

男性更年期情志致病中醫治療

主講者：廖桂聲中西醫師
廖桂聲中醫

診 www.lkscmc.com.tw



男性更年期之西醫定義

- 一般男性症狀不明顯，西醫不稱為「男性更年期」，稱為「老化男性雄性素減少」(androgen decline in the aging male, ADAM) 或「老化男性雄性素部份不足症」(partial androgen deficiency of the aging male, PADAM) 或簡稱為男性更年期(Andropause).
- 目前一般醫學常用總睪固酮值 ($<300\text{ng/dL}$)
- 以測量游離之睪固酮最準，牽涉因素廣不好計算，只能做研究用 ($9-30\text{ng/dL}$)
- 60歲以內只有7%異常，60歲以上有20%異常

- 案例1:57歲的x先生經常出國洽商，1年前出差後，因時差調不回來，開始失眠、焦慮、情緒不穩定等症狀，自行服用安眠藥，症狀卻沒改善，安眠藥越吃越重，一晚要吞4到5顆，檢查後才發現，原來是睪固酮不足引發更年期症狀。
- 案例2:61歲的y先生口乾咽癢欲咳、情緒化加重。口乾渴，想喝溫水，咽乾癢欲咳。中脘脹，自覺肥。本週情緒化嚴重，情緒不好，鬱卒、很緊張、心慌張、偶爾心悸如著驚，很煩，潮熱變嚴重，同時越來越煩躁，背全濕汗如雨下一次約10分鐘。聽音樂覺得很吵鬧，喜歡安靜但過一下子又很失落，不喜和人講話，整天臉很臭，心情很不愉快，怎樣都高興不起來。食慾超好需極力克制。掉髮，皮膚乾，午後下肢腫脹感，左膝不適，易閃腰，噴嚏連連，流鼻水，氣喘輕微(有用胖胖魚)。

- 案例3: 56歲的阿勝，精神略顯疲倦，無精打采，搖頭嘆氣！前幾天才看他陪太太來看女性更年期調理，選舉過後，情緒低落的他，也跑來求助門診！男性荷爾蒙下降，引起中年男性一些身心障礙，醫學上稱為「男性更年期」。於是醫生會給予補充睾固酮的療法，但是有攝護腺肥大、攝護腺癌或肝功能不良者，則不宜使用。



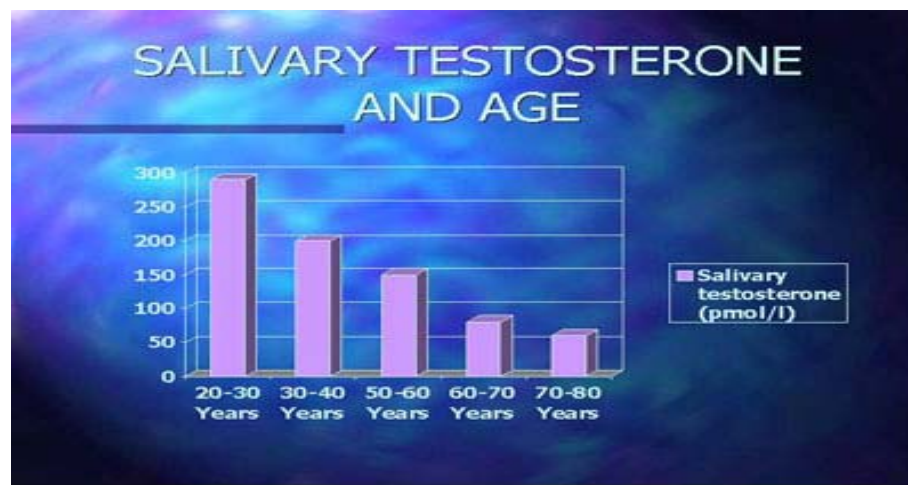
- 案例4:楊先生(化名)一向身體健康，但近來卻成為醫院、診所的常客，主要是因為半年來老是心悸得很厲害，心臟卜通卜通通跳得很急，就像隨時要跳出胸膛似的，呼吸也急促，有時又感到心臟無力，常須用力深吸一口氣才會舒服。是不是生了什麼怪病，找了胸膛內科醫師檢查X光或心電圖檢查，卻告知正常。有時便秘或腹瀉跑去腸胃科檢查，醫師又說沒病。有時頻尿，動不動就想上廁所，去看了泌尿科，腎臟也沒有問題，像這樣的病例大多屬於「男性更年期情志致病」的典型症狀，亦即實際檢查時往往又找不出明顯病因，真是令人有求助無門的苦悶。



