

کد سند: EDPa042      تتوین: 1404/06/18

بازنگری: 1407/06/18



بیمارستان فوق تخصصی اورولوژی ایرانیا

andropause

یائسگی در مردان

واحد آموزش سلامت

### علائم فطر:

یکی از بزرگترین موانع در مدیریت "یائسگی مردان" صحبت با پزشک است اما اگر علائم شما زندگیتان را به شدت مختل می کند، باید با پزشک خود مشورت کنید.



لطفا اسکن کنید

منبع:

WWW.UP TO DATE .IR

مشهد- انتهای خیابان آخوند خراسانی  
-خیابان رازی شرقی -روبه روی سالن ورزشی

مهران

051-38587415

داخلی ۲۲۳ واحد آموزش سلامت

### \* درمان یائسگی مردانه چیست؟

#### \* تغییر سبک زندگی :

ورزش کردن و تغذیه مناسب بسیاری از علائم را کاهش می دهد. جایگزینی کردن مواد غذایی حاوی ویتامین D و روی می تواند کمک کننده باشند .

عدم استفاده از نوشیدنی های حاوی الکل و سیگار

#### \* استفاده از داروها :

داروهای افزایش دهنده هورمون تستوسترون که توسط پزشک برای شما تجویز می شود .

#### 15 Testosterone-Boosting Foods



Dairy milk fortified with vitamin D



Oysters



Shellfish



Fatty fish or fish oil supplements



Tuna



Egg yolks



Extra virgin olive oil



Fortified plant milk



Fortified cereals



Onions



Leafy green vegetables



Beans



Beef



Pomegranates



Ginger

## \* علائم یائسگی در مردان چیست؟

1. افزایش وزن
2. از دست دادن میل جنسی
3. خستگی
4. اختلال خلقی-افسردگی-پرخاشگری
5. کاهش نعوظ
6. ریزش مو
7. کاهش توده عضلانی



## \* علت یائسگی مردانه چیست؟

### کاهش تولید تستوسترون:

تستوسترون یک هورمون مردانه است که در بیضه‌ها و غدد فوق کلیوی تولید می‌شود. این هورمون جنسی برای داشتن صدای کلفت‌تر، رشد عضلات و افزایش حجم موهای صورت و بدن در مردان مورد نیاز است. با این وجود با افزایش سن، علاوه بر کاهش تولید تستوسترون، میزان تولید هورمون دیگری به نام گلوبولین افزایش می‌یابد. این هورمون جنسی اتصال دهنده و وظیفه دارد تستوسترون‌های تولید شده و قابل استفاده را از خون خارج کند. کاهش میزان تستوسترون در بافت‌های بدن تغییرات جسمی و گاهی ذهنی را در فرد ایجاد می‌کند. به همین دلیل گاهی اوقات فرد خستگی و تغییرات اخلاقی را تجربه می‌کند.

از سن ۳۰ به بعد مقدار تستوسترون ۱ درصد از کل کاهش می‌یابد تا زمانی که در سن ۷۰ سالگی به ۵۰ درصد کاهش می‌یابد.

## \* آندروپوز یا یائسگی در مردان چیست؟

آندروپوز مجموعه‌ای از علائم است که به کاهش تدریجی سطح تستوسترون از جمله خستگی، تغییرات خلقی، کاهش میل جنسی و اختلال در نعوظ نسبت داده می‌شود.

یائسگی مردانه یک وضعیت جسمی است که جنبه های روانی، فردی، اجتماعی و روحی متفاوتی دارد. تفاوت عمده در یائسگی زنان و مردان، تغییرات سریعتر و نشانه های آشکارتر در زنان و علائم تدریجی تر و ملایم تر در مردان است؛ اما تفاوت مهم و اصلی آن است که هنگامی که زنان مرحله یائسگی را طی می کنند، توانایی **باروری** را از دست می دهند، در حالی که مردان یائسه، هنوز این توانایی را دارا هستند.

یائسگی مردانه با تغییرات هورمونی، فیزیولوژیک و شیمیایی که معمولاً در تمام مردان بین سنین ۴۰ تا ۵۵ سالگی رخ می دهد، آغاز می شود. گرچه این تغییرات می تواند حتی در ۳۵ سالگی نیز رخ داده و یا تا ۶۵ سالگی به تأخیر بیافتد.

