



Hazırlayan
Ecz. Neslihan UĞUR

ERKEĞİN KORKUSU ANDROPOZ

Yaşlanan erkekte androjen eksikliği
Erkekte cinsellik ve baba olma yeteneği andropozla birlikte sonlanmaz. Ancak yaş ilerledikçe erkeklik hormonu testosteron seviyesinde günden güne bir azalma meydana gelir.

Andropoz terimi yaygın kullanımına rağmen çok doğru bir tanımlama değildir. Kadınlarda menopoza birlikte doğurganlık tamamen biter. Normal sağlıklı bir erkek ise neredeyse ömrünün sonuna kadar baba olmaya adaydır. Erkekte cinsel hayat ve baba olma yeteneği andropozla birlikte sonlanmaz. Ancak yaş ilerledikçe erkeklik hormonu testosteron seviyesinde günden güne bir azalma meydana gelir.

DOĞRU TANIM

Bu bağlamda “yaşlanan erkeklerde androjen eksikliği” andropozla göre daha doğru bir tanımdır. 39-70 yaşları

arasındaki erkeklerde, testosteron seviyesi yılda yaklaşık yüzde 1.2 oranında düşer. 65 yaş üstü erkeklerin yaklaşık yüzde 50'sinde androjen replasman (eksik hormonun yerine dışarıdan yapay olanı verme) tedavisi gerektirecek kadar testosteron seviyesi düşer. Elbette yaştan bağımsız olarak şişmanlık, çeşitli hormonal dengesizlikler, alkol, stres ve kronik hastalıklar da testosteron düzeylerinde düşmeye sebep olabilmektedir. Bu nedenle andropozun oluşumunu her zaman her koşulda ilerleyen yaşa bağlamak da doğru bir yaklaşım değildir.

Korkmayın, cinsel hayat sona ermez!

Andropoz nedir? Kadınlardaki menopoza gibi erkekte de belli bir yaştan sonra hormon seviyelerinde bir değişiklik meydana gelir. 45-50 yaşından itibaren erkeklik hormonu olan testosteronun yanı sıra böbreküstü bezinden salgılanan aynı yapıdaki hormonlarda devamlı bir düşüş görülür. Ama çok ileri yaşlarda bile bu hormonların seviyesi erkekte sifiralanmaz. “**Andropoz**” olarak adlandırılan bu durumda

cinsel ve zihinsel fonksiyonlar geriler, cinsel arzularında düşme olur. Ayrıca bu dönemde sürekli yorgunluk hali, uykusu problemleri, duygusal değişiklikler, iktidarsızlık, depresyon, osteoporoz, özellikle karın bölgesinde aşırı yağ tutulması gibi olumsuzluklar görülebilir. Bu belirtilerin görülme sıklığı ve şiddeti kişiden kişiye değişir.

BİYOLOJİK SAAT

Erkeklerde fiziksel olarak "40 Yaş sendromu" diye bir şey söz konusu değildir. Aksine 40 yaş erkekleri cinsel, duygusal ve zihinsel açıdan en verimli çağını yaşar. Bu nedenle 40 yaşına gelen erkeğin cinsel açıdan bitmiş olduğuna ilişkin kanı son derece hatalıdır. Fiziksel ve zihinsel açıdan en sağlıklı dönemini yaşayan erkek bu iki olumlu faktörün birleşimi sonucunda her konuda kolay başarı sağlar. Öte yandan toplumdaki "40'ından sonra azanı teneşir paklar" türünden yaklaşımlarla erkekliğin bittiği ve artık yavaşlaması gerektiği yönündeki ima ve baskılar tam tersi yönde kendini gerekli gereksiz ispatlama çabalarına da dönüşebilir.

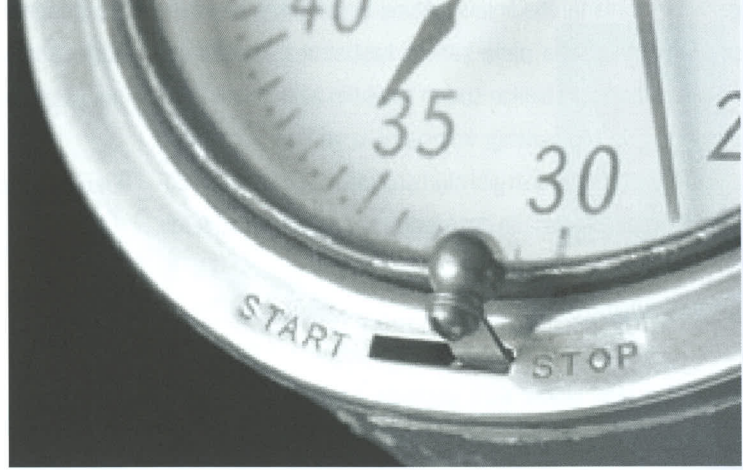
Andropoz dedikleri....

Yaşa bağlı değişimler şunlardır;

- Testislerde küçülme ve sertleşme (testosteron azalması)
- Ereksiyonda güçlük, olduğunda uzama
- Yavaş ve güçsüz meni çıkarma

Bu değişimleri etkileyen en önemli faktörler ise şöyle sıralanabilir;

- Vücut değişimleri, kas gücünde azalma, çabuk yorulma
- Kalp-damar hastalıkları
- Solunum sistemi hastalıkları
- Şeker hastalığı
- Dejeneratif eklem hastalıkları
- Prostat hastalıkları, operasyonlar
- Kullanılan bazı ilaçlar (tansiyon, depresyon vb.)



