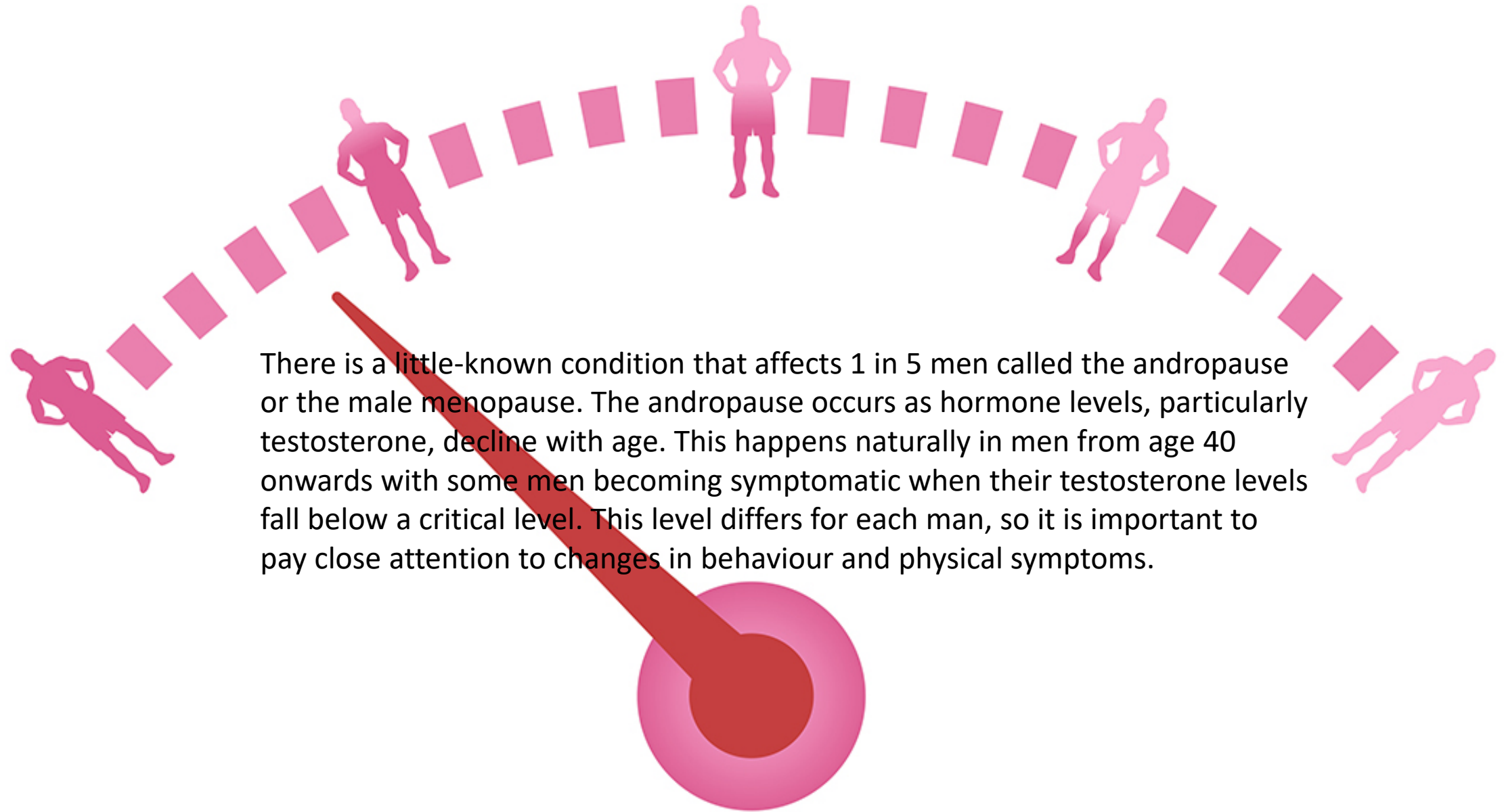


right
relation or from any
point of view.

Andropause [

a man's life when the
menopause, about
about age 50 when
right for what is the





There is a little-known condition that affects 1 in 5 men called the andropause or the male menopause. The andropause occurs as hormone levels, particularly testosterone, decline with age. This happens naturally in men from age 40 onwards with some men becoming symptomatic when their testosterone levels fall below a critical level. This level differs for each man, so it is important to pay close attention to changes in behaviour and physical symptoms.

