

آنچه باید درباره منوپوز و آندروپوز بدانید

# بائسگی زن و مرد نمی‌شناسد!



دکتر امید فاروقی آهانگر  
فلوشیپ فوق تخصصی  
بیماری‌های غدد و متابولیسم

بائسگی بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی خانم‌هاست. تمامی خانم‌ها به طور متوسط از حدود ۵۱ سالگی به دنبال قطع عادت ماهانه با طبعی از علائم مختلف مثل کاهش هورمون‌های زنان، گرگرفتگی، بی‌خوابی، اختلالات روانی، افسردگی و اضطراب، تریق، شیش قلب، کاهش حجم عضلات، افزایش چربی بدن و... مواجه می‌شوند. اما آیا بائسگی فقط مختص بانوان است؟ جالب است بدانید آقایان نیز با بالا رفتن سن به تدریج کاهش سطح هورمون مردانه یا تستوسترون و علائم ناشی از آن را در سطح مختلف تجربه می‌کنند. از آنجایی که بائسگی اختلال آقایان به اندازه خانم‌ها پر سر و صدا، مشکل‌ساز و همه‌گیر نیست، معمولاً خیلی مورد توجه قرار نمی‌گیرد، اما در بعضی موارد با شدت گرفتن علائم می‌تواند در زندگی آقایان اختلال ایجاد کند. در صفحه «زنان و مردان» این هفته قصد داریم به مقایسه روند بائسگی در خانم‌ها و آقایان بپردازیم و شما را با مراقبت‌های لازم برای هر گروه آشنا کنیم. ویژگی‌های مردانه و زنان به دنبال ترشح هورمون‌های به‌خصوص در بدن ایجاد می‌شوند؛ از جمله تستوسترون یا هورمون مردانه و استروژن یا هورمون زنان. بخش عمده تستوسترون از بیضه‌ها و بخش عمده استروژن از تخمدان‌ها ترشح می‌شود. درصد کمی از آنها نیز توسط ارگان‌های دیگر تولید می‌شوند. در واقع هر دو این هورمون‌ها در بدن خانم‌ها و آقایان وجود دارند اما با نسبت‌های بسیار متفاوت. میزان ترشح این هورمون‌ها از سن بلوغ افزایش می‌یابد و باعث بروز تظاهرات و صفات ثانویه جنسی در خانم‌ها و آقایان می‌شود. پسرها معمولاً از سنین ۹ تا ۱۶ سالگی تغییراتی مانند رشد موهای ناحیه تناسلی و زیر بغل و ریش صورت، افزایش حجم عضلات، تغییر صدا و... را تجربه می‌کنند. خانم‌ها نیز معمولاً از ۸ تا ۱۴ سالگی با تغییرات ظاهری بلوغ و عادت ماهانه مواجه می‌شوند. با افزایش سن و رسیدن به دوران بائسگی از میزان ترشح این هورمون‌ها کاسته می‌شود. ممکن است تصور کنید بائسگی یک وضعیت زنانه است اما باید بدانید گاهی اوقات آقایان نیز علائم کاهش هورمون مردانه را تجربه می‌کنند. در واقع سطح این هورمون بعد از ۵۰ سالگی به تدریج در بدن کاهش می‌یابد. البته این کاهش همیشه مشکل‌ساز نیست و باعث بروز علائم نمی‌شود.

تستوسترون خون معمولاً مورد غربالگری قرار نمی‌گیرد، مگر اینکه فرد با شکایات از علائم کاهش آن به پزشک مراجعه کند. در این شرایط می‌توان میزان تستوسترون را با آزمایش خون مشخص کرد.

