



**Vysoké školy sa vďaka podpore rezortu školstva zúčastňujú na ďalšom významnom medzinárodnom veľtrhu . . . . . 2**

Online, [minedu.sk](https://minedu.sk), 19. 11. 2024, 0:00

**Aj muži majú svoju andropauzu. Priberajú, strácajú libido a sú unavení, no vieme im pomôcť, vraví lekár . . . . . 4**

Online, [dennikn.sk](https://dennikn.sk), 19. 11. 2024, 18:33



## Vysoké školy sa vďaka podpore rezortu školstva zúčastňujú na ďalšom významnom medzinárodnom veľtrhu [↗](#)

📅 19. 11. 2024, 0:00, Zdroj: [minedu.sk](https://minedu.sk) [↗](#), Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach

Dosah: 11 803 GRP: 0,26 OTS: 0,00 AVE: 445 EUR

Vysoké školy sa vďaka podpore rezortu školstva zúčastňujú na ďalšom významnom medzinárodnom veľtrhu

- Tlačové správy - Ministerstvo, Vysoké školy Facebook Zdieľať

Začal sa najväčší veľtrh pomaturitného a celoživotného vzdelávania Gaudeamus Brno 2024. Prvýkrát vo svojej histórii má zastúpenie na tomto veľtrhu aj Slovenská republika. Ministerstvo školstva, výskumu, vývoja a mládeže SR vďaka prostriedkom Plánu obnovy a odolnosti SR zabezpečilo národný stánok pre verejné vysoké školy. Slovenskú účasť vyzdvihol aj organizátor veľtrhu.

Minister školstva Tomáš Drucker a štátny tajomník pre vysoké školstvo a akademický výskum Róbert Zsembera na veľtrhu Gaudeamus 2024

Slovensko doposiaľ nemalo zastúpenie na veľtrhu Gaudeamus, ktorý tento rok oslavuje 30 rokov od svojho založenia. Súčasnú vedenie rezortu školstva sa však rozhodlo našu národnú účasť s verejnými školami doplniť do Národného programu propagácie slovenského vysokého školstva v zahraničí.

„Našou účasťou dávame jasne najavo náš záujem o internacionalizáciu vysokého školstva v zahraničí. Som rád, že v tejto našej spoločnej snahe s vysokými školami sa nám darí naplňovať naše ciele prezentácie úspechov slovenského vysokoškolského prostredia. Teší ma, že stánok je nielen vizuálne pekný, ale najmä naplnený obsahom, teda ľuďmi priamo z vysokých škôl, ktorí nadväzujú priamy kontakt s potenciálnymi študentmi,“ uviedol minister školstva Tomáš Drucker.

Dodal, že jedným z cieľov je odchytenie mladých ľudí, ktorí zvyčajne prichádzajú na veľtrh hľadať českú alebo inú zahraničnú vysokú školu. Našou účasťou však návštevníkom a budúcim vysokoškolákom prezentujeme, že aj na Slovensku máme kvalitné vysoké školy, ktoré majú čo ponúknuť.

Na veľtrhu sa tento rok zúčastňuje rekordných 433 vysokých škôl z 15 krajín sveta. Organizátori očakávajú, že v priebehu štyroch dní navštívi veľtrh až 30-tisíc budúcich vysokoškolákov. V slovenskom stánku, ktorý je s rozlohou 200 m<sup>2</sup> najväčší na veľtrhu, sa prezentuje 14 verejných vysokých škôl z celého Slovenska. Ďalších 5 slovenských vysokých škôl vystavuje v samostatných (vlastných) expozíciách.

„Som rád, že finančné prostriedky z Plánu obnovy a odolnosti SR využívame efektívne a veľmi účelne. Aj táto naša aktivita je dôkazom, že stratégie rezortu školstva sa dynamicky vyvíjajú a sú dopĺňané ďalšími zaujímavými aktivitami. Alokovanie finančných prostriedkov do účasti na veľtrhu Gaudeamus zároveň potvrdzuje náš záväzok byť dobrým a spoľahlivým partnerom pre vysoké školy,“ dodal štátny tajomník pre vysoké školstvo a akademický výskum Róbert Zsembera.