TESTOSTERONE

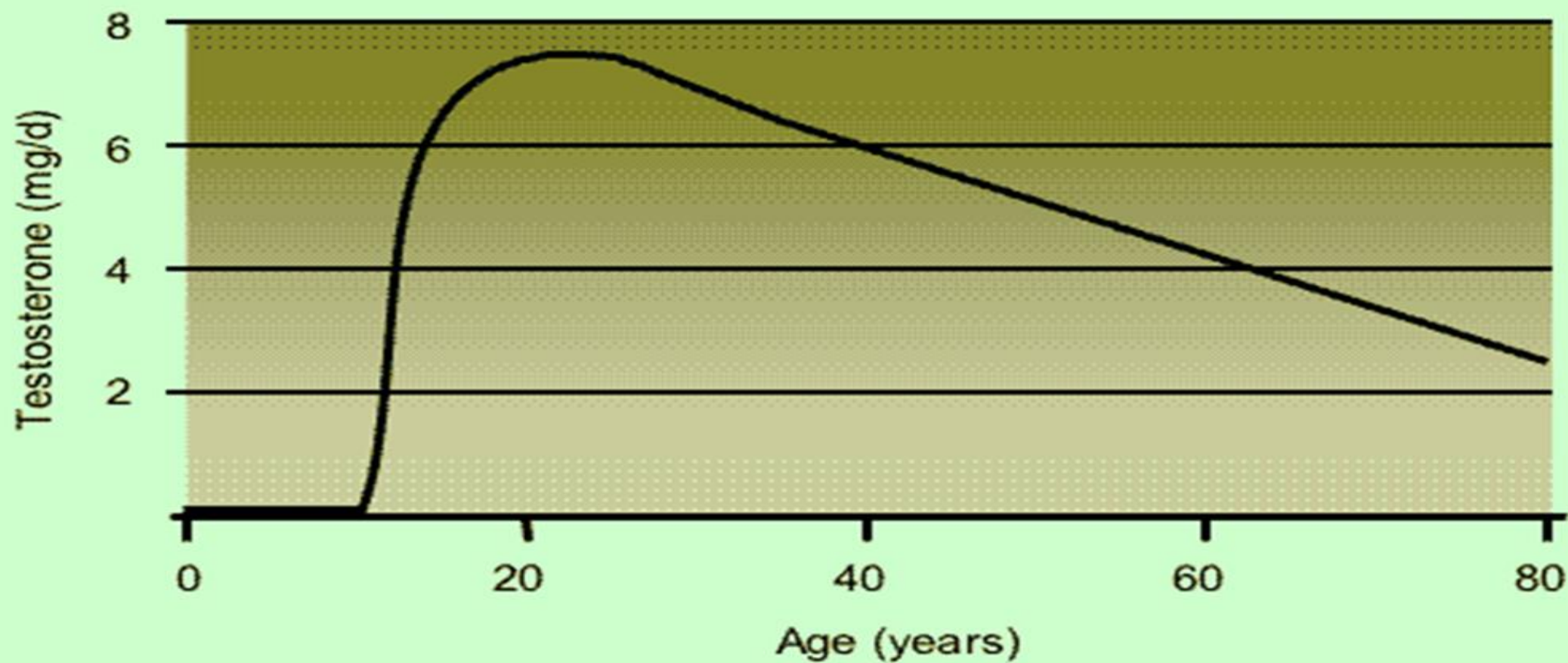


Photo: 3T

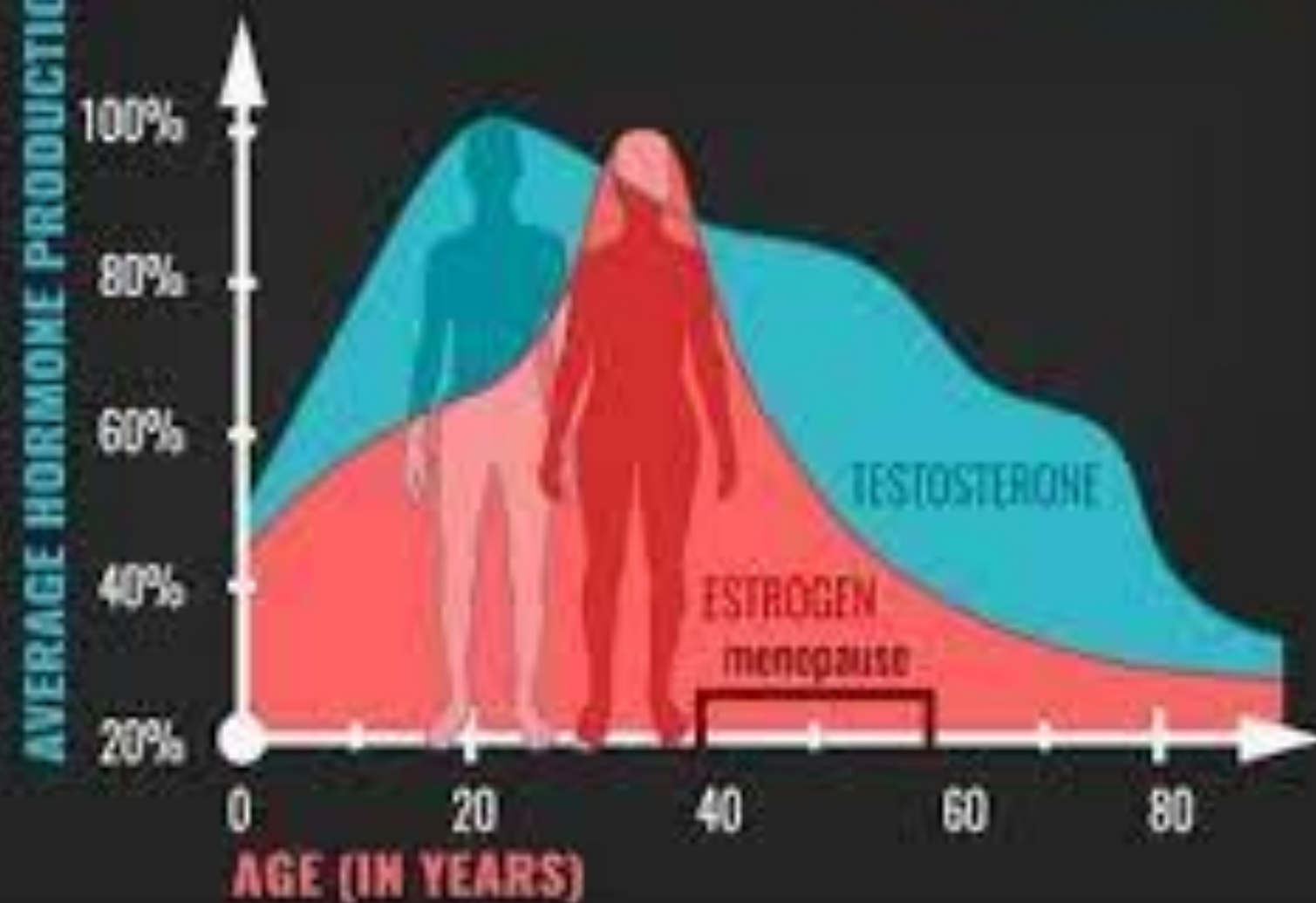
تغییرات وابسته به سن در تنظیم ترشح تستوسترون

