спины. Внезапное «замыкание» (онемение, с невозможностью полноценного движения) мышц плеча, шеи, лица – оно, как правило, проходит само через несколько минут.
- Скачки артериального давления, головные боли, сердечная аритмия или тахикардия. Ощущение нехватки воздуха.
- Чувство жара, потливость, головокружения и другие вегетососудистые изменения. Более быстрая утомляемость, снижение работоспособности.



Со стороны центральной нервной системы:

- быстрое снижение работоспособности;
- резкая смена настроения;
- приступы гнева на пустом месте;
- стремление всех окружающих подавить, командовать;
- депрессивные атаки;
- нарушения памяти, внимания, психомоторной координации, речи, мышления, ориентации, планирования, контроля психической деятельности;
- проблемы со сном ночью, сонливость днем;
- снижение творческого начала.

Со стороны сердечно-сосудистой системы:

- сердцебиение;
- аритмия;
- кардиалгия;
- гипертония;
- ишемическая болезнь сердца;
- анемия;
- нарушение жирового обмена организма (дислипидемия).



Со стороны вегетативной нервной системы:

- приливы жара;
- гипергидроз (излишняя потливость).

Проявления на кожном покрове:

- снижение оволосения вторичного типа;
- облысение;
- появление морщин;
- сухость, бледность кожи.

Со стороны мочеполовой системы:

- дизурия (нарушение мочеиспускания);
- уменьшение либидо;
- быстрое выделение семенной жидкости при сексе;
- дисфункция эрекции;
- сокращение количества семенной жидкости.

Со стороны опорно-двигательного аппарата:

- снижение мышечной силы;
- снижение выносливости организма;
- суставные боли;
- начало остеопороза.



Со стороны эндокринной системы:

- жировые отложения;
- гинекомастические проявления.

В сексуальной сфере:

- уменьшается желание полового контакта;
- ухудшается эрекция;
- нарушается семяизвержение;
- слабеет чувство удовольствия при оргазме;
- приходит неспособность оплодотворения;
- возникновение гинекомастии делает непривлекательным вид мужского тела.

Причины Андропаузы:

Работа репродуктивной системы основана на деятельности гормонов. Они вырабатываются надпочечниками и яичками. С возрастом функционирование органов угнетается, что обусловлено естественным процессом старения. После 50 лет железы яичек, отвечающие за выработку семенной жидкости, замещаются рубцовой тканью. Это оказывает влияние на фертильность. Начало развития андропаузы предугадать невозможно.



ANDROPAUSE

ANDROPAUSE

▪ **К факторам, ускоряющим наступление этого процесса, относят:**

- опухоли яичек;
- малоподвижный образ жизни;
- работу в неблагоприятных условиях;
- изменение строения сосудов за счет повышенного артериального давления;
- сахарный диабет;
- хронические воспалительные процессы мочеполовой системы;
- множественные травмы мужских половых желез;
- атеросклероз сосудов малого таза;
- перенесение хирургических операций на яичках;
- длительный прием антидепрессантов, анаболических стероидов, глюкокортикоидов и антибактериальных



Признаки

При андропаузе изменения касаются всех сфер жизни.

Изначально симптоматика выражена слабо, но со временем ее интенсивность увеличивается.

В первую очередь снижается качество сексуальной жизни. Это проявляется в уменьшении полового влечения, неполноценной эрекции и сложностях с зачатием.

К другим характерным симптомам относят:

- периодическое онемение мышц лица, плеч или шеи;
 - скачки артериального давления;
 - быструю утомляемость; набор веса;
- болезненные ощущения в мышцах спины и суставов;
 - излишнюю потливость;
- незначительное снижение роста в результате уменьшения плотности костной ткани.



Стоит обратить внимание на возможные психические и ментальные изменения, изменение поведенческих стереотипов:

1. Забывчивость, трудность концентрации внимания.
2. Снижение гибкости мышления (трудно воспринимать идеи, противоречащие вашему мнению, всесторонне оценивать ситуацию, принимать нетривиальные решения).
3. Раздражительность, нервозность, нарушения сна. Сонливость в дневное время, апатия, безразличие к тому, чем интересовался раньше (спорт, автомобили, sudoku и пр.).
4. Повышение чувствительности к стрессам, склонность к депрессии.
5. Стремление «подогнать» все под себя, критикуя оппонентов, членов семьи и подчиненных. Нетерпимость к критике, неадекватное ее восприятие.