- 由於社會脈動及變遷過於快速，人際關係經營及經濟活動的多變性，讓不少病患情緒因之被挑起，煩躁不安、抑鬱難平、過度興奮或憂傷…等症狀慢慢浮現。再加上面臨特殊的心理社會壓力危險因子，如升學考試及事業壓力增加、分離（家人死亡、離婚）、健康問題（生病、重病）、更年期或老年面臨一些空巢期和失落感的到來、居住環境擁擠和空氣染等…，使得罹患該症的人口也會遞增。

男性更年期成因

- 三十歲以後，男性賀爾蒙的水平每十年下降大約百分之十。每一個男性都會經歷男性賀爾蒙下降的現象，但有些男士的男性賀爾蒙水平可能較其他男士為低，他們便更可能出現男性更年期的徵狀。

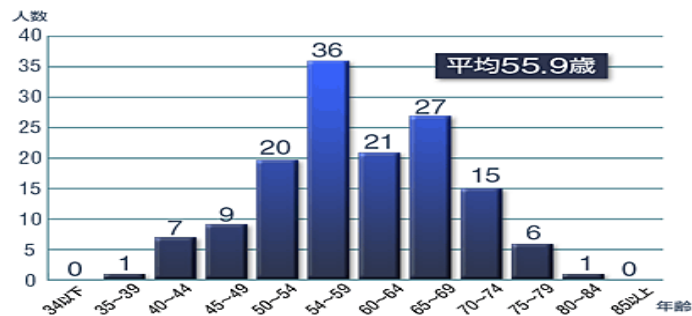


男性更年期

更年期不是女人的專利。老化是一個生命的過程，當器官功能在成熟巔峰之後，退化隨著年齡增加。男性也有更年期，但男性因為沒有月經，更沒有月經不規則及停經等現象，所以更年期的症狀不如女性明顯，容易被忽略，到了出現問題後，往往一發不可收拾，造成了家庭與社會的慘重損失。

男性更年期從40歲開始

- ◆ 男性荷爾蒙的分泌高峰期為15-30歲，之後體內含量會以每年1-2%的速率下降，四十歲之後，就會有較明顯的不足症狀產生。
- 男性更年期綜合徵是由性腺發生退行性改變，致使下丘腦下垂體、睪丸性腺軸
- 平衡失調有關，引起一系列生理病理改變。



THE MALE LIFE CYCLE



FROM
13 To 31



FROM 31 To 41



FROM 41 TO 49



FROM 50 TO 59



FROM 59 TO 64



FROM 65 Onwards

PHILLY

更年期後之老化症狀

- 頻尿或尿失禁或小便無力
- 腸道蠕動異常（便秘或腹瀉）
- 記憶力退化（失智）
- 人格改變
- 體力漸減
- 骨頭酸痛或關節退化
- 眼睛視力模糊

- 男性因為沒有月經，更沒有月經不規則及停經等現象，其症狀不如女性明顯，故容易被忽略而等閒視之，到了問題出現之後，往往已一發不可收拾，造成了家庭與社會的慘重損失。男性更年期症狀，首為男性荷爾蒙不足以及常見的十二種症狀：(一)容易疲勞(二)注意力不集中(三)抑鬱(四)焦慮(五)失眠(六)潮紅(七)盜汗(八)心跳加速(九)便秘(十)皮膚萎縮(十一)性慾減低(十二)性功能障礙。所謂的男性荷爾蒙，亦稱睪固酮或雄性激素，此為男性雄性性徵的根源。男性在十五到三十歲為睪固酮分泌的巔峰期，此時的男性活力旺盛。過了巔峰期，睪固酮便以每年百分之一到百分之二的速率下降，所以到了四、五十歲的男性，便容易產生男性的更年期症狀，

男性更年期的徵狀

- 整體徵狀：身體脂肪增加、肌肉質量及強度下降、身高下降（骨質疏鬆症所引致）及失去活力。
- 心理徵狀：情緒起伏不定、抑鬱、憂慮、缺乏動力及失眠。
- 性及泌尿徵狀：性慾減低、勃起時堅硬度下降、陽萎及排尿問題（跟良性前列腺肥大症有關）