Vystavujúce slovenské vysoké školy:

### **UNIVERZITA PAVLA JOZEFA ŠAFÁRIKA V KOŠICIACH**

PREŠOVSKÁ UNIVERZITA V PREŠOVE

UNIVERZITA sv. CYRILA A METODA V TRNAVE

KATOLÍCKA UNIVERZITA V RUŽOMBERKU

UNIVERZITA J. SELYEHO

UNIVERZITA KONŠTANTÍNA FILOZOFA V NITRE

UNIVERZITA MATEJA BELA V BANSKEJ BYSTRICI

TRNAVSKÁ UNIVERZITA V TRNAVE

TECHNICKÁ UNIVERZITA V KOŠICIACH

SLOVENSKÁ POĽNOHOSPODÁRSKA UNIVERZITA V NITRE

TECHNICKÁ UNIVERZITA VO ZVOLENE

VYSOKÁ ŠKOLA MÚZICKÝCH UMENÍ V BRATISLAVE

VYSOKÁ ŠKOLA VÝTVARNÝCH UMENÍ V BRATISLAVE



## AKADÉMIA UMENÍ V BANSKEJ BYSTRICI

Aktivity realizované z finančných zdrojov Plánu obnovy a odolnosti SR.

Ministerstvo zároveň dbá na ochranu finančných záujmov EÚ a bojuje proti podvodom, korupcii, konfliktu záujmov a dvojitého financovania a bude vykonávať kontroly

so zameraním na tieto najzávažnejšie nezrovnalosti.



## Aj muži majú svoju andropauzu. Priberajú, strácajú libido a sú unavení, no vieme im pomôcť, vraví lekár ✉

📅 19. 11. 2024, 18:33, Zdroj: [dennikn.sk](https://dennikn.sk) ✉, Vydavateľ: N Press, s.r.o., Autor: Michal Červený, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 221 641 GRP: 4,93 OTS: 0,05 AVE: 1324 EUR

Aj muži majú svoju andropauzu. Priberajú, strácajú libido a sú unavení, no vieme im pomôcť, vraví lekár

Každému mužovi vekom prirodzene klesá hladina testosterónu. Ak sa však tento proces neprirodzene zrýchli, príde k takzvanej andropauze, ktorá sa dá liečiť.

Andropauza sa často označuje za „mužskú menopauzu“, no nie je to úplne presné prirovnanie. Kým menopauza prebehne v priebehu približne roka a žena už po nej nie je plodná, andropauza trvá oveľa dlhšie a muž plodnosť nevyhnutne nestratí. Navyše, andropauza sa dá efektívne liečiť.

Andropauza nie je ani kríza stredného veku. Rozdiel je ten, že andropauza sa prejavuje hlavne fyzicky, no kríza stredného veku má psychologické a behaviorálne prejavy. Niektoré symptómy sa však môžu prekryvať, preto je dôležité vyhľadať príslušného odborníka.

Andrológ a urológ Martin Hrivňák v rozhovore vysvetľuje, ako sa dá andropauza efektívne liečiť.

Čo je andropauza z fyziologického hľadiska?

Pokles hladiny hormónov u mužov, ktorý sa štandardne začína po tridsiatke. Aby o ňu išlo, musí poklesnúť hladina testosterónu sprevádzaná typickými príznakmi. Na rozdiel od ženskej menopauzy je pokles hladiny hormónov postupný. Je veľmi ťažké povedať, u koho je to prirodzené (fyziologické) a u koho nie. Keďže testosterón štandardne nemeríme, nevieme, kto mal predtým akú hladinu. Až keď príde niekto s ťažkosťami pre ňu typickými, vyšetríme mu hladinu testosterónu. A keď je nízka, môžeme debatovať, či ide o andropauzu.

Aké sú typické príznaky?

Hlavne pokles libida, únava, zhoršená sústredenosť. Keď sa stane, že muž po príchode z práce zaspí pri telke, prípadne zle spí v noci. Ďalej je to metabolický syndróm, cukrovka II. typu, obezita. Pri menšom poklese prichádza pokles libida, pri väčšom obezita, pri ešte väčšom obezita a cukrovka a napokon erektilná dysfunkcia.

Ku mne ako andrológovi väčšinou chodia muži s prvým príznakom – poklesom libida, no ešte s funkčnou erekciou. Potom chodia ešte tí, ktorí majú už problém s erekciou, nič medzi.

V akom veku vás s týmito problémami muži navštevujú?

Keď majú ťažkosti. Každého, kto má problémy s erekciou, vyšetrujeme aj na testosterón, čiže aj 25-ročných a môžu mať nízku hladinu. Môže to byť však spôsobené aj napríklad vrodenu poruchou semenníkov. Máme aj pacientov, u ktorých nezistíme žiadnu chorobu ani poruchu, len nízku hladinu testosterónu.

