

## टेस्टोस्टेरोन चिकित्सा (थैरेपी): मरीजों के लिए दिशानिर्देश



## विषय सूची

|   |               |
|---|---------------|
| टेस्टोस्टेरोन थेरेपी मरीज शिक्षा पैनल . . . . .                   | 2             |
| परिचय . . . . .   | 2             |
| तथ्यों को जानें . . . . .   | 3             |
| टेस्टोस्टेरोन क्या है? . . . . .                                  | 3             |
| कम टेस्टोस्टेरोन के लक्षण क्या हैं? . . . . .                     | 3             |
| अन्य लक्षण . . . . .  | 3             |
| कम टेस्टोस्टेरोन का क्या कारण है? . . . . .                       | 3             |
| जांच कराएं . . . . .  | 4             |
| मेरा डॉक्टर टेस्टोस्टेरोन की कमी का निदान कैसे करता है? . . . . . | 4             |
| उपचार कराएं . . . . .   | 4             |
| क्या मुझे टेस्टोस्टेरोन थेरेपी की आवश्यकता है? . . . . .          | 4             |
| मेरा डॉक्टर टेस्टोस्टेरोन कमी का इलाज कैसे करेगा? . . . . .       | 4             |
| उपचार के बाद . . . . .  | 5             |
| उपचार के बाद मुझे क्या उम्मीद करनी चाहिए? . . . . .               | 5             |
| आपके चिकित्सक से पूछें जाने वाले सवाल . . . . .                   | 5             |
| शब्दावली . . . . .  | 5             |
| यूरोलॉजी केयर फाउन्डेशन के बारे में . . . . .                     | [पिछला पृष्ठ] |

## टेस्टोस्टेरोन थेरेपी रोगी शिक्षा समिति

### अध्यक्ष

अजय के. नांगिया, एमबीबीएस, एफएसीएस

यूनिवर्सिटी ऑफ कैनसास हेल्थ सिस्टम,

कैनसास सिटी, केएस

### समिति सदस्य

ग्रेगरी ए. ब्रॉडरिक, एमडी

मायो क्लीनिक कॉलेज ऑफ मेडिसिन एंड साइंस,

जैक्सनविले, एफएल

टोबियास एस. कोहलर, एमडी, एमपीएच, एफएसीएस,

मायो क्लीनिक,

रोचेस्टर, एमएन

रोनाल्ड डब्ल्यू लुईस, एमडी

मेडिकल कॉलेज ऑफ जॉर्जिया, ऑगस्टा यूनिवर्सिटी

ऑगस्टा, जीए

## परिचय

पिछले 5 वर्षों में, अनेक और पुरुष टेस्टोस्टेरोन थेरेपी प्राप्त कर रहे हैं। 2009 और 2013 के बीच, एक मिलियन पुरुषों ने टेस्टोस्टेरोन के लिए नुस्खे भरे। टेस्टोस्टेरोन लेने वाले ज्यादातर पुरुष 40 से 64 साल के होते हैं।

टेस्टोस्टेरोन थेरेपी लेना एक शानदार योजना की तरह लग सकता है। लेकिन क्या यह आपके लिए सही इलाज है? इस गाइड में हमारे कुछ संभावित उत्तर हैं। इसे पढ़ें और फिर अपने डॉक्टर से बात करें कि आपके साथ क्या हो रहा है। अपने डॉक्टर के साथ सलाह करके आप अगले कदम पर फैसला कर सकते हैं।

## तथ्यों को जानें

### टेस्टोस्टेरोन क्या है?

टेस्टोस्टेरोन पुरुष सेक्स हार्मोन है। यह अंडकोष में बनता है। हार्मोन शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण हैं। टेस्टोस्टेरोन निम्न के लिए आवश्यक है:

- सामान्य पुरुष यौन विकास और कार्य
- बढ़ते लड़कों में चेहरे के बाल और गहरी आवाज विकसित करने के लिए
- मांसपेशियों की ताकत
- पुरुष शुक्राणु बनाने के लिए
- पुरुष सेक्स ड्राइव

### कम टेस्टोस्टेरोन के लक्षण क्या हैं?

निम्न लक्षणों के अधिक होने या सीधे टेस्टोस्टेरोन की कमी या **टेस्टोस्टेरोन डैफिशियन्सी** (टीडी) से जुड़े होने की संभावना है:

- लोअर सेक्स ड्राइव
- शरीर के बालों का झड़ना
- दाढ़ी कम बढ़ना
- **लीन मसल मास** (दुबली मांसपेशियों) का नुकसान
- हर समय बहुत थकान महसूस करना (थकावट)
- **ओबीसिटी** या मोटापा (अधिक वजन होना)

