Sanja Toljan, dr. med.

MOŠKI
v hormonskem ravnovesju

VSEBINA

Namesto uvoda 7
Predgovor 11

PRVI DEL
Skupinsko svetovanje 13

DRUGI DEL
Osebno svetovanje 55

TRETJI DEL
Resnično življenje mojih pacientov 109
Recite ne zastrupljajočim ljudem in okoljem 111
Ko na vrata potrka infarkt 115
Spremenite prehrano in spremenili ste življenje 119
Preprečevanje: mati vseh bitk 123
Ne bodite žrtev sindroma izgorelosti 127

Dodatek 1 131
Simptomi hormonskega neravnovesja pri moških 131

Dodatek 2 139
Simptomi pomanjkanja hranil 139

Viri 149
Koristne spletne strani 159
Namesto sklepne besede 161
Zahvala 163

NAMESTO UVODA ...

Raziskava, objavljena 1. januarja 2017 v reviji *Journal of Cardiovascular Pharmacology and Therapeutics**, je potrdila povezavo med nadomestnim zdravljenjem s testosteronom in izboljšanjem ravni krvnega sladkorja, krvnih maščob in krvnega tlaka ter s tem nižjim tveganjem za bolezni srca, ožilja in smrtnosti zaradi slednjih.

V raziskavo je bilo vključenih 656 moških z nizko ravnjo testosterona in s tem povezanimi bolezenskimi znamenji. Skupina 360 moških je bila deležna nadomestnega zdravljenja s testosteronom, preostalih 296 pa je to zdravljenje zavrnilo. Dvakrat na leto so pri obeh skupinah preverili ravni sladkorja, hemoglobina A1c, maščob in več drugih parametrov, povezanih s stanjem srca in ožilja.

V sedmih letih sta v skupini moških, ki so jemali testosteron, nastopili samo dve smrti (od katerih nobena ni bila povezana s srcem in z ožiljem), medtem ko je v skupini, ki ni jemala testosterona, umrlo 21 moških, od tega kar 19 zaradi posledic srčno-žilnih težav. V skupini, ki ni jemala testosterona, je 26 moških doživelo srčni

* *J Cardiovasc Pharmacol Ther.* 1. januar 2017. Long-Term Testosterone Therapy Improves Cardiometabolic Function and Reduces Risk of Cardiovascular Disease in Men with Hypogonadism. Traish AM, Haider A, Haider KS, Doros G, Saad F.

infarkt, 30 pa možgansko kap. V skupini, ki je jemala testosteron, ni bilo niti enega infarkta ali možganske kapi.

Primerjava izvidov na začetku in koncu raziskave je pokazala, da sta se v testosteronski skupini ravni sladkorja in hemoglobina A1c znatno znižali (s 6,9 na 5,6 odstotka), medtem ko se je v skupini brez nadomestnega zdravljenja hemoglobin A1c zvišal, sladkor pa je ostal na enaki ravni. Sistolični in diastolični krvni tlak, srčni utrip, skupni holesterol, holesterol LDL, trigliceridi in jetrni encimi so se v skupini moških z nadomestnim zdravljenjem znižali, pri tistih, ki niso dobivali testosterona, pa so se vsi parametri zvišali.

»Dokazi kažejo, da zdravljenje s testosteronom znižuje tveganje za srčni infarkt in možgansko kap ter smrtnost pri moških s simptomi in izvidi primanjkljaja testosterona,« je sklenil Abdulmaged M. Traish s sodelavci. »To poročilo, skupaj z metaanalizo, ki so jo objavili Corona in sodelavci*, kaže, da ni dokazov, da bi zdravljenje s testosteronom zviševalo tveganje za srčne bolezni. Naše raziskave, ki so potekale v obdobju približno osmih let na velikem številu bolnikov, to potrjujejo. Opozarjamo, da prejšnje raziskave, ki so

* *Expert Opin Drug Saf.* Oktober 2014; Cardiovascular risk associated with testosterone-boosting medications: a systematic review and meta-analysis. Corona G, Maseroli E, Rastrelli G, Isidori AM, Sforza A, Mannucci E, Maggi M.