- Alkol, sigara
- Başsırsızlık korkusu
- Cinsel ilişki sırasında ölme korkusu
- Monotonluk
- Beklentilerin azalması
- Toplumun yaşlı cinselliğini yok farz etmesi
- Kendine ait bir mekana sahip olamama
- Sosyo-ekonomik güçlükler

Hanımlarda olduğu gibi hormon tedavisine gerek yoktur çünkü üretim azalmamıştır. Ancak genel sağlık sorunlarının yanında özellikle damar hastalıklarına bağlı olarak gelişen sertleşme problemi ve prostat büyümesine bağlı idrar sıkıntıları nedeniyle düzenli hekim kontrolleri gereklidir.

Aşırı derecede cinsel istekle birleşen bu baskılar sonucu 40 yaş civarında erkeğin cinsel arayışları daha da yoğunlaşabilir. Bu yaşlarda fiziksel görüntüsüyle de çekiciliğinin zirvesinde olan erkeğin performans kaygısına kapılmadan hayatının bu altın döneminin tadını çıkarması mümkündür.

KİLO FAZLALIĞI

40'lı yaşlarda zirvede olan erkekler 50'li yaşlara geldiklerinde biyolojik saatleri alarm vermeye başlar. Kalp, şeker, yüksek tansiyon gibi birçok sistemik hastalık bu dönemin henüz başlarındaiken sinyallerini vermeye başlar. Bununla birlikte 50'sinden sonra erkeklerin sperm sayısında belirgin bir azalma olur ancak bu, çocuk sahibi olamayacaklarını göstermez. Menopoz dönemiyle birlikte doğur-

ganlıkları sonlanan kadınların aksine birçok erkek hayatının sonuna kadar baba olma şansını kaybetmez. Burada söz konusu olan yaşla birlikte sperm sayısının azalmasıdır. Yine bu dönemde kilo fazlalığı, kolesterol, iş ve özel yaşamdaki problemlerle depresyon gibi olumsuzluklar da erkekte bu dönemde yaşam kalitesinin düşmesine neden olan faktörlerdir.

60 YAŞ SENDROMU

Andropoz tam olarak 60'lı yaşlarda başlar. Bu yaşa kadar normal cinsel aktivitesini sürdürebilen erkek bu dönemde sertleşme yada sertleşmenin sürdürülmesi konusunda zorluklar yaşamaya başlar. Bu sorunlara cinsel istekte ve menide azalma da eşlik eder. Bu dönemde damar hastalıkları ve genel doku yaşlanmaları da olduğu için bütün bunlar bir anlamda sadece testosteron eksikliğine bağlanamaz, yüzde 90'ı yaşlanmanın doğal bir sonucudur. Buna testosteron seviyesindeki azalmanın etkisi yalnızca yüzde 10 civarındadır. Ancak yine de aktif bir biçimde cinsel hayatını devam ettirmek isteyen erkekler için bugün modern tıp çeşitli çözümler sunmaktadır.

İLAÇLARIN ETKİSİ

İlaçlar duruma göre bu konuda oldukça etkili çözümler sunabilir. Bütün bunların yanı sıra erkeğin genel sağlık durumu bu dönemdeki cinsel performansını etkiler. Sağlıklı ve mutlu bir erkekte bu tip şikayetlerin hiç görülmeyebileceği unutulmamalıdır. Birçok erkek iş yaşamının getirdiği stresten uzaklaştığı, evlilik içi çatışmaların uzlaşmaya dönüştüğü

bu dönemde azalan cinsel performansa rağmen ciddi bir sağlık sorunu olmadığı takdirde en huzurlu ve dingin yıllarını yaşayabilir.

Erkekler andropozdan utanıyor...

Andropozun da kadınlardaki menopoz gibi son derece normal bir evre olduğunu ve erkeklerin bu dönemi bilinçli şekilde karşılaması gerektiğini ifade eden Selçuk Üniversitesi Meram Tıp Fakültesi Üroloji Bölümü Öğretim Üyesi Yrd. Doç. Dr. Ahmet Öztürk, "Ülkemizde, andropozlu hastaların çoğu, doktora gitmeye çekindiği için onların durumunu bize başvuran yakınlarından öğreniyoruz. Her andropozlu erkeğin, çekinmeden profesyonel yardım alması gerekir. Hormonal destek tedavisi de yapılan hasta, terapilere katılarak rahatlamakta ve sorunlarının büyük bölümünden kurtulmaktadır. Maalesef ülkemizde, andropozlu hastaların çoğu, doktora gitmeye çekindiği için onların durumunu bize başvuran yakınlarından öğreniyoruz." Andropoz dönemini yaşayan erkeğin yapacağı en büyük yanlış hormonal durumuyla ilgili ayrıntılı bir test yaptırmadan, kulaktan dolma ilaçları kullanması olduğunu vurgulayan Öztürk, "Yapılan araştırmalar, sağlıklı beslenen ve düzenli spor yapan kişilerde andropoza rastlanmadığını göstermektedir. Alkol ve sigaradan uzak bir yaşam andropoz tehlikesini tamamen ortadan kaldırmaya bile geciktirebilir" diye konuştu.

Kaynak: Prof. Dr. Hakan Şatıroğlu (saglik.tr.net)

www.genetikbilimi.com

Türk Fertilite Dergisi (kaan aydos)