### अन्य लक्षण

कुछ लक्षण जो टीडी से जुड़े या नहीं जुड़े हो सकते हैं:

- कम ऊर्जा, सहनीयता, और शारीरिक शक्ति
- कमजोर स्मृति
- कुछ कहने के लिए शब्दों को खोजने में परेशानी
- किसी चीज पर ठीक से ध्यान केंद्रित न कर पाना
- अवसाद के लक्षण
- काम में अच्छा नहीं करना
- स्तंभन दोष

### कम टेस्टोस्टेरोन का क्या कारण है?

कभी-कभी टेस्टोस्टेरोन रक्त स्तर कम होता है। इसे टेस्टोस्टेरोन की कमी या टीडी कहा जाता है। प्रत्येक 100 में से लगभग 2 पुरुषों में टीडी हो सकता है। सामान्य तौर पर, टेस्टोस्टेरोन का स्तर उम्र के साथ कम होता जाता है। युवा पुरुषों में, टीडी प्रत्येक 100 पुरुषों में लगभग 1 में होता है, यह पुरुषों की उम्र के बढ़ने के साथ-साथ अधिक आम हो जाता है। कम टेस्टोस्टेरोन पहले से सूचीबद्ध लक्षणों में से किसी के साथ संयोजन में 300 एनजी/डीएल से कम एक रक्त स्तर है।

मूल रूप से, यदि आपके अंडकोष सामान्य से कम टेस्टोस्टेरोन बनाते हैं, तो आपका टेस्टोस्टेरोन स्तर गिर जाएगा। आपका टीडी निम्न से सम्बंधित हो सकता है:

- उम्र बढ़ने
- मोटापा (अधिक वजन)
- दुर्घटना से अंडकोष को नुकसान
- अंडकोष का निकलना (कैंसर या अन्य कारणों से)
- कीमोथैरेपी या विकिरण
- ओपिओइड या एंटीडिप्रेसेंट उपयोग
- जिन चिकित्सीय स्थितियों के साथ आप पैदा हो सकते हैं
- मधुमेह
- संक्रमण
- **पौरुष ग्रंथि (पिट्यूटरी ग्लैन्ड)** रोग के कारण कम हार्मोन उत्पादन
- स्व-प्रतिरक्षित (ऑटोइम्यून) बीमारी (जब आपका शरीर स्वयं ही अपनी कोशिकाओं पर हमला करता है)

## जांच कराएं

### मेरा डॉक्टर टेस्टोस्टेरोन की कमी (टीडी) का निदान कैसे करता है?

टीडी के लिए सबसे महत्वपूर्ण परीक्षण आपका कुल रक्त टेस्टोस्टेरोन स्तर है। यदि आप चिंतित हैं, तो आपको अपने लक्षणों के बारे में बात करने के लिए अपने डॉक्टर से मिलना चाहिए और पता लगाना चाहिए कि क्या आपको टीडी के लक्षण हैं। आपकी शारीरिक परीक्षा के दौरान, आपका डॉक्टर निम्नलिखित जाँच करेगा:

- टेस्टोस्टेरोन स्तर, अन्य हार्मोन के स्तर और लाल रक्त कोशिका स्तर के लिए रक्त परीक्षण (निष्कर्षों की पुष्टि करने के लिए रक्त परीक्षण एक से अधिक बार लिया जा सकता है)
- आपका बीमारियों और दवाओं सहित पूरा चिकित्सा इतिहास

- मोटापे के लिए **बीएमआई** या कमर परिधि
- **मेटाबोलिक सिंड्रोम** (उच्च रक्तचाप, उच्च रक्त शर्करा, कमर के आसपास शरीर में वसा, और उच्च कोलेस्ट्रॉल का स्तर)
- बालों का पैटर्न, मात्रा और स्थान
- बढ़े हुए स्तन
- क्या अंडकोष मौजूद हैं और उनका आकार
- **प्रोस्टेट** का आकार और उनमें कोई असामान्यताएं

## उपचार कराएं

### क्या मुझे टेस्टोस्टेरोन थेरेपी (टीटी) की आवश्यकता है?

यदि आपको टीडी है तो आपको टीटी की आवश्यकता हो सकती है। अन्य सभी दवा चिकित्सा की तरह आपको पता होना चाहिए कि टीटी के भी दुष्प्रभाव हैं। आपको अपने डॉक्टर से पूछें बिना टेस्टोस्टेरोन नहीं लेना चाहिए।