Potom platí, že čím vyšší vek, tým väčšia šanca, že sa niečo udeje. O andropauze hovoríme, keď sú symptómy, nízky testosterón a ešte to mužovi aj musí prekážať. A keď to berú tak, že už sú starí, teda majú slabú erekciu, každú chvíľu spia a majú menšie svaly, tak to neriešime, lebo neprídu. Ak však prídu, sme pripravení pomôcť.

Musíme však dokázať nízku hladinu testosterónu, lebo podobné príznaky majú aj iné choroby, hlavne depresia či porucha štítnej žľazy. Takých pacientov posielame k ďalším odborníkom.

Treba si dať zmerať testosterón aj preventívne, keď nepociťujeme vami vymenované symptómy?

Nie, nie je na to dôvod. Problém s andropauzou je, že nevieme povedať, u koho je pokles testosterónu prirodzený a u koho nie. Závisí to hlavne od mužovho vnímania. Môžu byť aj takí, ktorí mali celý život nižšiu hladinu testosterónu a nevedia, že to môže byť inak.

Ako na mužovi môžeme badať andropauzu?

Nemusíte to na niekom vidieť, môže to maskovať. Takíto muži sú však menej výkonní, svaly sa im zmenšujú, aj keď chodia do fitka. Rastie im brucho, priberajú. Často zaspia cez deň, horšie sa sústredia, ťažšie prijímajú nové veci. Sú celkovo komotnejší, majú menší záujem o ženy. Ale to nie je univerzálna odpoveď, takéto príznaky môžu mať aj muži s testosterónom v normálnej hladine, vtedy už nejde o andropauzu.

Testosterón je veľmi dôležitý aj na regeneráciu, veď počas Tour de France si ním pomáhali aj cyklisti.



Jednoznačne. Testosterón zvyšuje tvorbu červených krviniek, hemoglobínu, zrýchľuje regeneráciu, zlepšuje rast a tonus svalov. Keď liečime pacientov testosterónom, musíme si dať pozor, aby sme im nevyrobili priveľa červených krviniek a nezvýšili hladinu hemoglobínu. To by sa im mohla veľmi zahustiť krv a zvýšila by sa jej zrážanlivosť.

Liečba prebieha umelým podávaním samotného testosterónu?

Sú to syntetické preparáty testosterónu, lebo tvorbu nevieme naštartovať. Nevieme, prečo sa hladina testosterónu znižuje, iba niečo predpokladáme. Vieme však dodať umelý testosterón, aby sme jeho hladinu zdvihli a udržiavali v norme. To teda znamená, že liečba je doživotná. Niekedy sa však dá prerušiť, ale možno u jedného z päťdesiatich pacientov. Berie ho polroka či rok, vysadíme ho a organizmus zdvihne hladinu toho prirodzeného, no len na krátky čas a pacienti sa po polroku vrátia, že sa znova nemajú dobre.

Je to spôsobené tým, že keď je podávaný umelo, telo sa už prestane snažiť, veď načo by to robilo, keď ho má dostatok?

Presne tak. Testosterón je tvorený hlavne v semenníkoch. Tvorí sa vtedy, keď sa z podmozgovej žľazy (hypofýzy) vylúči luteinizačný hormón, krvou sa dostane do semenníkov a riadi tvorbu testosterónu. Žľaza si neustále z krvi vyhodnocuje hladinu testosterónu, podľa ktorej vylučuje množstvo tohto hormónu. Keď je testosterónu dosť, hormón prestane vylučovať. Aj keď je testosterón len syntetický.

Laická otázka – muž má 50 rokov, no dáte mu testosterónu ako 30-ročnému. Môžete to spraviť, nech mu „zvýšíte výkon“, alebo by sa mu príliš zahustila krv?

Nevieme to prispôbiť k veku, riadime sa normami laboratória, pričom každé má iné normy, ale to je na inú debatu. Napríklad podľa jednej je normálna hladina 3 až 12 ng/ml. Ak má pod tri, môžeme začať liečiť. Snažíme sa, aby sa dostal od 3 do 12. Sledujeme si aj ďalšie parametre. No najpodstatnejšie je, aby sa mal lepšie. Niekedy sa stane, že má testosterón v norme, no má príznaky, tak vieme skrátiť intervaly podávania látky, robíme to injekčne. Akási skúška správnosti je pre nás hladina luteinizačného hormónu z podmozgovej žľazy. Ak je na nule, vieme, že liečime dobre. V preklade – organizmus vtedy zistil, že testosterónu je dosť, tak ho netvorí sám.

Čo ak sa niekto bojí injekcií? Dá sa testosterón podávať aj inak?

