

男士更年期

不少中年男士心中都有個疑惑：「女士有更年期，男士是否也有更年期呢？」

一些四十、五十歲男士近期心煩氣躁、房事不濟、小便困難時，都不禁想起「更年期」這三個字。

到底，男士有更年期困擾嗎？如有，怎樣解決？
今期由家庭醫學專科醫生，為男士解疑難。

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：章可儀

題，像女人更年期一樣？唔……另外我又覺得最近房事心有餘而力不足……這又是否那甚麼更年期呢？我們男人，也有更年期這回事嗎？」他說。

對於以上三位男士的疑惑，養和醫院家庭醫學專科趙志輝醫生說：「雖然醫學上，男士更年期不算是病，但事實上男士會經歷更年期，當中有人會感到困擾。大部分男士都不會因為更年期而求醫，但會因其他問題見醫生時，不經意地提及……」

在現代醫學中，男性更年期（andropause）是一種荷爾蒙下跌帶來的生理現象，就像女性更年期一樣。趙醫生說，男士在三十歲後，男性荷爾蒙每年下降1%。下降率會有浮動，有時會下降速度快，有時下降速度慢。究其原因，是男性荷爾蒙由睪丸分

泌外，亦由腎上腺分泌，亦有很多生理因素影響，故不一定按比例下降。

徵狀模糊難以確定

「男士更年期與女性更年期不同的是，沒有『停經』這個標記，故很多男士沒有留意更年期這回事。當男性荷爾蒙下跌，可能是慢慢以極小幅度下降，故一般男士大約在四十歲後開始出現一些很模糊的徵狀，有些男士在三十歲後便感覺到變化，有些則六十歲後才感受到，故每位男士均不同。」趙說。

男性更年期的徵狀，如情緒轉變、肌肉減少、勃起困難等，偶爾都會發生，不一定是更年期問題引致。所以趙志輝醫生說，當病人提及有關更年期問題，及

四 十九歲的張先生是跨國公司管理高層，雖然日理萬機，經常通宵工作，但不煙不酒，一向身體健康，友儕都誇讚他是鐵人。然而最近數月，他除了感到身體狀況大不如前，經常感到疲倦不堪外，亦容易暴躁，回到家裏，亦感到失去性趣，偶爾在網上搜尋器中看到「更年期」這三個字，不禁令他心頭一涼……

這天，他趁着感冒求醫時，向相熟的家庭醫生「順口」查問，「醫生，我最近感到有點不濟事，下班後極疲倦，就算早點休息，翌日仍然不夠精力似的，感覺體力大不如前……對於工作上的夥伴，最近

我像失去耐性似的，多次破口大罵，我以前不是這樣的……」張先生說。

醫生問他這情況出現多久？最近身體有沒有其他不適？張先生說發覺脾氣暴躁已一段日子，與太太的感情亦因而受影響。最近，他就算一個人獨處時，仍有焦躁不安的感覺；他曾嘗試跑步，希望能放鬆心情，但卻氣喘連連……

更年期不是病

另一位對更年期疑惑的是伍先生，今年七十歲，剛剛退休，最近亦在例行檢查時向醫生透

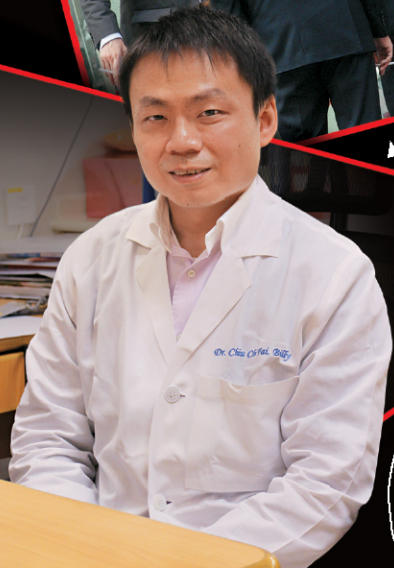
露：「我以前每朝早九點前回到公司，同事都必恭必敬的向我說早晨，但退休後，我早上沒事做就去逛公園，那裏的人竟然稱呼我做阿伯，我當時穿着光鮮，一頭烏黑頭髮，怎說也不像阿伯吧……回到家裏愈想愈不忿，和太太說起，她指我更年期到，脾氣差又不認老，更令我激氣！天下間哪有男人更年期這回事？你說我怎會是更年期到？」

五十五歲的林先生是吸煙人士，最近亦向醫生透露更年期疑惑，「醫生，我最近隱約感到骨痛，我思疑是否有骨質疏鬆問

的疑惑



▲男士在三十歲後，體內的荷爾蒙水平開始下降，開始啟動更年期過程。



趙志輝醫生說，很多時男士都不會因更年期問題而見醫生，大多是趁着其他問題求醫時，順便查詢。

男士更年期徵狀

- 性慾減退，或有勃起障礙
- 因男性荷爾蒙下降而引致疲倦、情緒低落、易怒
- 肌肉減少及乏力
- 毛髮脫落
- 骨質密度下降，引致骨質疏鬆而出現骨折
- 內臟脂肪增加

