



Pan swego czasu

Na mężczyznę trzeba chuchać od chwili poczęcia. Wtedy będzie zdrowszy i bardziej witalny przez długie lata. Natura oszczędziła mu czegoś takiego jak kobieca menopauza. Ale też powinien badać poziom hormonów, bo testosteron trzyma go przy życiu. O tym, jak dbać o mężczyznę, by długo był młody i zdrowy, dziennikarka Mody na Zdrowie rozmawia z doktorem Janem Karolem Wolskim, urologiem i andrologiem.

Moda na Zdrowie: Polscy mężczyźni żyją coraz dłużej. Czy to znaczy, że są zdrowsi, lepiej się odżywiają?

Dr Jan Karol Wolski: Istotnie, jeszcze na początku

XX wieku średnia długość życia mężczyzny wynosiła 45 lat, teraz 74. To światowy trend wynikający z lepszych warunków cywilizacyjnych i lepszej opieki medycznej. Dotyczy jednak tylko państw wysokorozwiniętych. W krajach trzeciego świata linia życia jest znacznie krótsza.

Specjalnie pytam o Polaków, bo kiedyś płakaliśmy, że mężczyźni u nas tak szybko umierają...

Na szczęście jest lepiej. Świadczą o tym wyniki badań demograficznych i lekarskie obserwacje. Teraz więcej niż kiedyś zgłasza się do nas mężczyźni cierpiących na choroby przewlekłe. Przedtem nie dożywali wieku, w którym się na nie zapada, bo umierali na choroby układu krążenia albo ginęli w wypadkach lub na wojnach.

Czy to jednak znaczy, że mężczyźni żyją dłużej, ale nadal chorują?

Chorób nie da się całkowicie uniknąć, a mężczyźni rzeczywiście mają jeszcze sporo do zrobienia, by dłużej mogli zachować zdrowie. Niemniej świadomość znaczenia profilaktyki zdrowotnej jest znacznie większa niż kiedyś. Pracuję już w medycynie trzydzieści lat i mam skalę porównawczą. To całe pokolenie. Zmianę widzę też w moim sposobie widzenia problemów zdrowotnych – inaczej patrzę, bo więcej wiem. I staram się tę wiedzę przekazywać pacjentom. Na pewno mężczyźni palą teraz mniej papierosów i piją mniej mocnych

alkoholu. Spożycie napojów wysokokowych przesuwają się w stronę alkoholi lżejszych, np. piwa czy wina. To ma znaczenie dla ich zdrowia.

O panów najczęściej dbają ich kobiety. Do czego mają zachęcać swoich mężczyzn, by w dobrym zdrowiu przeżyli czas darowany przez cywilizację?

Można sporo zrobić, by życie, także w coraz bardziej zaawansowanym wieku, do końca miało lepszą jakość. Co prawda choroby były i są. Cała sztuka, zarówno ze strony medycyny jak i nas samych polega na tym, by je wcześniej rozpoznać albo wyprzedzić. Banalnym przykładem jest palenie papierosów. Większość palaczy choruje na różne nowotwory. Niepalenie jest więc głęboką profilaktyką. Ale troskę, by mężczyzna dobrze żył i zdrowo się starzał trzeba zacząć znacznie wcześniej, już od pierwszych momentów w łonie matki. Tworzenie jąder produkujących kluczowe dla mężczyzn hormony, decydujące o ich dobrostanie – androgeny – to bardzo wczesny proces. Następuje już po 3. tygodniu życia zarodkowego, czyli wtedy, gdy kobieta jeszcze nie do końca uświadamia sobie, że jest w ciąży. Wykonanie wówczas prześwietlenia może zaburzyć proces tworzenia się jąder. Dlatego u kobiet trzeba ze szczególną ostrożnością ordynować RTG. Także wszelkiego rodzaju chemia, m.in. wszystkie super pachnące kosmetyki, niestety są szkodliwe. Najprawdopodobniej jest to jedna z ważniejszych przyczyn uszkodzenia jąder. Kosmetyki zawierają często związki o nazwie ftalany, które mają działanie estrogenopodobne, czyli zmieniają profil hormonalny rozwijającego się chłopca.

