

「男性更年期」

「男性更年期」

- 一般男性到了50歲以後，雄性激素(androgen)的機能會逐漸衰退，特別是睪固酮(testosterone)的分泌會減少，這種因為體內荷爾蒙分泌的變化所產生的身心障礙，就是所謂的「男性更年期」。
- 根據ISSM (International Society for the Study of the Aging Male) 的認定標準，除了歸納臨床上發生的更年期症狀，另外必須經過生化的血液檢驗，檢查睪固酮的量或是活性是否低下，如此才能確定「男性更年期」的診斷。

男性更年期何時開始？持續多久？

- 通常從40到55歲之間開始。一般來說，男性更年期的發生比女性晚10年左右。
- 大約有30%的40至70歲的男性會出現更年期的臨床症狀。
- 如果發生男性更年期，一般的過程可能會延續5到15年。
- 由於男性不存在有女性「停經」開始的信號，症狀也不若女性明顯，因此臨床上，可能不易確定其發生及過程。

男性更年期的症狀？

- 男性更年期不僅是生命過程中的一個心理轉變，或是所謂的「中年危機」——一個廣泛的社會心理問題，可能涵蓋了一種生活(生命)意義的轉機；事實上，它包涵了荷爾蒙、身體感受、心理層面、人際及社會互動、性愛以及精神活動等方面的改變。
- 睡眠與情緒障礙經常是男性更年期主要的精神併發症。
- 性功能障礙則是最常在泌尿科門診裏提到的抱怨。

男性更年期的症狀？

- * 情緒不穩定
- * 沮喪或憂鬱
- * 熱潮紅、心悸、及盜汗(尤其是夜間)
- * 性慾降低、性功能障礙(勃起困難或是早洩)
- * 缺乏活力、易倦怠
- * 失眠
- * 記憶力及注意力不佳
- * 體重增加、上半身脂肪增加、啤酒肚
- * 肌肉鬆弛、肌張力降低

莫利博士: 睪固酮不足篩檢問卷：

- 1. 你的性慾是否降低？
 - 2. 你是否感到缺乏活力？
 - 3. 你是否察覺有體力不足，同時也有耐力不足？
 - 4. 你的身高有否減少？
 - 5. 你是否發現自己「享受生活」的感受不如從前？
 - 6. 你是否感到沮喪，同時(或者)脾氣變壞？
 - 7. 你勃起時的硬度是否無法與過去同日而語？
 - 8. 你是否發現最近運動時，體力變差很多？
 - 9. 你是否在吃完晚餐後就感到昏昏欲睡？
 - 10. 你是否發現最近工作績效每下愈況？
- 如果問項1或7回答「是」，而且(或是)有任何三個問項回答「是」，建議應該接受進一步的檢查是否有睪固酮缺乏的情形，以及澄清是否有男性更年期症狀的發生。

和「代謝症候群」的關係

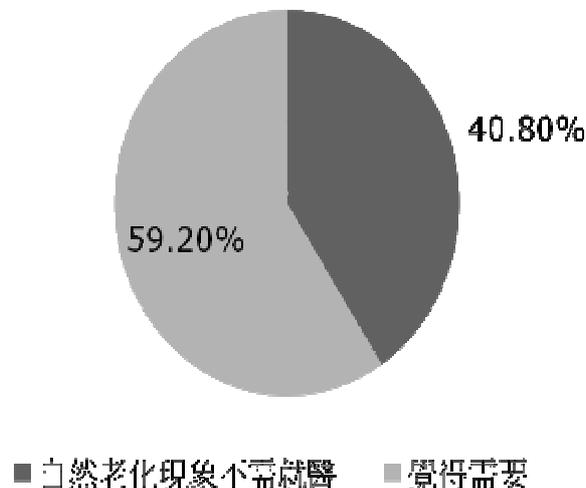
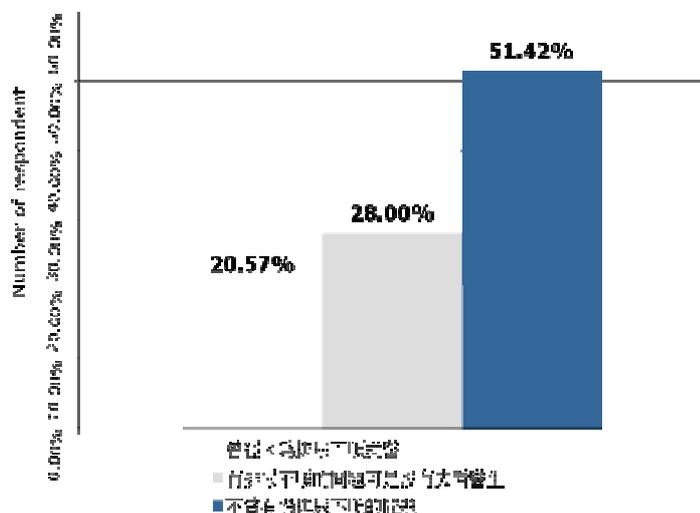
- 根據睪固酮濃度不足的中老年男性，在代謝症候群的「腰圍、血壓、膽固醇、血糖、三酸甘油酯」五項指標中，除了血壓外其他四項的不正常率明顯較高，使得睪固酮低下的男性成為糖尿病、高血壓、心臟病與腦中風等慢性病的高危險群。
- 研究結果發現，睪固酮低於標準的男性，患有代謝症候群的比例高達57%，反觀睪固酮正常的男性只有25%。

