

# 男人也有更年期！

泌尿部主治醫師 張奕凱

57歲的老張，那天幾乎是被太太拖著來門診！張太太跟醫師抱怨，老公本來是個好爸爸、好先生，但是最近半年來有身體覺得疲倦、性慾下降、勃起功能障礙等問題，好像做什麼事情都沒有精神。太太同時也抱怨，本來好脾氣的先生，最近常因為一些小事就會容易沮喪，情緒起伏很大，張太太皺著眉頭問到：「該不會男性也有所謂的更年期吧！？」那天到泌尿科門診就醫並抽血檢查後，發現睪固酮濃度確實有下降。經由男性荷爾蒙合併其他藥物治療之後，勃起功能得到明顯改善，性慾也較原來恢復。不再因為小事情就容易發脾氣，或是心情不佳，整個人感覺年輕了好幾歲！

女性可由簡單的停經知道更年期即將來臨，男性則需藉著一些身心的變化，再配合檢查血液中「睪固酮」（即男性荷爾蒙，主要是在睪丸製造）的濃度，才能確定是否進入了男性更年期。在臺灣，40歲以上的男性每五人就有一人有睪固酮缺乏的問題。當體內睪固酮濃度過低，可能會引發一連串的心理和生理症狀，包括情緒鬱鬱寡歡或引起性功能障礙。而這也是影響男性健康最重要的問題之一。根據臺灣男性醫學會統計，40～80歲的男性中，有1/3都有男性荷爾蒙低下的症狀。因此男性更年期也是值得重視的議題。

## 男性更年期十大症狀！趕緊自我評估

男性更年期的診斷需經過兩個階段。第一階段先做「睪固酮低下症自我評估量表」自我檢測，若十個題目裡，有三題以上回答「是」的話，就很有可能已進入更年期，需要進入第二階段的檢查。第二階段經由抽血，檢查睪固酮的濃度，若低於標準值，即可診斷為男性更年期。

睪固酮作用是全身的，包括骨質、肌肉的密度都會受到影響。男性若出現荷爾蒙低下的症狀，通常會有骨質疏鬆的狀態。此外，肥胖或是有代謝症候群的病患通常也多合併有男性荷爾蒙低下的症狀。

### 睪固酮低下症自我檢測量表

- |                        |                          |
|------------------------|--------------------------|
| 1. 您是否有性慾（性衝動）降低的現象？   | <input type="checkbox"/> |
| 2. 您是否覺得比較沒有元氣（活力）？    | <input type="checkbox"/> |
| 3. 您是否有體力變差或是耐受力下降的現象？ | <input type="checkbox"/> |
| 4. 您的身高是否有變矮？          | <input type="checkbox"/> |
| 5. 您是否覺得生活變得比較沒有樂趣？    | <input type="checkbox"/> |
| 6. 您是否覺得悲傷或沮喪？         | <input type="checkbox"/> |
| 7. 您的勃起功能是否比較不堅挺？      | <input type="checkbox"/> |
| 8. 您是否覺得運動能力變差？        | <input type="checkbox"/> |
| 9. 您是否在晚餐後會打瞌睡？        | <input type="checkbox"/> |
| 10. 您是否有工作表現不佳的現象？     | <input type="checkbox"/> |

資料來源：美國聖路易大學老化男人荷爾蒙低下症問卷表

據國外研究，代謝症候群的病人，如果持續注射男性荷爾蒙9至12個月以上，三高（高血壓、高血糖、高血脂）的控制也會改善。

### 日常保養

多運動不僅可以穩定情緒，運動有瘦身減肥減脂的作用，可以維持男性荷爾蒙穩定，不會被脂肪組織內的「芳香酶」轉換成女性荷爾蒙，造成男性荷爾蒙低下的症狀。作好壓力調適、和另一半維持良好的溝通，保持親密的關係，內在的內分泌系統就會有效且自然的作用。若更年期的症狀嚴重的影響日常生活，可以到醫院請醫師評估是否接受藥物治療。

### 治療需知

男性荷爾蒙補充療法，需經醫師評估，排除前列腺癌、男性乳癌、嚴重呼吸睡眠中止症、嚴重且未控制之前列腺肥大引起之排尿功能障礙、未控制之心血管疾病以及血比容過高（> 54%）等狀況。另外對於不孕症且仍希望有小孩的男性，接受男性荷爾蒙補充有可能造成精蟲品質下降，因此要跟泌尿科醫師詳細討論再做決定。

接受男性荷爾蒙補充的男性，需要定期回泌尿科門診追蹤，監測血比容、血色素以及前列腺特異抗原指數（PSA），與醫師討論症狀是否有改善。