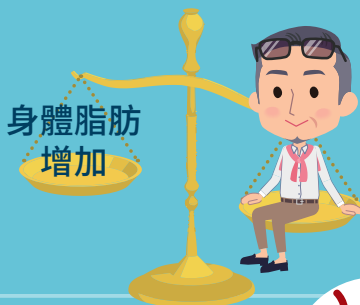


# 什麼是 男性更年期障礙

活力下降



身體脂肪  
增加



抑鬱  
焦慮



陽萎



性慾減低、勃起時堅硬度下降



# 目錄



何謂睪固酮.....	2
睪固酮在男性身體的作用有哪些.....	2
男性更年期障礙會有哪些症狀.....	3
趕快檢測自己是否已經進入男性更年期.....	4
如何診斷男性更年期障礙.....	5
哪些人容易有男性更年期障礙.....	5
男性更年期障礙的治療.....	6
目前市面上有哪些睪固酮製劑.....	7
睪固酮補充治療的禁忌症.....	8
適當接受睪固酮補充治療後的改變.....	8
結語.....	9

## 何謂睪固酮



睪固酮大部分由睪丸製造，主掌男性的生殖和性功能。睪固酮濃度約在三十歲前後達到巔峰，之後便會隨著年紀增長而逐漸下降。晚發性睪固酮低下因為與年紀老化相關，因此也俗稱為「男性更年期」<sup>1,2</sup>

## 睪固酮在男性身體的作用有哪些<sup>1</sup>



## 男性更年期障礙會有哪些症狀<sup>1,3</sup>



性功能障礙

性慾下降

活力下降

專注力下降

熱潮紅

不孕

疲倦

體毛變少

男性女乳症

睪丸體積變小

肥胖

肌肉量減少

骨密度減少

## 趕快檢測自己是否已經進入男性更年期！<sup>4</sup>



### 男性更年期自我檢測量表

- |                           | 是                        | 否                        |
|---------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 一、你是否有性慾(性衝動)降低現象?.....   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 二、你是否覺得比較沒有元氣(活力)?.....   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 三、你是否有體力變差或耐受力下降的現象?..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 四、你的身高是否有變矮?.....         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 五、你是否覺得生活變得比較沒有樂趣?.....   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 六、你是否經常覺得悲傷或沮喪?.....      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 七、你的勃起功能是否較不堅挺.....       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 八、你是否覺得運動能力變差?.....       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 九、你是否在晚餐後會打瞌睡?.....       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 十、你是否有工作表現不佳的現象?.....     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

第一或第七項勾選「是」，或任三項勾選「是」，即可能有男性荷爾蒙低下情形。

## 醫師如何診斷男性更年期障礙<sup>5</sup>

男性更年期障礙的診斷是綜合「臨床症狀」和「血液中睪固酮濃度」兩者進行評估。抽血時間在空腹狀態下於早晨7-11點間，且至少需分隔兩次不同時間抽血方可確立診斷。

如具臨床症狀且總睪固酮濃度 <12 nmol/L (3.5 ng/mL) 即可考慮開始睪固酮治療，有症狀的朋友可以就醫安排抽血檢測睪固酮濃度。

## 哪些人容易有男性更年期障礙<sup>2,6</sup>

### 老化

睪固酮濃度會隨著年齡降低

### 腦部疾病

例如腦瘤

### 糖尿病

篩檢糖尿病是治療男性更年期障礙前評估重要的一環

### 肥胖

腰圍粗、腹部脂肪多的中央型肥胖更要注意

### 睪丸出問題

例如感染、疝氣、外傷

### 不正確的荷爾蒙補充

健身族群如使用同化類固醇要小心

## 男性更年期 障礙的治療<sup>1,5</sup>

更年期是老化的過程，大部分的男性在了解更年期變化並有足夠心理支持的情況下，都能順利應付更年期所帶來的改變。可以透過改善生活方式、矯正風險因子及適當補充睪固酮等方法改善症狀並提升生活品質。

減重減脂

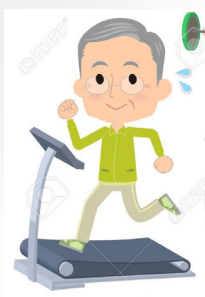
控制三高

戒菸

規律運動

睪固酮  
補充治療

均衡飲食



## 目前市面上有 哪些睪固酮製 劑<sup>7-10</sup>

目前市面上睪固酮補充方式有長效與短效注射針劑、鼻內凝膠、和皮膚凝膠等。

使用途徑

通常使用頻率

皮膚凝膠

每日 1 次 (同一時間點施用)<sup>7</sup>

鼻內凝膠

每日 2-3 次 (同一時間點施用)<sup>8</sup>

中 / 短效型針劑

每 3 週注射<sup>9</sup>

長效型針劑

每 10-12 週注射<sup>10</sup>

實際用法用量請依照依照醫師指示使用

## 睪固酮補充治療的禁忌症<sup>5</sup>

### 絕對禁忌症：

- 局部晚期或轉移性前列腺癌
- 男性乳腺癌
- 有生育需求的男性
- 血比容 > 54%
- 未控制或控制不佳的心臟衰竭



### 相對禁忌症：

- 國際前列腺症狀評分 (IPSS) > 19
- 血比容介於 48-50%
- 靜脈栓塞家族病史



## 適當接受睪固酮補充治療後的改變<sup>6,11</sup>

- 性功能障礙改善
- 代謝症候群改善、降低心血管疾病風險
- 生活品質更美好



## 結語

人類平均壽命延長、肥胖與糖尿病等文明病持續增加，這些趨勢將使男性更年期障礙變得不可忽視。面對代謝症候群與睪固酮低下，民眾可以做好體重控制、均衡飲食、適時紓壓、規律運動、戒菸，必要時尋求醫師協助補充睪固酮。



# 什麼是 男性更年期障礙



## Reference:

1. European Association of Urology patient information-male hypogonadism. <https://uroweb.org/eau-guidelines/discontinued-topics/male-hypogonadism>
2. Endocr Rev 2005 Oct;26(6):833-76.
3. J Endocrinol Invest 2022 Dec;45(12):2385-2403.
4. Int J Impot Res 2010 Jan; 22(1): 20-24.
5. EAU Guidelines. Edn. presented at the EAU Annual Congress, Paris 2024. ISBN 978-94-92671-23-3.
6. Eur J Endocrinol 2011;165(5)675-685.
7. Testosterone 外用凝膠中文仿單
8. Testosterone nasal gel 中文仿單
9. Testosterone isocaproate+testosterone decanoate+testosterone phenylpropionate 注射劑中文仿單
10. Testosterone undecanoate 注射劑中文仿單
11. JAMA Internal Medicine 2017;177(9):1393.