

問：我今年 60 歲，常感覺倦怠、有失眠、記憶力及注意力不佳的情形，是否為男性更年期，是否需要補充男性荷爾蒙？

答：男性更年期通常開始於 40 到 55 歲，40 至 70 歲的男性中約有 30% 會出現更年期的臨床症狀，常見症狀包括情緒不穩定、沮喪、熱潮紅、心悸、盜汗、性慾降低、性功能障礙、易倦怠、失眠、注意力不佳、體重增加及肌肉鬆弛等。有些人提早在 30 歲就發生，也有人遲至 60 多歲才有症狀，過程可能延續 5 到 15 年，但不若女性明顯。有些男性血中荷爾蒙下降，卻沒有明顯的更年期症狀，也有人雄性激素正常分泌，卻出現困擾的症狀，因個體間有明顯的差異，故男性更年期的確立診斷需符合血中男性荷爾蒙不足。

一般正常男性 30 歲後，睪固酮每年約會下降 1%，分泌的節律也會逐漸喪失。此外，隨年齡增長，性激素結合蛋白（sex hormone binding globulin, SHBG）每年約增加 1.2%，使身體可以有效利用的游離睪固酮相對減少。根據 ISSAM（International Society for the Study of the Aging Male）對「男性更年期」的認定標準，除了臨床觀察到的更年期症狀外，還必須檢測血中睪固酮總量與游離睪固酮（free testosterone）。Harman SM 研究發現，約 20% 的 60 歲以上男性發生睪固酮總量減少的情形。一般正常男性游離雄性激素指數（free androgen index, FAI 為睪固酮總量與 SHBG 之比值）約 70-100%，如果 FAI 降到 50% 以下時，就很可能出現男性更年期的症狀，通常以症狀處理為主（例如失眠時可給予安眠藥），但需要時可補充睪固酮。睪固酮的補充包括口服錠劑、外用凝膠、皮膚貼片及肌肉注射等方式。口服劑型（testosterone undecanoate, Andriol[®]）的好處是方便且血中濃度穩定，建議早上與中午服用。外用凝膠也是一項不錯的選擇，但少數會出現過敏皮疹，且塗抹部位應避免接觸到婦女及小孩，使用 4-6 小時後應清洗塗抹皮膚。肌肉注射的好處是方便且較便宜，缺點是注射部位有不適感、血中睪固酮波動較大，易影響病患性慾與情緒。長期不當使用睪固酮可能會有以下副作用，包括睡眠呼吸中止、痤瘡、男性乳房增生、紅血球過多症、攝護腺肥大、睪丸萎縮、不孕及攝護腺癌等。因此，使用睪固酮前應遵照醫師診治意見評估，醫師會先測量血中睪固酮、攝護腺特異抗原（prostate specific antigen, PSA）及血紅素等數值作為參考，並請病人定期回診，以維護健康。

此外，更年期的男性有性功能障礙時，若使用 PDE5 抑制劑（phosphodiesterases type 5 inhibitor, PDE5I），包括 sildenafil（Viagra[®]）、Vardenafil（Levitra[®]）與 Tadalafil（Cialis[®]）來治療，其效果可能不佳，因為 PDE5I 的作用機轉為抑制 cGMP 轉換為 5' GMP，藉由增加 cGMP 濃度使血管平滑肌鬆弛，但因睪固酮間接調控 cGMP 生成，當睪固酮缺乏時，cGMP 的生成相對降低，因此 PDE5I 無法發揮該有的藥效，但適當的補充睪固酮後，則可大幅改善性功能障礙。

適度運動、健康飲食、戒煙及避免過度飲酒，皆可幫助男性緩解更年期的不適症狀。個人做好壓力調整，家人的支持與保持親密的關係，亦可自然調節內分泌系統，幫助男性度過更年期障礙。