nakazovale zvišano srčno-žilno tveganje, vsebujejo številne metodološke nejasnosti in niso dovolj klinično pronicljive. So neprepričljive, njihovi sklepi pa dvomljivi.«

Če vas bolj kot delovanje vašega srca skrbi vaša moškost, so tu nove raziskave iz julija 2017, ki so jih objavili evropski in ameriški strokovnjaki.* Ti so deset let spremljali moške z nadomestnim zdravljenjem s testosteronom in druge brez takšnega zdravljenja. Sklep: Pokazalo se je, da nadomeščanje testosterona dokazano koristno deluje na zdravje prostate, vzdržuje erektilno delovanje in ohranja kakovost življenja.

Dober razlog, da začnete brati, mar ne?

* *Urol.* 17. julij 2017. Long-term testosterone therapy improves urinary and sexual function and quality of life in men with hypogonadism: Results from a propensity-matched subgroup of a controlled registry study. Haider KS, Haider A, Doros G, Traish A.

PREDGOVOR

Imajo moški hormone? Trpijo zaradi hormonskih težav tudi moški? Niso to samo ženske stvari? Kaj vse lahko pričakuje moški, ki se spusti v pustolovščino odkrivanja svojih hormonov?

Nisem moški, toda vsi moji profesorji in učitelji na tem področju so bili moški. In to moški, ki so za svoj spol goreče zagovarjali nadomestno hormonsko zdravljenje. Vsi po vrsti so jemali hormone in vsi so dejavni v pravem pomenu besede – nekateri med njimi še tudi pri osemdesetih letih in več objavljajo članke in pišejo knjige, ohranjajo svež videz in so čili.

Moški lahko, če to želijo, s pomočjo nadomestnega hormonskega zdravljenja delajo čudeže za svoje možganske celice, mišice in notranje organe. Vse, kar potrebujejo, je – seznanjenost. Enako kot pri ženskah tudi pri moških pomanjkljiva seznanjenost vodi do napačnih odločitev. Te pa lahko včasih pomenijo bolezen in trpljenje.

Če je normalno, da izgubljamo hormone in jih ne nadomeščamo – ker naj bi bilo to menda »normalno staranje« – zakaj potem nosimo očala, slušne pripomočke, menjavamo sklepe, zdravimo venčne žile, presajamo organe, jemljemo zdravila? Sodoben moški 21. stoletja, ki da kaj nase in želi živeti s polnimi pljuči, uživati v poklicnih uspehih, konjičkih, športu, ljubezni ter spolnosti, bi moral

na hormone gledati kot na pomočnike, ki mu bodo vse to omogočili.

V to knjižico so vključene tridesetletne izkušnje zdravnikov, ki se ukvarjajo s temi vprašanji. Kot njihova učenka sem vpijala njihove izkušnje, si jih zapomnila in jih zdaj s ponosom uporabljam – da bi lahko pomagala vam, sodobnim moškim.

Prvi del

SKUPINSKO SVETOVANJE

Biti ljubljen od nekoga ti daje moč.
Nekoga ljubiti pa ti daje pogum.
LAO CE

Tisto pomladno popoldne se je pri meni zbrala majhna skupina pripadnic ženskega spola – in en gospod. Prišli so poslušat predavanje o hormonih, pozneje pa naj bi na osebnem svetovanju spoznali, kako lahko svoje hormone okrepijo in jih morda nadomestijo. Vsak ponedeljek imam predavanje za nekaj ljudi, ki izrazijo željo spoznati, kako deluje ›programska oprema‹ našega telesa in še zlasti program naših žlez z notranjim izločanjem, ki jim pravimo tudi endokrine žleze. In to, kar te žleze izločajo, so hormoni. Majhne, a strahotno močne snovi, brez katerih ni življenja.

Zakaj o njih komajda kaj vemo, bom težko razložila. Hormoni so bistveni za naše življenje, brez njih bi umrli takoj ali počasi – v vsakem primeru se naravni proces staranja in pešanja pospeši.

