



מאת יצחק טבעוני

גיל המעבר של הגבר

# הגבר לא שש אפשה לחתחיל

לעומת זאת, קיימת ירידה בכמות הפרשה ההורמונלית של הטסטוסטרון (הטסטוסטרון הוא מקורו של החשק המיני הגברי ומשפיע אף על היכולות האינטלקטואליות, וכן יש לו השפעה על האגרסיביות ועל דומיננטיות). למרות כל הקשיים, גברים יכולים להוליד כמעט עד סוף ימיהם. עם זאת, תהליך ההדקנות אצל הגבר הוא בלתי נמנע, וככל שהוא מתקדם עם הגיל, כך יורדות יכולותיו.

היה זה הפרופסור אוליביה בוקו, אורולוג ואנדרולוג במרכז הרפואי האוניברסיטאי של מאנט, אשר קבע כי את ה"אנדרופאזה" ניתן לאבחן אצל גברים לאחר גיל ארבעים, המתלוננים על חוסר מרץ, על אי רצון לקחת על עצמם מטלות ועל ירידה בחשק המיני. וכשניתן לקבוע שיש ירידה במסת השרירים וחולשה משמעותית בשיעור הטסטוסטרון, ניתן לומר שהתופעות הללו נובעות מחוסר איזון הורמונלי.

התוצאות מתבטאות במספר מישורים. חוסר איזון הורמונלי מתבטא קודם כול בירידה בחשק המיני, וזה גורם לבעיות זקפה. הירידה גורמת גם לחוסר ספיגה של מינרלים, ובכך חושפת את הגבר, בדומה לאישה, לאוסטיאופורוזיס. בתקופת גיל זו, עלולה להיווצר גם פגיעה במערכת העצבים - שעלולה להוביל למחלות פרקינסון ואלצהיימר. אל כל הנ"ל מתווספות גם תופעות כמו: עייפות, מתח, דיכאון, חוסר ריכוז, נדודי שינה, השמנה באזור שרירי הבטן, גלי חום, הזעות לילה, בעיות במערכת הדם, הפרעות בהטלת שתן, נפיחות בפרוסטטה - והרשימה עוד ארוכה ומגוונת.

המודעות הציבורית לתופעת גיל המעבר אצל הנשים גברה מאוד בשנים האחרונות, והנושא עלה לא אחת לסדר היום הציבורי וגם זכה להתייחסות מקיפה בתקשורת הישראלית. בלהט הדיונים בתופעה הייחודית והרגישה הזו אצל הנשים, נדחקו משום מה לקרן זווית הבעיות והמצוקות המלוות גברים בגיל הזה. אחרי הכול, עתות הזמן ומצוקות השעה אינן פוסחות על הגברים, הן מופיעות אצל שני המינים.

אל תופעת גיל המעבר אצל הגבר מקובל להתייחס בשלושה מישורים: הפיזי, הנפשי והמנטלי.

## גיל בלות או חוסר איזון הורמונלי?

כפי שמדברים על גיל הבלות של האישה, כך ניתן לדבר על גיל הבלות של הגבר. תקופה זו בחייו של הגבר נקראת תקופת ה"אנדרופאזה", והיא מתרחשת בצורה מואצת החל מגיל ארבעים לערך, או מוקדם יותר, עם תחילת הופעתן של בעיות מנטליות, נפשיות ופיזיות שונות. המושג של גיל הבלות אצל גבר עלול ליצור בלבול, שכן אי אפשר להשוות את השינויים הגופניים והנפשיים שעוברים על האישה לאירועים שחווה הגבר.

דונקן גולד וריצ'רד פטי, רופאים ב-WellMan Clinic of London, נוטים להכיר באופן רשמי בתקופת האנדרופאזה של הגבר. יחד עם זאת, הם מתנגדים לקרוא לזה בשם, המעורר דמיון עם תקופת הבלות של הנשים, שכן הם מדגישים שתקופת הבלות אצל האישה קשורה להפסקה של ייצור האסטרוגן (ההורמון הנשי). אצל הגבר,



צילום: ארכיון מעריב

כפי שמדברים על גיל המעבר של האישה, כך ניתן לדבר על גיל המעבר של הגבר - תקופה המכונה "אנדרופאוזה". במישור הפיזי, התקופה מתאפיינת בחוסר חשק מיני ובקשיי זקפה, בהפרעות בשינה, בהתקפי חרדה, בדיכאון, בחוסר ריכוז, בגלי חום, בבעיות בהטלת שתן ובפעילות הסדירה של מערכת הדם. במישור המנטלי, מתבטא הדבר במרדף אובססיבי אחר הרפתקאות מין עם צעירות ובתחושת תסכול מקצועי וחוסר ביטחון.

