

Kaum lelaki perlu prihatin tanda-tanda awal andropaus



DR JOE: Lelaki lazimnya mula mengalami kekurangan testosteron dari enam hingga 12 peratus pada usia antara 40 dan 70 tahun. Peratusan testosteron yang berkurangan meningkat dari 15 hingga 30 peratus di kalangan pesakit kencing manis atau gemuk.



DR DEREK KOH: Andropaus merupakan perkembangan semula jadi kian seseorang meningkat usia. Andropaus juga ada kaitan dengan masalah osteoporosis dan penyakit jantung.

ANDA sering berasa letih sepanjang masa, hilang fungsi kognitif iaitu sukar ingat dan memberi tumpuan, cepat marah atau berasa murung.

Mungkin juga tidur anda sering terganggu, anda hilang kekuatan otot, nafsu batin yang berkurangan, ereksi yang lemah, kehilangan bulu muka dan tubuh dan naik berat badan dan kegemukan.

Inilah tanda-tanda awal andropaus.

Diagnosis bagi keadaan andropaus biasanya disahkan melalui ujian darah yang menunjukkan tahap testosteron yang rendah.

Menurut Konsultan Kanan Jabatan Urologi, Hospital Universiti Nasional, Dr Joe Lee King Chien.

Andropaus atau dikenali sebagai keadaan kekurangan testosteron adalah keadaan, di mana tahap testosteron, satu hormon penting lelaki, kekal rendah, menyebabkan beliau mengalami tanda-tanda yang menjejaskan fungsi tubuhnya.

Menurut Dr Lee, beliau telah menemui pesakitnya, Encik Abu Bakar (bukan nama sebenar) di NUH pada 2016 untuk keletihan dan perubahan mood yang tidak menentu.

Selepas menjalani ujian darah, ia menunjukkan bahawa tahap testosteron Encik Abu Bakar rendah lalu beliau ditawarkan rawatan terapi penggantian testosteron melalui gel testosteron dan kemudian suntikan testosteron.

Menurut Ketua Pemeriksaan Kesihatan Perubatan dari Klinik Thomson Wellth, Dr Derek Koh, andropaus merupakan perkembangan semula jadi kian seseorang meningkat usia.

Andropaus juga ada kaitan dengan masalah osteoporosis dan penyakit jantung, kata Dr Koh.

Pemerhatian lain yang menarik adalah bahawa tidak seperti menopause wanita, ada lelaki yang berjaya mengekalkan tahap testosteron yang agak tinggi walaupun setelah berumur 60 tahun.

Ada beberapa perbezaan antara andropaus dan menopause.

Hormon lelaki mula berkurangan selepas usianya 30 tahun sepanjang jangka hayat lelaki. Ini berlainan daripada menopause, di mana pengeluaran hormon wanita dimatikan dalam jangka masa beberapa tahun dan biasanya bermula pada pertengahan 40-an tahun.

Satu lagi pemerhatian menarik ialah tidak seperti menopause wanita, ada lelaki berjaya mengekalkan tahap testosteron yang agak tinggi walaupun setelah berumur 60 tahun.

Menurut Dr Lee, berdasarkan data global, lelaki lazimnya mula mengalami kekurangan testosteron dari enam hingga 12 peratus pada usia antara 40 dan 70 tahun dan peratusan testosteron yang berkurangan meningkat dari 15 hingga 30 peratus di kalangan lelaki yang mengalami masalah kencing manis atau kegemukan.

Oleh kerana keadaan ini berkenaan dengan usia, jumlah pesakit di Singapura dengan tahap testosteron yang berkurangan meningkat kian penduduk menjadi lebih tua, kata Dr Lee.

Ekoran itu, kaum lelaki yang mengalami tanda-tanda andropaus harus mendapatkan rawatan perubatan jika fungsi tubuh mula menjejaskan kehidupan harian dan hubungan.

