

## টেস্টোস্টেরন কী?

টেস্টোস্টেরন হল একটি অ্যানাবলিক স্টেরয়েড হরমোন, যা মূলত পুরুষের যৌন বৈশিষ্ট্য গঠনে সহায়তা করে। এটি টেস্টিস (অণ্ডকোষ) এবং অ্যাড্রিনাল গ্রন্থি থেকে নিঃসৃত হয়।

টেস্টোস্টেরন (Testosterone) একটি গুরুত্বপূর্ণ লিঙ্গ হরমোন, যা প্রধানত পুরুষদের শরীরে তৈরি হয়, তবে নারীদের শরীরেও স্বল্প পরিমাণে থাকে।

## টেস্টোস্টেরনের কাজ:

1. ✓ যৌন আকর্ষণ ও লিবিডো (sex drive) নিয়ন্ত্রণ করে
2. ✓ শুক্রাণু তৈরি ও প্রজনন ক্ষমতা বাড়ায়
3. ✓ পেশি ও হাড় শক্তিশালী করে
4. ✓ কণ্ঠস্বর মোটা করে ও দাড়ি-গোঁফ গজাতে সাহায্য করে
5. ✓ আত্মবিশ্বাস ও মানসিক দৃঢ়তা বাড়ায়
6. ✓ শরীরের চর্বি নিয়ন্ত্রণে রাখে

---

## ⚠ টেস্টোস্টেরনের ঘাটতি হলে কী হয়?

- যৌন ইচ্ছা কমে যেতে পারে
- দুর্বলতা ও ক্লান্তি অনুভব হতে পারে
- মনমরা ভাব ও বিষণ্ণতা
- পেশি দুর্বল হয়ে যায়
- স্মৃতিশক্তি ও মনোযোগ কমে যেতে পারে

---

## ✅ টেস্টোস্টেরন বাড়ানোর প্রাকৃতিক উপায়:

- ☐ পর্যাপ্ত ঘুম ও বিশ্রাম
- 🏃 ব্যায়াম ও শরীরচর্চা (বিশেষ করে ওজন তোলা)
- ☐ স্বাস্থ্যকর খাদ্য (ডিম, বাদাম, মাছ, দুধ)
- ☼ রোদে থাকা (ভিটামিন D)
- 😊 স্ট্রেস কমানো ও ধ্যান

টেস্টোস্টেরন হরমোন চেক করার জন্য যেসব টেস্ট করা হয়:

### 1. Total Testosterone Test (মোট টেস্টোস্টেরন পরিমাপ)

- এটি সবচেয়ে সাধারণ এবং প্রাথমিক পরীক্ষা।
- শরীরে থাকা মোট টেস্টোস্টেরনের পরিমাণ (বাউন্ড ও আনবাউন্ড উভয়) পরিমাপ করে।

### 2. Free Testosterone Test (ফ্রি টেস্টোস্টেরন)

- শরীরে সক্রিয় বা কার্যকর টেস্টোস্টেরনের মাত্রা নির্ণয় করে।
- Total Testosterone কম থাকলে বা উপসর্গ থাকলে এই টেস্ট করা হয়।

### 3. Bioavailable Testosterone Test

- রক্তে থাকা এমন টেস্টোস্টেরন যা শরীরের কোষে কাজ করতে পারে।
- এটি আরও নির্ভুল ফলাফল দিতে পারে।

### 4. LH (Luteinizing Hormone) Test

- মস্তিষ্ক থেকে নিঃসৃত LH হরমোন টেস্টোস্টেরন উৎপাদনকে প্রভাবিত করে।
- যদি টেস্টোস্টেরন কম থাকে, তবে LH দেখে বোঝা যায় সমস্যা **টেস্টিসে**, না কি **মস্তিষ্কের হরমোন সিগনালে**।

### 5. FSH (Follicle Stimulating Hormone) Test

- শুক্রাণু উৎপাদনের সঙ্গে সম্পর্কিত।
- বন্ধ্যাত্ব বা প্রজনন সমস্যা থাকলে করা হয়।

### 6. SHBG (Sex Hormone Binding Globulin) Test

- এটি একটি প্রোটিন যা টেস্টোস্টেরনকে বাঁধে।
- বেশি SHBG থাকলে টেস্টোস্টেরন কম কার্যকর হয়।

### 7. Prolactin Test

- প্রোল্যাকটিন বেশি থাকলে টেস্টোস্টেরন হরমোন কমে যেতে পারে।
- বিশেষত যৌন আগ্রহ হ্রাস বা বন্ধ্যাত্বের ক্ষেত্রে এটি চেক করা হয়।

---

## 🕒 কখন টেস্ট করা উচিত?

- সকালে (৮টা থেকে ১০টার মধ্যে) টেস্ট করানো ভালো, কারণ তখন টেস্টোস্টেরনের পরিমাণ সর্বোচ্চ থাকে।

---

□§ কেন টেস্ট করাবেন? উপসর্গ দেখে সিদ্ধান্ত নিন:

- যৌন আগ্রহ কমে যাওয়া
- ইরেকশন সমস্যা
- পেশি দুর্বল হয়ে যাওয়া
- ক্লান্তি বা বিষণ্ণতা
- বন্ধ্যাত্ব বা শুক্রাণুর ঘাটতি