

關懷老爸

別讓男性更年期 偷走好父親

文・圖／社區暨家庭醫學部 高齡醫學科 主任 林志學

案 例 分 享

58歲的老王，那天是被太太逼著來門診！王太太跟醫師抱怨，老公本來是個好先生，但是最近半年來有身體覺得疲倦、性慾下降、認知功能障礙等問題，做什麼事情都沒有精神。本來好脾氣的先生，最近常因為一些小事就會容易發飆生氣，那天到高齡科門診就醫周全評估並抽血檢查後，發現王先生睪固酮濃度確實有下降。經由男性荷爾蒙藥物治療合併生活習慣調整之後，相關症狀得到改善，性慾也較原來恢復，也不再因為小事情就容易發脾氣，整個人感覺年輕了好幾歲。

男性更年期是什麼？何時開始？

男性更年期一詞最早於1940年代被提出，可稱為Andropause，也有人說Male Menopause，也可稱為老化男性賀爾蒙減少，男性一般到了50歲左右，雄性激素的機能會逐漸衰退，特別是睪固酮（Testosterone）的分泌會減少，這種因為體內荷爾蒙分泌的變化

所產生的身心障礙，就是所謂的「男性更年期」。而男性更年期症狀緩慢進展，可能會延續5到15年。中年男性通常都是家庭的經濟支柱，若出現睪固酮低下，不僅影響生理功能，嚴重者可能伴隨焦慮、憂鬱等症狀，但多數的男性暴躁情緒可能造成夫妻失和，更可能增加家庭衝突。

男性更年期通常從40到50多歲之間開始，少數有些人可能在30歲就發生，也有人會到了60多歲才有症狀。由於男性不存在有女性「停經」開始的信號，症狀也不若女性明顯，因此臨床上，可能不易確定其發生及過程。不同的男性在更年期時也有不一樣的表現，有些男性發生荷爾蒙下降的現象，但是卻沒有明顯的更年期症狀；也有人出現了惱人的男性更年期困擾，但是仍然保有正常分泌的雄性激素。大約有30%的40至70歲的男性會出現更年期的臨床症狀，睪固酮低下症候群的盛行率在40歲以上男性大約為2%至38%之間，根據不同研究的統計有很大的差異。台灣男性醫學會曾經統計，國內40歲以上男性，罹患睪固酮低下者達24%。

認識男性更年期的成因與徵狀

男性體內的睪固酮主要由睪丸負責製造，其作用範圍非常廣泛，除了負責男性生殖泌尿系統的發育與成熟，也與心血管疾病、認知功能、骨骼及肌肉、代謝系統等息息相關，在男性的生理與心理上都扮演著相當重要的角色。一般男性體內的睪固酮濃度，於青春前後到30歲之間到達巔峰期，之後就會隨著年紀的增加而逐漸下降。40歲之後，男性睪固酮的分泌以每年約1%到2%的速率緩慢下降。

男性更年期是跟較低的男性賀爾蒙水平有關，每一個男性都會經歷男性賀爾蒙下降的過程，但有些男士的男性賀爾蒙水平可能較其他男士為低，便更可能出現男性更年期的徵狀。臨床上若是發現病人有性慾低落、勃起功能障礙、情緒低落、肌肉減少、容易疲倦等症狀，應安排抽血檢測病人體內之睪

固酮濃度，藉以診斷「睪固酮低下」。因此，男性更年期之診斷，不只單純是血液中睪固酮濃度較低，也需搭配病人臨床的症狀進行評估。

當男性賀爾蒙水平降低時，受影響的器官功能也會相應降低，引發多種變化。典型的男性更年期徵狀，大概可分為以下幾種：

- 1 整體症狀：身體脂肪增加、肌肉質量及強度下降、身高下降及失去活力。
- 2 性及泌尿症狀：性慾減低、勃起時堅硬度下降、陽萎及排尿問題。
- 3 心理症狀：情緒起伏不定、憂鬱、焦慮、缺乏動力及失眠。

