

## Düşük Testosteron

Yemekten hemen sonra uyuya mı kalıyorsunuz? Uyanır uyanmaz harekete geçebilme özelliğinizi kayıp mı ettiniz? Cinsel ilişkiye olan ilginiz azaldı mı? Ereksiyonlarınız eskisi kadar sert değil mi? Bunlar erkeklerin yaşlandıkça sıklıkla karşılaştıkları ve hipogonadizme veya erkeklik hormonu testesteronun azalmasına bağlı sorunlardır. Çoğu erkekte testosteron seviyesi 40 yaşından itibaren azalmaya başlar ve bu azalma bazı erkeklerde daha erken başlar. Bu değişiklik enerji seviyenizi, kemik dansitenizi kas kitlenizi duygudurumunuzu ve cinsel fonksiyonunuzu etkileyebilir. İşin iyi tarafı, bu etkiler, testosteron tedavisi ile geri döndürülebilir. Gençliğinizdeki testosteron seviyelerine dönmek tekrar genç hissetmenizi sağlayabilir.

## Testosteron Tedavisi nedir?

Testosteron tedavisi, testosteron seviyesinin normal aralıkta tutulmasını sağlamak amacıyla testosteronun yerine konmasıdır. Tedaviyle, düşük testosteronla ortaya çıkan problemler azalabilir ya da tamamen ortadan kalkabilir.

## Testosteron tedavisi nasıl uygulanmaktadır?

Testosteron seviyesini artırmak için kullanılan her birinin kendine göre avantajları ve dezavantajları olan birçok etkili yöntem mevcuttur.

## Testosteron Prostat Kanserine yol açar mı?

Uzun zamandır, hekimler testosteron desteği uygulamanın prostat kanseri riskini artırdığını ve prostatta büyümeye neden olduğunu düşünmekteydiler. Ancak güncel çalışmalar göstermiştir ki, testosteronun prostat kanserine yol açtığına dair kanıt yoktur. Prostat kanseri olan bir erkeği kastre ettiğimiz zaman kanserin ilerlemesinin durduğunu biliyoruz. Bununla birlikte prostat kanseri olan bir hastada testosteron kullanımının kanserin ilerlemesini hızlandıracağı yönünde bir kaygı mevcuttur. Testosteron tedavisi ile prostat kanserinin ilerleme riski düşük olsa da doktorunuzun size testosteron reçete etmeden önce PSA seviyenize bakması ve prostat muayenesi yapması daha güvenlidir.

Prostat kanseri başarılı bir şekilde tedavi edilmiş hastalarda testosteron tedavisi kullanılabilir, ancak, doktorunuzla yarar-zarar durumunu iyi bir şekilde değerlendirmeniz gerekir. Testosteron seviyenizi düşürücü bir tedavi alıyorsanız, testosteron tedavisi kullanmanız önerilmez.

## Testosteron kullanırsam agresyonumda artma olacak mı?

Çoğu insan testosteron kullanınca agresif bir ruh halleri vücut geliştirmeciler gibi gelişmiş kasları olacağını düşünür. Steroid suistimali ile bu durumlar ortaya çıkabilir, ancak bu durumlar genellikle normal erişkine göre kat kat yüksek testosteron seviyeleriyle ilişkilidir. Testosteron seviyesinin normal seviyesine yükseltilmesi

gelişmiş kaslara veya agresif ruh haline yol açmaz. Bununla birlikte hipogonadal olan ve testosteron seviyesi normal seviyeye yükselen çoğu erkek artık daha az huysuz olduklarını ve daha keyifli olduklarını ifade etmektedirler.

## Vücudumun diğer kısımlarında testosteronun nasıl etkileri olmaktadır?

Testosteron hem erkek hem de kadın vücudunda önemli rollere sahiptir. Genellikle testosteron birçok sistem için etkisiz ya da faydalı bir etkiye sahiptir. Örneğin daha güçlü kemikler, daha fazla kas kitlesi ve daha az yağ kitlesi gibi...

### Kısa Dönem Tedaviler

Testosteron enjeksiyonları

Önceleri iki ayda bir verilmesi önerilmekteydi, ancak günümüzde her hafta veya iki haftada bir uygulanmasının daha güvenli olduğu bilinmektedir.

*Avantajlar:* Özellikle kendi kendine uygulamada en ucuz tedavi.

*Dezavantajlar:* Her enjeksiyonda hormon seviyeleri çok yükselmekte ve diğer enjeksiyona kadar gitgide azalmaktadır.

Testosteron jelleri

Ciltten emilebilen jel formunda testosteron preparatları.

*Avantajlar:* Günlük normal testosteron ritmi korunur. Enjeksiyon ya da iğneye gerek yoktur.

*Dezavantajlar:* Gerekli önlemler alınmadığı takdirde, temas ettiğiniz insanlara hormon geçişi olabilmektedir. ( partner / eş / çocuk)

### Uzun dönem tedaviler

Testosteron pelletleri

Cilt altına her 4-6 ayda bir enjekte edilir, yavaş çözünür ve testosteron salınımı yapar.

*Avantajlar:* Uzun süreler boyunca hormon seviyeleri sabit kalır, hormonun başkalarına geçiş riski yoktur, tedaviyi unutma riski yoktur.

*Dezavantajlar:* Birçok ülkede bulunmamaktadır, uygulanması çok küçük bir işlem gerektirir.

Testosteron undecanoat enjeksiyonları.

Her 10-14 haftada bir uygulanmaktadır.

*Avantajlar:* Uzun süreler boyunca hormon seviyeleri sabit kalır, hormonun başkalarına geçiş riski yoktur

*Dezavantajlar:* Birçok ülkede bulunmamaktadır.

## **Uyarılar:**

- Testosteron desteği kullandığınızda, vücudunuz testisten testosteron yapımını durdurabilir. Bu da testislerde küçülmeye ve sperm üretiminin durmasına yol açabilir. Bu halen çocuk sahibi olmak isteyen erkekler haricinde problem teşkil etmez. Çocuk sahibi olmak isteyen erkekler kesinlikle testosteron preparatı kullanmamalıdır. Klomifen sitrat sperm sayısını düşürmeden testosteron üretimini artırabilen oral bir tedavidir.
- Testosteron jel kullanıyorsanız, çocuklara geçişini engellemek için yatmadan önce kullanmanızı ve eşinize ya da partnerinize geçişini önlemek için bir tişört giymenizi önermekteyiz.
- Jel duş almadan önce değil, sonra uygulanmalıdır. Jelin ciltten emilmesi saatler sürmektedir, ve üstünüzden yıkanıp gitmesine neden olabilir.