Ftalany obecne są też w rozmaitych plastikowych przedmiotach w domu. W trosce o mężczyzn należałoby zabronić

stosowania tych związków i ograniczać kontakt z substancjami i przedmiotami, które je zawierają. Jądra są wrażliwszym narządem na czynniki zewnętrzne niż jajniki. Trzeba więc zwracać uwagę nie tylko na rozwijające się dziewczynki, ale także chłopców. To na pewno trudniejsze, bo ich rozwój psychoseksualny jest zupełnie inny niż dziewczynek i kontakt z nimi jest znacznie trudniejszy.

Co musimy wiedzieć o naszych chłopcach?

W pierwszym okresie życia, do czasu pokwitania, ważna jest stała kontrola, czy jądra są w mosznie. To zadanie dla rodziców i lekarzy wieku rozwojowego. Powinny się tam znaleźć najpóźniej po pierwszym roku życia. Jeśli tak nie jest, potrzebna jest interwencja lekarza. W fazie pokwitania obserwujemy jak młodzieniec się rozwija. Kiedy skończy piętnaście lat trzeba go nauczyć badać jądra. Bowiemy między 15. a 45. rokiem życia, największą plagą wśród mężczyzn są nowotwory jąder. Łatwo je rozpoznać badając sobie jądra co 3–4 tygodnie. Każde z osobna należy uciskać palcami, tak jak robią to kobiety badając piersi. Jakiegokolwiek stwardnienie, pojawienie się guzka czy zwiększenie obwodu jest wskazaniem do niezwłocznego pójścia do lekarza – urologa lub androloga, nawet tego samego dnia. Ale można zgłosić się też do lekarza pierwszego kontaktu lub od razu zrobić ultrasonografię i z tym przyjść do urologa. W trzeciej, dojrzałej fazie życia, kiedy mężczyzna skończy 45 lat, powinien skoncentrować się na profilaktyce schorzeń prostaty. Raz do roku wykonać u lekarza badania (tzw. DRE) oraz oznaczyć we krwi poziom antygenu specyficznego dla prostaty – PSA. Poza tym oczywiście trzeba robić badania podstawowe oraz kolonoskopię.

A czy są sposoby na zatrzymanie męskiej młodości?

Panowie nie przeżywają czegoś takiego jak kobieca menopauza, która polega na wygaśnięciu czynności jajników. U nich to się nazywa inwolucja. Poziom testosteronu, który jest motorem napędowym, stopniowo się obniża. Maleje ochota na seks, jest gorsza jakość erekcji i spada libido. Mężczyźni, u których bardziej obniża się poziom testosteronu, nawet wizualnie starzejają się znacznie szybciej. Pytam zwykle pacjentów po czterdziestce czy chce im się wychodzić z domu, czy interesują ich nowe rzeczy – filmy, gadżety, projekty. Trochę żartobliwie mówiąc, jeśli wolą obejrzeć kolejny raz „Czterech pancernych” zamiast nowego Bonda, ograniczają aktywność i nie chce im się wyjechać na wakacje tylko zostają w domu – to znak, że trzeba zbadać poziom testosteronu. Mamy dziś jednak ogromne możliwości, by medycyna pomogła wolniej się starzeć. Możemy regulować poziom androgenów za pomocą leków hormonalnych. U panów nazywa się to nie hormonalna terapia zastępcza jak u kobiet, tylko suplementacja, czyli uzupełnianie. Proponuję moim pacjentom, by

w wieku 38–40 lat zbadali sobie poziom testosteronu, by mieć potem punkt odniesienia i kontrolować tempo obniżania się jego poziomu. To ułatwi podjęcie decyzji: suplementować czy nie.

Mówi się jednak, że podawanie testosteronu dojrzałym mężczyznom podnosi ryzyko zachorowania na raka prostaty.