Seseorang lelaki mungkin mengalami gangguan fungsi fizikal dari segi mendapat sukar memberi tumpuan di tempat kerja kerana rasa letih dan asyik tertidur semasa mesyuarat.

Lelaki itu juga mungkin mempunyai otot-otot yang lebih lemah yang menjejaskan

jas kegiatan fizikalnya atau mempunyai perubahan mood yang menjejaskan hubungannya bersama ahli keluarga atau teman sekerja.

Dari segi disfungsi seksual, seseorang lelaki mungkin mempunyai libido rendah dan mengalami disfungsi ereksi, menyebabkan hubungan tegang bersama pasangan.

Bagi menangani masalah andropaus, doktor boleh menyarankan beberapa rawatan.

Kata Dr Lee, apabila testosteron rendah dikenal pasti, pesakit itu dinasihatkan mengamalkan beberapa perubahan gaya hidup seperti mempunyai gaya hidup lebih aktif dengan selalu bersenam, memakan makanan sihat dan mengelak diet tinggi lemak, mengelak menghisap rokok dan alkohol dan mempunyai rehat mencukupi pada waktu malam.

Jika perubahan pada gaya hidup tidak menunjukkan kebaikan pada tahap atau tanda-tanda testosteron, terapi penggantian testosteron boleh dipertimbangkan.

Dr Koh telah melihat perubahan pada gaya hidup termasuk pemeliharaan berat badan ideal, mengawal stres dan melakukan kegiatan fizikal membantu keadaan pesakit andropaus beliau. Suplemen seperti zink juga dipercayai dapat membantu.

Terapi penggantian testosteron biasanya dilakukan menerusi suntikan testosteron yang boleh dilakukan pada setiap tiga bulan, gel testosteron yang boleh disapu pada kulit setiap hari atau tablet testosteron yang perlu diambil beberapa kali sehari.

Lantaran itu, Dr Lee menyarankan agar ahli keluarga yang dapat mengenal pasti tanda-tanda andropaus pada pesakit lelaki harus menggalak pesakit itu supaya mendapatkan rawatan.

Sementara pesakit lelaki itu menjalani rawatan, ahli keluarga perlu cuba bersikap lebih memahami sekiranya pesakit itu mempunyai perubahan pada mood yang tidak menentu kerana ia akan mengambil masa untuk dirawat. Isteri pesakit lelaki yang mengalami andropaus juga boleh memberi sokongan dengan tidak memberinya tekanan tentang fungsi seksual yang kian kehilangan kerana beliau perlu masa untuk kembali baik.

Dr Koh pula berpendapat bahawa ia pilihan peribadi individu yang mengalami andropaus.

Ada warga tua menganggap tanda-tanda andropaus secara tidak langsung adalah sebahagian daripada kehidupan penuaan.

Mereka mungkin tidak terjejas dengan keadaannya dan bagi ramai warga tua, rawatan penyakit seperti kolesterol tinggi, kencing manis dan tekanan darah harus diutamakan.

Namun, pengurusan awal andropaus boleh membantu pesakit yang berasa terganggu dengan tanda-tandanya. Ia juga boleh mengurangkan penyakit osteoporosis dan jantung.

"Oleh kerana Singapura menggalakkan penuaan aktif, lebih ramai lelaki meningkat usia akan pilih untuk kekal aktif di tempat kerja atau masyarakat. Jika tanda-tanda akibat andropause mula menjejaskan kualiti hidup mereka, mereka boleh manfaat daripada rawatan testosteron," kata Dr Lee.

"Rawatan andropaus boleh dinasihatkan untuk memperbaiki kualiti hidup pesakit serta menghalang penyakit berpotensi hanya selepas ia memenuhi kriteria secara klinikal dan disahkan menerusi penanda biokimia."

PERUBATAN



Mirip menopause yang dialami wanita, ia berlaku apabila tahap testosteron lelaki agak rendah, menyebabkan terbinanya tanda yang menjejaskan fungsi tubuh

ADAKAH ANDA MENGHADAPI RISIKO?