### چه باید کرد؟

کاهش سطح تستوسترون فقط در شرایط خاص نیاز به درمان پیدا می‌کند. این درمان‌ها خود براساس عوارض ناشی از کاهش تستوسترون تجویز می‌شوند. برای مثال فرد ممکن است برای رفع اختلالات جنسی، افسردگی، کم‌خونی و... نیاز به درمان پیدا کند، اما باید توجه داشت درمان با تجویز تستوسترون پره‌عارضه است و می‌تواند منجر به تشدید خطر ابتلا به سرطان پروستات و افزایش بزرگی پروستات حتی از نوع خوش‌خیم و اختلالاتی مانند آپنه خواب، غلظت خون، حوادث قلبی-عروقی، مشکلات کبدی و... شود. از طرفی ممکن است فرد از درمان با تستوسترون نتیجه مطلوب نگيرد و در عین حال دچار عوارض جبران‌ناپذیر شود. بنابراین درمان با تجویز تستوسترون فقط در شرایط خیلی خاصی باید انجام شود. قبل از شروع درمان با هورمون ابتدا باید مطمئن شویم فرد، سرطان پروستات ندارد زیرا این سرطان وابسته به هورمون‌های مردانه است و با تزریق هورمون تشدید می‌شود. علاوه براین فرد باید از لحاظ بیماری‌های زمینه‌ای بررسی شود. افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی پیشرفته و بعضی بیماری‌های خونی مثل پلی‌سیتمی (زیاد بودن گلبول‌های قرمز خون) نیز نباید از هورمون‌درمانی استفاده کنند زیرا تستوسترون خونسازی را تحریک می‌کند.

### معنای بائسگی مردانه، ناباروری نیست

بائسگی و کاهش هورمون مردانه نه دنبال بالا رفتن سن در آقایان برخلاف خانم‌ها باعث از دست رفتن قدرت باروری و توقف تولید اسپرم نمی‌شود. برخلاف خانم‌ها که با ورود به سن قاعدت دچار اختلال در تعادل هورمونی می‌شوند و رحم و تخمدان‌هایشان دیگر قادر به گذراندن بارداری نیست و توانایی بچه‌دار شدن را از دست می‌دهند. خانم‌ها در ۲ هفته ابتدایی چرخه عادت ماهانه دچار افزایش استروژن و در ۲ هفته آخر دچار افتایش پروژسترون می‌شوند. به این ترتیب باروری با تخم‌گذاری اتفاق می‌افتد اما بدن مردها این‌گونه عمل نمی‌کند. علاوه براین، هورمون تستوسترون تنها توسط بیضه‌ها تولید نمی‌شود، بلکه از غدد فوق‌کلیوی هم ترشح می‌شود. بنابراین آقایان با بائسگی، هورمون‌های جنسی خود را به طور کامل از دست نمی‌دهند و فقط دچار کاهش ترشح آنها می‌شوند. اگرچه ممکن است تولید اسپرم‌ها با افزایش سن کاهش پیدا کند اما این موضوع به معنای از دست رفتن قدرت باروری نیست.

### نقش سیگار و الکل در بروز بائسگی در آقایان

مصرف مداوم و مقادیر بالای الکل به واسطه تغییراتی که در کبد ایجاد می‌کند، می‌تواند باعث افت سطح تستوسترون شود. مصرف زیاد دخانیات نیز به طور غیرمستقیم با ایجاد بیماری‌های مختلف از جمله اختلالات ریوی، قلبی، سکنه و... می‌تواند در زندگی جنسی آقایان و سطح ترشح تستوسترون مشکل ایجاد کند.

### تأثیر شیوه زندگی بر روند بائسگی در آقایان

مداخله درمانی خاصی برای جلوگیری از افت سطح تستوسترون وجود ندارد و فقط می‌توان سیر آن را آهسته‌تر کرد. شیوه زندگی، عوامل محیطی و عوامل ژنتیکی می‌توانند در سرعت افت تستوسترون نقش داشته باشند. برای مثال چاقی، اضافه وزن و استرس‌های عاطفی می‌توانند سیر افت تستوسترون را تشدید کنند. در مقابل، شیوه زندگی و رژیم غذایی سالم و ورزش منظم، افت تستوسترون را کاهش می‌دهند.

