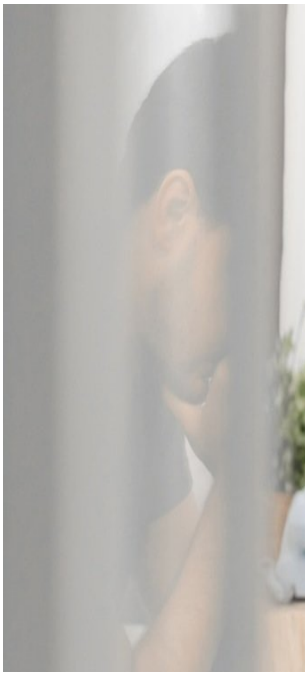
ماهي مخاطر انخفاض مستوى هرمون "التستوستيرون" لدى الرجال؟ طبيبة تجيب



اعلنت الدكتورة يوليا سيدوركينا أخصائية الغدد الصماء، خبيرة التغذية، أن:"انخفاض مستوى التستوستيرون يؤدي إلى ضعف الوظائف الإدراكية لدى الرجال".

وتقول:"بالطبع، يؤثر هرمون التستوستيرون على تكوين الخصائص الجنسية الذكرية: شكل الجسم، ونمو الشعر، وكتلة العضلات. ويعتقد أن الرجال الذين لديهم مستوى هرمون التستوستيرون مرتفعا، يكون جسمهم رياضيا، وشعر كثيف في الوجه والجسم، وصوت أعمق. ولكن من المستحيل تحديد ما إذا كان مستوى هرمون التستوستيرون لدى الرجل طبيعيا فقط استنادا إلى هذه العلامات الخارجية".

ووفقا لها، "يمكن أن يشير ارتفاع مستوى هرمون التستوستيرون ضمن المعدل الطبيعي إلى مزاج جنسي واضح، لكن الأمر يستحق الاهتمام إذا كان مستواه أعلى من المعدل الطبيعي لأنه قد يكون مرتبطا ببعض الاضطرابات الخلقية في استقلاب هرمون الستيرويد، أو أورام الغدة الكظرية أو الخصية، وتناول هرمون التستوستيرون أو موجهات الغدد التناسلية (gonadotropin chorionic human)".

وتشير الطبيبة إلى أن:"انخفاض مستوى هرمون التستوستيرون في الدم يسبب مجموعة متنوعة من المشكلات في الجسم، بما فيها التغيرات في السمات الجنسية الثانوية والوظائف الإنجابية، وانخفاض كتلة العضلات وكثافة العظام، وانخفاض القدرات المعرفية. أي أن هذه الحالات تحتاج إلى علاج. ويمكن للطبيب فقط، بعد إجراء فحص شامل، تحديد سبب انخفاض مستوى هرمون التستوستيرون ووصف العلاج المناسب".

وتوصي الأخصائية للحفاظ على صحة الرجل وعلى مستوى هرمون التستوستيرون الطبيعي المناسب للعمر، بممارسة النشاط البدني بانتظام، وتجنب شرب الكحول والتدخين، اتباع نظام غذائي صحي متوازن والحفاظ على وزن طبيعي واتباع جدول منتظم للاستيقاظ والنوم.