- قطع و یا اختلال در تنظیم مرکزی مواد اویپونی درونزا مؤثر در ترشح GnRH
- خاتمه ترشح ضربانی وابسته به سن در هیپوتالاموس
- اختلال پایدار در عملکرد هیپوتالاموس- هیپوفیزی منجر به از دست رفتن عملکرد اولیه بیضه‌ها " پیری گنادال"
- افزایش غلظت SHBG
- کاهش نسبت تستوسترون به استروژن (1:50 به 1:20 یا کمتر)
- کاهش غلظت تستوسترون آزاد و متصل به آلبومین سرم دو جزء بیولوژیک فعال (بالاتر از سطح کل تستوسترون)
- تغییرات قابل توجه عملکرد فیزیولوژیکی تنظیم شونده با آندروژن

Testosterone Production as a Function of Age



Sex Hormone Production in Men & Women



ANDROPAUSE



BODY

MIND

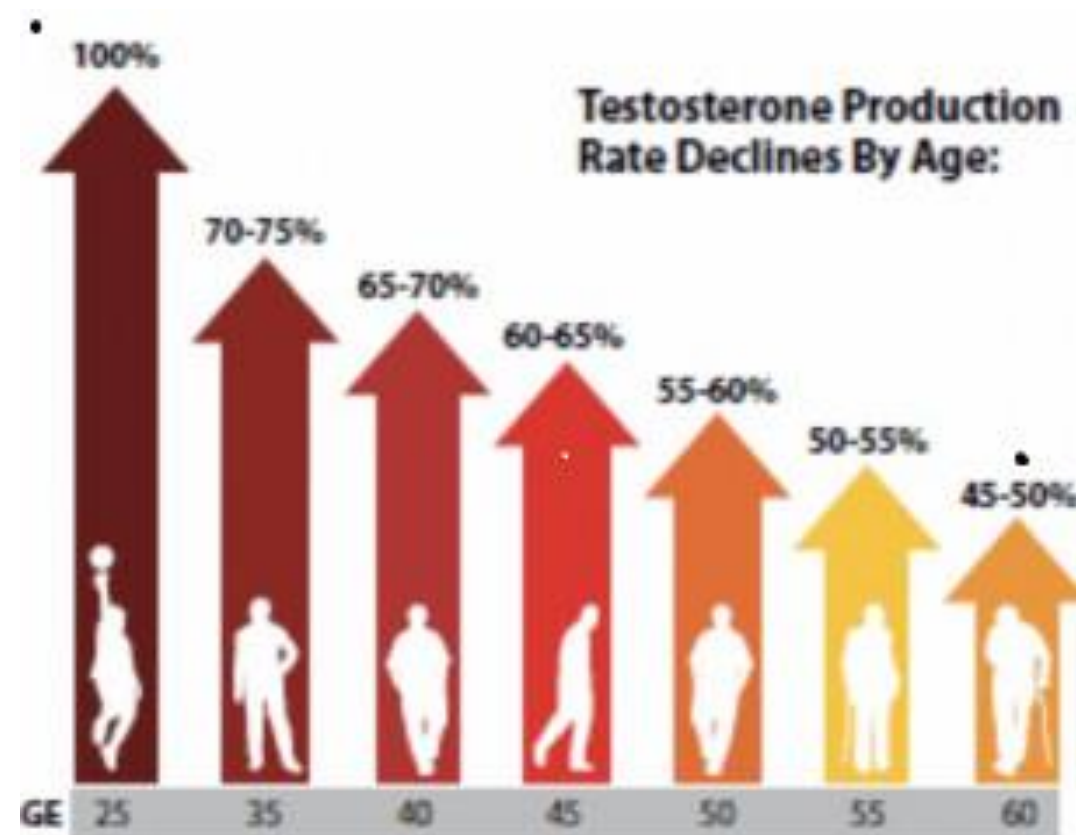
SEXUAL

Complications

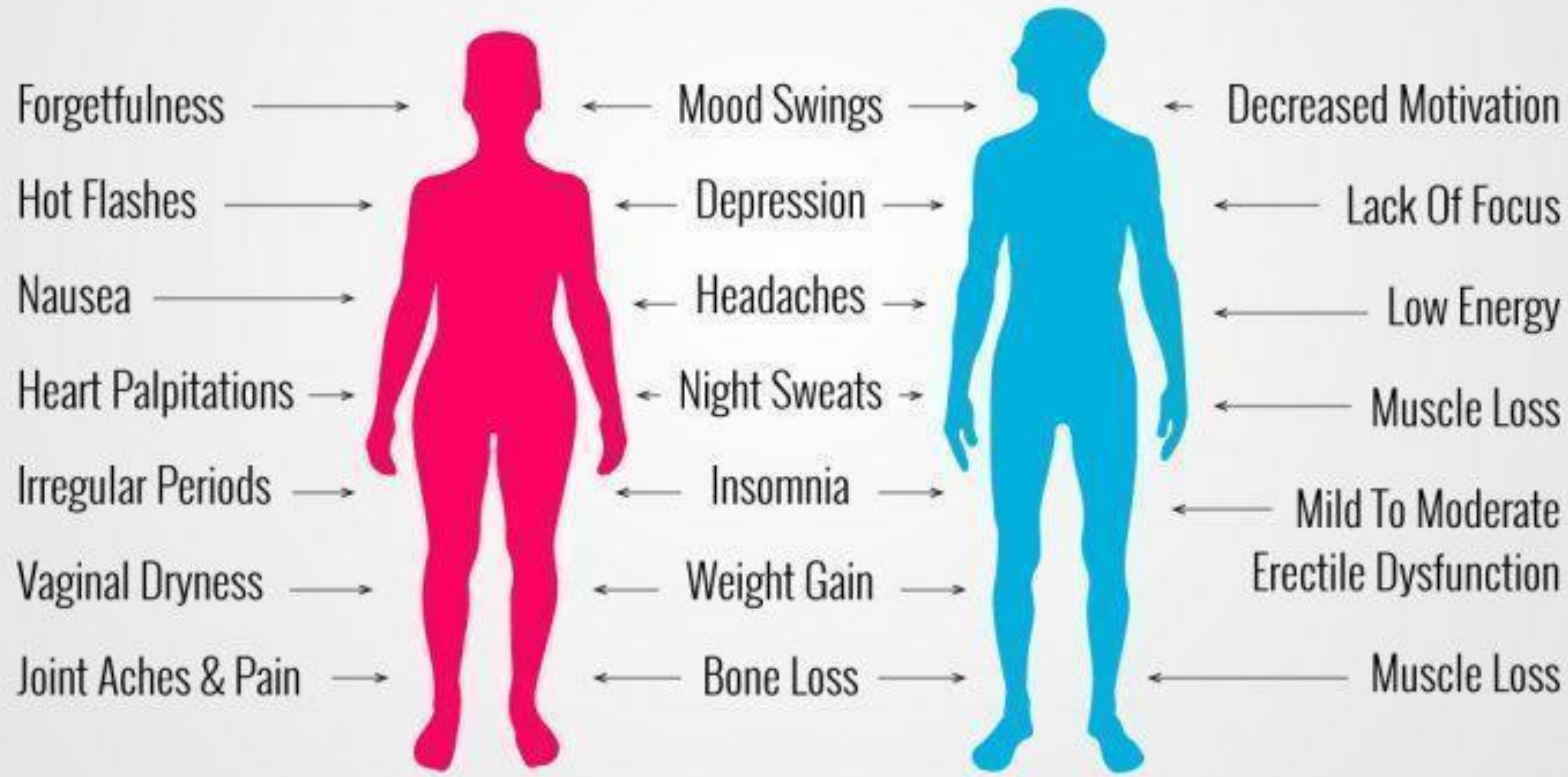
Lack of energy
Depression
Irritability &
mood swing
Low sex drive
Difficulties
erection
Loss of strength
or muscle mass
Increased body
fat

اختلال آندروژن می‌تواند تظاهرات متفاوتی داشته باشد که بر روی کیفیت زندگی
تاثیر دارد. آنچه قابل توجه است اینکه با افزایش سن این فرایند شدت می‌یابد و افراد
بیشتری را درگیر می‌کند. دامنه‌های جمعیتی متفاوت و قطعاً بستر اپیدمیولوژیک مشکلات
جامعه مورد بررسی نیز می‌تواند بر شایع‌ترین تظاهر اختلال نقش داشته باشد.

Age-related Decline In Testosterone Levels



Menopause & Andropause



Facts of Andropause

- *The Actual Definition of Andropause*

Andropause refers to the hormonal changes in middle-aged and older men caused by the decrease in testosterone levels produced by their bodies over time

- *The Common Symptoms of Andropause*

Common andropause symptoms include erectile dysfunction, mood swings, baldness, hot flashes, and loss of muscle

- *Andropause Doesn't Cause Infertility*
- *Andropause Results From Not a Sudden but a Gradual Drop in Testosterone Levels*
- *Andropause Doesn't Necessarily Affect All Men*
- *Andropause Is Not a Serious Illness*
- *Vitamins for Prostate Health May Help Your Body Make Testosterone*