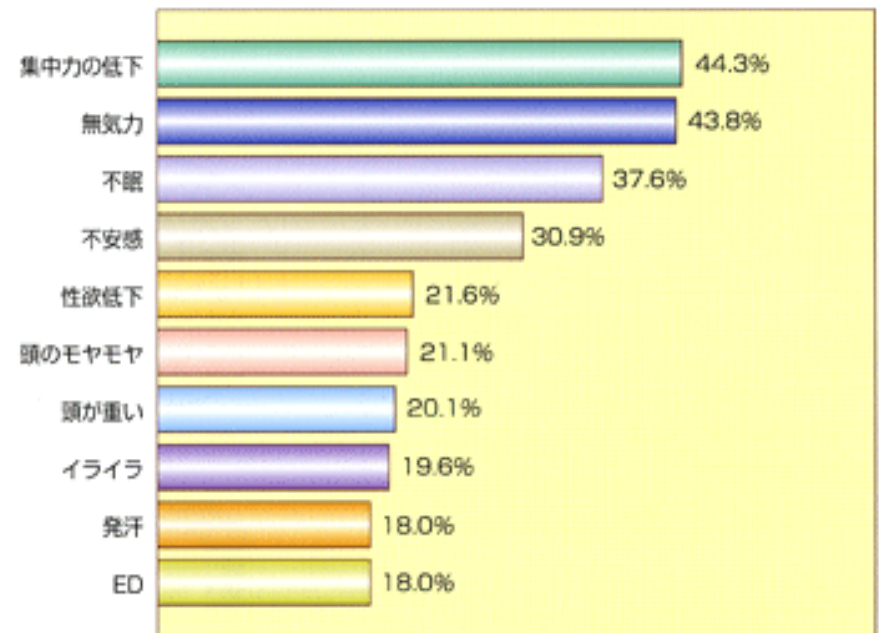


男性更年期的三大症狀

男性更年期主要伴隨以下三大症狀：

1. 心理層面的情緒和認知功能障礙
如疲勞、工作能力下降、注意力不集中等
2. 性功能及性欲減退
3. 生理層面的機能症狀
活力下降、肌力下降、內分泌失調，失眠、便秘、骨骼關節疼痛等

(Plymate 1994, Bagatell 1996,
Chabbert-Buffet 1999)



• 「男性更年期症候群」

- 老化現象慢慢進行，過去一直認為男人沒有更年期。因為男性雄激素減退是漸進的，每年下降約1%到2%，所以不容易引起注意。
- 老化比女性晚
- 肌肉也萎縮
- 身心較容易疲勞
- 性功能障礙. 對任何事物都缺乏「性趣」
- 情緒變得不穩定. 抑鬱、焦慮、失眠
- 生產力明顯下降及活力減退外
- 注意力不集中、聽力及視力減退、潮紅、盜汗、心跳加速、便秘、皮膚萎縮