निम्न लक्षणों के लिए उपचार की सिफारिश की जाती है:

- क्लाइनफेल्टर सिंड्रोम जैसी बीमारियों के कारण टीडी के साथ पैदा हुए व्यक्ति
- ऐसे व्यक्ति जिनके यौन अंग सामान्य रूप से विकसित नहीं होते हैं
- क्षतिग्रस्त अंडकोष
- टीडी के लक्षणों के साथ संयोजन में रक्त टेस्टोस्टेरोन का स्तर 300 एनजी/डीएल से कम

### मेरा डॉक्टर मेरे टेस्टोस्टेरोन की कमी (टीडी) का इलाज कैसे करेगा?

स्वास्थ्य में बदलाव जैसे कि वजन कम करना और अधिक व्यायाम करना आपके टेस्टोस्टेरोन के स्तर को बढ़ा देगा। आपको टेस्टोस्टेरोन हार्मोन लेने की भी आवश्यकता हो सकती है। टेस्टोस्टेरोन लेने के पांच अलग-अलग तरीके हैं:

- **ट्रंसडर्मल** (तरल, जेल या त्वचा का पैच)
- इंजेक्शन (कम या अधिक समय तक असरकारक)
- इंद्रानासल (आपकी नाक के माध्यम से)
- आपकी त्वचा के नीचे टिकिया
- मुखीय/मुख (मुंह से)

आपका डॉक्टर आपके लिए सबसे अच्छा विकल्प चुनने में मदद करेगा। उपचार के दौरान, आपको टीटी के दुष्प्रभावों के बारे में भी सावधान रहना चाहिए। आप टीटी के दुष्प्रभावों के बारे में अपने डॉक्टर या फार्मासिस्ट से पूछें कि आप किन संकेतों की तलाश करें।

## उपचार के बाद

### आपके चिकित्सक से पूछें जाने वाले सवाल

यह देखने के लिए आपको नियमित स्वास्थ्य परीक्षणों की आवश्यकता होगी कि टेस्टोस्टेरोन का स्तर बदल गया है या सामान्य रहता है। यदि आप टीटी पर स्थिर हैं, कुल टेस्टोस्टेरोन और कुछ लैब परीक्षण हर 6–12 महीने में होने चाहिए।

आप देख सकते हैं कि टेस्टोस्टेरोन दवा जहाँ लेबल होती है वहाँ चेतावनी होती है कि हृदय रोग और स्ट्रोक का खतरा कोई पुख्ता सबूत नहीं है। टीटी या तो

इन जोखिमों को बढ़ाता है या घटाता है। लेकिन, सावधानी से, आपका डॉक्टर दिल की जांच करेगा टीटी पर पहले और कभी-कभी बीमारी और स्ट्रोक टीटी कुछ लक्षणों जैसे कि सेक्स ड्राइव, लोअर की मदद कर सकता है दुबला शरीर द्रव्यमान, और/या अवसाद के लक्षण। लेकिन, कोई पुख्ता सबूत नहीं है कि टीटी मैमोरी, मधुमेह, ऊर्जा, थकान, लिपिड प्रोफाइल या जीवन की गुणवत्ता को वापस लाने में मदद करेगा।

### आपके चिकित्सक से पूछें जाने वाले सवाल

- क्या मेरे लक्षण टीटी से संबंधित हैं?
- मेरी उम्र के पुरुषों के लिए टीटी कितना आम है?
- अगर मुझे टीटी है तो मुझे किन परीक्षणों की आवश्यकता होगी?
- टेस्टोस्टेरोन थेरेपी (टीटी) कितना सुरक्षित है?
- क्या टीटी मेरे लिए सबसे अच्छा विकल्प है?
- जब मैं टेस्टोस्टेरोन थेरेपी (टीटी) पर हूँ तो मुझे कौन से दुष्प्रभाव देखने चाहिए?
- क्या टीटी के लिए ओवर-द-काउंटर दवाएं मेरी मदद करेंगी?