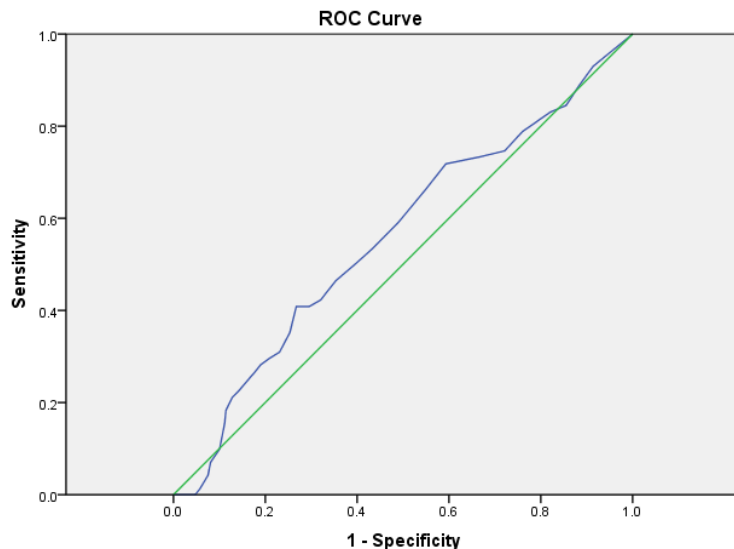
Photo: 317

خلاصه نتایج کمی

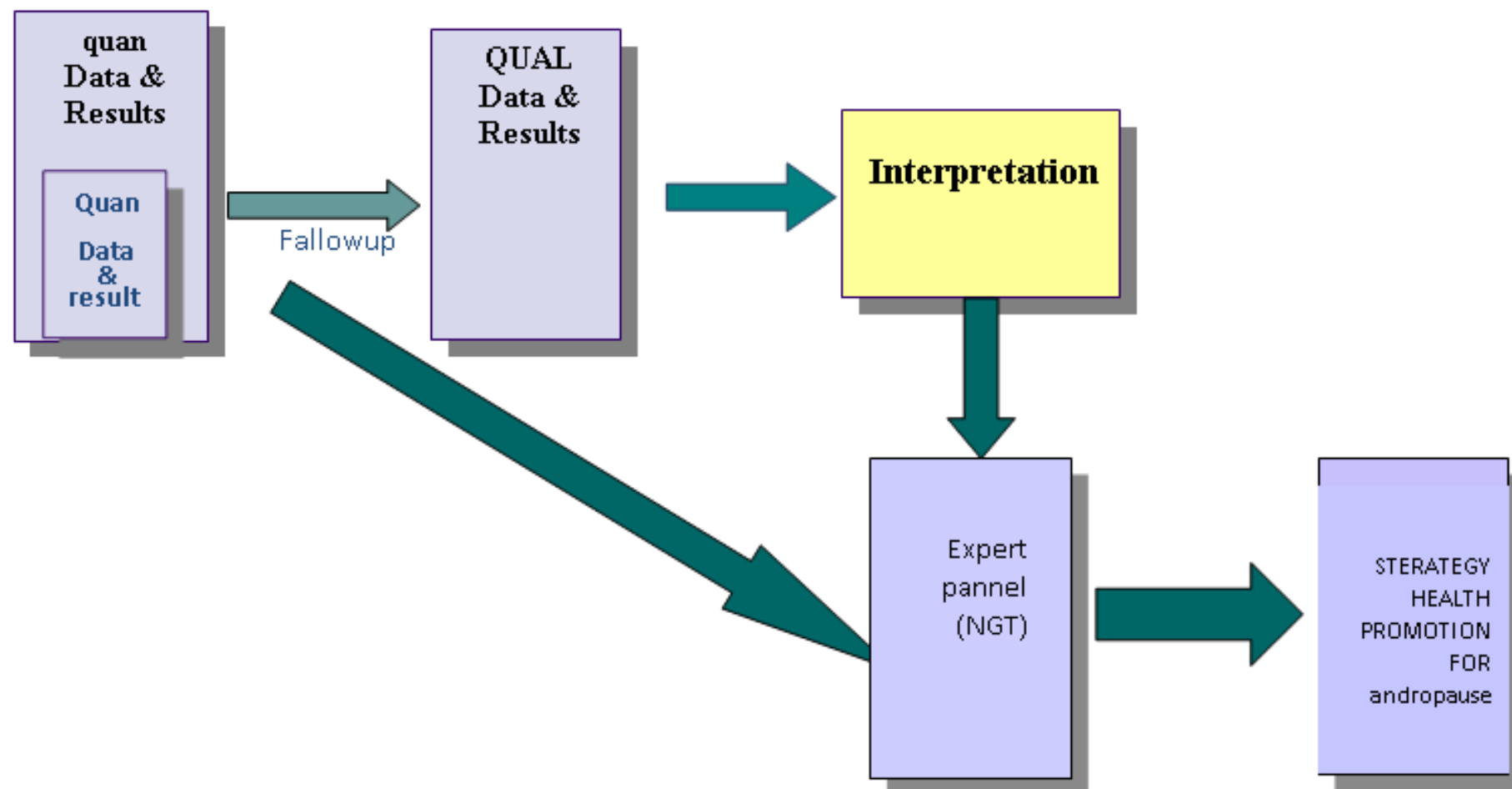
بیش از ۵۰٪ مردان مورد مطالعه ما درجاتی از علائم آندروپوز را نشان می‌دادند.

- مردان نیز مانند زنان تغییرات هورمونی پیچیده که بر وضعیت جسمانی، خلق و خوی و تمایلات جنسی تاثیر می‌گذارد را تجربه می‌نمایند.
- در مردانی که اختلال شدید آندروژن داشتند، درصد علائم شدید در حیطه جنسی بیش از دو حیطه دیگر بود.
- افسردگی، دیابت و مصرف سیگار در آنالیز مدل رگرسیون از عوامل پیش‌بینی‌کننده علائم اختلال آندروژن بودند.
- با افزایش شدت افسردگی، کاهش تستوسترون توتال و آزاد و افزایش SHBG و دیابت شدت علائم بالینی افزایش می‌یابد.

ابزار غربالگری AMS علیرغم اینکه از حساسیت بالایی برخوردار است یک تست اختصاصی نیست.



Diagonal segments are produced by ties.



مضمون	زیر مضمون	واحد معنایی
ذوب در خانواده	غرق در تعهد	وظیفه مداری دغدغه مسئولیت پدر تر شدن ایثار و فداکاری برای فرزندان در اختیار خانواده بودن صبر در مشکلات و کتمان برای حفظ آرامش خانواده غرق شدن در مشکلات همسر معطوف شدن تمام فکر و ذکر به خانواده
	دور اندیشی	نگرانی از آینده فرزندان حفظ کردن فرصت‌های باقیمانده هدف دار شدن زندگی نگرانی فرصت‌های از دست رفته برای تامین آینده توجه به تحصیل فرزندان جهت تضمین آینده تلاش بی وقفه برای تامین آینده اشتیاق به فعالیت زیاد سبك و سنگین کردن
خانواده از همه چیز مهمتر اهمیت دادن به ارزش‌های		



غرق در
تعهد

دور
اندیشی

اوج گیری ارزش
های خانواده

مضمون ذوب در
خانواده



مضمون ذوب در خانواده

"تلاش میکنم که این کاری که میکنم روز به روز بهتر بشه چون یه دختر کوچیکم دارم اینقدر دارم تلاش میکنم باید يك کاری بکنم که زود نیافتم چون تفاوت سنی اش زیاده دوست دارم کاری بکنم که به یه جایی برسونمش مثلاً دختر بزرگه

"ما همیشه مشکلات مالی داشتیم و الان هم داریم تأثیر زیادی در زندگی مون نداشته منظورم اینه که سعی میکنم با این دید نگاه کنم که این اولویت نیست و حل شدنیه بله هی نوسان داشته ولی نمیدارم بچه‌ها متوجه بشوند. سعی میکنم آرامشم حفظ بشه، نمیدارم آرامش خونه بهم بخوره " شماره 1

در مطالعه L. Padlette از تجربه اندروپوز در مردان افریقایی نیز نشان داد که آنچه آنها از این پدیده تجربه کردند صرف کردن وقت و زمان بیشتر برای فرزندان و خانواده در این مرحله از زندگی بود و با همان ادبیات که "نسبت به گذشته بیشتر به فکر آنها هستند" و به عبارت خودشان "پدرتر" شده اند

دو تم از 24 تمی CLAASSEN در مرحله کد گذاری باز بدست آورد با این تجربه ما هم خوانی دارند. مردان مبتلا به اندروپوز به دو تغییر ارتباطی مهم اشاره کرده بودند که شامل "افزایش ارزش‌ها و اهمیت زندگی خانوادگی" و "ظهور ارزش‌های شخصی" این تم‌ها در مرحله گروه بندي و بازنگري در يك کد محوري "تغییر در روابط" جای دادند.

