

## Tekst til Hverdagslivspalten i TA lørdag 21.02.15

Av Beate Alstad

### MANNENS OVERGANGSALDER

Kvinner overgangsalder med menstruasjonsstopp og hetetokter er velkjent for de fleste. Mindre kjent er det at de fleste menn gjennomgår en midtlivskrise i 40-60-årsalderen. De får en reaksjon i overgangsfasen mellom ungdommelig virilitet og begynnende alderdom. For de fleste menn er overgangsalderen et stadium med utrygghetsfølelse og en reaksjon på at noe holder på å bli borte.

To forhold er viktig når mannen kommer i overgangsalderen;

- Den fysiske og hormonelle endringen som skjer med kroppen hans.
- Hvordan han selv takler disse endringene

Enkelte menn starter en desperat jakt på ungdomskilden med sterkt behov for erobring, fart og kjekkasaktiviteter. Andre begynner plutselig å jogge og legge stor vekt på helse, trim og utseende. Derav begrepet panikkalderen.

I motsatt ende av skalaen finner vi mannen som faller sammen i sofaen, blottet for livslust, energi og selvtillit. Både humøret og kroppen blir stadig tyngre, derav navnet "gubbe-sjuken".

#### Fysiske tegn på overgangsalder:

- Mister håret, tiltagende måne
- Hår i ørene
- Hår i nesen
- Svekket muskulatur
- Hengerumpe
- Hengetestikler
- Slapp penis
- Bilringer
- Pupper
- Dobbelthake

Allerede fra 40-årsalderen begynner produksjonen av kjønnshormonet testosteron å minske hos menn. I 70-årsalderen er det gjennomsnittlige nivået av testosteron redusert med 30 prosent.

Dermed skal det mer testosteron til for å få samme effekt som på en yngre mann.

Testosteron er et hormon som produseres primært i testiklene hos menn og i eggstokkene hos kvinner. Aldringsprosessen er programmert slik hos menn at testosteronnivået minker, mens de kvinnelige hormonene øker.

Det er trolig store individuelle forskjeller i hvordan man reagerer på testosteron.

Et fall i testosteronnivå som kan føre til store forandringer hos noen, kan knapt være merkbart hos andre.

#### Dette tapper mannens testosteronnivå:

- Stress
- Animalsk fett. Overskudd av kroppsfett omdannes til kvinnelige hormoner, som fortrenger testosteronet.
- Dårlig og lite søvn
- Røyking
- Kroniske smerter
- Depresjoner

Mange sykdommer og medisiner kan forsterke det naturlige fallet i testosteronnivå. Blant sykdommene gjelder det blant annet sukkersyke, multipel sklerose, forstyrrelser i skjoldbruskkjertel, nyrer, lunger og lever, leddgikt og epilepsi. I tillegg kommer en lang rekke medisiner.

### Hva bør mannen selv foreta seg?

Han må i hvert fall ikke sette seg ned på rumpa og tro at ting går over. Mannens overgangsalder går egentlig aldri over, slik den gjør hos kvinner, fordi testosteronet fortsetter å falle resten av livet. Det er viktig å oppsøke fastlege for en god samtale hvis man opplever store plager på grunn av dette.

Det synkende hormonnivået og alt det fører med seg, kan gjøre det fristende å ty til tilsynelatende lettvinde løsninger, og ønske seg testosteron tilskudd for å gjenvinne det tapte. Tilskudd av testosteron kan gis i form av plaster, sprøyter, tabletter og gelé. En del menn har fått livslysten og energien tilbake med testosterontilskudd, og blitt mer harmoniske, trygge, fornøyde og selvsikre.

Testosteron-tilskudd kan imidlertid også ha alvorlige bivirkninger. Det kan øke kolesterolnivået i blodet, føre til hurtigere vekst av en allerede eksisterende prostatakreft, og i ekstreme tilfelle ha negativ virkning på lever og hjerte.

### Menn kan også påvirke eget testosteronnivå også uten medisiner ved:

- Å ha regelmessig sex, helst to ganger i uken, fra 35-40 års alderen
- Å Trene styrke. Styrketrening øker testosteronnivået
- Å Stimulere sin mentale helse. Lese, være intellektuelt aktiv, prøve å fylle arbeidsdagen og livet med interessante oppgaver og nye utfordringer

I overgangsalderen trenger både menn og kvinner bekræftelse og støtte fra partneren. I denne fasen er det viktig å ha god dialog med partneren og sine nærmeste. Det kan også være godt å snakke med andre menn om usikkerheten, forandringene og reaksjonen de opplever i overgangsalderen. Dette er viktig fordi du ikke alene; midtlivskrisen er en normal prosess som kommer til alle menn i "sin beste alder".

God helg Telemark