Na Slovensku má smolu. Foriem bolo aj viac, ale teraz poisťovňa v plnej miere uhrádza len injekcie, ktoré sa raz za tri mesiace pichajú do zadku. Sú to štyri mililitre, čo niekedy býva bolestivé, treba to pomaličky pichať. Sú aj náplasti či gély, ale ťažko ich zohnať. Výhoda injekcie je, že ju dostanete raz za tri mesiace a nestaráte sa. Gély či náplasti si musíte dávať dva- či trikrát denne.

Má na úspešnosť liečby vplyv aj zdravý životný štýl? Sú výsledky horšie, ak je muž naďalej obézny, pije alkohol, fajčí, nehýbe sa?

Určite je to aj o tom, testosterón nie je zázrak. Ak muž zmení životný štýl, stopercentne sa bude cítiť lepšie aj bez injekčne pridaného testosterónu. Sú štúdie, že 60 percentám mužov, ktorí schudli z obezity, sa zlepší erekcia.

Ak však muž má originálny syndróm nedostatku testosterónu, bude mať veľký problém schudnúť alebo zlepšiť svoj svalový tonus. Sú štúdie, ktoré hovoria, že ak sa niekto snažil schudnúť a mal nízku hladinu testosterónu, podarilo sa mu to. Ale s pridaným testosterónom schudol dvojnásobne a rýchlejšie.

Máme pacientov, ktorí celý život cvičia, a keď im klesne testosterón, nevedia sa udržať vo forme. A to nehovorím o ľuďoch, čo „len“ sú fit, nemajú veľké svaly.

Pokiaľ ide o profesionálnych kulturistov, tí si niečo pichnú aj sami...

To sú „chemici“, testosterón im tečie ušami. To, čo my dávame za tri mesiace, si oni dávajú raz či dvakrát za týždeň. Treba zdôrazniť, že stále je plno mladých ľudí, ktorí si neuvedomujú, že keď si pichajú testosterón, likvidujú si plodnosť. Luteinizačný hormón, ktorý riadi tvorbu testosterónu, je spojený s folikuly stimulujúcim hormónom. Ten riadi tvorbu spermií. A keď sa zníži luteinizačný hormón, zníži sa aj folikuly stimulujúci na nulu. Väčšina zo „sypáčov“ má problémy s plodnosťou, veľa z nich nemá žiadne spermie v ejakuláte. Škodí si a nevieme im naštartovať tvorbu spermií. Hovorí sa, že ak tri mesiace berú testosterónový doping, natrvalo môžu mať zhoršenú schopnosť vrátiť sa k normálnej tvorbe spermií.

Akú majú erekciu?

Dobrá, majú vysoké libido. Problém je však ten, že organizmus si zvykne na vysokú hladinu testosterónu. Potom prídu s tým, že prestali brať umelý testosterón, no im už normálna hladina testosterónu nestačí. Majú nízke libido, sú unavení, nevládzu. My im však nevieme pomôcť, lebo máme normy.

Teda môžu byť aj na úrovni medzi 3 a 12 ng/ml, no pre nich je to nízko.

Áno, lebo predtým mali bežne 30.



Pomáha aj suplementácia niečím iným? Keď som si to gúglil, jeden youtubový americký lekár odporúčal napríklad zinok.

Nemáme vedecké dôkazy, že by to podstatným spôsobom ovplyvňovalo príznaky, ktoré spôsobuje nízka hladina testosterónu. Dôkazy nie sú ani na to, že hladina testosterónu sa zvýši silovým tréningom. Ľudia berú napríklad aj kotvičník, ale tiež nie sú štúdie, že by to fungovalo. Niektorí pacienti sú spokojnejší, ale neviem, či nejde o placebo. My sa musíme pohybovať v rovine medicíny založenej na dôkazoch a na toto dôkazy nemáme.

Martin Hrivňák. Foto – Peter Lázár

Je normálne, že libido, výkonnosť aj kvalita erekcie sa vekom znižujú. Čo je však už za hranicou, keď by sme si mali povedať, že to treba riešiť?

Keď to už mužovi prekáža, to je hranica. Je veľa párov, ktoré vo vyššom veku nežijú sexuálnym životom. Alebo to nechýba len jednému a druhý sa prispôsobí. Môžu prísť aj choroby. Alebo si myslia, že je to normálne vzhľadom na vek. Ale keď to mužovi chýba a má motiváciu to riešiť, sme pripravení pomôcť.

