

24 listopada 2023

# Menopauza i andropauza - zjawiska istotne dla procesu starzenia

Kobiety przechodzą menopauzę (klimakterium), a mężczyźni andropauzę (zespół niedoboru testosteronu). O męskich problemach przekwitania mówi się rzadziej. Objawy są podobne, jak w przypadku menopauzy. W radzeniu sobie z andropauzą, podobnie jak z menopauzą, pomocna jest dbałość o zdrowie, ale nie w rozumieniu łykania tabletek, a poprzez aktywny i zdrowy styl życia.

## Menopauza u kobiet

Menopauza, inaczej klimakterium, przekwitanie, oznacza koniec miesiączkowania, a ostatnie krwawienie oznacza zakończenie okresu reprodukcyjnego w życiu kobiety. Menopauza to czas w życiu kobiety, w którym wygasają funkcje jajników. W organizmie kobiety dochodzi wówczas do zmniejszenia stężenia progesteronu i estrogenów a zwiększenia stężenia hormonów luteinizującego (LH) oraz folikulotropowego (FSH). Mechanizm działania testu na menopauzę wykorzystuje fakt podwyższonego poziomu FSH w moczu. Wynik testu odczytuje się wzrokowo, obserwując pojawienie się linii w polu kontrolnym C oraz testowym T. Dodatni wynik testu świadczy o podwyższonym poziomie hormonu FSH oraz o mogącym się zbliżyć klimakterium. Czułość diagnostyczna testu menopauzalnego jest na poziomie 99,9 proc.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) definiuje okres okołomenopauzalny jako obejmujący 2 - 8 lat poprzedzających ostatnią miesiączkę i rok po jej ustąpieniu. Okres okołomenopauzalny rozpoczyna się w momencie pojawienia się endokrynologicznych, biologicznych i klinicznych zmian związanych z klimakterium. Menopauza występuje przeważnie między 48 a 55 rokiem życia, choć bywają przypadki, że dzieje się to parę lat wcześniej lub później. Coraz częściej kobiety traktują klimakterium jako naturalną kolej rzeczy, a zaprzestanie miesiączkowania jako uwolnienie się od konieczności stosowania antykoncepcji. Dzięki temu wzrasta u nich zaufanie do własnego ciała i siebie samej, co wpływa korzystnie na podejmowanie aktywności seksualnej. Szacuje się, że w Polsce rozpoczyna się najczęściej pomiędzy 45 a 49 rokiem życia i trwa około 10 lat, przy czym menopauza, czyli „szczyt” klimakterium, przypada przeciętnie na 49 rok życia. Czas wystąpienia pierwszych objawów przekwitania zależy przede wszystkim od uwarunkowań genetycznych. O przyspieszeniu wystąpienia menopauzy decyduje też niehigieniczny tryb życia np. stres, niezdrowa dieta.

## Objawy menopauzy

Niedogodności menopauzalne można podzielić na dwie grupy: 1) natury psychicznej (gorsze



### Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków  
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej  
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501  
[www.mco.krakow.pl](http://www.mco.krakow.pl) [mco@mco.krakow.pl](mailto:mco@mco.krakow.pl)