根據2000年美國聖路易大學Morley（摩利教授）所設計的睪固酮篩檢自我症狀測試，加上臨床血中賀爾蒙檢驗，可以幫助臨床診斷睪固酮不足，提供讀者參考：

睪固酮低下症自我檢測量表

問 題	答 案
1 您是否性慾減退嗎？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
2 您是否缺乏鬥志或活力嗎？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
3 您是否有體力變差或耐受力下降的現象？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
4 您的身高是否有變矮？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
5 您是否覺得生活變得比較沒有樂趣？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
6 您是否覺得悲傷或沮喪？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
7 您的勃起功能是否比較不堅挺？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
8 您是否覺得運動能力變差？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
9 您是否在晚餐後會打瞌睡？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
10 您是否有工作表現不佳的現象？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否

近一個月內若以上題目有3題以上答「是」；或是第1題、第7題這兩題中有任何一題的答案為「是」，就可能有睪固酮低下的情形。

（資料來源：美國聖路易大學老化男人睪固酮低下問卷）

如何安全治療男性更年期？

男性更年期是一種老化的過程，臨床醫師需同時考量睪固酮不足的症狀、病人期望、生活品質影響與整體的健康及過去病史。第一線治療選擇為生活型態調整，著重於增加身體活動與控制體重腰圍。運動可以穩定情緒，運動後在休息與恢復時期裡，睪固酮的量會再度上升。

睪固酮補充治療（TRT）是第二線治療，男性更年期的症狀會在治療後的3至6星期得到有效緩解。醫師處方適量的男性賀爾蒙會有很多的益處包括：改善性慾及勃起功能、改善身體的肌肉與脂肪比例、改善骨質密度及改善認知能力。睪固酮補充治療的絕對禁忌症為攝護腺癌病人，相對禁忌症包括攝護腺特定抗原（PSA）異常、屬於攝護腺癌高危險群（一等親有攝護腺癌病史）、不穩定的心衰竭、近期發生過缺血性心臟病；接受睪固酮補充治療需定期接受評估；在劑型方面，有口服、肌肉注射、凝膠或貼片等可以做選擇；治療的目標是將血中總睪固酮濃度提升並改善症狀。

除了透過藥物來治療改善睪固酮，也強烈建議患有肥胖症、第2型糖尿病和代謝症候群的患者改變生活方式（均衡飲食、定期規律運動、舒解壓力、戒菸、減少飲酒）。

結語

男性更年期症狀除了出現性功能障礙、失眠、焦慮、認知功能下降、注意力不集中、容易倦怠等外，其與代謝症候群、骨質疏鬆、心血管疾病等慢性疾病有關，但是目前男性更年期與慢性病兩者因果關係，仍需更多研究探討。建議有此困擾的民眾可至高齡醫學科門診進行周全評估，包括睪固酮治療的時機與副作用也需要更多實證研究，以期安全使用，同時增加更年期男性的生活品質。🌐

參考資料

1. J Clin Endocrinol Metab, May 2018,103 (5) :1715-1744
2. Indian Journal of Endocrinology and Metabolism / 2013 / Vol 17/ supplement3
3. [https://www.uptodate.com/contents/sexual-dysfunction-in-older-adults?search=sexual dysfunction in older adults&source=search_result&selectedTitle=1~150&usage_type=default&display_rank=1](https://www.uptodate.com/contents/sexual-dysfunction-in-older-adults?search=sexual+dysfunction+in+older+adults&source=search_result&selectedTitle=1~150&usage_type=default&display_rank=1)
4. [https://www.uptodate.com/contents/approach-to-older-men-with-low-testosterone?search=approach to older men with low&source=search_result&selectedTitle=1~150&usage_type=default&display_rank=1](https://www.uptodate.com/contents/approach-to-older-men-with-low-testosterone?search=approach+to+older+men+with+low&source=search_result&selectedTitle=1~150&usage_type=default&display_rank=1)