



ACADEMY 26. 01. 2017

Gynekomastie

Běžně se gynekomastie v mužské populaci objevuje jako přirozená hormonální nerovnováha. Může to být již u novorozenců díky přechodu ženských...

Zvětšení prsní žlázy u mužů - tzv. gynekomastie (z řeckého gyně = žena, mastos = bradavka) je poměrně častý problém dospělých mužů. Gynekomastie bývá vnímána jako kosmetická vada a může být zdrojem značných psychických problémů. Příčin je celý řada od nezávažných až po smrtelná nádorová onemocnění. V některých obdobích života se může vyskytovat i fyziologicky. Muži často nemají kromě zvětšení prsou žádné další potíže, někteří mohou mít pocit tlaku či bolesti, zvětšení prsou je obtěžuje. Léčba je cílena na vyvolávající příčinu.

Od pravé gynekomastie také z důvodu léčby se odlišuje **pseudogynekomastie**, kdy prsa jsou podobně zvětšená, ale příčinou je nadměrné ukládání tuku kolem bradavek, ne zvětšení prsní žlázy jako takové.

Gynekomastie - příčiny fyziologické

Běžně se gynekomastie v mužské populaci objevuje jako **přirozená hormonální nerovnováha**. Může to být již u novorozenců díky přechodu ženských pohlavních hormonů přes placentu na plod. V pubertě se v různých stupních projeví zvětšení prsní žlázy až u 70% chlapců, zhruba po půl roce se upraví. Je to způsobeno relativní nadprodukcí ženských pohlavních hormonů (estrogenů) ve varlatech oproti mužskému pohlavnímu hormonu testosteronu. Muži i ženy totiž produkují oba typy pohlavních hormonů - **androgeny i estrogeny**, právě jejich nerovnováha způsobuje hormonální

odchylky. Ve stáří asi u poloviny mužů produkce testosteronu opět výrazněji klesá, proto se opět může fyziologicky objevit zvětšení prsou.

Gynekomastie - příčiny patologické

Gynekomastie může mít celou řadu příčin. Mezi ty nejčastější patří především vedlejší účinek léčiv a porucha funkce varlat (vrozený či získaný hypogonadismus).

Polékové zvětšení prsní žlázy je časté jako vedlejší účinek při užívání různých hormonů (estrogeny, steroidy) nebo například antiandrogenů v léčbě nádoru prostaty. V běžné populaci středního věku se nejčastěji setkáte s léky užívanými v kardiologii (ACE inhibitory na léčbu vysokého krevního tlaku, spironolakton při srdečním selhání, amiodaron ke kontrole srdečního rytmu aj.).

Gynekomastie se může objevit i při cytostatické léčbě nádorů, u protivředových léků (cimetidin, omeprazol), při užívání léků proti nespavosti či depresi, u léků proti AIDS a dalších. Nežádoucí účinek se nemusí objevit u každého! Důležité je myslet na změnu léčiv a hledat případnou souvislost s objevením se gynekomastie, kdy se zpravidla dá jednoduše vyměnit lék a nežádoucího účinku se zbavit.

Některé léky však zaměnit za podobné nelze - pak je třeba individuálně řešit s lékařem, zda výhody užívání léku převyšují nežádoucí účinek. **Návykové látky** - alkohol, heroin, marihuana, mohou být také příčinou vzniku gynekomastie. Za zmínku jistě stojí přírodní **anabolika** a anabolické steroidy, tedy látky cíleně zvyšující svalovou hmotu v těle. Zejména anabolické steroidy mohou být velmi nebezpečné svými nežádoucími účinky na psychiku, plodnost a mnoha dalšími.

Endokrinologické poruchy se týkají žláz s vnitřní sekrecí, tzn. produkujících hormony. Při *hypogonadismu* se nedostatečně tvoří pohlavní hormony ve varlatech, vzniká neplodnost. Příčiny mohou být *vrozené* (například genetická vada Klinefelterův syndrom) - ty se projeví nerozvinutím typických pohlavních znaků již v pubertě, či *získané* (záněty, nádory či úrazy varlat, útlum tvorby hormonů ve varlatech v důsledku jiné protinádorové léčby, útlum v důsledku nefungování řídicího centra v mozkové hypofýze). Z dalších hormonálních poruch bývá gynekomastie příznakem nadměrné hladiny hormonu prolaktinu v krvi či poruchách funkce štítné žlázy.

Při pátrání po příčinách je třeba myslet na **nádorová onemocnění**. Jedná se zejména o **karcinom prsu**, u mužů sice vzácný leč vyskytující se, a také nádory varlat či nadledvin.

Při **selhávání ledvin** či dialýze se může vychýlit hormonální rovnováha mezi estrogeny a androgeny. Z dalších příčin je dobré myslet **na nemoci jater, obezitu** i naopak **podvýživu**. A proč třeba u obezity vzniká pravá gynekomastie? Je to opět dáno efektem estrogenů, které jsou částečně produkovány i tukovou tkání. Při podvýživě je příčina v nedostatku krevních bílkovin, které přenášejí hormony k cílovým buňkám. Zkoumán je i možný nadbytek fytoestrogenů, tedy estrogenů vyskytujících se v některých plodinách (např. sóji). U části gynekomastií příčinu odhalit nedokážeme, pak se hovoří o **idiopatické gynekomastii**.