### دوبینک تستوسترون و خطر بائسگی زودرس

تستوسترون، هورمونی است که در بلوغ باعث افزایش حجم عضلات در پسران نسبت به دخترهای هم‌سن و سال خود می‌شود. متأسفانه این تصور برای بعضی از ورزشکاران وجود دارد که می‌توان با مصرف مقادیر بالای هورمون تستوسترون، روند افزایش حجم عضلات را تشدید و تسریع کرد. اگرچه این دارو موجب افزایش حجم عضله می‌شود ولی باعث افزایش قدرت عضلانی و عملکرد ورزشی نمی‌شود.

درواقع تزریق تستوسترون فقط نتیجه ظاهری دارد. علاوه براین مصرف تستوسترون در دوره‌های بالا با خطر عوارض مختلف قلبی-عروقی، اختلالات کبدی، سرطان‌های پروستات و... همراه است. جدا از این عوارض، دوبینک تستوسترون می‌تواند باعث اختلال و سرکوب فرمان مغز برای ترشح این هورمون به صورت طبیعی شود. میزان ترشح تستوسترون در حالت طبیعی حتی در ساعات‌های مختلف روز متفاوت و حساب‌شده است. برای مثال میزان این هورمون صبح‌ها بالاتر از شب‌هاست. حال اگر مقادیر بالایی از تستوسترون از خارج وارد بدن شود به طور حتم این چرخه مختل می‌شود. این افراد معمولاً بعد از قطع مصرف تستوسترون دچار اختلالات هورمونی و کاهش سطح تستوسترون خواهند شد.



### بائسگی در آقایان

بائسگی در آقایان که تحت‌عنوان «آندروپوز» شناخته می‌شود، برعکس بائسگی در خانم‌ها به «منوپوز» خیلی شایع و مشکل‌ساز نیست. از طرفی همه آقایان از ۵۰ سالگی افت سطح تستوسترون را تجربه نمی‌کنند، اما با افزایش سن و عبور از ۷۰ سالگی تقریباً ۷۰ درصد از آقایان دچار افت تستوسترون می‌شوند. این وضعیت همیشه با علائم همراه نیست اما در بعضی موارد ممکن است باعث عوارض خلقی، جنسی و جسمانی شود. این عوارض گاهی به قدری خفیف هستند که باعث شکایت فرد نمی‌شوند اما گاهی به قدری شدت پیدا می‌کنند که باید تحت‌درمان قرار بگیرند.

### علائم و نشانه‌ها

ازجمله علائم خلقی بائسگی در آقایان می‌توان به افسردگی، زودرنجی، اضطراب، کج‌خلق و... اشاره کرد. علائم جسمی آن بیشتر به شکل کاهش حجم عضلات و بالا رفتن میزان چربی بدن دیده می‌شود. برخلاف خانم‌ها، در بدن آقایان بافت عضلانی غالب است. بنابراین با شروع بائسگی به تدریج بافت عضلانی و قوام استخوانی آقایان تحلیل می‌رود و احتمال بروز شکستگی‌ها افزایش می‌یابد. علاوه براینها، پایین آمدن سطح تستوسترون می‌تواند باعث مشکلات و ناتوانی‌های جنسی شود. با پایین آمدن سطح انرژی در دوران بائسگی ممکن است فرد دیگر به راحتی قادر به انجام فعالیت‌های جسمانی مثل قتل نباشد. این مثال ممکن است دیگر نتواند به راحتی یادآوری طولانی داشته باشد با اجسام سنگین را حمل کند. همچنین ممکن است دچار اختلالات خواب مثل افزایش خر و پف شود. بعضی آقایان نیز با کاهش سطح تستوسترون دچار تاری دید، مشکلات پروستات مثل بزرگی خوش‌خیم پروستات و... می‌شوند.