Przeciwnie. Ostatnio pojawiają się dowody na to, że mężczyźni, którzy mają niski poziom testosteronu (tzw. hypogonadyzm) częściej mogą mieć złośliwy nowotwór gruczołu krokowego. Sam hormon nie wywołuje raka stercza, promuje szybszy rozwój już istniejącego. Stąd przed rozpoczęciem suplementowania trzeba się dokładnie przebadać. Uzupełnianie androgenów nie tylko chroni przed rakiem prostaty. Zapobiega spadkowi mineralizacji kości, uszkodzeniom naczyń, cukrzycy typu II oraz zmniejszeniu masy mięśniowej i rozwojowi tkanki tłuszczowej brzusznej. Mężczyźni z wyższym poziomem testosteronu rzadziej mają zawały, zatory, zakrzepy czy wylewy. Testosteron leczy też psyche. Mówi się, że kobiety są smutniejsze bo mają menopauzę, ale depresja w większym stopniu dotyka mężczyzn. Spadek poziomu testosteronu ją nasila.

Jeszcze do niedawna nie było wątpliwości, że mężczyzna może mieć dzieci w każdym wieku.

Dziś niemal 600 tysięcy młodych mężczyzn w Polsce ma kłopoty z płodnością. Co się stało?

Biologia się nie zmieniła. Produkcja męskich komórek rozrodczych – plemników – trwa do końca życia, a nawet dwa dni po śmierci. Stąd też w wyjątkowych przypadkach, medycznych czy społecznych, można pośmiertnie pobrać plemniki. Starsi mężczyźni wciąż mają dzieci, ale to jest obciążone pewnym ryzykiem zaburzeń jakości materiału genetycznego, który im przekazują. Ale rzeczywiście problemem staje się jakość nasienia u młodych mężczyzn. Jesteśmy narażeni na kontakt ze wszystkimi pochodnymi cywilizacji, poczynając od zanieczyszczenia środowiska, poprzez zamiłowanie do używek i dostęp do leków, które są nadużywane, po różne substancje chemiczne o działaniu podobnym do estrogenów. Są to ksenoestrogeny, np. pestycydy, nawozy sztuczne czy wspomniane już ftalany. Fitoestrogeny są też w roślinach, np. soi dodawanej do wędlin. Także racząc się piwem trzeba pamiętać, że jest w nim sporo fitoestrogenów, które mogą, jeśli mężczyzna ma nieco niższy potencjał płodności czy gorsze parametry nasienia, upośledzić je jeszcze bardziej i uniemożliwić zajście w ciążę w sposób naturalny. Poważnym problemem są też niewykryte i nieleczone infekcje układu moczowo-płciowego. Dlatego trzeba doradzić młodemu mężczyźnie, by wybrał sobie urologa lub urologa-androloga, który będzie się nim opiekował całe życie.

Czy można pomóc mężczyznom z gorszym nasieniem?

Cała medycyna rozrodu, w ramach andrologii, urologii czy nawet endokrynologii, zajmuje się pomocą mężczyźnie w takich sytuacjach. Trzeba też pamiętać, że płodność nie jest izolowaną cechą osobniczą. To wypadkowa wielu różnych biologicznych cech organizmu, jego jakości czy dobrostanu. A niepłodność jest chorobą, ma swój numer w katalogu, tak jak zawał serca, grypa czy zapalenie pęcherza. Leczy się więc ją jak każdą inną. Terapia może być farmakologiczna czyli np. usunięcie mniej kłopotliwych czy może mniej zaawansowanych medycznie przyczyn, jakimi są infekcje w obrębie układu moczowo-płciowego. Potrafimy sobie poradzić z konsekwencjami zaburzeń rozwojowych układu moczowo-płciowego, z zaburzeniami produkcji plemników i nierównowagą hormonalną. Bardzo zachęcam młodych mężczyzn, wchodzących w dorosłość, by zbadali nasienie. W ten sposób zorientują się czym dysponują i w razie problemów będą mogli wcześniej podjąć środki zaradcze.

Są możliwości wyprzedzania niekorzystnych następstw różnych chorób czy zaburzeń. Jak zawsze w medycynie – im wcześniej zajmiemy się jakimś problemem, tym większe są szanse na jego rozwiązanie.

Rozmawiała: Anna Ławniczak