

男士健康 (三)

男性更年期

男性都有更年期？不錯。

女性踏入更年期，會出現停經這個明顯的分水嶺，所以很容易被察覺。相反，男性踏入更年期，則很容易被忽略，因為男性更年期的臨床病徵，一般並不明顯。

50 出頭的林先生，在一次身體檢查時，表示自己的性能力下降、容易疲倦、肌肉退化、而且也情緒容易低落，又主動問服用男性荷爾蒙能否改善身體狀況。測試睪丸酮濃度後，證實正常，經過心理輔導及服用減少憂慮的藥物，在數個月後，林先生的身體狀況明顯改善，而且不再需要藥物協助。

確診須量度血液內的睪丸酮濃度

林先生是一個典型例子，來說明「男士更年期綜合症」的病徵及確診程序。根據國際年長男士學會(The International Society for the Study of the Aging Male)的建議，病人必須證實血液內的睪丸酮過低，並同時出現一系列病徵，才可以確診為「男士更年期綜合症」。

國際年長男士學會提出的一系列病徵，包括勃起功能障礙、性慾減少、貧血、肌肉萎縮、骨質疏鬆、皮膚老化、乳房脹大、情緒低落等等。值得注意的是，除了睪丸酮下降外，其他原因如生長激素下降，也會產生類似的病徵，所以醫生還需要證實病徵並非由其他疾病所引起。

性功能是更年期重要指標

近年，醫學界主要以 John E. Morley 等於 1988 年所編訂的男士更年期普查問卷 (Androgen Deficiency in Aging Men Questionnaire, ADAM)，來確認病人是否可能患了「男士更年期綜合症」。如果病人的答案顯示有可能，則需要進一步量度血液中睪丸酮的含量來確診。

男士更年期普查問卷

- 1) 性慾有沒有減少？
- 2) 有沒有察覺到缺乏動力？
- 3) 肌肉的能力有沒有降低？
- 4) 身高有沒有減少？
- 5) 有沒有覺得生活樂趣減少？
- 6) 有沒有覺得情緒低落或不快？
- 7) 勃起功能有沒有下降？
- 8) 近期運動能力有沒有下降？
- 9) 晚飯後，會不會不自覺地睡著了？
- 10) 近期工作能力有沒有下降？

如對問題 1 或 7 或其他任何三條問題的答案為「是」，則可能是睪丸酮分泌不足。

口服藥效果顯著

「男士更年期綜合症」的治療方法，普遍是以補充男性荷爾蒙為主，再以其他適當的藥物輔助，例如治療骨質疏鬆、勃起功能障礙的藥物。

補充男性荷爾蒙的方式，則包括口服、針劑及膏貼，其中口服的方法是較新的方法。以往，若口服睪丸酮，睪丸酮會先經過肝臟，再被身體吸收，由於大部分已經被肝臟分解，導致服用劑量較高，以及肝臟功能受損。不過，最新的口服藥改善了這個缺點，睪丸酮會直接由淋巴系統吸收，進入血液，所以服用劑量減少，同時減輕肝臟負擔。

口服的好處，是可以每天服用，藥物在血液中的濃度穩定，減少副作用的出現，而且血液內的紅血球積壓量也穩定。

有部份醫生擔心，補充男性荷爾蒙會增加患前列腺癌的風險，不過，醫學界至今仍未有確切的科學證據足以支持這個論點。當然，醫生仍會為病人進行前列腺抗原的測試，以及定期檢查病人的肝功能、血脂和血色素等，以預防藥物的副作用。

預防小錦囊

1)多做運動

2)保持健康生活

3)避免穿緊身的內褲、少焗桑拿及少飲薄荷酒，以保持睪丸健康

養和醫院內分泌及糖尿專科中心主任 盧國榮醫生