

МУЖЧИНЫ ЗАВИСЯТ ОТ ГОРМОНОВ?



Принято считать, что влияние гормонов — «женская» тема. Но гормоны — универсальные биологически активные вещества, которые одинаково важны и для женского, и для мужского организма. Поэтому игнорировать гормональные проблемы нельзя ни в том, ни в другом случае, тем более у мужчин это также приводит к различным негативным состояниям и заболеваниям.

Главный мужской гормон — тестостерон. Он не только отвечает за развитие вторичных половых признаков, но и влияет на весь мужской организм: помогает наращивать мышечную массу, способствует увеличению выносливости, помогает регулировать уровень жировой ткани в организме, поддерживает либидо, влияет на плотность костной ткани, а также помогает поддерживать хорошее настроение, активно работать и избегать депрессий и депрессивных состояний.

В то же время уровень тестостерона непостоянен: «пик» приходится на 30–35 лет, после чего содержание этого гормона сокращается примерно на 1 % в год. При критическом снижении тестостерона врачи даже могут назначить экзогенный тестостерон, то есть искусственно синтезированный гормон, которые вводится в организм в виде препаратов или инъекций.

При этом также важно обращать внимание на симптомы, которые могут свидетельствовать о нехватке тестостерона:

- снижение полового влечения,
- недостаточное качество эрекции,
- недомогание,
- слабость,
- проблемы со сном,
- появление лишнего веса,
- увеличение объема талии.

Все это — повод обратиться к врачу и выяснить истинную причину подобных жалоб.

Поддержать мужской организм, в том числе на гормональном уровне, помогут простые и всем известные правила: адекватная и постоянная физическая активность, хороший регулярный сон, качественное питание и отказ от вредных привычек.