### תסמונת "שד הצהריים"

בשעות הצהריים, עם המאהבות הצעירות. שיבוש מנטלי אופייני נוסף שעלול לקרות בפעילות הפונקציונלית אצל הגבר בגיל החמישים פלוס, מקורו בתחושת חוסר התועלת וחוסר הביטחון המלווה אותו בגיל הזה במישור המקצועי - על אחת כמה וכמה בעת צאתו לגמלאות מוקדמות.

וכך, בין אם זה במישור המקצועי או במישור הרגשי, אם החיים גורמים לאדם להימצא במצב של חוסר ביטחון, הוא נקלע למצב רוח של הישרדות, שגורמת להגברת הפעילות של יותרת הכליה. מצב זה יגרום לגיוס משאבי הסטרול (חומצת שומן) כדי לייצר סטרואידים (סוג של הורמון) של יותרת הכליה, הקשורים לסיפוק יצר הקיום הזה. גיוס זה לצרכים אלו נעשה על חשבון שימוש אחר של הסטרול, המייצר סטרואידים, שמטרתם רבייה או כיבוש (טסטור סטרון), בעיקר אם התרומה של הסטרול הטוב הזה, המצוי במזון, איננה מספקת.

**לסיכום:** מחסום גיל הארבעים הוא מחסום קשה לגבר, בין אם בשל אי הנוחות שבהטלת השתן, בשל ההתעסקות הקשורה במיניות, במתח, במערכת הדם או בהפרעות בזיכרון, ולכן הכרחי להתאים את מזונו לתקופת האנדרופאוזה. לעתים קרובות, אין הגברים מעידים להעלות נושא זה, אך ככל שיקדימו ויהיו מודעים לו, כך יוכלו לצבור אמצעים כדי להפחית את הסיכונים שלאחר גיל חמישים.

לפי הגישה הפונקציונלית, איזון הורמונלי מושג על-ידי איזון של המערכת ההורמונלית כולה ולא רק של הטסטוסטרון. איזון הורמונלי יושג על ידי מתן כלים לגבר, כגון: נטיית הטיפול של הגבר - הנקראת אוליגופיטום, נחושת אבץ, ובנוסף סטרולים (חומצות שומן) ועוד.



הכותב הוא B.Sc.Te נטורופת, הומאופט ומפתח שיטת טבעוני לאבחון דרך תעלת האוזן ולטיפול.

המישור השני המאפיין את גיל המעבר אצל הגבר הוא המישור המנטלי. כידוע, הגבר מונע באופן ביולוגי ואינסטינקטיבי על ידי הדחף לספק את צרכיו החיוניים. בין אלה: שימור המין האנושי והגנה עליו, רבייה, וכן השתלטות על המרחב - בין אם הוא מרחב המחייה או מרחב במערכות יחסים. כל אחד מהצרכים החיוניים הללו קשור לצירים חשובים בפעילות ההורמונלית שנוצרת ביותרת הכליה, בבלוטות המין ובפעילות של מערכת הכבד ושל קרום הלב. לאחר גיל ארבעים, חלים כמה תהליכים מהותיים, הקוטעים את ההליכים המקובלים וגורמים להפרת איזון ביצרי הגבר ובאיזון ההורמונלי שלו.

אחד מאותם הליכים מקורו בירידה בפוריות של בת הזוג (בעוד שפוריות הגבר עומדת בעינה), דבר הגורם לתסכול בשל היצר הקיומי הזה. התסכול הזה גדול במיוחד אם קיים קשר רגשי כלפי בת הזוג. פועל יוצא: אי שימוש של הטסטוסטרון (הורמון גברי) לשם הולדה יגרום לשינוי בדהידרוטסטוסטרון (DHT) (מאחסן את הורמון הטסטוסטרון), אשר יוביל לנפיחות של בלוטת הערמונית - היפרטרופיה.

נכון הוא שגיל ארבעים הוא, בדרך כלל, גיל שבו הגברים כבר מיצו את יצר הרבייה, וכבר הבטיחו את המשכיות המשפחה. ובכל זאת, כל עוד חש הגבר באינסטינקט, שיש לו אפשרות להוליד צאצאים (בין אם זה רצוי או נחוץ ובין אם לאו), נשארת השרשרת ההורמונלית לית אצלו במצב הכן בציר פרוגסטרון - טסטוסטרון.

העובדה שהגבר יכול להמשיך להוליד צאצאים, בשעה שבת זוגו נכנסת לתקופת הבלות, מטה את כף המאזניים, כך שהגבר חש מתוסכל בכל הקשור ליצר האינסטינקטיבי של הרבייה. אם הקשר הנפשי לבת הזוג אינו קשר אמיץ, הרי שהדבר גורם לחלק מהגברים לפנות באופן בלתי מודע לנשים צעירות יותר, בגיל הפוריות. תופעה זו מכונה "תקופת שד הצהריים", בשל מפגשי המין, בעיקר