

男性更年期～中篇

外科部主任 董宇平

症狀

當男人開始堅決地談論到男性更年期症狀時，臨床醫師也要認真地面對的狀況是；一個根本的問題：男性更年期是否來自於生理或者是心理的因素？意即：由腦部所引起的？

男性更年期症狀—男人第一個問題通常是男性在更年期之性功能下降有關。“我還行嗎？”“我可以繼續嗎？”“我依然享受性？”他開始擔心。當然男性更年期症狀並不只是性。

男性更年期的症狀強度可以相差很大。據估計，至少有 95% 的男性在 50 多歲的男性更年期症狀的經驗；前 5 名的男性更年期症狀如下：

- 一、抑鬱。
- 二、潮熱出汗。
- 三、性慾減退和勃起功能障礙。
- 四、疲勞。
- 五、可憐的注意力和記憶力。

男性更年期可能伴隨其他症狀：

- 一、肌肉質量減少。
- 二、睡眠障礙。
- 三、骨質疏鬆症。
- 四、身體脂肪增加，特別是腰圍。
- 五、疼痛。
- 六、喪失高度。

診斷

2000 年有學者提出一個『十問題』的調查，為男性更年期做篩選，調查的問題如下：

- 一、你有性慾下降（缺乏性衝動）？
- 二、您的勃起依然那麼強？
- 三、您疲勞嗎？
- 四、你耐操嗎？
- 五、你的身高降低了嗎？
- 六、你覺得你的生活似乎少了什麼？
- 七、你是否悲傷和/或脾氣暴躁？
- 八、你有沒有注意到最近運動能力有惡化？
- 九、你飯後立刻入睡？
- 十、你的工作表現不再樂在其中？

如果一個人的答案是肯定的任何三個問題和/或確認問題 1 或 2，學者認為，有跡象顯示，他正在經歷男性更年期，需要檢驗辜固酮。

治療

具體來說，睪固酮生成蛋白質，並且對正常性行為和產生勃起。骨質疏鬆症不只是一種疾病的婦女，在男性，生活方式，營養和激素，如睪固酮和生長激素發揮關鍵作用，在維護骨頭。由於這些下降，40歲和70歲之間，男性骨質密度下降達15%；更何況，約八分之一的50歲以上男性有骨質疏鬆症，增加髖關節、腕關節和脊柱骨折的發生，成倍數上升。婦女停經後增加動脈粥樣硬化（動脈硬化）和心臟事件的風險，這是大家都知道的；新的證據顯示，類似的現象也發生在睪固酮降低的老化男性。

最常見的男性更年期治療方法：睪固酮和生長激素治療、運動、營養和預防疾病的症狀。睪固酮替代療法的目的是恢復正常的生活水平。2004年的研究最近在新英格蘭醫學雜誌的結論是：沒有任何風險的。相對於傳統合成睪固酮，利用醫療科技，從大豆中或野生山藥(yam)萃取睪固酮之前趨物叫皂素(diosgenin)，研發出具有生物同質性(bio-identical)的分子結構，是一個完全符合人體的睪固酮，我們稱之為生物同質性。由於同質性，結構相同，更符合我們身體的生物化學。臨床上並不主張生理低劑量以及到最高劑量，是不必要的。持續的監測，確保您正在服用的劑量保持最佳的生理水平。

睪固酮替代療法的方式有三種：

- 一、透皮凝膠(Transdermal Gels)提供最符合生理，提供持續和穩定的釋放睪固酮等，因此是首選方法。它是安全，有效，易於調整劑量。直接吸收進入血液繞過胃和肝臟。劑量低，減少肝臟的壓力和副作用的機會。一旦吸收睪固酮被儲存在皮下脂肪，隨著時間漸漸釋放睪固酮到血液中，從而保持睪固酮在血液中穩定的濃度。脂質體(liposomal)凝膠較市售凝膠(10%的吸收率)增加了睪固酮的吸收。此外塗在皮膚的面積小，較為病人所接受。
- 二、片劑/含片(Troches/Lozenges)置於口腔黏膜和牙齦之間，自然溶解。宣稱睪固酮迴避了胃和肝臟，由頰黏膜直接吸收到血管。不過估計，大約50至70%是經過吞嚥，還是遇到胃和肝臟。臨床經驗顯示，片劑所需的劑量均高於透皮凝膠。此外吸收不穩定的結果，維持血液中高濃度的時間很短暫，迅速在4個小時左右血液中濃度就會降低，每天需服用三次，才得以維持有效的血液中濃度一整天。其實片劑一般只有用在那些已經正在使用透皮凝膠的病人，額外增強些性功能而已。
- 三、注射液—使用睪固酮衍生物的合成。一大缺點是血液中濃度一直不穩定，每2至3週注射一次，但往往7至9天之後，血液中濃度降至最低，直到下一次注射。若注射大劑量，則通過芳香酶催化，轉化成放雌二醇，將產生大部分的副作用。推薦每週注射低劑量。

關於平日的保養及對於此類症狀的改善，於下一回的專題中會有更詳細的說明。