تغيرات تساعد على رفع مستوى "الهرمون الذكوري" لدى الرجال... إليكم أهمها

يعتبر "التستوستيرون" الهرمون الجنسي الرئيسي للذكور، وتكون ذروة إنتاجه في مرحلة البلوغ. ولكن بعد سن الأربعين ينخفض مستواه تدريجيا. فما هي العلامات التي تشير إلى انخفاضه؟

وفقا للأطباء، هناك علامات تشير إلى انخفاض مستوى هرمون الذكورة الرئيسي: (تقلب الحالة المزاجية للرجل، الكآبة، اضطراب النوم، شرود الذهن. لذلك عند ظهور هذه العلامات يجب على الرجل مراجعة الطبيب. وهناك علامة مؤكدة - مقاس الخصر أكبر من 100 سنتمتر). وللعلم كلما ارتفع مؤشر كتلة الجسم، انخفض مستوى هرمون التستوستيرون.

ويدعم هرمون التستوستيرون بالإضافة إلى وظائف الجهاز التناسلي، الأجهزة الأخرى أيضا بما فيها عضلة القلب. فكما هو معروف، الرجال الذين يعانون من انخفاض مستوى التستوستيرون هم أكثر عرضة للإصابة باحتشاء عضلة القلب.

فما العمل في حالة انخفاض مستوى هرمون التستوستيرون في الجسم؟

يشير الأطباء إلى أنه لحسن الحظ يمكن تجاوز هذه المشكلة وعلاجها، من خلال إجراء تغييرات بسيطة في نمط الحياة. ومن أجل ذلك يجب:

1- التخلي عن جميع العادات السيئة

2 - ممارسة النشاط البدني

3 - التخلص من الوزن الزائد

4 - تناول كمية كافية من السوائل

5 - تحسين جودة النوم.