

又因為男性更年期大部分發生在中年時期，所以俗稱「中年危機」。根據世界衛生組織最新的研究顯示，超過70歲的老人，男性荷爾蒙約為25歲年輕人的十分之一，這種男性雄風隨著年齡而消失的現象，值得進一步了解。

身心症狀

隨著男性更年期而來的是身心靈的巨變，它不只是身體「量」的改變，也包含「質」的轉變。由於荷爾蒙減少、新陳代謝失調、神經失衡及社會心理等問題，將陸續出現勃起障礙、性慾減退、攝護腺疾患、肌

肉鬆弛、骨質疏鬆、肥胖、啤酒肚、糖尿病、皮膚粗糙、泌尿功能障礙、便秘、胃腸道不適、記憶力減退、容易疲勞、憂鬱、精神不集中、焦慮、失眠、多愁善感等身心症狀。然而，這些症狀往往因為患者對男性更年期缺乏認知或者羞於啟齒而忽視，總以「最近太累了」、「年紀大了」等理由帶過。

診斷原則

診斷男性更年期的第一步為自我評估鞏固酮低下症量表檢測。這份由美國聖路易大學約翰博士（Dr John E. Morley）研發的男



性老化雄性素缺乏問卷（Androgen Deficiency in Aging Men Questionnaire, ADAM），是針對缺乏睪固酮所引發的臨床症狀設計而成，具有高敏感度（88%），評估範圍涵蓋自我認知、體力、耐力、肌力、情緒、骨骼密度及性慾等項目。

根據以下表格，如果問題1或問題7的回答為「是」，或在表列的其他項目裡有任3個選項回答為「是」，則建議進一步抽血檢查體內血清睪固酮、濾泡成熟激素與黃體化激素，以判斷為原發或續發性的雄性激素低下症。

老年男性雄性激素部分缺乏症候群

1. 您的性慾是否降低？
2. 您是否感到缺乏活力？
3. 您是否察覺體力不足，同時也有耐力不足？
4. 您的身高有否減少？
5. 您是否發現自己「享受生活」的感受不如從前？
6. 您是否感到沮喪，同時（或者）脾氣變壞？
7. 您勃起時的硬度是否無法與過去同日而語？
8. 您是否發現最近運動時，體力變差很多？
9. 您是否吃完晚餐就昏昏欲睡？
10. 您是否發現最近工作效率每下愈況？

治療方法

男性更年期的治療主要分為心理及生理兩個層面：

心理層面

男性更年期，簡單而言就是「老化了」。若能充分瞭解更年期的發生原因，並且得到心靈上的支援，對大部分面對更年期的男性而言十分有益，所以心理治療是很重要的。積極開朗、心境豁達、不要處處與人比較、注意身體健康等，都可以幫助男性更適應更年期。

生理層面

除了避免喝酒、吸菸及攝取高膽固醇的食物以外，需要時亦可適當的補充荷爾蒙。任何未滿50歲的男性，只要出現性腺功能低下的任一典型症狀，且睪固酮值低於同年齡的正常範圍，即建議補充男性荷爾蒙。

男性睪固酮荷爾蒙分為口服、經表皮或肌肉注射等3種治療方式。血液中的男性荷爾蒙濃度提高之後，即可改善性慾、勃起功能、骨質密度及認知能力。但在補充男性荷爾蒙之前，必須先經過完整的檢查，如果曾經罹患腮腺炎、睪丸發炎、做了輸精管結紮或有心臟血管功能異常、攝護腺特異抗原檢查異常、肝腎功能異常等問題，都要進行更詳細的評估，才可安心使用。另外，患者也可藉由一些食物來補充男性荷爾蒙，例如含殼的貝類。

至於男性更年期是否會發生，依個人情況而有所不同。保持身心健康，戒除不良嗜好，適時的請教專業人員，可以幫助男性化解中年危機。🌐