

男性更年期

男性年齡超過四十歲後，便可能會出現一些跟女性更年期相似的徵狀，這現象叫男性更年期，主要的成因是體內的男性賀爾蒙水平漸漸下降所引致。但是男性更年期的現象不像女性更年期般清晰，其中一個例子如女性更年期有明顯的停經過程，而男性更年期並沒有類似的明顯跡象。



成因

男性賀爾蒙是由睪丸及腎上腺製造，控制多個身體系統功能。男性賀爾蒙能幫助製造蛋白質，對於勃起及正常性行為十分重要，它更會影響多項身體新陳代謝的過程，包括骨髓製造血液細胞、骨的形成、脂肪及碳水化合物的代謝、肝功能及前列腺生長。

三十歲以後，男性賀爾蒙的水平每十年下降大約百分之十。男性更年期與較低的男性賀爾蒙水平有關。每一個男性都會經歷男性賀爾蒙下降的現象，但有些男士的男性賀爾蒙水平可能較其他男士為低，他們便有可能出現男性更年期的徵狀。

男性更年期的徵狀

當男性賀爾蒙水平降低時，受影響的器官功能亦會相應降低，引致多種改變。由於健康男士的男性賀爾蒙水平變化很大，因此不是所有男性都會經歷同樣的改變。典型男性更年期的徵狀大概可分為以下幾種：

- 整體徵狀：身體脂肪增加、肌肉質量及強度下降、身高下降(骨質疏鬆症所引致)及失去活力。
- 心理徵狀：情緒起伏不定、抑鬱、憂慮、缺乏動力及失眠。
- 性功能及泌尿系統徵狀：性慾減低、勃起時堅硬度下降、陽萎及排尿問題(與良性前列腺肥大症有關)。

怎樣可以預防男性更年期？

所有男士的男性賀爾蒙水平會隨著年齡增加而下降。有研究指出，吸煙及高膽固醇水平會增加男性更年期提早發生的機會，所以戒煙及控制膽固醇的水平非常重要。此外，定期做運動能保持肌肉及骨骼質量。

治療方法

男性更年期是一種老化的過程。如果男士能夠了解更年期的過程及在心理上得到支援，大部分的男士都能應付更年期所帶來的改變。如果受更年期徵狀困擾，應向醫生求診。

如果發現患有男性更年期的徵狀可以怎辦？

- 請向醫生說出自己的徵狀，以便醫生按個別情況決定療法。
- 實踐健康的生活模式：
 - 均衡飲食；
 - 恆常運動；
 - 有效處理精神壓力；
 - 戒煙及避免飲酒。