更年期

晚期症狀與治療則包括如下：

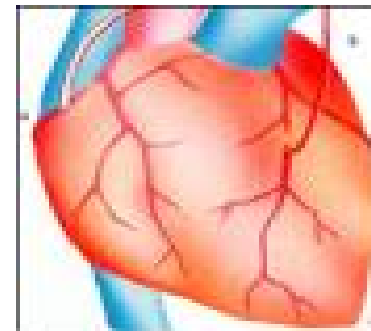
1.骨質疏鬆症：

2.心血管疾病：

3.泌尿生殖系統：

4.皮膚老化問題：

5.腦萎縮，記憶力減退：

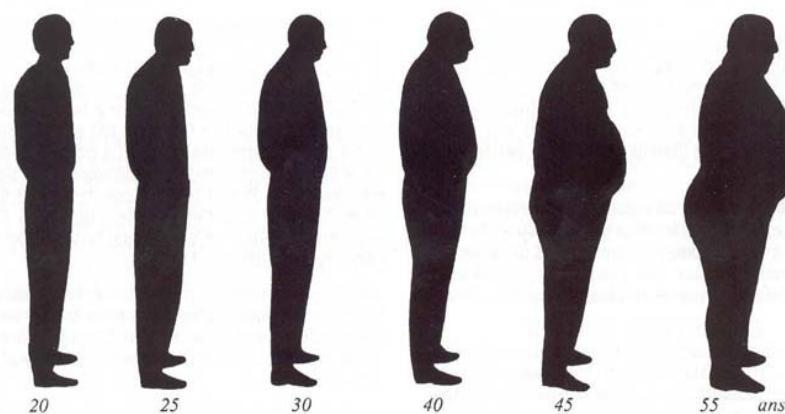


『老』是記不起來嗎！

隨著青春的流逝，任何人的生理、心智、行為均會有衰退的改變！

實際上，有些人雖然身體狀況良好，但大腦的功能已隨著年齡的增長慢慢地喪失！

- 睪固酮濃度下降讓男性出現更年期症狀，常見的症狀包括情緒不穩定、沮喪、憂鬱、性慾降低、性功能障礙、缺乏活力、易倦怠、失眠、啤酒肚出現、記憶力與注意力不佳等症狀。一般而言，男性更年期發生時間比女性晚10年。



常見徵狀

(男性更年期)

這種改變程度因人而異，有的毫無感覺，有的則因為機體的調節不平衡和適應能力較差及雄性激素減少，表現出以植物神經系統紊亂為特徵的一系列症狀：

最常見的有

1. 潮紅、盜汗、失眠。情緒不穩、多愁善感、容易緊張、易怒，提不起勁、憂鬱、意志消沉。
2. 身體毛髮日漸稀疏。
3. 肌肉組織變得柔軟無力。
4. 乳房日漸增大。
5. 腹部及臀部脂肪增加，身材變成中廣發展。
6. 睪丸萎縮。性能力降低，缺乏性趣，有勃起障礙(硬度減少, 精液減少), 快感減少。
7. 骨質疏鬆身高變矮，容易扭傷、骨折。

男性更年期症狀

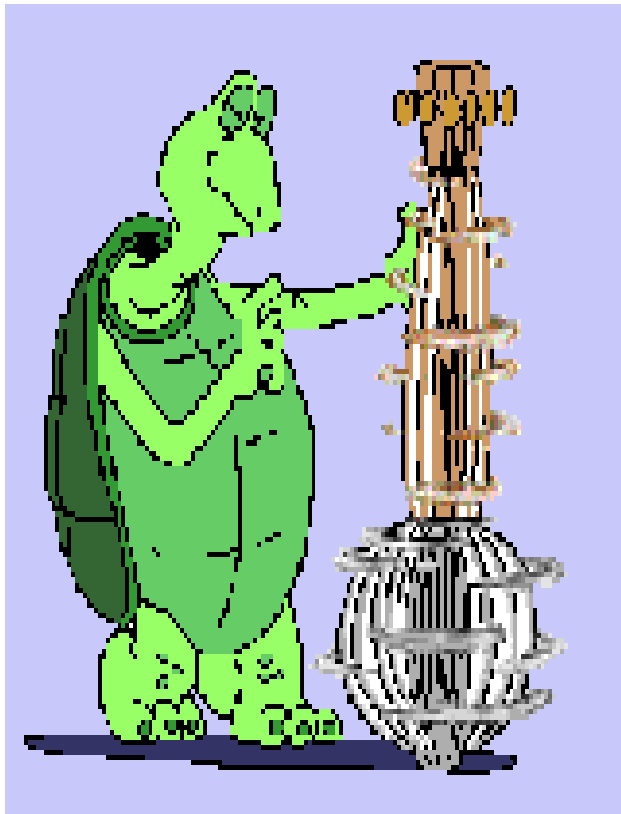
- 精神神經方面
近程記憶力減退，自信心減少，出現神經質、多疑、焦慮、抑鬱，失眠，囉唆和興趣減低
- 血管運動性方面
夜間易渾身發熱，踢棉被熱潮紅、陣發性流汗
- 前額或頭頂出現莫名其妙頭痛，眼前出現小黑點
- 消化系統方面：系統功能紊亂、食慾減退、消化不良、便秘、腹瀉、脹氣

