

# АНДРОПАУЗА ИЛИ МУЖСКОЙ КЛИМАКС



Андропауза – это естественный возрастной процесс снижения уровня половых гормонов, который можно ожидать после 40 лет, повлиять на который невозможно.



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР  
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ  
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ



ЗДОРОВАЯ  
УДМУРТИЯ



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU



# ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ РАННЕЙ АНДРОПАУЗЫ

- Генетика, которая может привести к раннему наступлению андропаузы. Яички при этом усыхают, становятся совсем маленькими.
- Наличие факторов риска:
  - дефицит витамина D;
  - вредные привычки.



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР  
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ  
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ



ЗДОРОВАЯ  
УДМУРТИЯ



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU



- Прием назначенных препаратов, которые могут снижать тестостерон: антидепрессанты, омепразол, блокаторы рецепторов, некоторые бета-блокаторы.
- Новообразования яичек, гипофиза и щитовидной железы.
- Работа с химикатами, радиоактивным излучением.
- Хроническое недосыпание и стресс.



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР  
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ  
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ



ЗДОРОВАЯ  
УДМУРТИЯ



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU



# 8 ПРИЗНАКОВ АНДРОПАУЗЫ

- 1** Нарушения мочеиспускания – один из самых серьезных симптомов: слабая струя, учащенные позывы, особенно ночью, невозможность до конца опорожнить пузырь.
- 2** Угасание либидо, снижение желания, частые случаи половой слабости.
- 3** Снижение физической силы, слабость.
- 4** Нарушение психики, плаксивость, обидчивость, постоянное недовольство.



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР  
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ  
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ



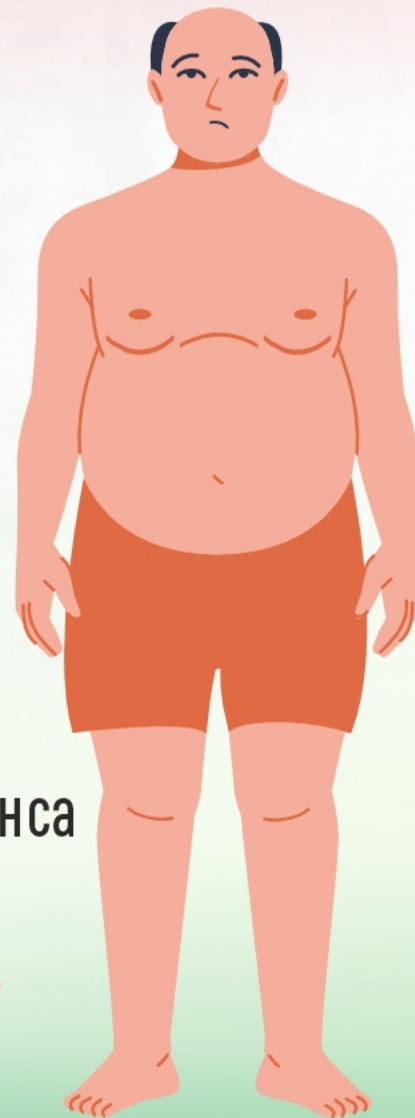
ЗДОРОВАЯ  
УДМУРТИЯ



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU



- 5 Раздражительность, нервозность, снижение памяти, ухудшение концентрации внимания.
- 6 Повышение веса за счет уменьшения мышечной ткани и увеличения жировой ткани в области талии.
- 7 Сонливость днем и беспокойный сон ночью.
- 8 Увеличение молочных желез, выпадение волос за счет дисбаланса тестостерона и эстрогена.



**Все это – поводы обратиться к врачу и проверить уровень тестостерона.**



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР  
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ  
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ



ЗДОРОВАЯ  
УДМУРТИЯ



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU



# Для оптимального повышения уровня тестостерона достаточно придерживаться определенных правил:

- личная гигиена;
- правильное питание;
- двигательная активность;
- снижение уровня стресса;
- регулярная половая жизнь;
- отказ от вредных привычек;
- избавление от лишнего веса;
- режим сна и отдыха;
- достаточная доза витамина D.



**Здоровье мужчины зависит от образа жизни и слаженной эффективной работы его мочеполовой системы.**



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР  
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ  
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ



**ЗДОРОВАЯ  
УДМУРТИЯ**



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU

