

Tekst til hverdagslivspalten i TA lørdag 25.11.17

Av Beate Alstad

Testosteron og hypogonadisme. Menn tar ikke helseproblemer på alvor.

Noe av det jeg som sexolog blir oppriktig glad for å høre er at budskapet mitt når inn og kommer andre til gode. Det fine ved å være fast spaltist er at jeg kan nå ut så bredt med folkeopplysning om seksuell helse. Derfor er jeg ekstra glad når jeg i etterkant av artikkelen om «mannens morrabrød» får høre at mange menn har vært hos fastlege for en undersøkelse av hjerte og kar. Dessverre er det slik at menn flest ikke lytter til kroppens signaler når det begynner å gå nedover med helsa deres, og i ingen land i verden lever menn lenger enn kvinner. Derfor ønsker jeg å ha fokus på mannen i dagens artikkel.

Testosteron er et mannlig kjønnshormon som hos menn hovedsakelig lages i testiklene. Hormonet regulerer de mannlige kjønnsstrekkene gjennom å virke på behåring, stemme, penis, testikler og prostata. Testosteronnivået hos menn synker med alderen, men de fleste beholder et normalt til høyt nivå gjennom hele livet. Den kritiske alderen for problemer med testosteronet er 40-45 år. Omtrent ti prosent av norske menn over 40 år lider av hypogonadisme, som er en tilstand med kombinasjon av lave verdier av testosteron og symptomer på hjertesykdom og /eller diabetes 2. Fedme er også vanlig forekommende hos disse mennene. Hypogonadisme kan i noen tilfeller både forebygges og reverseres med riktig kosthold og god mosjon.

Testosteron måles ved å ta en blodprøve. Testosteronverdien i seg selv er ikke tilstrekkelig til å avgjøre om mannen lider av hypogonadisme da normalverdiene ved måling kan varierer sterkt fra mann til mann. Hos menn finnes høyeste verdier om morgenen, formiddagen og laveste verdier om kvelden. Siden testosteron varierer i mengde gjennom døgnet bør derfor prøven tas om morgenen. Friske menn over 15 år ligger i gjennomsnitt mellom 8-35 nmol/L i serum-testosteron. Det er først når verdien synker under 12, og mannen har symptomer på sykdom at tilstanden betraktes som hypogonadisme.

De fleste menn med hypogonadisme vil oppleve ett eller flere av følgende symptomer innen noen få år etter at sykdommen har begynt å utvikle seg:

- Vektøkning, med økt magefett. Dette til tross for at kostholdet er det samme og de trener like mye og er like aktive som før. Er midjemålet over 102 cm er det god grunn til sjekke status for testosteron, hjerte/kar og diabetes.
- Økt irritabel og lettrørt
- Trett og uopplagt
- Mindre sexlyst og ereksjonsproblemer

- Små og skrupne testikler som henger lengre ned
- Liten prostata for alderen
- Nedsatt hukommelse
- Depresjon
- Utmattelse
- Hetetokter
- Søvnproblemer
- Benskjørhet, som kan utvikle seg ved langvarig lavt testosteronnivå

Behandling av hypogonadisme er som oftest testosterontilskudd foreskrevet av lege. I Norge er det vanligst å bruke en gel som smøres på huden daglig, eller en sprøyte i setemuskelen hver 6 eller 12 uke etter individuelle behov. Begge alternativene er bra, og det er ofte et spørsmål om smak og behag.

Det er viktig å understreke at behandlingen ikke først og fremst handler om å bedre mannens seksualitet, men for å få en bedre helsetilstand med redusert risiko for sykdommer. Men når testosteronet er på plass og helsen er god, kommer både sexevnen og sexlysten tilbake som en positiv reaksjon!

God helg Telemark.