

父親節到了，「你」有好好照顧自己嗎？ ～談男性更年期的照護與保健



工作上為了達成團隊或部門的目標全力以赴，在家庭裡總是為了身為好兒子、好丈夫或好爸爸的角色而盡心盡力，我們處在的亞洲社會當中「男兒有淚不輕彈」的思維常帶給了男性許多枷鎖。長期以來，男性被期待展現強壯、堅強和穩定的形象，這可能會導致忽略自己的健康和情緒需求。男性在被稱為「中年」時期面臨體力的改變及限制，面對來勢洶洶的壓力，可能連反思人生的時間都難以擁有，我們就稱之為「中年危

機」的心理變化，其常常伴隨著自律神經失調或憂鬱狀態，這實際上與所謂的男性更年期障礙症狀相似。無論如何，了解在這個時期所承受的壓力與身心的狀態是至關重要的。

然而，當談到更年期時，許多人只把注意力集中在女性身上，忽略了男性在這個階段可能面臨的挑戰和困擾。事實上，男性也會經歷一個類似於女性更年期的生理和心理轉變。與女性更年期相比，男性更年期的症狀通常不那麼容易察覺。這是因為男性更年期的生理變化相對較緩慢，且沒有像女性那樣的明顯生理標誌，如月經停止等。然而，男性在中年期後，會陸續出現一些身體和心理上的變化。

男性更年期該如何判斷？

生理及心理上的症狀可能包括下表所示：

生理	性慾減退、勃起功能障礙、體力下降、體重增加以及骨質疏鬆等。
心理	情緒波動、焦慮、抑鬱、易怒、失眠等。

這些症狀可能對生活和心理健康造成一定的影響，因此，時常觀察自己的身心狀況，再配合檢查血液中的睪固酮（俗稱的男性賀爾蒙）濃度，就能夠作為判斷「男性更年期」的有效指標。睪固酮濃度會在30歲時達到最高，之後則會以每年約1%的速度下降，40歲後更可能會每年下降1-3%，因此40歲後，若出現體力下滑、失眠及情緒不穩定的問題，可能就會是男性更年期的到來。根據國外研究對高齡的男性進行調查，發現罹患憂鬱症的對象睪固酮濃度偏低，也因此憂鬱症也和睪固酮濃度有高度相關。

確定為男性更年期該如何處置？

在進行治療前，不妨先好好審視自己的生活型態，是否需要進行工作重心的調整？或是開始設定人生下半場的新目標？或許這會是一個轉換生活方式的契機，也建議除了檢測睪固酮濃度之外，同時進行全身性的健康檢查，或是進行心理諮商，好好的評估自身全方面的健康狀況，畢竟在這個年齡層正好是過去習慣累積成「生活疾病」的時期。

而一旦檢查出睪固酮低下，就需要藥物治療嗎？若是初次檢測低下時，可進行短期的 3-6 個月補充男性賀爾蒙，並同時調整飲食與運動習慣，在賀爾蒙提升後且症狀明顯改善時，就不一定需要持續用藥。男性最在意的體力、性能力問題，未必與賀爾蒙有關，在補充賀爾蒙並結合運動鍛鍊提高肌肉量，像是重量訓練對肌肉生成與男性賀爾蒙的延緩下降，以及促進性慾、精力有很大的幫助。在飲食方面，多攝取脂肪酸含量低的蛋白質，如豆製品、去皮魚肉、去皮雞肉及雞蛋，補充營養素如鋅、硒、堅果，都是能夠幫助合成男性賀爾蒙的好選擇。



男性更年期不同年齡層的注意事項

大多數的男性在生命不同階段都會經歷更年期，大約在 40 歲左右，男性荷爾蒙不足的症狀並不常見，但仍要特別注意生活習慣，包括調整抽菸、飲酒和作息，並及早了解是否有三高（高血壓、高血糖、高血脂）和器官方面的病變。

對於 50 至 60 歲的男性族群而言，面臨患上男性更年期的風險較高。就像女性平均在 51.5 歲左右停經一樣，這個年齡段的男性更應該特別注意定期進行健康檢查，並瞭解是否需要就醫治療。如果確認有男性荷爾蒙缺乏，應該與醫師討論是否需要藥物干預。

對於 65 歲以上，甚至 70 至 80 歲的男性，他們的性需求可能相對減少，但荷爾蒙的影響可能會導致情緒、體力和睡眠方面的變化，進而影響日常活動和職場表現。在這個年齡階段，建議與醫師討論藥物治療的利弊，並進行個人化評估。除此之外，定期追蹤健康狀況也很重要，包括抽血檢測前列腺特異性抗原（PSA）和攝護腺超音波檢查，以控管攝護腺癌相關的風險。

總結來說，男性在不同年齡段都可能會經歷更年期，而更年期所帶來的荷爾蒙變化可能會影響生活品質和健康狀況。因此，定期進行健康檢查、適度調整生活習慣以及與醫師密切合作，都是確保男性在更年期期間保持身心健康的重要步驟。

創予 EAP 服務團隊