男性更年期症狀

- 泌尿系統：夜尿次數增加、排尿困難、排尿無力
- 性功能減退：性慾減低或無性慾；少數患者在性慾減低之前，有短時期的性興奮、性亢進，但很快轉為衰退；可伴隨陽萎、早泄、夢遺、滑精等症狀；到高潮的品質較差
- 全身方面：精力、體力、注意力、記憶力、視力都下降；容易疲勞、產生怠惰感；四肢發涼、心悸、胸悶、局部麻木、陰毛減少、腹部肥胖

心理及行爲的改變：

- 失眠、煩躁易動怒、憂鬱、情緒不穩定、焦躁不安等情況發生。



睪固酮低下症自我評估量表

- 睪固酮低下症自我評估量表檢測，此評估量表是美國聖路易大學研發出來的問卷表，內容如下表，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。

睪固酮低下症自我評估量表

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）



男性老化臨床症狀評量

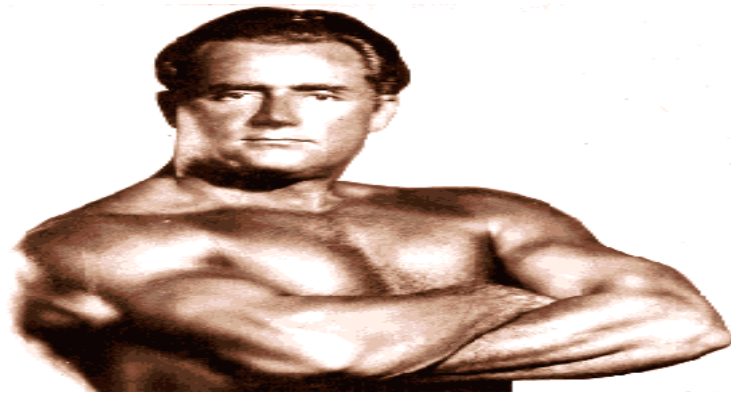
- 1 整體身體與精神健康的感覺有減少的情形
- 2 關節疼痛與肌肉疼痛
- 3 過度地流汗
- 4 睡眠的困擾
- 5 需要更多的睡眠，經常覺得疲累
- 6 暴躁或是易怒
- 7 神經質
- 8 焦慮不安
- 9 體力衰退/缺乏活力
- 10 肌肉強度減少
- 11 憂鬱
- 12 感覺到已經過了人生的高峰期
- 13 感覺到筋疲力盡，似乎掉進谷底一樣
- 14 鬍鬚生長變得緩慢
- 15 在性活動方面，能力及頻率減少
- 16 早晨勃起的次數減少
- 17 減少性慾/性衝動

註：1、無症狀為 1分、輕微 2分、中度 3分、嚴重 4分、非常嚴重 5分。
2、各項加總 17 ~ 26 分：無老化症狀
27 ~ 36 分：有輕微老化症狀
37 ~ 49 分：有中度老化症狀
50 分以上：有嚴重老化症狀

