

男性更年期

男生過了 40 歲,男性睪固酮便開始下降,會引發中年男性一些身心障礙,醫學上稱為「男性更年期」。男性一生當中,睪固酮分泌的高峰期為 15~30 歲,然後每年會以 1%~2% 的速率下降,到 40 歲之後,就會產生較明顯的不足症狀,約有 25 -30 % 的男性會有困擾。

男性更年期通常會出現下列的症狀:

(一)性功能方面:性慾減退、勃起障礙、不能持久、早洩。

(二)生理方面:全身疲倦、體力衰退、夜間失眠。

(三)心理方面:情緒不穩、缺乏自信、注意力不集中、心情鬱卒。

(四)慢性病方面:心臟血管問題、心悸、熱潮紅、出汗。

診斷男性更年期需經過二個階段,第一階段先做睪固酮低下症自我評估量表檢測,共有十個題目,若有三題以上答「是」的話,就要懷疑有睪固酮低下症。第二階段直接抽血,檢查睪固酮的濃度,若低於標準值,即可診斷為男性更年期。此外,性功能血流超音波可以診斷相伴而來的性功能障礙。

治療目標旨在提高血液中的睪固酮濃度,進而改善相關的身心障礙。提高的方法可分為食物療法和藥物療法兩種;食物療法:外含貝殼的海鮮類是補充男性荷爾蒙的最佳食物來源。藥物療法:目前睪固酮的藥物有肌肉注射劑型、經皮膚吸收的貼片劑型和凝膠劑型。在治療前及接受治療後的每三個月,一定要定期檢查睪固酮的濃度,一旦補充到正常範圍時便要停止。

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？
2. 您是否覺得比較沒有元氣（活力）？
3. 您是否有體力變差或耐受力下降的現象？
4. 您的身高是否有變矮？
5. 您是否覺得生活變的比較沒樂趣？
6. 您是否覺得悲傷或沮喪？
7. 您的勃起功能是否較不堅挺？
8. 您是否覺得運動能力變差？
9. 您是否在晚餐後會打瞌睡？
10. 您是否有工作表現不佳的現象？

（資料來源：美國聖路易大學老化男人荷爾蒙低下症問卷表）