Skúsím dať jednoduchý príklad – je bežné, že 22-ročný muž dokáže vyvrcholiť tri- štyrikrát za noc. Štyridsiatnik však už asi môže byť rád, že to dokáže raz.

To je veľmi individuálne. Normálne je vždy to, aká je predstava páru. Áno, je štandard, že to takto klesá, ale aj štyridsiatnik môže mať sex štyri- či päťkrát za noc, keď má novú partnerku. Zamilovanie či nová stimulácia k tomu môžu pomôcť.

Ak príde muž a hovorí, že má problémy s erekciou pri styku, ale stále má nočné či ranné erekcie, problém je skôr psychický?

Určite, navyše, ak má dobrú erekciu pri masturbácii, znamená to, že penis je schopný mať kvalitnú erekciu. Lebo využíva ten istý penis, cievy, nervy ako pri pohlavnom styku. Ak to pri styku nefunguje, problém môže byť jedine v hlave. Tá má, bohužiaľ, veľký vplyv na erekciu. Sú mnohí muži, ktorí raz zažijú zlyhanie – opití či unavení – a pripomenie sa im to pri ďalšom pokuse o styk a hneď im zmäknú penis. A čím dlhšie to trvá, tým viac sa to nabaľuje.

Youtubový lekár mi povedal aj to, že pokles testosterónu môže súvisieť aj so zdravím pečene, prekážkou môže byť jej stukovatenosť.

Môže to súvisieť, lebo sa mení metabolizmus, ale muselo by ísť až o cirhózu, keď sa rúca celá hormonálna kaskáda. Keď však je pacient v takomto stave, väčšinou už veľmi nie je motivovaný k sexu.

Keď muž začne badať zhoršenú erekciu, treba to hneď riešiť aj preto, že to môže byť skorým indikátorom kardiovaskulárnych problémov?

Jasné, sú štúdie, ktoré hovoria, že problémy erekcie o tri roky predchádzajú infarkt. A zažil som to aj u svojich pacientov. Keď ide o organickú erektilnú dysfunkciu (v dôsledku zúženia ciev), skôr sa prejaví na penise – cievy a tepny sú tam dvakrát tenšie ako na srdci. Tepny sú väčšinou postihnuté v celom tele a skôr sa to prejaví práve tu. Pacientov sa vždy pýtame, či boli na preventívnej prehliadke, ak nie, posielame ich, nech im urobia EKG či iné testy, aby im odhalili také problémy.

Muži, čo si to môžu dovoliť, si zrejme často počas andropauzy pomôžu modrou pilulkou. Stačí to však?

Práveže nie, nemusí. Účinné látky sildenafil a tadalafil spôsobujú rozťahnutie ciev v penise. Môže to stačiť, ale na libido nemá vplyv. Libido sa sekundárne môže zvýšiť, lebo muž už nemá stres zo sexu, nebojí sa, že by zlyhal. Potom sa menej bojí, ako to dopadne. Viete, bojíme sa, že zlyháme, a zlyháme, lebo sa bojíme. Keďže muž vie, že s pilulkou je v pohode, strach opadne a libido sa trochu zvýši.

Stále mu však zostane únava a ostatné príznaky andropauzy.

Presne tak. Pacientov vyšetříme na testosterón vždy, keď majú ostatné príznaky. Už sa dokonca stalo, že pacient mal celkom dobré libido s nízkym testosterónom. Keď sme ho začali suplementovať, zrazu povedal: „Myslel som si, že som mal dobré libido, ale toto je iná káva.“ Alebo prišiel pacient s únavovým syndrómom, no nikto mu predtým nevyšetřil testosterón. Po suplementácii povedal: „Pán doktor, desať rokov som prežíval a teraz žijem.“

Prečítajte si tiež

Lekár Bajer o libide: Keď si muž googli kabriolet, treba ho poslať na vyšetrenie

Martin Hrivňák (57)

Urológ, andrológ, sexuológ. Vyštudoval všeobecné lekárstvo na Lekárskej fakulte **UPJŠ** v Košiciach, kde v roku 2010 obhájil aj doktorát v odbore chirurgia. Je predsedom Dozornej rady Slovenskej urologickej spoločnosti a II. viceprezidentom Slovenskej sexuologickej spoločnosti. Vo svojej vedeckej práci sa zameriava na poruchy mužskej sexuality a vplyv pohlavne prenosných ochorení na mužskú plodnosť. Je autorom viacerých prednášok a odborných publikácií. Žije v Košiciach, kde vedie andrologickú a urologickú ambulanciu.



Martin Hrivňák. Foto &#8211; Peter Lázár

Autor: Michal Červený