提供：林口長庚醫院精神科系陳景彥醫師
製表：記者鍾麗華

怎樣可以預防男性更年期？

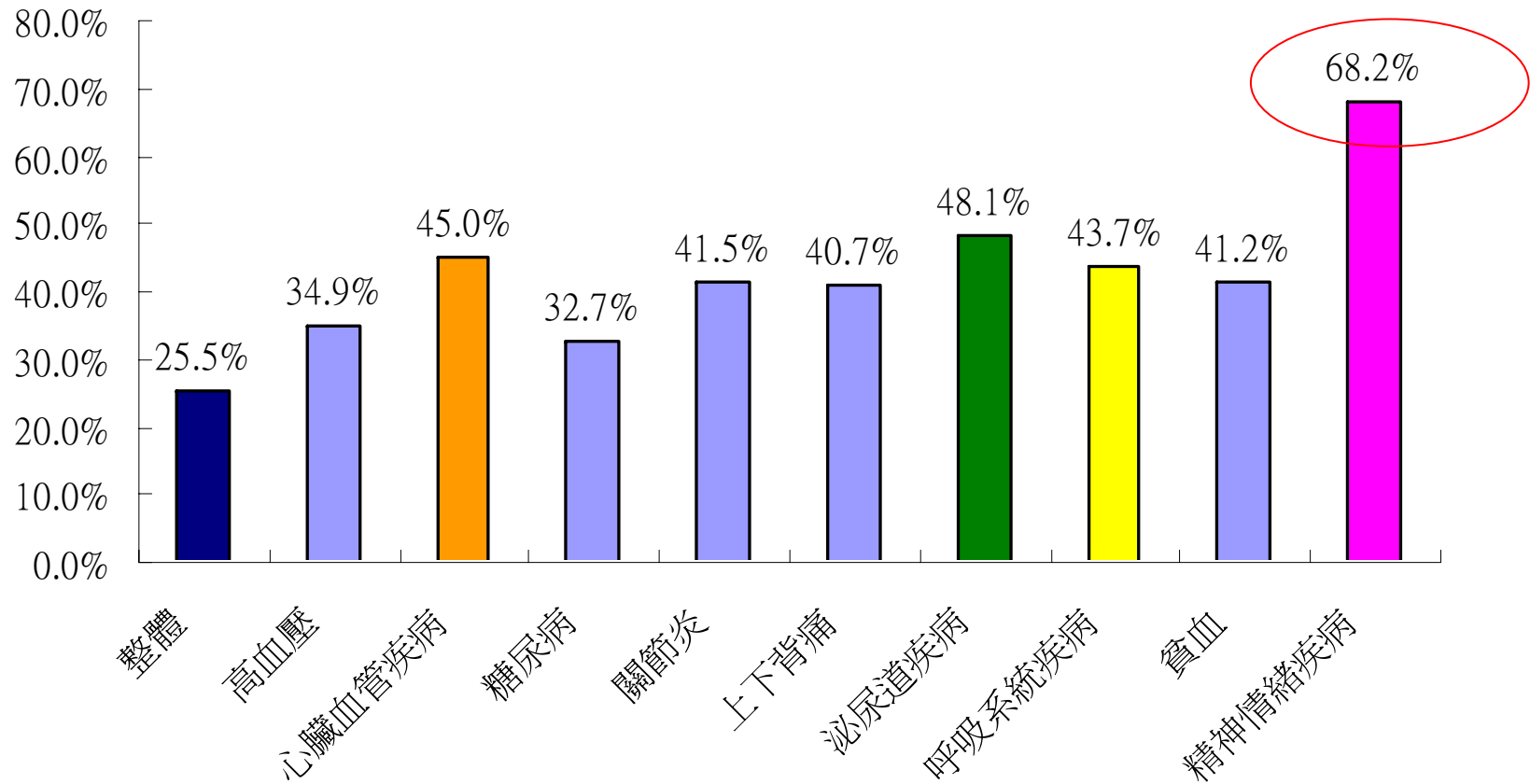
- 有些研究指出吸煙及高膽固醇水平會增加男性更年期提早發生的1. 性慾及勃起功能2. 身體的肌肉與脂肪比例3. 骨質密度4. 認知能力風險，所以你應該立即戒煙及有效控制膽固醇的水平。此外，定期做運動能保持肌肉及骨骼質量。



- 長庚醫院結合泌尿科與精神科成立「男性健康聯合門診」，迄今累積上千名個案，研究人員分析231名、平均年齡46歲的患者，比對「男性老化臨床症狀評量」、貝氏憂鬱及焦慮量表等自評分數，發現失眠與男性更年期關係最密切，其中40到70歲間男性有35%到45%出現荷爾蒙不足，此年齡層中有6成比例有睡眠障礙。而且睪固酮濃度越低，不適症狀越嚴重，失眠情況及比率也越嚴重。



有身、心疾病者有較高睡眠問題比率





台灣的睪固酮低下症罹病率高達24%

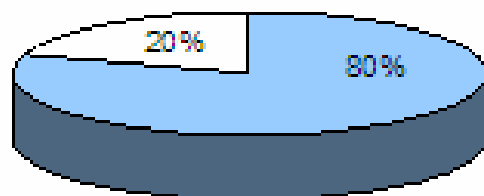
根據台灣男性學醫學會所做的「男性健康管理研究」

- 在自我評量項目中，80%的樣本具有睪固酮低下症的症狀。
- 抽血檢驗結果顯示，1/4的樣本確認為生體可利用睪固酮低下。

400萬美國男性患有睪固酮低下症，其中只有5%得到治療。(IJR, 2005, 13:115-120)

Hypogonadism affects up to 4 million American men, yet only 5% of candidates receive treatment.

80% self-evaluated having hypogonadism syndromes



24% clinically-approved having hypogonadism