### وقتی سطح تستوسترون پایین می‌آید

هورمون‌های جنسی مردانه باعث تولید اسپرم و ارتقای کیفیت زندگی آقایان می‌شوند. با کاهش سطح تستوسترون، تصویر ذهنی فرد نسبت به خود تغییر می‌کند. در این وضعیت ممکن است فرد دچار کاهش اعتماد به نفس شود. همچنین ممکن است در تحریک جنسی دچار مشکل شود زیرا کاهش تستوسترون بر خونسازی تأثیر می‌گذارد. افت تولید گلبول‌های قرمز نیز خود باعث کم‌خونی، ضعف و خشکی می‌شود. جالب است بدانید خانم‌ها نیز با کاهش سطح تستوسترون در بدن دچار تظاهرات مشابه می‌شوند.

### علل بائسگی زودرس

بحث بائسگی زودرس برای آقایان نیز مطرح است. این وضعیت زمانی اتفاق می‌افتد که به دنبال یک علت پاتولوژیک یا یک بیماری، سطح تستوسترون در بدن دچار افت شدید شود. برای مثال ضایعات و تومورهای مغزی ممکن است در فرمان مغز برای ترشح تستوسترون از بیضه‌ها اختلال ایجاد کنند. در این شرایط فرد در سنین پایین‌تر از ۵۰ سالگی ممکن است دچار علائم افت تستوسترون مثل ریش ریش، از دست دادن صفات جنسی ثانویه، ناباروری و... شود. در واقع هر عاملی که در ترشح تستوسترون از بیضه‌ها اختلال ایجاد کند می‌تواند باعث بائسگی زودرس شود. حال این عوامل ممکن است از مغز یا بیضه‌ها نشأت بگیرند؛ از جمله اختلالات مغزی، ضربه به بیضه‌ها، مصرف داروهای خاص، آسیب‌های عروقی، عفونت‌ها، شیمی‌درمانی و...

### طرز تشخیص و مراقبت‌های لازم

آقایان با افزایش سن باید از لحاظ چربی‌های خون، قندخون و بعد از ۷۰ سالگی از لحاظ پوکی استخوان مورد غربالگری قرار بگیرند. میزان



بائسگی زودرس شدن، این وضعیت حتماً باید با جایگزین کردن هورمون‌های زنانه درمان شود، درغیراین‌صورت، فرد در معرض پوکی استخوان و عوارض دیگر قرار می‌گیرد.

### طرز تشخیص و مراقبت‌های لازم

تشخیص بائسگی در خانم‌ها به صورت بالینی و آزمایشگاهی انجام می‌شود. در واقع با مشاهده علائم معمول بائسگی و قطع عادت ماهانه برای ۱۲ ماه می‌توان فرد را بدون انجام آزمایش خون، یائسه‌خواند. آزمایش بیشتر زمانی تجویز می‌شود که علائم بائسگی قبل از ۴۰ سالگی بروز پیدا کنند. هورمون استروژن یک عامل بسیار قوی در پیشگیری از عوارض قلبی-عروقی و سکنه‌های قلبی و مغزی در خانم‌هاست. بنابراین با افت این هورمون بعد از بائسگی، خانم‌ها بیشتر در معرض حوادث قلبی-عروقی و مغزی قرار می‌گیرند. پوکی استخوان یکی دیگر از مسائل مطرح برای خانم‌های یائسه است که باید از حدود ۵۰ سالگی مورد غربالگری قرار بگیرد.

### بائسگی در خانم‌ها

خانم‌ها از حدود ۸ تا ۱۲ سالگی دچار افزایش سطح هورمون زنانه یا استروژن می‌شوند. این میزان ترشح از استروژن به طور متوسط تا ۵۱ سالگی اندامی می‌یابد. طی این سال‌ها با آزاد شدن فولیکول‌های تخمدان در هر ماه به تدریج از ذخایر تخمدانی و قدرت باروری خانم‌ها کاسته می‌شود، طوری که با رسیدن به بائسگی فرد فقط یک چهارم شدن را از دست می‌دهد. در واقع بائسگی به معنای ایجادشدن چرخه عادت ماهانه برای ۱۲ ماه است. زمان بروز بائسگی به مسائل مختلفی مثل عوامل ژنتیکی، بیماری‌ها و شیوه زندگی ارتباط دارد. اما بائسگی قبل از ۴۰ سالگی غیرطبیعی محسوب می‌شود. در این وضعیت به طور حتم یک بیماری یا علت پاتولوژیک برای آن مطرح است.