DEFINISI

Ketidakupayaan dalam memperoleh dan mengekalkan ketegangan yang cukup lama untuk mencapai kepuasan hubungan seks.

SEBAB-SEBAB MATI PUCUK:

- + Masalah perubatan seperti diabetes dan tekanan darah tinggi yang boleh menyempitkan saluran darah (arteriosclerosis)
- + Penyakit mental seperti kemurungan dan kebangsaan
- + Kecederaan pada otak dan saraf tunjang
- + Masalah hormon seperti paras testotesterone yang rendah
- + Kegagalan hati dan buah pinggang
- + Penyakit Parkinson
- + Angin ahmar
- + Komplikasi pembedahan kelenjar prostat atau pundi kencing (jarang berlaku)
- + Kesan sampingan ubat-ubatan
- + Mati pucuk juga berkaitan dengan tabiat merokok, minum alkohol, stres, kegemukan (obesiti) dan kurang aktiviti fizikal.

SIMPTOM

- + Ketidakupayaan untuk memperoleh dan mengekalkan ketegangan
- + Ketegangan tidak mencukupi untuk penetrasi dalam hubungan seks
- + Ketidakupayaan dalam mengekalkan ketegangan selepas penetrasi untuk mencapai kepuasan hubungan seks

KOMPLIKASI

- + Kemurungan
- + Kebimbangan semasa hubungan
- + Masalah perkahwinan
- + Rasa rendah diri
- + Kualiti hidup rendah / kurang

RAWATAN BUKAN UBAT

- + Mengamalkan cara hidup sihat boleh membantu sesetengah lelaki dalam masalah ini seperti:
 - Berhenti merokok
 - Mengurangkan berat badan yang berlebihan
 - Meningkatkan aktiviti fizikal
 - Masalah mati pucuk akan bertambah baik jika penyakit diabetes atau tekanan darah tinggi terkawal.
 - Pengurusan stres

RAWATAN UBAT-UBATAN

Ubat-ubatan boleh didapati untuk mengubati mati pucuk dalam bentuk pil dan suntikan. Dalam keadaan di mana ubat tidak berkesan atau tidak boleh digunakan, alat vakum khas dan pembedahan implan mungkin berguna. (Anda perlu mendapatkan nasihat doktor sebelum menggunakan kaedah-kaedah rawatan tersebut).

Pencegahan

- + Berhenti merokok dan pengambilan alkohol
- + Pengawasan penyakit darah tinggi dan diabetes secara optima
- + Cara hidup yang sihat
- + Rehabilitasi - pengendalian stres



BIMBANG GARA-GARA LEMAH: Andropaus atau juga dikenali sebagai kekurangan testosteron (TD) adalah keadaan di mana tahap testosteron (hormon penting lelaki) dalam lelaki agak rendah, menyebabkan beliau membina tanda-tanda yang menjejaskan fungsi tubuhnya. - Foto fail

PADA usia 40-an tahun, Encik Abu Bakar (bukan nama sebenar) yang bertugas dalam industri teknologi maklumat (IT), berasa dirinya mudah naik angin, marah, muram, sering dibelenggu kemurungan dan cepat lesu, letih dan tidak bertenaga.

Tatkala itu, Encik Abu Bakar, bujang, sedar bahawa keadaan emosinya yang tidak menentu itu mungkin akibat sesuatu yang tidak kena dengan kesihatannya lalu beliau pergi berjumpa doktor di poliklinik.

"Dahulu, saya seorang yang aktif, suka bersenam dan suka bergaul dengan orang - selalu jumpa kawan-kawan dan terlibat dalam kerja amal.

"Tetapi, saya tiba-tiba bertukar menjadi seorang anti-sosial, asyik mahu bersendirian di rumah dan tidak mahu jumpa kawan-kawan. Saya juga cepat marah, kadangkala rasa sangat sedih dan murung. Ketika itu, saya tahu, ada sesuatu yang tidak kena dengan saya," kata Encik Abu Bakar menerusi panggilan telefon bersama *Berita Harian*.

