

即使進入老化、也是新的開始，雙和醫院董劭偉醫師談男性更年期

2024-10-15

最近是否感覺到情緒波動大？常常忘東忘西？肌肉量明顯流失？發現開始失眠，總是睡不好？那很有可能是進入男性更年期。雙和醫院泌尿科董劭偉醫師表示，男性進入中年後，由於睪固酮逐漸下降，進而出現的生心理變化，通常發生在 40~60 歲之間，男性更年期來臨時並不會像女性一般，具有指標性的停經現象，也並非所有男性都會經歷明顯的更年期症狀，甚至有些男性幾乎沒有感覺到這些變化。

睪固酮標準值應介於 3~10 ng/ml，根據台灣男性學醫學會統計，國內 40 歲以上男性，罹患睪固酮低下者達 24%；40 歲左右開始，每年約下降 1~2%；60 歲以後會顯著下降，平均 4 位就有 1 位小於 3 ng/ml，指數下降會導致一些性



功能方面的變化，如性慾下降、勃起功能減退以及性交時的感受變化，董劭偉醫師指出，這些變化通常是逐漸發生的，且並非所有男性都會經歷，發生的程度也各不相同，特別容易受到影響的族群包括中年以上、肥胖以及不愛運動的男性。【左圖：雙和醫院泌尿科董劭偉醫師】

更年期症狀可由飲食和運動得到一定的幫助；正確的飲食習慣可以提供身體所需的營養，幫助穩定情緒和緩解更年期症狀。例如，多攝取富含鈣質、維生素 D 及 Omega-3 的食物，有助於心血管健康和抑制發炎反應。除了飲食調整，運動也是緩解更年期症狀的有效方法。規律的有氧運動，可促進心血管健康，幫助控制體重，改善睡眠品質，並減少焦慮和壓力；肌力訓練則是有助於增強骨骼和肌肉力量，防止骨質疏鬆。

正在經歷更年期的男性們，需要重新認識自己及接受變化，也要保持良好的生活習慣，與家人、朋友或專業人士交流，分享感受與情緒變化，必要時候

尋求專業幫助，並適時培養健康的應對策略，避免依賴酒精或其他不健康的方式來處理情緒變化，多在乎並且多了解自己一些，最重要的是保持心情愉悅，才能輕鬆度過更年期。

董劭偉醫師也特別提醒，如果家中有即將進入更年期的成員，應該試著理解他們的行為改變，對於更年期的人來說，家人的支持和理解是非常重要的，這不僅有助於他們應對更年期的挑戰，還能提升整體的生活品質和幸福感，增進家庭成員之間的關係，創造更和諧的家庭氛圍。(文/雙和醫院)