### روند بائسگی خانم‌ها ۴ سال طول می‌کشد

روند بائسگی به طور متوسط ۴ سال طول می‌کشد تا کامل شود. در این ۴ سال عادت ماهانه نامنظم می‌شود. اولین امکان است فاصله هر بار عادت ماهانه کاهش یابد و بعد به تدریج این فاصله بیشتر می‌شود تا عادت ماهانه به طور کامل برای ۱۲ ماه قطع شود. با رسیدن به بائسگی فرد ممکن است علائمی مثل بی‌خوابی، افسردگی، بی‌قراری، تریق، کاهش حجم عضلات، افزایش چربی، دردهای پرانکه مفصل، پیری پوست و خشکی، سوزش و درد واژن حین رابطه زناشویی را تجربه کند. گرگرفتگی یکی دیگر از علائم شایع بائسگی است که به صورت حمله گرما از سمت سر شروع می‌شود و به پایین بدن انتشار پیدا می‌کند. این حالت معمولاً ۲ تا چند دقیقه طول می‌کشد و بعد به احساس سراسر تبدیل می‌شود. تقریباً ۸۰ درصد از خانم‌ها طی این عادت ماهانه تجربه می‌کنند، اما همه آنها پزشک نیاز پیدا نخواهند کرد. تنها ۲۰ تا ۳۰ درصد از خانم‌ها ممکن است به دنبال تشدید علائم بائسگی به پزشک مراجعه کنند.

### علل بائسگی زودرس در خانم‌ها

ترشح استروژن توسط تخمدان‌ها به دنبال ازسالم‌فرمان سویی مغز انجام می‌شود. تخمدان‌ها با ترشح استروژن و پروژسترون، چرخه عادت ماهانه را در دوره‌های متوسط ۲۸ روزه تشکیل می‌دهند. طی این دوره‌ها فرد افزایش یا کاهش سطح استروژن و پروژسترون را به تناوب تجربه می‌کند. انتظار می‌رود این دوره‌ها حداقل تا ۴۰ سالگی وجود داشته باشند. اگر عادت ماهانه قبل از ۴۰ سالگی متوقف شود، فرد دچار بائسگی زودرس شده است. این وضعیت معمولاً بر اثر یک بیماری خاص، اختلالات ژنتیکی یا مصرف بعضی داروهای اتفاق می‌افتد. در واقع هر عاملی که در مسیر ترشح استروژن و پروژسترون از مغز تا تخمدان‌ها اختلال ایجاد کند، می‌تواند باعث بروز

### نقش الکل و سیگار در بروز بائسگی در خانم‌ها

مشاهداتی که مصرف مداوم مقادیر زیاد الکل می‌تواند باعث تستوسترون در خانم‌ها نیز باعث ایجاد اختلال در ترشح هورمون‌های زنانه می‌شود. دخانیات نیز به طور غیرمستقیم با ایجاد اختلالات بیماری‌های مختلف می‌تواند روند بائسگی را تسریع و پیشبرد و فرد را دچار عوارض مختلف کند.

### تأثیر شیوه زندگی بر روند بائسگی در خانم‌ها

بائسگی برای هر فردی تاوجه به عوامل ژنتیکی و محیطی، بیماری‌ها و داروهای مصرفی در یک بازه زمانی خاص اتفاق می‌افتد. سن بروز بائسگی برای زنان بائسگی زودرس سالم و ورزش منظم در این بازه به تعویق انداخته می‌شود. مثلاً اگر فرد را در ۵۵ تا ۵۵ سالگی دچار بائسگی می‌شود، می‌تواند با زندگی سالم پس از بروز بائسگی را به ۵۵ سالگی برساند، اما فردی که از این بازه زمانی بائسگی را به تعویق انداخته