



Andropauza (grč. "Andros" čovjek + "pauein" na kraju) period smanjenog lučenja muških spolnih hormona. Andropauzu doživljava 30% do 40% muškaraca u dobi između 45. i 55. godina, a prvi znakovi se pojavljuju nakon 30. godine života. To je hormonska promjena koja također utječe na emocije pri čemu se mnogi muškarci žale na gubitak životnog elana, spolne želje i fizičke snage.

### Simptomi andropauze

Pad libida, gubitak erekcije, umor (oko 80% muškaraca stalno osjećaju iscrpljenost), razdražljivost, gubitak energije, bijes, nervoza, depresija (u različitim stupnjevima u oko 70% muškaraca).

Također se javlja gubitak koštane gustoće, znojenje noću, gubitak mišićne mase, jutarnje erekcije, inkontinencija urina, nepravilni otkucaji srca, osteoporoza, stres, slabljenje memorije, dezorijentacija i povećanje tjelesne težine.

Zanimljivo je da neki muškarci postaju duhovniji, nježniji i senzualniji i da njihov odnos sa partnericom biva emocionalno kvalitetniji i dublji.

### Dijagnosticiranje andropauze

Muškarce u menopauzi najviše zabrinjava smanjenje libida, problemi s ejakulacijom i erekcijom, te je uputno posjetiti urologa koji će pored općih preporuka u vezi zdrave prehrane, redovite tjelovježbe i izbjegavanje alkohola i nikotina, napraviti i potrebne pretrage.

## Andropauza-muška menopauza

Autor IntimateMedicine.com.hr  
Ponedjeljak, 29 Ožujak 2010 11:26

---

Najvažnije je krvna pretraga ukupnog testosterona i SHBG (sex hormone binding globulin) globulina koji vezuje testosteron. U muškaraca s erektilnom disfunkcijom potrebno je odrediti, osim testosterona, gonadotropine (LH i FSH) i prolaktin te lipidogram. Nakon 40.godine života muškarcima se preporučuje jednom godišnje učiniti i PSA test (prostata-specifični antigen) i digitorektalni pregled te po potrebi biopsiju prostate.

### Testosteronska terapija

U slučaju smanjenih vrijednosti testosterona i SHBG globulina prepisuje se uzimanje preparata testosterona oralno u tabletama, u vidu intramuskularne injekcije, ili transdermalnog flastera čime se znatno smanjuju seksualne poteškoće i poboljšava kvaliteta ljubavnog života.

### Upitnik o simptomima andropauze

- |   |
|---|
| 1. Imate li 50 godina ili više?                               |
| 2. Imate li u posljednjih 6 mjeseci smanjeni libido?          |
| 3. Imate li teškoća sa slabijom erekcijom?                    |
| 4. Osjećate li nedostatak mišićne snage ili izdržljivosti?    |
| 5. Jeste li primijetili smanjenje visine tijela?              |
| 6. Ne uživate u životu kao prije?                             |
| 7. Jeste li često sumornog raspoloženja, zabrinuti ili tužni? |
| 8. Osjećate li općenito nedostatak energije?                  |
| 9. Više se ne bavite sportom jednako često kao prije?         |
| 10. Zaspate li često neposredno nakon večere?                 |
| 11. Imate li bolove u zglobovima i mišićima?                  |
| 12. Imate li iznenadne napade znojenja ili osjećaja vrućine?  |
| 13. Umorni ste a teško zaspate ili se rano budite?            |
| 14. Jeste li često napeti ili nervozni?                       |
| 15. "Lako planete" i ne možete se obuzdati?                   |

Ukoliko ste na 5 ili više pitanja odgovorili potvrdno vjerojatno zadovoljavate kriterije simptomatologije za

## Andropauza-muška menopauza

Autor IntimateMedicine.com.hr

Ponedjeljak, 29 Ožujak 2010 11:26

---