Rzeczpospolita  
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



*Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit*

samopoczucie, huśtawki emocjonalne, stany depresyjne, osłabienie koncentracji), 2) natury fizycznej (uderzenia gorąca, pocenie nocne, zwiększenie poziomu złego cholesterolu, osteoporoza). Część z tych symptomów pojawia się już na samym początku klimakterium. Do wczesnych oznak przekwitania zalicza się uderzenia gorąca tzw. wary (odczuwane jako nagłe fale ciepła przepływającego od głowy do tułowia). Trwają one od kilku minut do pół godziny, a mogą występować nawet kilkadziesiąt razy na dobę. Początkom menopauzy towarzyszą też nocne poty, które zaburzają sen, co skutkuje uczuciem zmęczenia i rozdrażnienia w ciągu dnia. Ponadto, w tym okresie kobieta musi zmagać się z zaburzeniami pamięci, przygnębieniem, bezsennością oraz pogorszeniem koncentracji. Z kolei niedogodności występujące w szczytowym okresie klimakterium, wynikają z zakłócenia równowagi hormonalnej. Najczęściej spotyka się wtedy objawy menopauzy ze strony układu krążenia oraz układu kostnego. Gdy tylko poziom hormonów jest zaburzony, to kobiety bardziej niż mężczyźni, są narażone na chorobę wieńcową, zawał serca lub udar mózgu. Szybkie obniżenie stężenia wapnia w tkance kostnej w okresie menopauzy zwiększa ryzyko osteoporozy. Kości stają się wtedy mniej wytrzymałe i są bardziej podatne na złamania. U kobiet zmiany chorobowe i procesy fizjologiczne związane ze starzeniem się organizmu mogą powodować problemy w funkcjonowaniu seksualnym i wpływają na decyzje o kontynuowaniu pożycia seksualnego. Zmiany w obrębie kobiecych narządów płciowych, które mogą utrudniać utrzymywanie stosunków seksualnych, a czasami wręcz je uniemożliwiać, polegają głównie na: zwężeniu wejścia do pochwy, wysuszeniu błony śluzowej przedstonka pochwy, skróceniu pochwy, dyspareunii (bolesności przy stosunku), anorgazmii.

## **Menopauza - hormonalna terapia zastępcza**

Hormonalna terapia zastępcza (HTZ) polega na stosowaniu przez kobietę w okresie menopauzy naturalnych lub syntetycznych żeńskich hormonów płciowych – zwykle estrogenów lub kombinacji estrogenów i gestagenów (progesteron) w celu wyrównania ich poziomu w organizmie. Ich przyjmowanie może wywołać tzw. cykl pozorny wraz z krwawieniem z dróg rodnych. Hormony podaje się doustnie w formie tabletek lub drogą pozajelitową. HTZ jest bardzo efektywna w leczeniu dolegliwości zespołu klimakterycznego, ponadto zmniejsza ryzyko zachorowania na osteoporozę i choroby układu krążenia. Czas trwania HTZ związany jest z celem leczenia – dla przeciwdziałania dokuczliwym objawom menopauzy stosuje się ją przez kilka miesięcy, natomiast w celu zapobiegawczym, głównie przeciw osteoporozie lub chorobom serca – leczenie trwa kilka lat. Przyjmowanie hormonów niesie ze sobą pewne działania niepożądane – może powodować bóle głowy, podwyższenie ciśnienia tętniczego, zaburzenia w krzepliwości krwi, krwawienie lub zatrzymanie wody w organizmie, co prowadzi do obrzęków lub bólów piersi. O ewentualnym zastosowaniu HTZ decyduje lekarz ginekolog.

## **Naturalne sposoby na menopauzę**



### **Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie**

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków  
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej  
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501  
[www.mco.krakow.pl](http://www.mco.krakow.pl) [mco@mco.krakow.pl](mailto:mco@mco.krakow.pl)



Rzeczpospolita  
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



*Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit*

Co zrobić, gdy wystąpią wyraźne przeciwwskazania do stosowania HTZ? Natura jest odpowiedzialna za menopauzę, natura też przychodzi kobietom z pomocą oferując fitoestrogeny, związki pochodzenia roślinnego, o zbliżonej budowie i działaniu do naturalnych estrogenów kobiecych. Wyciągi z soi oraz koniczyny czerwonej są bogatym źródłem fitoestrogenów. W krajach, gdzie konsumpcja soi jest duża, kobiety mają znacznie mniejsze problemy z objawami menopauzy. Źródłem fitohormonów może być też: lilia wodna, bananowiec czy dziko rosnąca tygrysia trawa. Wyciąg z maki dzięki swym właściwościom energetyzującym, zwiększy witalność, doda energii i złagodzi huśtawki emocjonalne. Z kolei ekstrakt z nasion lnu, pozwala zmniejszyć uderzenia gorąca i ułatwia utrzymanie poziomu dobrego cholesterolu (HDL) we krwi. Ekstrakt z nasion lnu korzystnie wpływa też na stan i wygląd skóry. Fitohormony stały się skutecznym orężem w walce z czasem. Stymulują wiele komórek skóry, w tym keranocyty. Już po 4 tygodniach stosowania takich kosmetyków zmienia się struktura i wygląd skóry. Komórki naskórka szybciej się odnawiają, poprawia się spójność warstwy rogowej naskórka, co pozwala na jego lepsze nawilżenie. Melanocyty powracają do równomiernej produkcji i rozprowadzania melaniny, efektem czego jest ładny kolor cery i brak nieestetycznych przebarwień. W skórze właściwej pojawia się więcej fibroblastów, czyli przekształconych limfocytów, odpowiedzialnych za produkcję kolagenu i elastyny. Skóra odzyskuje elastyczność.