Neki moški na mojem predavanju mi daje spodbudo, da spregovorim tudi o moškem zdravju v povezavi s hormoni. Ne vem zakaj, ampak hormone najpogosteje povezujemo z ženskami, ker imajo, po splošnem prepričanju, hujše hormonske težave. Ženske so nagnjenje k samoopazovanju, razčlenjevanju, izražanju

čustev, zato obstaja splošno mnenje, da imajo neuravnotežene hormone. »Mislim, da se ti vse to dogaja zaradi hormonov,« pogosto govorijo druga drugi. Pa tudi moški radi rečejo svojim prijateljicam in družinskim članicam kaj podobnega kot: »Hormoni so neizpodbitno ženska stvar; nas moških te stvari ne zadevajo.«

Gospodu, ki je ›zašel‹ k meni v iskanju drugega mnenja o svojih težavah in neprespanih nočeh, je nekaj namignilo, da bi bilo dobro, da si da pregledati hormone. Kaj to? Njegov zdravnik mu česa takega že ni priporočil. Morda mu tako naroča podzavest, spodbujena s subliminalnimi* sporočili iz povsod prisotnih oglasov o čudežnem sadežu, ki ne pade. »Hormoni, ja, lahko bi bilo to,« si misli. S hormoni se je srečal samo v kopalnici, ki si jo deli s svojo soprogo. Na njeni polički so razvrščene stekleničke z napisi estradiol, progesteron, testosteron ... Povedala mu je, da so to hormonski pripravki, ki jih uporablja.

Samo trenutek, ali ni testosteron moški hormon? Kaj bo ta pomagal njegovi ženi? Zakaj ga jemlje? Da, res je v zadnjem času opazil, da je nekako odločnejša, drži se svojih načel, ne da se je omajati. In zdi se, da je postala nekoliko trmasta. Živi po svoje, več se druži s prijateljicami. Predlagala je, da bi šla skupaj na plesni tečaj – kar je on, seveda, gladko zavrnil – že pol leta ga boli gleženj

* Subliminalno pomeni »pod pragom« - vseh sporočil zavestni um ne zazna, prepozna pa jih podzavestni.

(seveda, če je pa v mladosti igral košarko). In kaj bi pravzaprav rada. Kakšne traparije so zdaj to?

Testosteron, da, testosteron ... Mogoče pa ta hormon v njuni kopalnici vendarle sporoča kaj dobrega.

»Če ga jemlje moja žena, ki je stoodstotno preverjeno ženska, zakaj ne bi pomagal še meni? Kako naj to ugotovim? Edina razumna rešitev je, da obiščem zdravnico, ki je testosteron predpisala moji ženi. Ona bo že vedela ... Čeprav sem slišal, da je testosteron nevaren ... Malo mi je neprijetno tudi zato, ker gre za zdravnico, ne zdravnika. Z moškim bi se lažje pogovarjal o testosteronu. Saj veste, kaj mislim ...«

Spoznajte Krešimirja

Krešimir, edini moški med ženskami, sprva ni deloval sproščeno. Čeprav v poznih petdesetih letih, ni bil videti kot nekdo, ki je ›dvignil roke‹ nad sabo. Njegov suknjič je res skrival ›trebušček‹, a blage obrazne poteze so razkrivale moškega, ki se zdi ženskam privlačen, pa tudi večina moških bi z veseljem šla z njim na pivo in sproščen klepet. Na začetku je vzbujal vtis, da ga predavanje ne zanima – ženske so postavljale vprašanja in si zapisovale, on pa je bil tiho. No, v resnici je pozorno poslušal, le po glavi so mu rojila vprašanja, zakaj je sploh prišel

sem in kakšno zvezo imajo hormoni z njegovimi težavami.

Ko sem govorila o dveh glavnih hormonih v telesu, ki jih moramo najprej uravnotežiti, nisem omenila testosterona. Krešimir je najbrž takoj pomislil, da je prišel zaman. »Spet sem na napačnem predavanju. Zdravnica govori o ženskih hormonih, o testosteronu doslej nisem slišal niti besede.« Postaja nepotrpežljiv, počasi izgublja samozavest. Vendar se odloči, da se bo umiril. »Če sem že prišel, bom poslušal do konca.« Vzame list papirja in si začne zapisovati.