مضمون	زیر مضمون	درون مایه
مردان محصور قاب شیشه ای	عصانیت مهار گسیخته	انفجار لحظه ای
		پر خاشگری بیش از حد
		انعطاف ناپذیری (کم تحمل شدن نسبت به شرایط)
		عکس العمل فراتر از عمل
		پا فشاری بر باورها و عقاید
		بازخواست ناپذیری
		تحمل حرف را کمتر داشتن
شکنندگی	شدیدا تحریک پذیر	
	رنجش آنی	
	حساس شدن به عدم رعایت چهارچوب ها	
	زودرنجی	
	عکس العمل بیش از حد در برابر عدم توجه به مقررات	
عزلت نشینی	میل به انزوا	
	محدود شدن ارتباط به جهت پیشگیری از تنش با بچه ها	
	اشکال در روابط اجتماعی با فرزندان و همسر	
	تمایل به کم کردن رفت و امد ها	
	کم حوصله شدن	
	در خود فرو رفتن	
	رفت و آمدهای قالبی و با چهارچوب	



عصانیت مهار
گسیخته

شکنندگی

عزلت نشینی

مردان محصور قاب شیشه ای



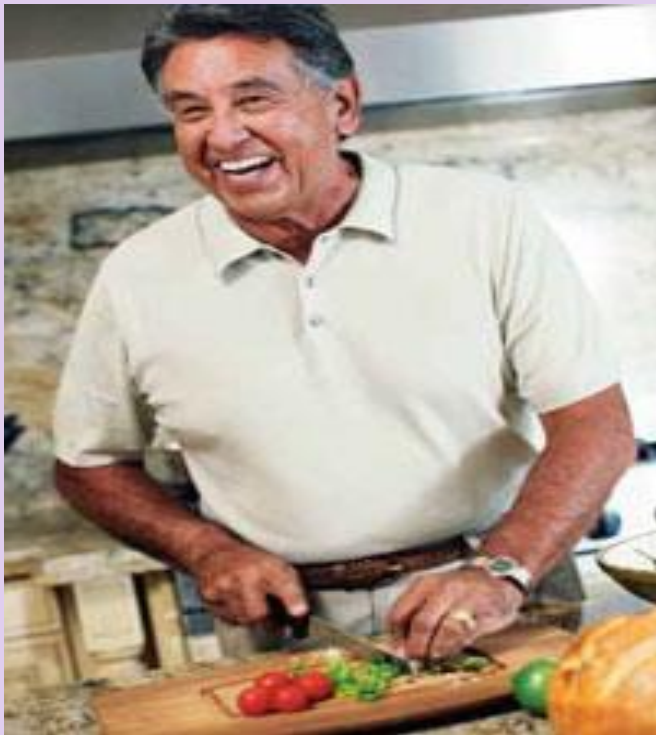
هیپوتز مطرح این که هورمون های استروئیدی تستوسترون و استروژن نقش فعال در عملکرد سلولهای عصبی دارند و رشد و بقاء آنها را بهبود می بخشند .

جریان خون مغز میانی و قسمت فوقانی فرونتال با دریافت تستوسترون افزایش یافته و . بیماران دریافت کننده هورمون درجات بالایی از بهبودی در عملکرد جنسی و وضعیت روانی اجتماعی را بیان کردند .

علت نشانه های رفتاری مولتی فاکتورال عوامل بیولوژیک ،تغییرات اجتماعی و توانایی انطباق با تغییرات سندرم IMS و تحمل پایین و خلق لحظه ای همراه با کاهش تستوسترون و افزایش کورتیزول

Annoesjka و همکاران نیز در مطالعه خود این تجربه را در گروه متمرکز با پزشکانی که بیماران اندروپوز سرو کار داشتند بیان کردند که حساسیت و تحریک پذیری بالا از موضوعات شایع در این گروه می باشد . این پزشکان معتقد بودند که عصبانیت /تحریک پذیری و کاهش میل جنسی منجر به تنش در روابط افراد می شود

مضمون	زیر مضمون	درون مایه
کشمکش خاموش	مقابله	حمایت طلبی از افراد با وضع مشابه یا مشاور
		تلاش برای حل مشکلات ارتباطی عاطفی
		توانمند شدن افراد با مشاوره و آموزش
		رو آوردن به فعالیت های ورزشی
		انکار و نادیده گرفتن موضوع
		تلاش برای بی اهمیت جلوه دادن تغییرات
کتمان		خود مشغولی و دور کردن ذهن
		فرار از موضوع با توجه به موضوعات دیگر و یا
		روی آوردن به کار
		مستمسک قرار دادن مشکلات همسر برای توجیه
		تغییرات
		مخفی نمودن علائم و عدم ابراز آن به همسر و
		اطرافیان
		تقویت شرایط مدیریتی خانواده برای پوشش تغییرات
سازگاری		طبیعی جلوه دادن تغییرات
		تلاش برای عمومیت بخشیدن این شرایط