## Męskie klimakterium

Po 50 r. ż. u mężczyzn spada znacznie poziom androgenów. Sama nazwa „andropauza” jest negowana przez endokrynologów. Mężczyźni zachowują bowiem często płodność i czynność hormonalną gonad, czyli jąder. Męskie przekwitanie to zespół niedoboru testosteronu u mężczyzn. Jest to zespół kliniczny i biochemiczny związany ze starzeniem się. Polskie Towarzystwo Menopauzy i Andropauzy definiuje andropauzę jako: okres życia mężczyzny po pojawieniu się postępujących wraz z wiekiem niedoborów hormonów androgenicznych: testosteronu i dehydroepiandrosteronu, a także hormonu wzrostu i melatoniny. Spadek testosteronu prowadzi do pogorszenia procesów fizycznych, umysłowych oraz zmniejszenia aktywności seksualnej. Czasem wystarczą badania podstawowe, by postawić wstępną diagnozę pogorszonego samopoczucia u mężczyzny. Na pewno będzie to morfologia, badanie cukru we krwi, badanie tarczycy, poziomu lipidów oraz PSA. Lekarz pierwszego kontaktu, o ile będzie to wskazane, skieruje pacjenta do innych specjalistów. Obowiązkowym badaniem jest też badanie prostaty, które wykonuje lekarz urolog. Dla mężczyzny w tym wieku powinien on stać się tym, kim ginekolog dla kobiety. A więc lekarzem, którego odwiedza się systematycznie, co najmniej raz na rok albo raz na pół roku. Z zaburzeniami seksualnymi zaś powinien wybrać się do seksuologa. Do rozpoznania andropauzy lekarz może użyć tzw. kwestionariusza Morleya. Zawiera on nie tylko pytania związane ze zdrowiem fizycznym, ale też dotyczące innych sfer życia, w których andropauza może się przejawiać (na przykład intymnej i zawodowej). Bardzo istotne w diagnostyce andropauzy jest badanie poziomu testosteronu.



### **Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie**

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków  
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej  
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501  
[www.mco.krakow.pl](http://www.mco.krakow.pl) [mco@mco.krakow.pl](mailto:mco@mco.krakow.pl)



Rzeczpospolita  
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



*Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit*

## Objawy andropauzy

Zespół niedoboru testosteronu u mężczyzn charakteryzuje się obniżeniem poziomu testosteronu w surowicy krwi, a objawia się: zmniejszeniem libido i potencji, stałym zmęczeniem, pogorszeniem samopoczucia, zaburzeniami snu, nerwowością, uderzeniami gorąca. Objawy są podobne, jak w przypadku menopauzy. Inne objawy niedoboru testosteronu to: zmniejszenie aktywności seksualnej, zmniejszenie masy ciała i siły mięśni, przerzedzenie owłosienia łonowego, otyłość typu brzuszego, osteoporoza, uczucie dyskomfortu w obrębie piersi, obniżenie energii i motywacji, obniżenie pewności siebie, obniżenie nastroju, obniżenie sprawności fizycznej i psychicznej, gorsza pamięć i koncentracja.