## शब्दावली

### बीएमआई

बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई) है कि हम शरीर की वसा को ऊंचाई और वजन के आधार पर कैसे मापते हैं।

### लीन मसल मास

लीन मसल मास (दुबली मांसपेशियाँ) वसा की तुलना में शरीर में मांसपेशियों की मात्रा से संबंधित होता है।

### मेटाबोलिक सिंड्रोम

मेटाबोलिक सिंड्रोम (उपापचयी लक्षण) का अर्थ है एक साथ दिखाई देने वाले लक्षणों का एक समूह (उच्च रक्तचाप, उच्च रक्त शर्करा, उच्च कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड का स्तर और कमर के आसपास पेट की चर्बी)।

### ओबीसिटी

शरीर के बहुत अधिक वसा या वजन का होना।

### पिट्यूटरी ग्लैन्ड

शरीर में पिट्यूटरी ग्लैन्ड (पीयूष ग्रंथि) एक महत्वपूर्ण ग्रंथि है। इसे अक्सर "मास्टर ग्रंथि" कहा जाता है क्योंकि यह कई अन्य हार्मोन ग्रंथियों को नियंत्रित करती है। यह सिर में मस्तिष्क के आधार पर स्थित होती है।

### प्रोस्टेट

प्रोस्टेट (पौरुष ग्रंथि) एक पुरुष ग्रंथि है जो मूत्राशय और लिंग के बीच स्थित होती है।

### टेस्टोस्टेरोन डिफिशियन्सी

टेस्टोस्टेरोन डिफिशियन्सी (टीडी) का मतलब है कि शरीर टेस्टोस्टेरोन हार्मोन की पर्याप्त मात्रा नहीं बना रहा है।

### टेस्टोस्टेरोन थेरेपी

टेस्टोस्टेरोन थेरेपी वह उपचार है जहाँ कम टेस्टोस्टेरोन रक्त स्तर के लिए दवा दी जाती है (आमतौर पर, अगर टीडी को अन्य लक्षणों के साथ जोड़ा जाता है)। दवा इंजेक्शन द्वारा, मुंह से, नाक से जेल के माध्यम से, त्वचा के नीचे गोलियों द्वारा या सीधे त्वचा पर क्रीम, पैच, या जेल द्वारा दी जाती है।

### ट्रान्सडर्मल मेडिकेशन

ट्रान्सडर्मल दवा वह दवा है जिसे त्वचा पर लगाया जाता है। टेस्टोस्टेरोन थेरेपी त्वचा के माध्यम से जेल, क्रीम या पैच द्वारा दी जा सकती है।

## यूरोलॉजी केयर फाउंडेशन के बारे में

यूरोलॉजी केयर फाउंडेशन दुनिया का प्रमुख यूरोलॉजिकल फाउंडेशन है और अमेरिकी यूरोलॉजिकल एसोसिएशन की आधिकारिक नींव है। हम मूत्र संबंधी स्वास्थ्य के प्रबंधन के लिए सक्रिय रूप से तैयार लोगों और स्वास्थ्य परिवर्तन के लिए तैयार लोगों के लिए जानकारी प्रदान करते हैं। हमारी जानकारी अमेरिकन यूरोलॉजिकल एसोसिएशन संसाधनों पर आधारित है और चिकित्सा विशेषज्ञों द्वारा इसकी समीक्षा की जाती है।

अधिक जानकारी के लिए, यूरोलॉजी केयर फाउंडेशन की वेबसाइट [UrologyHealth.org/UrologicConditions](http://UrologyHealth.org/UrologicConditions) पर जाएँ या अपने निकट किसी डॉक्टर से मिलने के लिए हमारी वेबसाइट [UrologyHealth.org/FindAUrologist](http://UrologyHealth.org/FindAUrologist) पर संपर्क करें।

### अस्वीकरण

यह जानकारी स्व-निदान के लिए कोई उपकरण या किसी पेशेवर चिकित्सा सलाह का विकल्प नहीं है। उस प्रयोजन के लिए इसका उपयोग नहीं करना चाहिए या इस पर निर्भर नहीं होना चाहिए। कृपया अपनी स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं के बारे में अपने मूत्र रोग विशेषज्ञ या स्वास्थ्य सेवा प्रदान करने वाले से बात करें। दवाइयों सहित किसी भी उपचार को शुरू करने या रोकने से पहले हमेशा एक स्वास्थ्य सेवा प्रदान करने वाले से परामर्श करें।

अधिक जानकारी के लिए, संपर्क करें:

**Urology Care**  
FOUNDATION™  
*The Official Foundation of the  
American Urological Association*

1000 कॉर्पोरेट बुलवर्ड,  
लिनथिकम, एमडी 21090  
1.800.828.7866

[UrologyHealth.org](http://UrologyHealth.org)

अन्य मुद्रित सामग्री की प्रतियों और अन्य मूत्र संबंधी स्थितियों के बारे में ज्यादा जानकारी के लिए [www.UrologyHealth.org/Order](http://www.UrologyHealth.org/Order) पर जाएं।