مقابله

کتمان

سازگاري

کشمکش خاموش



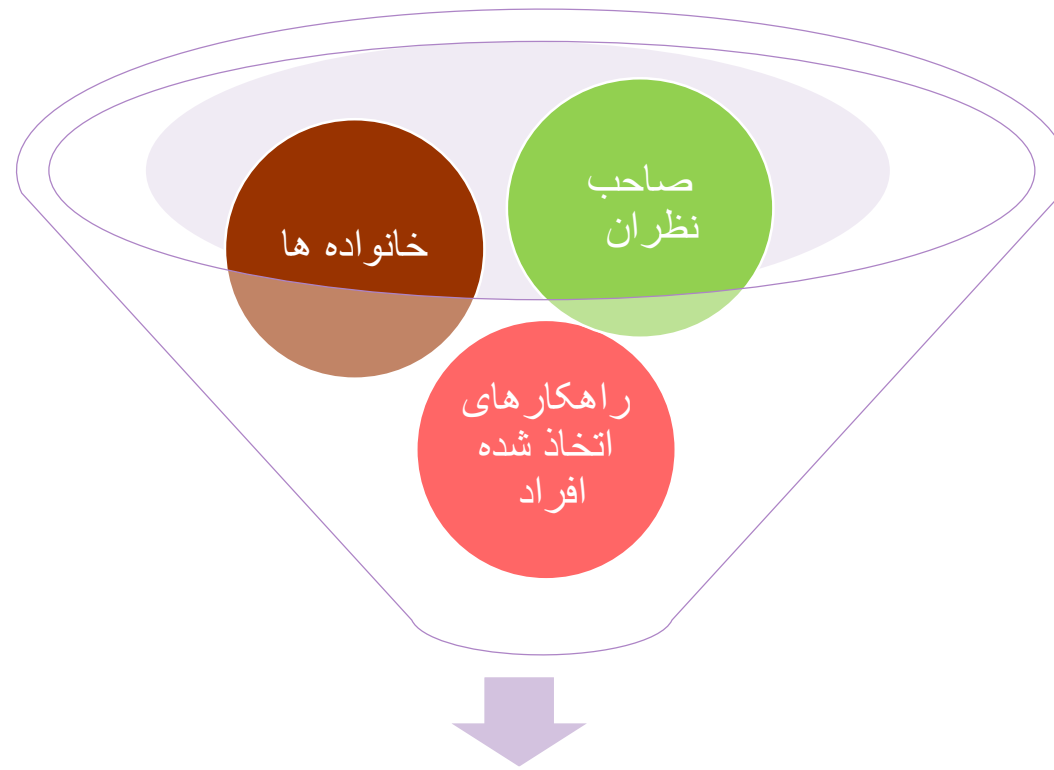
مضمون	زیر مضمون	درون مایه
پناهنده سنگر مردانگی	تظاهر به قدرت	<p>ترمیم فرسودگی با کار بیشتر</p> <p>خود محوری جنسی و نادیده گرفتن همسر</p> <p>اجتناب از فعالیت برای سرپوش ناتوانی</p> <p>حفظ ظاهر توانمند و پر تلاش حتی با وجود خستگی</p> <p>بیان مکرر توانمندی های فعلی و قبلی</p>
دلیل تراشی	فراکنی سلامتی	<p>توجیه انحراف از سلامت</p> <p>توجیه شرایط وجود فرزندان بزرگ</p> <p>نسبت دادن مشکلات به نوع رفتار همسر و شریط یائسگی او</p> <p>نسبت دان مشکلات به نحوه تغذیه ، خواب و مشکلات جسمی</p> <p>هنجارنمایی اجتماعی کاهش یا عدم فعالیت جنسی در سن بالا</p>
اثبات توانایی جنسی	جایگزینی و ارتباط با افراد جدید	<p>استقبال از بی میلی همسر</p> <p>اجتناب از فعالیت جنسی به بهانه افزایش سن همسر</p> <p>عدم پذیرش مسائل و اختلال در فعالیت جنسی</p>



بیانیه کلی

در نهایت می توان گفت تجربه زندگی با آندروپوز به معنای ذوب شدن مردان در خانواده با ایثار و فداکاری و آینده نگری در حالی است که آنها در قاب شیشه ای با شکنندگی و گاهی در خود فرو رفته محصور می باشند. این مردان در یک کشمکش خاموش درونی بسر می برند و اگر نتوانند در این مرحله از زندگی از این کشمکش درونی خارج شوند و یا قادر نباشند که با توانمند ساختن خود با تغییرات سازش یابند، به نوعی تلاش می کنند که به صورت مختلف به

راهکارهای ارتقاء سلامت افراد مبتلا به آندروپوز



راهکارهای پیشنهادی صاحب نظران

✓ راهکارهای فردی

✓ راهکارهای خانوادگی و اجتماعی

✓ راهکارهای در سطح سیستم ارائه خدمات

۵ الویت اول راهکارهایی در سطح فردی

ارتقاء مهارت پذیرش عدم انکار و کتمان موضوع از طرف مردان
پیشگیری از بیماری های مزمن تشدید کننده ی آندروپوز در مقاطع مختلف زندگی
آموزش روش های کاهش استرس
جلب مشارکت میان سالان و سالمندان در *Active Aging* و شیوه زندگی سالم
افزایش سطح آگاهی مردان در مورد آندروپوز و اینکه این یک پروسه طبیعی در
طول زندگی است

هالویت اول راهکارهایی در سطح خانواده و اجتماع

کمک به *normalize* کردن موضوع و این که این تجربه منحصر به فرد

نیست و دیگران هم تجربه می کنند

اطلاع رسانی به همسران این مردان برای اینکه اطلاعات کافی در مورد

تغییرات فیزیکی و روانی مردان میانسال کسب کنند و در صورت لزوم راههای

مقابله با آن را آموزش ببینند

آموزش به مشاورین و آموزش دهندگان (در سطوح مختلف

زمینه سازی برای از بین بردن کدورت و تقابل های بین نسلی

5 الویت اول راهکارهایی در سطح سیستم ارائه خدمات

ارائه خدمات بیمه ای برای بیماران در سطوح مختلف مشاوره و آموزش تا درمان دارویی و

استفاده از پروتز و واکيوم

آموزش همگانی در سطح رسانه ها و جراید و مطبوعات

بررسی وضعیت فیزیکی مردان میانسال از طریق غربالگری (تست خون و غیره)