如何改善男性更年期的症狀？

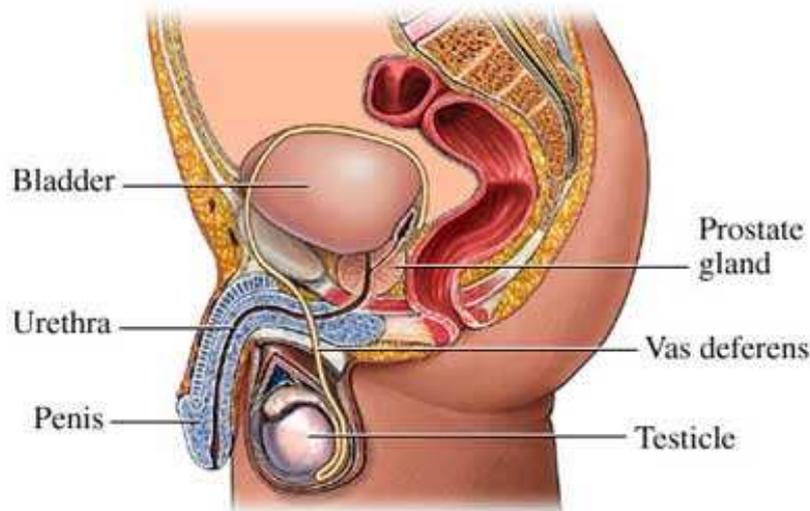
- 首先，應該明瞭男性更年期的意義。
- 在生活上作必要的改變。保持適度的運動及健康的飲食。
- 針對更年期中出現的不同症狀，給予妥善的治療。
- 最後，可以考慮補充男性荷爾蒙的治療。然而在補充荷爾蒙前必須先經過完整的檢查，例如攝護腺特異抗原檢查(Prostate Specific Antigen, PSA)，肝、腎功能，血脂肪及血糖，最重要的是睪固酮的檢驗。

攝護腺肥大

40.8%一般民眾認為自己所發生的下尿路症狀屬於自然老化現象，不需就醫

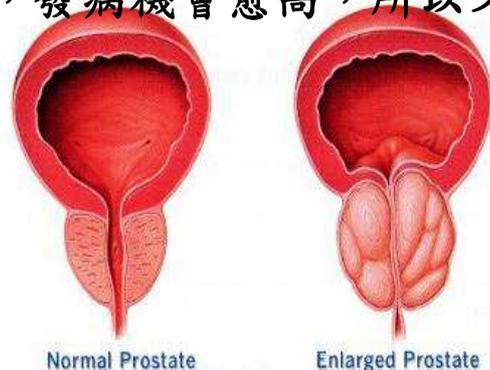


什麼是攝護腺？



什麼是攝護腺肥大？

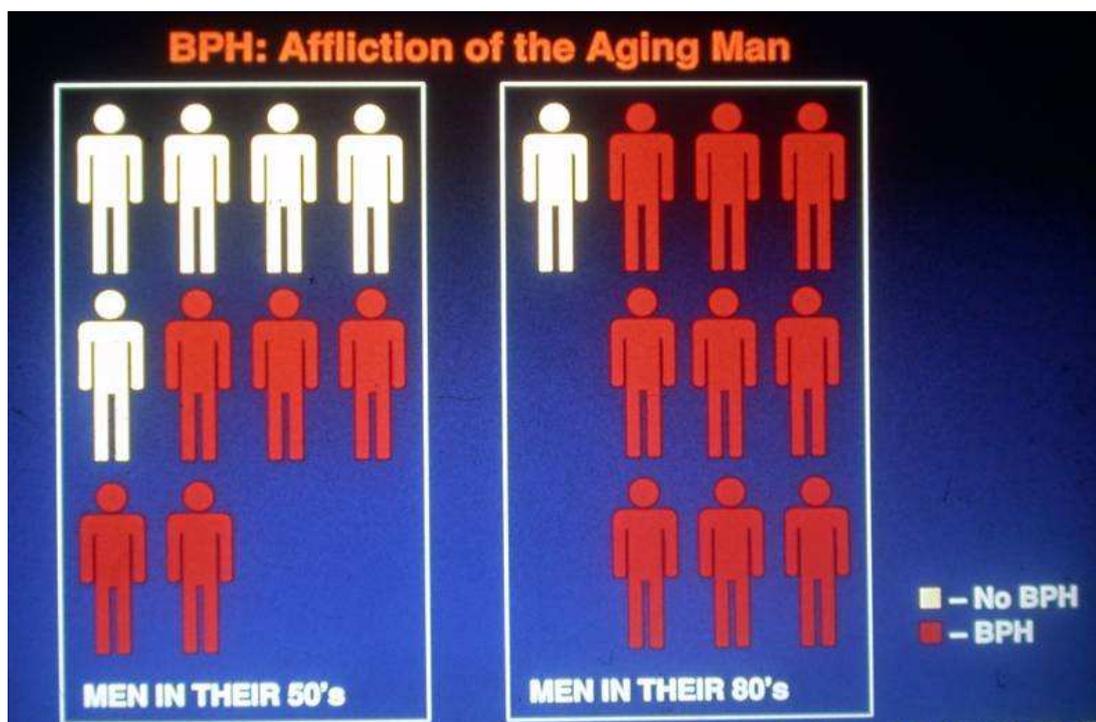
- 攝護腺原本的大小如栗子般，如果變得肥大，可以變成雞蛋般大小。攝護腺肥大後，會造成很多症狀。
- 自出生至青春期，攝護腺生長速度是非常緩慢的，其後快速生長直到三十歲，然後又停頓下來，四十五歲以後，有部份又會快速生長，即是所謂的「攝護腺肥大」，因年齡愈大，發病機會愈高，所以又叫做「長壽病」。