Gynekomastie - průběh a projevy

Muž sám či jeho blízcí si všimnou **zvětšení obou či jednoho prsu**. Často to bývá jediný příznak, který může značit patologii v těle. Někdy také můžete pocítovat tlak či napětí v prsou, vzácněji i „šimrání“ prsních bradavek, bolestivost či výtok z bradavky. Potíže se vyskytují spíše ze začátku, při déletrvajících gynekomastiích ustupují. U dětí a dospívajících se v naprosté většině **prsní žláza zmenší sama**. Poléková gynekomastie se zpravidla také upraví při změně daného léku. Pokud však trvá

zbytnění žlázy dlouho, postupně se přeměňuje tkáň na vazivo a šance na zmenšení běžnou léčbou se výrazně snižuje. Možností pak zůstává plastická operace.

Gynekomastie - diagnostika

Základem pro léčbu je správné určení příčiny. Lékař s vámi důkladně probere vaší anamnézu, zaměří se také na léky a doplňky stravy, které užíváte. Při klinickém vyšetření by se měl pohledem a hmatem zaměřit na **vyšetření prsu**, varlat, spádových uzlin. Také pátrá po známkách selhávání jater či ledvin nebo snížené funkci štítné žlázy. Pro potvrzení diagnózy se využívá ultrazvukového či mamografického vyšetření, které zobrazí prsní žlázu a přilehlou oblast. Odběr krve je zaměřen individuálně směrem k možné příčině dle anamnézy a klinického vyšetření.

V rámci **diferenciální diagnózy** je nejprve odlišení od pseudogynekomastie (viz výše). Velice důležité je vyloučit přítomnost karcinomu prsu, pro který je typická asymetričnost, tuhý útvar obvykle mimo bradavku, různé dólíky v kůži či krvácení z bradavky. V nejasných případech je prováděna mamografie, tedy zobrazení prsu pod rentgenem na speciální přístroji – **mamografu**. Také se mohou vyskytovat nezhoubné např. tukové nádorky.

Gynekomastie - léčba

Nejprve je třeba vyloučit postupně léky a doplňky stravy s možným nežádoucím účinkem vedoucím k rozvoji gynekomastie. Některé léky však nejsou zastupitelné a nemocný je může potřebovat pro závažnější diagnózy (například některé kardiologické léky). **Sami si léky nikdy nevysazujte!** Vždy je třeba hledat individuálně řešení s příslušným lékařem.

Z léků lze především v počátcích zvětšení prsou úspěšně využít **léky cílené proti estrogenům** (např. tamoxifen). Trvá-li gynekomastie více než rok, tvoří se vazivová tkáň, která nereaguje na léky a zmenšení prsou léčivý bývá jen částečné. Pak jsou možné kosmetické zákroky k odstranění přebytečného tuku liposukcí nebo odstranění prsní žlázy tzv. mastektomií.

Pokud zbytnění prsní žlázy nereaguje na léčbu, je dlouhodobé či nelze vyloučit možný nádorový proces, pak je voleno taktéž **chirurgické řešení**. Sami či s pomocí výživových poradců byste se měli zaměřit na snížení hmotnosti, trpíte-li nadváhou. Je to důležité právě také před plastickou operací prsu, aby výsledek zákroku byl co nejlepší.

Radikální postup je volen v případě průkazu **zhoubného karcinomu prsu**. Pak je podobně jako u žen chirurgicky odstraněna prsní žláza s následnou další léčbou (nejčastěji radioterapie).

Gynekomastie miminek a dospívajících obvykle sama ustoupí bez léčby, při delším trvání či výrazném obtěžování u dospívajících chlapců je možno s pomocí endokrinologa taktéž využít hormonální léčbu k potlačení účinku estrogenů.

Nápomocné mohou být i některé přírodní doplňky právě na principu potlačení ženských hormonů v mužském těle či zvýšení testosteronu. Je třeba však nejprve **pátrat po příčině**, která by mohla být jednoduše odstranitelná i bez léčby nebo naopak by mohl být zastřen závažný problém vzniku gynekomastie. Proto více než u jiných nemocí je třeba ptát se a pátrat: "Proč?".

Gynekomastie - prevence

Gynekomastie se může stát významnou psychickou zátěží pro muže a mít také kromě psychiky dopad na sociální vztahy. Je proto dobré řešit tento problém hned, jak si ho všimnete, neboť **léčba je**

nejúspěšnější právě v začátcích. Gynekomastie také může značit závažné onemocnění. Proto při zvětšení prsou či změnách na varlatech konzultujte lékaře!

Zvláště na zřeteli mějte asymetrické zvětšení prsou, hmatné útvary v prsu, vtažení či krvavý výtok z bradavky a podobně. Mohlo by se jednat o závažný karcinom prsu. Vhodné je také pravidelné **samovyšetření varlat**, při kterém si snáze všimnete případných změn. Nedoporučuje se ani radikální úprava stravy (např. makrobiotická), protože výrazný přebytek fytoestrogenů v potravě by také mohl být sám o sobě příčinou gynekomastie. Naopak ani vyloučení plodin, které je obsahují, ze stravy není správné.

Snažte se o přiměřeně **zdravou a pestrou stravu**, zdravý životní styl. Vyvarujte se přejídání a nadváhy, nadměrnému pití alkoholu. Neužívejte drogy. Pokud posilujete, dobře si rozmyslete, zda vám užívání přírodních či steroidních anabolik k růstu svalů stojí za možné zdravotní komplikace.