▲基於對更年期的疑惑，很多男士都不懂如何面對更年期。

更年期治療

如果更年期為男士帶來不適徵狀，醫生會為病人進行針對性治療，包括：

- 改善性功能，包括勃起功能
- 改善情緒
- 改善身體肌肉力量、活動能力等
- 改善骨質密度
- 改善心血管健康狀況

而見醫生，常見的有疲累、

成生理徵狀展現，故大部分人是身體出現徵狀

響。而心理上的問題可轉化為生理徵狀展現，故大部分人是身體出現徵狀

驗荷爾蒙以作比較

由於男士在三十歲後荷爾蒙

開始下降，故理論上三十歲後這過程便開始，過程緩慢而不明

出現與更年期有關的病徵，醫生會先解釋何謂更年期，同時針對病徵追查病因；如確定病徵不是由其他病症引致，醫生可以為病人進行評估，以確定是否進入更年期。

▼中年或更年期男士應注意心血管健康，改善生活習慣。



性慾下降，以及房事不濟，都是更年期男士常見徵狀。

糖尿、骨痛等問題，最後才發現是更年期問題。要確定是否已進入更年期，趙醫生說可由醫生進行評估，有需要時輔以血液檢查，量度荷爾蒙水平。「如驗血檢查發現荷爾蒙水平明顯偏低，便有較大機會是更年期。而荷爾蒙水平並不能以一次檢驗為準，需要以多次檢驗才能判斷是否有持續下降之趨勢。」趙說。不過趙醫生指出，經驗中他曾為數名男病人進行荷

爾蒙抽血檢驗，都沒有發現男性荷爾蒙大幅下降情況。上述三位男士，都出現類似更年期病徵，可以是更年期引致，亦可以是其他問題造成，所以趙醫生先抽絲剝繭，排除其他病症的可能性。四十九歲的張先生，因心煩氣躁而懷疑更年期到，趙醫生在詳細了解其生活狀況，以及針對病徵進行相關檢查，確定他沒有甲狀腺問題，排除因甲狀腺功能亢進而影響情緒，但他同時有冒汗、手震、心跳快、焦躁不安的情況，並且持續半年以上，故懷疑他可能是焦慮症，經與病人商討後，張先生接受建議，轉介見臨牀心理學家跟進。

追查病因針對治療

對於五十五歲的林先生，趙志輝醫生在詳細了解後，發現他荷爾蒙水平不算低，但膽固醇偏高，同時由於糖尿病及吸煙多年影響他的血管健康狀況，因而影響性器官充血不足，致出現不舉情況。趙醫生先處方降膽固醇藥物，並勸病人戒煙，及處方相關的治療藥物，希望病徵有改善。而七十歲的伍先生，在血

▶情緒改變，容易疲倦，都是更年期常見徵狀。

▲正常情況下的骨質密度圖片。

◀由於荷爾蒙下降，骨質密度亦下降，圖為出現骨質疏鬆的圖片。

更年期評估

趙醫生說，男士如懷疑自己有更年期困惑，可見醫生進行評估，包括填寫問卷（androgen decline in the aging male, ADAM），以及進行荷爾蒙檢測。唯男士荷爾蒙水平受多種因素影響，而何謂低水平難以一概而論，故需以最少兩次檢測結果，才能評估男性荷爾蒙是否正下降。

另外，趙醫生亦指出男性荷爾蒙水平每天都會有浮動，故兩次檢驗之間應相距一段時間，例如每季或每年，才能判斷。

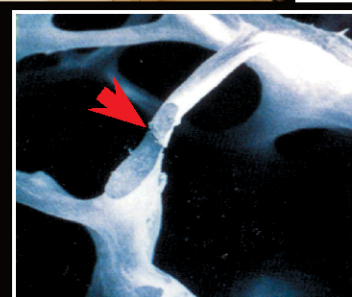
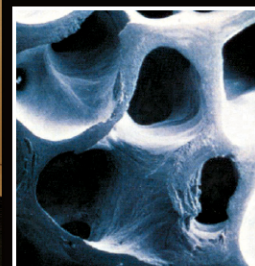
而醫學界普遍接受如果兩次檢測結果都低於200 ng/dl，就算是荷爾蒙低，很有機會是由更年期引致。

◀八十歲都可以和年輕人一樣有活力，圖為台灣的「不老騎士」，騎電單車環島遊。

液檢查中的確發現荷爾蒙水平相當低，加上他的年紀，應該已屆更年期。趙醫生向他解釋更年期後需要注意的身體變化，包括同樣會有骨質密度下降、情緒轉變、疲累等情況，這些可能都已經顯現出來。如病徵嚴重，他可以處方荷爾蒙補充劑。



男士亦會有骨質疏鬆問題，故進入更年期後，應進行骨質密度檢查。



而在傾談過程中，趙醫生了解到伍先生不願接受年紀老邁的事實，故對別人稱呼自己做阿伯極不開心，惟解鈴還須繫鈴人，一切緣於伍先生如何面對進入老年這個問題，趙醫生於是從病人的生活細節入手，提示伍先生可以打扮得有活力，多與年輕人接觸令心境保持年輕，多參加不

同的群體活動，例如行山、太極、攝影、書法班等，令退休生活多姿多采。而男士踏入老年後，因身體退化問題及患病風險增加，應進行骨質密度檢查、心血管檢查等。而常見的前列腺肥大問題，亦要多加留意，如有病徵，應及早見醫生檢查清楚。故趙醫生提醒男士在四、五十歲後，應定期進行身體健康評估，有需要時可進行多種高危病徵檢測。因



▲在香港，三位五十歲以上盛男：醫管局主席胡定旭（中）、前醫管局行政總裁蘇利民（左）及副廣播處長戴健文一齊展示活力。

