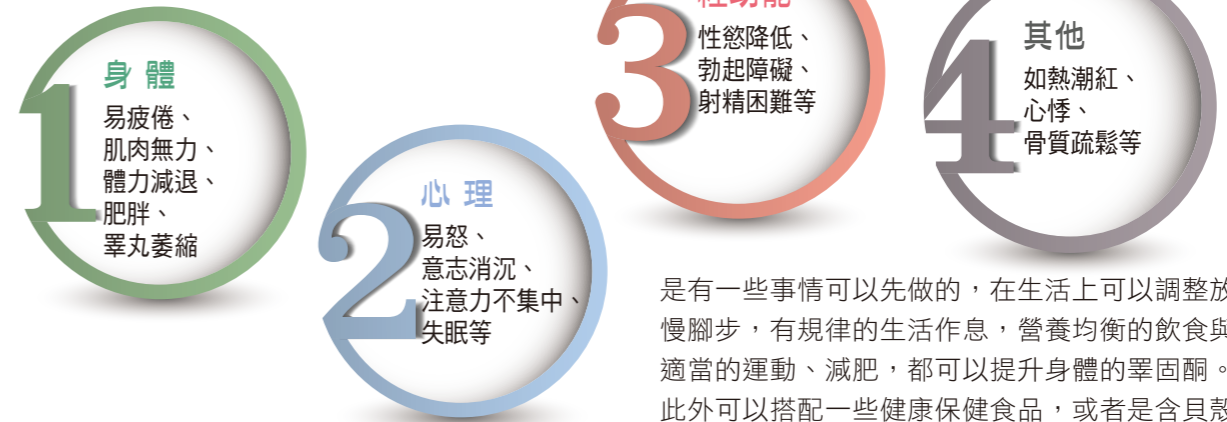


男性也有更年期？ 心情不好易累疲倦

國泰綜合醫院泌尿科主治醫師
王世鋒

陳太太最近漸漸覺得她的50多歲老公，這幾年來脾氣比較易怒起伏不定，也容易覺得累，假日都不想出門散步只想睡覺，此外對於性事也提不起什麼興趣，不然就是草草了事。以前老公身體沒什麼特別疾病，也不抽菸不喝酒，不知道怎麼感覺身體變差的樣子，後來接受了健康檢查，才被告知有睪固酮低下症，就是所謂的男性更年期。

一般人比較耳熟能詳的是女性更年期，女性的更年期比較明顯，在月經停止後，卵巢功能減退，荷爾蒙急速減少，症狀也相當明顯。但對於男性而言，隨著年紀增長，睪丸功能的減退及睪固酮的減少是逐漸的，因此症狀的出現及過程比較不明顯，也容易忽略它的存在。中年男性們可以根據身心方面變化的蛛絲馬跡，來自我判斷是否可能也進入“更年期”了，常見的症狀包括：



以上症狀也可能是其他疾病所引起，例如代謝症候群所導致的三高（高血糖、高血壓、高血脂），內分泌功能失調、肝功能不佳等，因此要了解是否為男性更年期，仍要抽血檢驗睪固酮數值才能確定診斷。如果血液中睪固酮指數降低，再加上有臨床症狀，就可以說是已經進入男性更年期。

既然知道自己睪固酮低下，是否就應該立刻補充呢？許多男性朋友把補充睪固酮當作是回春藥，好像只要補充就可以返老還童似的恢復體力、提升性功能。補充睪固酮雖然可以改善症狀，但也可能增加攝護腺癌的機會，或者使之惡化，因此大部分的泌尿科醫師在為患者檢驗睪固酮時，常常同時檢查攝護腺的腫瘤指數PSA，若有異常的PSA，無法確定是否有攝護腺癌之前，補充睪固酮是有風險的，此外若有攝護腺肥大者，也有可能使攝護腺增大或影響排尿功能。

此外如果想要再生兒育女的話，也不建議直接補充睪固酮，國外曾有研究指出，正常男性補充睪固酮12週後，竟然無法製造精子而導致不孕。雖然睪固酮與精子成長息息相關，但是過度補充，尤其是用針劑注射的睪固酮為長效型藥劑，雖然血液中睪固酮濃度足夠，但也會讓腦下垂體以為睪固酮足夠，而降低濾泡刺激素FSH與黃體生成素LH的分泌，反而影響精子生成。因此若有生育需求又面臨更年期的男性，應與醫師討論治療的方式，不是和貿然補充過多睪固酮。

當覺得自己可能進入男性更年期的時候，還

是有一些事情可以先做的，在生活上可以調整放慢腳步，有規律的生活作息，營養均衡的飲食與適當的運動、減肥，都可以提升身體的睪固酮。此外可以搭配一些健康保健食品，或者是含貝殼的海鮮類，是補充男性荷爾蒙的最佳食物來源。

如果睪固酮只是稍微偏低，可以用以上的方式就會有改善。其次可以補充一些睪固酮的前驅物DHEA，可以改善症狀及提高睪固酮，副作用也很少，曾有研究使用DHEA一年，PSA和攝護腺超音波檢查都無明顯變化。此外DHEA可能增加血球凝集，因此有血栓傾向的人應注意。此外DHEA由肝臟轉化代謝，所以肝臟疾病的患者也不宜使用。

如果仍然無法改善，就可以考慮使用睪固酮補充療法，目前在台灣比較常見的藥物有口服劑型、肌肉注射劑型、經皮膚吸收凝膠劑型這幾種，健保並無給付，需要自費使用。無論使用哪一種服用方式，在治療前只治療後三個月，都應接受睪固酮的檢查，如果睪固酮已經補充到正常數值，則不必再繼續補充，否則不但花錢，還可能造成副作用而影響健康。

有些業者或廣告喜歡把睪固酮補充療法當成是壯陽藥一樣促銷，筆者也曾經在門診遇過患者一進診間，劈頭就說要自己性功能不好，要補充男性荷爾蒙。其實影響性功能的原因很多，也不是補充睪固酮就能回春或壯陽，況且睪固酮過度補充仍有其風險，最重要的就是增加攝護腺癌的危險性。因此最好還是先調整生活作息，不抽菸，適當運動與健康飲食，與專業醫師充分溝通與諮詢，了解各種治療方式的優缺點，以及哪種方式最適合自己，就能享受健康又性福的中年生活。