Predavanje sem začela z vprašanjem: »Kaj mislite, zakaj naši hormoni oslabijo? Zakaj niso močni do konca življenja?« Vse ženske so hkrati ›zakokodakale‹: »Zaradi stresa!« »In zaradi česa še?« vprašam naprej, na kar spet vse v en glas odgovorijo: »Zaradi prehrane!« Vidim, da jih Krešimir osuplo gleda in si najbrž misli: »Od kod pa vse to vedo? Le kam sem zašel, v kakšno skupino piflark? To je bila vsekakor napačna odločitev. Ampak nič, zdaj bi mi bilo preveč neprijetno vstati in oditi. Vem pa, da sem se zmotil.«

Opazila sem, da je gospodu malo nerodno, vendar nadaljujemo. Vsake toliko ga pogledam. V njegovih očeh iščem iskrico zanimanja, a vidim le, da si je postavil obrambni zid ...

Kortizol, energijski hormon

Glavna hormona, ki ju moramo v telesu uravnotežiti, sta kortizol in inzulin. Ker želim izzvati odziv, jih vprašam: »Je kortizol dnevni ali nočni hormon?« Da jim olajšam odgovor, dodam: »To je hormon energije.« Ha, pri tem pa je občinstvo razdeljeno, nekateri mislijo eno, drugi drugo. Krešimir malo trzne, vidim, da pozna odgovor, a se ne oglasi, zato ga vprašam naravnost. Sramežljivo odgovori: »Menda dnevni.«

Pohvalim ga za pravilno razmišljanje in opazim, da mu je napetost v ramenih malo popustila. Globoko je vdihnil in izdihnil ter pri tem spustil ramena vsaj za dva centimetra. Dobro poteka, pomislim. Skupina se je uskladila in lahko bi izzvali dober učinek na svoje hormone.

»Naše žleze,« jim razlagam, »vedo, kdaj je noč in kdaj dan. Tako ene delajo ponoči, druge podnevi. V možganih imamo žlezo epifizo ali češariko, ki kakor železniška kretnica določa, kdaj morajo delovati kateri hormoni, zato se lahko regeneriramo, obnavljamo. Epifiza vsebuje celice, občutljive na svetlobo - prepoznavajo svetlobo in temo -, zaradi česar ta naša žleza kot nekakšen zametek tretjega očesa uravnava nočne in dnevne hormone.«

»Kateri so pomembnejši?« vprašam vrlo druščino. Ne vedo in tudi jaz ne vem. Vsi so pomembni. Ni bolj in manj pomembnih. Vse potrebujemo.

Povem jim, da mora biti kortizol uravnotežen, če želimo imeti dobro energijo. In kdo je ne bi želel imeti? Energija je vse. Najmočnejše svetovne gospodarske družbe so energetske. Najmočnejši ljudje na svetu imajo super energijo, pa tudi najbogatejši in tisti, ki privlačijo osebe nasprotnega spola, so ljudje s super energijo.

Vidim, kako so se Krešimirju zaiskrile oči. Vzravnal se je iz dotlej zleknjene drže in me prvič pogledal v oči: imela sem občutek, da sem mu vzbudila zanimanje.

Brez energije ni ničesar

In to je živa resnica. Samo s super energijo lahko dosežemo vse, kar želimo: smo zdravi, veseli in uspešni. Brez energije ni ničesar. Hormoni pa so tisti, ki uravnavajo energijo. Zato, izraženo matematično: žleze + njihova pravilna uporaba = energija.

Žleze imamo vsi. Njihove pravilne uporabe pa ne poznamo. Energija je nekaj, na kar najpogosteje nimamo vpliva. Če bi poznali programsko opremo vsake svoje žleze, bi imeli energije na pretek. Še sreča, da obstajajo ljudje, ki to proučujejo – in jaz vam lahko prenesem njihova dognanja.

Torej, za začetek želimo uravnotežiti kortizol. Da se Krešimir ne bi počutil zapostavljenega – ker je bil vendarle edini ›pogumnež‹ med ženskim