Menurut Encik Abu Bakar, yang kini berusia 53 tahun, beliau aktif dalam kerja-kerja amal membantu golongan warga tua dan merupakan salah seorang penderma darah tetap setiap tiga bulan selama 25 tahun.

Encik Abu Bakar menambah beliau telah berjumpa doktor di poliklinik sebanyak dua kali.

"Doktor sekadar dengar keluhan saya semasa saya pertama kali jumpa doktor. Tetapi, apabila keadaan emosi saya masih tidak berubah, saya pergi ke poliklinik lagi buat kali kedua dan suruh doktor buat ujian darah untuk saya," kata Encik Abu Bakar.

Semasa emosi Encik Abu Bakar berkecamuk, beliau telah cuba mencari maklumat sendiri tentang keadaan dirinya lalu mendapati tahu bahawa ia mungkin berkenaan dengan tahap testosteron.

Ternyata, doktor telah membuat ujian darah dan menerusi keputusan ujian darah itu, ia menunjukkan bahawa tahap testosteronnya rendah semasa beliau mengunjungi doktor di poliklinik buat kali kedua.

Lalu, doktor tersebut merujuk Encik Abu Bakar kepada Hospital Universiti Nasional (NUH) untuk menjalani pemeriksaan lebih terperinci dan mendapatkan rawatan bersesuaian.

Tatkala di NUH pada 2016, Encik Abu Bakar disahkan mengalami andropaus.

"Saya terkejut mendapat tahu bahawa saya mengalami andropaus, apalagi pada usia muda 40-an tahun kerana saya aktif bersenam. Pada awalnya, ia agak sukar bagi saya terima kenyataan tentang keadaan saya tetapi saya kemudian fikir saya mesti mendapatkan rawatan," kata Encik Abu Bakar.

Andropaus atau juga dikenali sebagai kekurangan testosteron (TD) adalah keadaan di mana tahap testosteron (hormon penting lelaki) dalam lelaki agak rendah, menyebabkan beliau membina tanda-tanda yang menjejaskan fungsi tubuhnya.

Lantaran itu, doktornya di NUH menawarkan beliau rawatan terapi penggantian testosteron.

Doktor awalnya memberinya ubat dalam bentuk tablet tetapi atas permintaan Encik Abu Bakar, menukar tablet pada gel testosteron.

Tetapi apabila Encik Abu Bakar berasa kurang selesa menyapu gel itu, doktor menawarkan beliau rawatan suntikan testosteron. Kini, Encik Abu Bakar memilih untuk mengambil suntikan pada setiap tiga bulan sekali.

Menurut Encik Abu Bakar, tujuan suntikan tersebut adalah untuk meningkatkan tahap testosteron, memberinya kekuatan dan membantu mengawal emosinya.

Beliau telah mendapatkan rawatan suntikan itu selama 10 tahun dan setiap suntikan berharga sekitar \$270 tidak termasuk kos konsultasi doktor.

Melalui rawatan tersebut, ia telah membantu Encik Abu Bakar kembali ceria dan bertenaga untuk melalui kehidupannya seperti biasa.

Katanya, beliau pernah cuba berhenti mengambil suntikan selama enam bulan dan keadaan emosinya yang tidak menentu dan rasa letih kembali semula.

"Sekarang, saya reda dengan keadaan saya. Saya tidak mahu masalah andropaus ini menjejaskan kualiti kehidupan saya kerana saya masih mahu terus aktif melakukan kerja amal dan menderma darah supaya saya dapat berbakti pada masyarakat," kata Encik Abu Bakar.

Beliau juga berharap kisahnyanya dapat menimbulkan kesedaran di kalangan kaum lelaki yang mungkin mengalami masalah sama sepertinya dan menggalak mereka supaya mendapatkan nasihat doktor.

Kisah

Pengorbanan Kejayaan Inspirasi



Ruangan WANITA
Berita Harian