ایجاد هسته پژوهشی سالمند محور با تمرکز بر توانمندی های بین رشته ای (مدیریت - جامعه

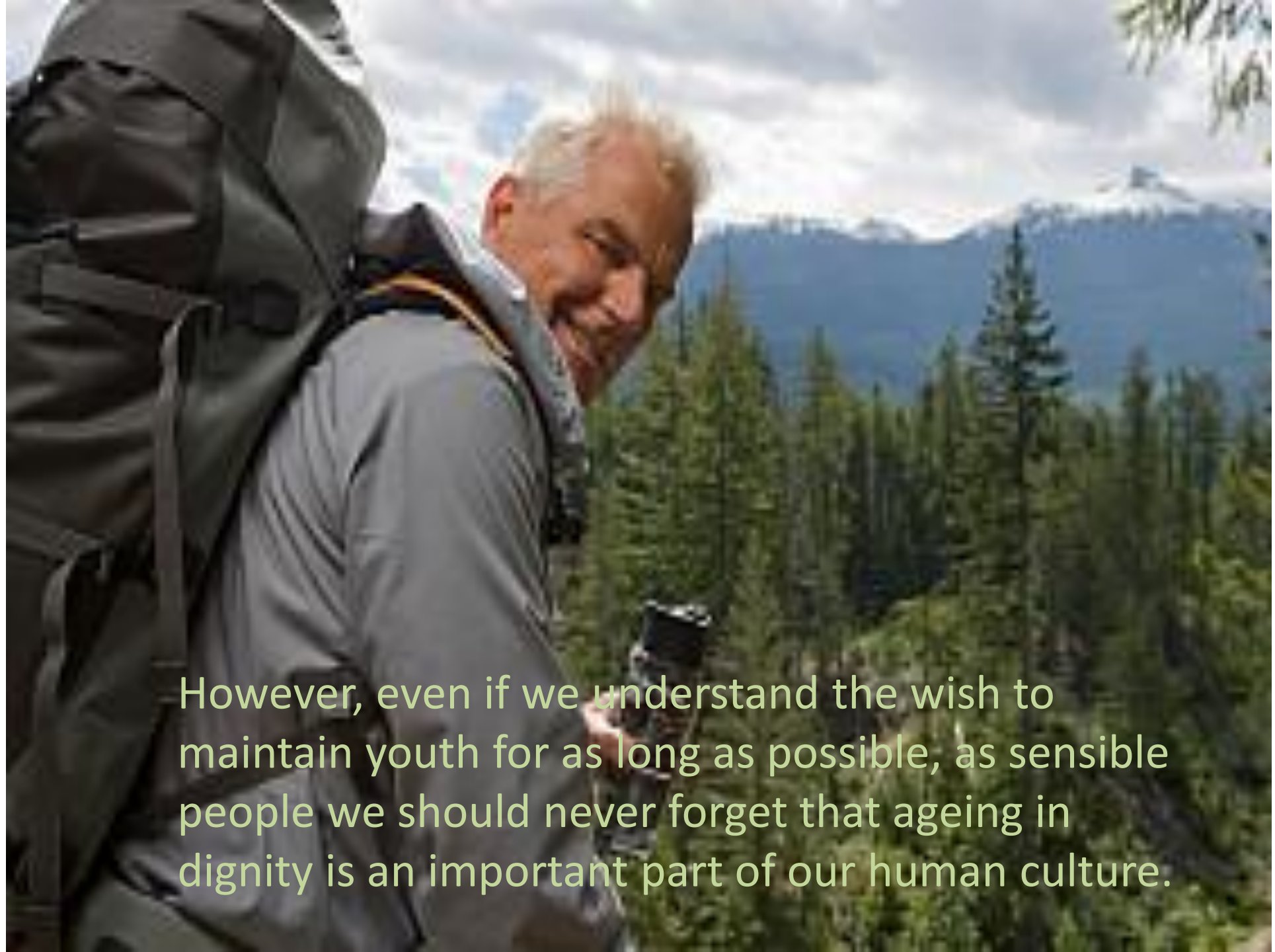
شناسی - روانشناسی - آندوکرینولوژی - ارولوژی)

ایجاد کلینیک های سالمندی با استفاده از نیروهای چند پتانسیلی و یک تیم درمانی مراقبتی کامل

پیشنهادهای :

- آموزش متخصصین بهداشت باروری، متخصصین ارولوژی، پزشکان عمومی، کارشناسان ارشد مشاوره مایه و مشاورین خانواده و پرستاران و مراقبین میانسالی
- طراحی برنامه غربالگری سلامت باروری مردان میانسال بویژه اختلال آندروژن
- بکارگیری ابزار غربالگری مردان میانسال (AMS) در برنامه سلامت باروری مردان (AMS)
- طراحی برنامه ارتقاء سلامت مردان میانسال مبتنی بر اختلال آندروژن
- ایجاد درمانگاه‌های بررسی اختلالات آندروژنی مردان در سنین مختلف بویژه میانسالی
- ارائه آگاهی به سیستم‌های تصمیم‌گیری اختلافات خانوادگی جهت در نظر گرفتن شرایط خاص مردان و در صورت لزوم انجام بررسی‌های کلینیکی و آزمایشگاهی در موضوع اختلال وضعیتی هورمونی

➤ طراحی برنامه‌های آموزش جنس متناسب با سنین مختلف



However, even if we understand the wish to maintain youth for as long as possible, as sensible people we should never forget that ageing in dignity is an important part of our human culture.