攝護腺肥大的發生率- 活的愈久，長的愈大

- 病理學上之攝護腺肥大發生率：
 - 31~40 歲：8%
 - 41~50 歲：20%
 - 51~60 歲：50%
 - > 80 歲：90%
- 臨床上之攝護腺肥大發生率：
 - 55 歲：25%
 - 75 歲：50%

攝護腺肥大-盛行率



男性荷爾蒙

- 攝護腺肥大之腺體其男性荷爾蒙接受體數量比正常攝護腺腺體多。
- 男性荷爾蒙可促進攝護腺細胞之生長及分化，且減緩細胞之死亡。
- 攝護腺肥大組織之生長（尤其是上皮細胞）特別依賴男性荷爾蒙；少了男性荷爾蒙，上皮細胞就會萎縮死亡。

攝護腺肥大之臨床症狀

臨床症狀分為

- 尿道阻塞之症狀：解尿遲延、尿流變細、尿柱變小、尿流斷續、膀胱未排空感覺
- 膀胱刺激之症狀：急尿、頻尿、夜尿

攝護腺肥大常見的症狀



攝護腺肥大常見的症狀



攝護腺肥大常見的症狀



攝護腺肥大的臨床症狀

- 研究顯示**攝護腺大小**和**臨床症狀**的嚴重程度無直線之正比關係。
- **臨床症狀**和攝護腺大小、攝護腺形狀、及包圍尿道周圍之攝護腺平滑肌張力有關。
- 四十歲以上的男性其最大尿流速(正常 >20 c.c./秒)平均每十年減少 2 c.c./秒。
- 最大尿流速 <15 c.c./秒表示有攝護腺肥大的可能。

攝護腺肥大之診斷-門診

- **肛門指診**檢查：觸診之攝護腺大小和解尿症狀無絕對關係。
- **尿液常規**檢查：檢測感染、血尿、蛋白尿... 等。
- **腎功能**檢查：血尿素氮(BUN)、血肌酐酸(Cr)，或腎臟超音波檢查。
- 血中攝護腺特異抗原(**PSA**)值之測定：正常值為 < 4 ng/mL (60歲平均值)。
- **經直腸攝護腺超音波**(TRUS)檢查

什麼是PSA?

- 攝護腺特殊抗原 (PSA) 是一種蛋白酶，由攝護腺腺體上皮細胞所分泌
- 與攝護腺體積有關
- 與攝護腺癌有關，但數值高並非代表有癌症

PSA正常值和年齡之關係

年齡(歲)	PSA(ng/mL)
40-49	< 2.5
50-59	< 3.5
60-69	< 4.5
70-79	< 6.5

攝護腺肥大之治療

- 觀察追蹤
- 內科藥物治療
- 手術治療
- 微創手術治療

手術治療 — 經尿道攝護腺切除術



其他微創手術治療

- 氣球擴張術：效果有限
- 攝護腺尿道支撐術：尿道不適感
- 雷射攝護腺去除術：失血少、無組織病理
- 經尿道電流攝護腺氣化術：
- 經尿道微波攝護腺熱療術：45-55 °C
- 經尿道針尖高溫去除術：射頻(RF), 120 °C
- 高強度超音波聚焦攝護腺熱療術：

攝護腺肥大和攝護腺癌之關係



預防和日常生活注意事項

- **白天多喝水、晚上少喝水**：多喝水可促進新陳代謝，減少尿路結石和感染。
- 減量服用「**抗乙膽鹼**」和「**抗組織胺**」藥物：這兩類藥部會抑制膀胱的收縮。
- **不能憋尿**，晚上更忌過度喝酒和安眠藥：膀胱就像氣球，脹太大或脹過久就無去恢復原狀，膀胱無收縮就解不出小便，所以不要憋尿。