Андропауза – не болезнь, а естественный этап жизни. Следить за своим здоровьем нужно, но делать трагедию из каждого мелкого изменения в организме, право же, не стоит.

- Ни один человек не испытывает всех симптомов одновременно. Но, заметив у себя хотя бы 4-5 из вышеприведенного длинного списка, стоит задуматься о состоянии своего здоровья и обратиться к врачам: урологу, андрологу, психологу для смягчения выявленных явлений и максимальной их коррекции.
- Не стоит отрицать возможности появления каких-то изменений в организме, равно как и впадать в другую крайность: постоянно контролировать себя, не появились ли «тревожные звоночки».
- Связь между возникшими непривычными явлениями и возрастом способен адекватно оценить только медик, а пессимизм может стать одним из факторов, вследствие которого кажущиеся проблемы могут перерасти в реальные.



Профилактические мероприятия

Приближаясь к зрелому возрасту, мужчинам необходимо задуматься о предупредительных мерах, которые позволят снизить проявление андропаузы. К ним относят следующие принципы:

1. Основу рациона должны составлять фрукты, овощи и мясо.
 2. Употребление мучного, сладкого, жирного и острого нужно сократить.
 3. Физическая активность не только совершенствует фигуру, но и помогает выплескивать негативную энергию. Это позволяет избежать депрессивных расстройств.
 4. Регулярное соблюдение норм гигиены и защищенные половые акты снизят вероятность развития инфекционных заболеваний.
- При появлении тревожных симптомов рекомендуется обращаться к врачу. Желательно исключить употребление спиртных напитков и отказаться от курения.



Лечение должно преследовать следующие цели:

- уменьшение негативных проявлений;
- восстановление либидо, эрекции, эякуляции;
- налаживание адекватного психо-эмоционального состояния;
- восстановление вегетативной системы;
- профилактика остеопорозного и атеросклерозного поражения;
- восстановить липидный обмен организма;
- нормализация веса.

Лечение климакса у мужчин

Терапевтические мероприятия направлены на восстановление уровня тестостерона и купирование симптомов андропаузы.

В основе лечения лежит прием гормональных препаратов. К дополнительным методам относят витаминотерапию. Она помогает укрепить иммунную систему, что снижает проявление климакса. Народные средства мужчина использует по своему усмотрению.



К какому врачу обращаться ?

Андропауза напрямую связана с выработкой гормонов в мужском организме, потому для устранения ее симптомов необходимо обратиться к андрологу или эндокринологу.

Первый специалист оценивает уровень фертильности и занимается лечением заболеваний мочеполовой системы.

Деятельность второго направлена на изучение работы щитовидной железы.

При инфекционных недугах следует обращаться к венерологу.

Диагностика:

В некоторых случаях мужской климакс протекает бессимптомно, поэтому процесс его выявления может быть затрудненным. Чаще всего представитель сильного пола обращается к врачу при обнаружении проблем сексуального характера.

В целях диагностики андропаузы проводятся следующие процедуры:

- анализы крови и семенной жидкости;
- УЗИ простаты;
- определение уровня гормонов;
- сдача крови на предмет наличия ПСА.



Мужской климакс имеет несколько характерных особенностей:

У мужчины в пожилом возрасте половая активность и способность к зачатию уменьшаются, но не исчезают полностью

- работа яичек не прекращается;
- состав спермы не меняется;
- уменьшается количество тестостерона в плазме крови;
- ухудшается подвижность сперматозоидов.

Таким образом, мужской климакс скорее влияет на качество спермы и вызывает сложности при зачатии, но не лишает мужчину возможности завести ребенка. Тем не менее мужской климакс негативно сказывается на потенции за счет снижения количества гормонов.



**Только комплексный подход поможет
нормализовать репродуктивное здоровье
и улучшить самочувствие**



ANDROPAUSE

ИТОГ

Начало андропавзы не повод ставить крест на интимной жизни. Мужчина может отодвинуть ее проявление на более поздний срок.

Для этого нужно вовремя обратиться к специалисту и принять соответствующие меры. Особое внимание необходимо уделить образу жизни. Важно избавиться от вредных привычек и следить за питанием.

Без условия соблюдения этого принципа эффект от медикаментозного лечения будет временным.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