## Terapia hormonalna na andropauzę

Jedną z korzyści leczenia zespołu niedoboru testosteronu jest niewątpliwie wzrost potencji. Wzrost libido obserwujemy po 3, 6 lub po 12 miesiącach leczenia. Efekty metaboliczne ulegają poprawie po roku kuracji. Lepsza jakość życia odczuwana jest już po 2-4 tygodniach. Większość niekorzystnych objawów znika lub znacznie się zmniejsza. Najpierw należy rozpoznać niedobór testosteronu, czyli przeprowadzić wywiad, oznaczyć poziom tego hormonu. Pomocne jest obliczenie wskaźnika metabolizmu testosteronu, przeprowadzenie badania urologicznego, zrobienie morfologii, oznaczenie antygenu PSA, stężenia lipidów i glikemii. Należy także ocenić funkcję gruczołu krokowego, a w wybranych przypadkach dokonać jego biopsji. Farmakoterapia - podobnie jak HTZ u kobiet w okresie menopauzy - niesie ze sobą spore ryzyko efektów ubocznych, takich jak tkliwość gruczołów piersiowych, wzrost liczby erytrocytów, nasilenie trądziku i łojotoku, zmiany lipidowe, a nawet zwiększone prawdopodobieństwo raka prostaty i chorób sercowo-naczyniowych. Bezwzględne przeciwwskazania do leczenia zespołu niedoboru testosteronu to: rak gruczołu krokowego, sutka, schorzenia dolnych dróg moczowych, wysokie PSA. Względne przeciwwskazania to: POCHP (Przewlekła Obturacyjna Choroba Płuc), zespół bezdechu sennego, łagodny rozrost stercza bez utrudnionego odpływu moczu.

## Zioła na andropauzę

Często mężczyźni w tym okresie stają się szczególnie drażliwi. Warto sięgnąć po preparaty w kapsułkach, zawierające tzw. adaptogeny: palma sabałowa, mniszek lekarski, traganek chiński, różeniec górski, ekstrakt z korzenia maca, ashwagandha, owies zwyczajny, buzdyganek naziemny, kurkuma. Przy problemach z erekcją pomocne będą preparaty zawierające żeń-szeń i buzdyganek ziemny. W andropauzie pomoże apigenina - związek z grupy flawonoidów, występujący m.in. w pietruszce, tymianku, grejppfrutach i czerwonej papryce, wspiera gruczoł krokowy oraz gospodarkę hormonalną u mężczyzn. Wzmacnia połączenia nerwowe w mózgu, co wpływa na zapamiętywanie. Zioła i przyprawy podnoszące poziom męskiego hormonu to: kozieradka, tymianek, czarnuszka,



### Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezamierzających w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków  
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej  
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501  
[www.mco.krakow.pl](http://www.mco.krakow.pl) [mco@mco.krakow.pl](mailto:mco@mco.krakow.pl)



Rzeczpospolita  
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



*Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit*

papryka. Nie tylko podnoszą poziom testosteronu, ale również ułatwiają trawienie, poprawiają pracę wątroby i regulują wydzielanie soku żołądkowego i trzustkowego.

## Dieta na andropauzę

Zdrowa dieta może w istotny sposób poprawić witalność mężczyzn wchodzących w okres andropauzy. Zalecane są: warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste, chude białko zwierzęce i roślinne, zdrowe tłuszcze (nienasycone). Poziom testosteronu obniża dieta obfita w tłuszcze zwierzęce. Należy więc ograniczyć ich jedzenie. Erekcję wspomaga witamina C występująca w dużych ilościach w owocach czarnej porzeczki, soku z owoców róży, liściach kapusty czy natce pietruszki. Ponadto poziom testosteronu pomogą utrzymać nasiona dyni, orzechy włoskie lub migdały (wystarczy zjeść garść dziennie). Dobowe zapotrzebowanie mężczyzny na cynk wynosi 15 mg. Cynk ma wpływ na libido. Oprócz cynku, białka i nienasyconych kwasów tłuszczowych organizm dojrzałego mężczyzny potrzebuje również większej dawki takich składników jak witaminy E i z grupy B, beta-karoten, koenzym Q10, magnez oraz selen.

## Piśmiennictwo:

1. Grodzicki T., Kocemba J., Skalska A. (red.): Geriatria z elementami gerontologii ogólnej. Via Medica, Gdańsk 2007.

Źródło zdjęcia: <https://www.canva.com/photos/>



### Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków  
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej  
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501  
[www.mco.krakow.pl](http://www.mco.krakow.pl) [mco@mco.krakow.pl](mailto:mco@mco.krakow.pl)



Rzeczpospolita  
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



*Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit*