

PĀ•NOVĀ%o, TOHLE RADĀŠJI NEĀĀETĀŠTE

PondĀĀ-, 10 srpen 2020

ZtrĀĀta pamĀĀti je omezujĀ-cĀ- i frustrujĀ-cĀ- a pĀ™Ā-mo ovlivĀĀuje vĀĀechny dalĀĀ- aspekty ĀĀivota. ObĀ•asnĀĀ zapomĀĀ-r vĀĀak pĀ™irozenĀĀ a setkĀĀvĀĀ se s nĀ-m kaĀĀdĀĀ. Pokud se vĀĀak ztrĀĀta pamĀĀti stĀĀvĀĀ kaĀĀdodennĀ-m problĀĀmem, situaci Ā™eĀĀit. U muĀĀĀ je jednĀ-m z nejĀ•astĀĀjĀĀ-ch dĀĀ- andropauza, kterĀĀ zpĀĀ sobuje hormonĀĀlnĀ- vĀĀkyvy. V dĀĀ sledku toho se muĀĀĀ s pĀ™ibĀĀvĀĀ-cĀ-m vĀĀkem potĀĀkajĀ- se zhorĀĀjenou koncentracĀ- a ztrĀĀitou pamĀĀti.

ĀĀetnĀĀ vĀĀzkumy ukazujĀ-, ĀĀe muĀĀĀ majĀ- oproti ĀĀenĀĀm vyĀĀĀĀ- pravdĀĀ podobnost vĀĀskytu kognitivnĀĀ-ch poruch. ObecnĀĀ se u nich v dĀ™Ā-vĀĀjĀĀ-m vĀĀku neĀĀ u ĀĀen projevuje ztrĀĀta pamĀĀti a zhorĀĀjenĀĀ soustĀ™edĀĀnĀ-. StojĀ- za tĀ-m klesajĀ-cĀ- hladina testosteronu. PĀ™estoĀĀe se tyto projevy vyskytujĀ- pĀ™evĀĀnĀĀ po 65. roce ĀĀivota, u nĀĀ kterĀĀch muĀĀĀ lze prvĀĀ-pĀ™Ā-znaky pozorovat jiĀĀ po tĀ™icĀĀĀch narozeninĀĀch.

U mladĀĀch muĀĀĀ je hladina testosteronu regulovĀĀna zejmĀĀna pomocĀĀ- hormonu kortizolu. Tento takzvanĀĀ stresovĀĀ hormon mĀĀ na starosti pĀ™edevĀĀĀ-m funkci neurotransmitterĀĀ- ĀĀ jde o lĀĀtky, kterĀĀ slouĀĀ- k pĀ™enĀĀĀ- vzruchĀĀ, tedy ke komunikaci v mozku.

V obdobĀ- andropauzy vĀĀak hladina testosteronu vĀĀraznĀĀ klesĀĀ a kortizol jiĀĀ nemĀĀ mĀĀ-ru testosteronu ĀĀinnĀĀ regulovat. VĀĀsledkem toho je stav, kdy funkce neurotransmitterĀĀ- zaĀĀnĀĀ selhĀĀvat, coĀĀ zpĀĀ sobuje krĀĀtkodobĀĀ vĀĀpadky pamĀĀti. ZhorĀĀjenĀ- soustĀ™edĀĀnĀ- a pamĀĀti se tak mĀĀĀe projevit jiĀĀ v ranĀĀch stĀĀĀĀ-ch andropauzy, kdy se produkce testosteronu zaĀĀnĀĀ pĀ™irozenĀĀ sniĀĀovat.

DĀĀky ĀĀpravĀĀ ĀĀivotnĀĀ-ho stylu vĀĀak lze hladinu hormonĀĀ stabilizovat a projevy muĀĀskĀĀho pĀ™echodu zmĀĀrnit. DĀĀleĀĀitĀĀ je dostatek pohybu, ideĀĀlnĀĀ chĀĀze, jĀĀzda na kole ĀĀi plavĀĀnĀ-, a pĀ™edevĀĀĀ-m nĀĀslednĀĀ patĀ™iĀĀnĀĀ odpoĀĀinek, hlavnĀĀ dostateĀĀnĀĀ dlouhĀĀ a kvalitnĀĀ spĀĀnek, protoĀĀe testosteron se v tĀĀle tvoĀ™Ā- zejmĀĀna v nejlubĀĀĀ- fĀĀzi spĀĀjku. BohuĀĀel, jednĀ-m z projevĀĀ nedostatku testosteronu mĀĀĀe bĀĀt i nespavost ĀĀi poruchy spĀĀjku. NedostateĀĀnĀĀ a nekvalitnĀĀ spĀĀnek zĀĀroveĀĀ zpĀĀ sobuje nĀĀzkou produkci testosteronu.

MuĀĀĀ se tak ocitajĀ- v zaĀĀarovanĀĀm kruhu, z nĀĀhoĀĀ se nĀĀ kdy tĀĀĀko hledĀĀ cesta ven. ZmĀĀna ĀĀivotosprĀĀvy mĀĀĀe v tomto smĀĀru pomoci, bohuĀĀel ale ne vĀĀdy. Proto je vhodnĀĀ si nechat hladinu testosteronu vyĀĀetĀ™it z odbĀĀru krve, nejlĀĀpe u sexuologa ĀĀi andrologaĀĀ!

ale my je i tak mĀĀme rĀĀdy.

ANDREA