

# 男性更年期（睪固酮不足症候群） 的情緒症狀與憂鬱

◎林口長庚精神科系一般精神科主治醫師 陳景彥

## 男性也有更年期

研究顯示，女性得憂鬱症的比例是男性的兩倍。但是，男性的自殺率卻比女性高出了3~15倍。也許，大多數人忽略了男性也有如同女性般的心理及情緒困擾，或者是男性的情緒疾患以不同的面貌呈現，而且發生在某些人生必須共同經歷的階段。

精神醫學的研究，多數支持女性在青春期及更年期階段容易罹患憂鬱症，原因可能與女性賀爾蒙分泌失衡有關。同樣地，在男性身上也有很類似的情形發生。

更年期已不再是女性專有的人生歷程，某些男性也必須面對同樣的狀況。男性睪固酮的分泌高峰期在30歲以前，之後每年會以1~2%的速率下降；40歲以後即很容易出現容易疲勞、注意力不容易集中而影響工作表現、性慾和性功能衰退等症狀。當身體的器官功能達到高峰時，老化的過程也同時開始進行，男性更年期議題也開始受到重視。

男性更年期通常從40~55歲之間開始，有些人可能在30歲就發生，也有人會到了60多歲才有症狀。一般的過程可能會延續5~15年。一般來說，男性更

年期的發生比女性晚10年左右。不同的男性在更年期時也有不一樣的表現。有些男性發生荷爾蒙下降的現象，但是卻沒有明顯的症狀；也有人出現了惱人的男性更年期困擾，但是仍然保有正常的雄性激素。40~70歲的男性大約有30%會出現更年期的臨床症狀。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

更年期障礙自覺的症狀非常多，包含著許多身體上不適的症狀、體內脂肪組織的比例增加造成體型改變、情緒及睡眠的障礙、與家人之間的相處問題等，都會明顯影響生活。40~70%主訴有更年期困擾的男性同時具有明顯的憂鬱症狀；某些合併有賀爾蒙不足的憂鬱男性，在憂鬱症狀改善之後，男性賀爾蒙也隨之上升。

臨床上，病態情緒的症狀（包括憂鬱、沮喪、焦慮、也有可能是暴躁、不耐煩、易怒等）與更年期的情緒困擾不容易區分，必須依賴主觀的症狀描述、客觀的心理衡量、加上各種實驗室檢查



（例如檢測男性賀爾蒙）才能確定診斷。中文版的男性老化症狀量表（AMS-C 如附表）可以提供自我檢測以及醫師客觀的參考依據。

有時候，男性的「憂鬱」並非以典型的症狀顯露出來，經常以一種「隱藏式」的，或是「非典型」的表徵顯現出男性壓抑於內心的情感。雖然，很多當事人都不太願意承認這一點，但是他們的伴侶卻是經常可以「感受到」。有些人會是暴躁不安且具有攻擊性、有些人會鬱鬱寡歡而借酒澆愁，也有人會怨聲載道、也有人會終日感到身體不適卻查無病因，或者是以憤怒、外遇等具有破壞性行為當作表徵。這些表現出來的情緒或是行為改變，常常不符合一般所能理解的憂鬱症狀，因此容易被忽略或是誤解。

壓力負荷過大會使體內男性睪固酮的量降低。壓力就像為人生增加風味的香料，可以讓生活更為精采；但若壓力負擔過重，此時就容易引起心臟病、胃潰瘍或其他身體疾病。

如何才能避免壓力造成疾病的狀態？試著減少壓力是很重要的；以下是關於所謂的「認知—行為改變」的方法：

1. 重新審視所有在生活的壓力。
2. 在紙上列出造成「壓力明細」，看看是否有可以消除的，或是重新做一些取捨。
3. 盡量避開自己明知道會對自己造成壓力的人物與狀況。
4. 釋放出壓力：適時尋求發洩管道與幫助。如果能夠經過傾吐、發洩，或聽聽別人的意見，並釐清問題的癥結所在，就能找出解決方法。
5. 發洩情緒：可以捶打枕頭（不要讓自己受傷）、大聲喊叫、跑步運動等，選擇一個安全的出氣方式幫助

你宣洩情緒。

## 如何改善男性更年期的症狀？

1. 首先，應該明瞭男性更年期的意義：宣告男人前半段生命的結束，同時，進入另一個生活的開始。就像是登山，從一座青春與壯年期的山頭走下來，調整好體能狀態及做好心理準備，繼續攀上另一座人生的山峰。
2. 針對不同的症狀，給予妥善的治療：就情緒、心理感受、睡眠障礙方面，可以尋求精神科醫師的幫忙，必要時接受有效的藥物治療；對於男性本人及家人（特別是妻子），心理支持或是認知行為治療也是重要的策略。某些抗憂鬱劑可以改善情緒症狀、熱潮紅及盜汗，同時不會產生對於性功能抑制的副作用。
3. 運動：運動可以穩定情緒，讓緊繃的肌肉鬆開，消耗掉血液裡過多的糖分及脂肪。運動後在休息與恢復時期裡，睪固酮的量會再度上升。
4. 肥胖與飲食：對於中年男性而言，減輕體重也是改善老化或是更年期症狀的重要事情。腰圍的尺寸增加經常是男性更年期的徵兆，一旦缺乏睪固酮，體重容易增加。
5. 酒精：長期酒精的作用會損傷睪丸，降低睪固酮的含量及活性，也會影響勃起的能力。
6. 補充男性荷爾蒙的治療：可以考慮補充男性荷爾蒙的治療，然而在補充荷爾蒙之前，必須先經過完整的檢查，例如是否有過睪丸炎、腮腺炎、輸精管結紮、心臟血管的功能、攝護腺特異抗原檢查（PSA），肝、腎功能、血脂肪及血糖，及最重要的睪固酮

檢驗；除此之外，也必須進行生活方式和壓力因應方式的評估。重要的是，荷爾蒙的補充應該是著重在「經由升高睪

固酮之後，產生更好的動機與心理準備，而能正向的面對男性更年期」。☺

The Chinese version of the Aging Males Symptoms Scale (AMS-C)

男性老化症狀問卷

下列哪些症狀已經發生在您的身上？請將您的答案標示在欄位中。如果您並沒有下列所描述的症狀，請將答案標示在“無症狀”的欄位中。

症狀	無症狀	輕微	中度	嚴重	非常嚴重
	1	2	3	4	5
1. 整體身體與精神健康的感覺有減少的情形〔一般的身體健康狀況、自我的感受〕	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 關節疼痛與肌肉疼痛〔下背痛，關節痛，手或腳痛，一般的背痛〕	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 過度地流汗〔無法預期的或是突然的流汗，並非在勞累的情形下發生熱潮紅〔一陣熱一陣冷、臉紅或冒汗〕〕	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 睡眠的困擾〔難以入睡，難以一覺到天亮，過早醒來且覺得疲累，睡不好，失眠〕	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 需要更多的睡眠，經常覺得疲累	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 暴躁或是易怒〔感覺對他人會有攻擊或是挑釁，容易被小事情所擾亂，感覺到喜怒無常〕	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 神經質〔感覺到無法放鬆，無法平靜，感覺到煩躁〕	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 焦慮不安〔感覺到恐慌〕	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 體力衰退/缺乏活力〔整體功能的減退，減少活動力，對休閒活動缺乏興趣，感覺到力不從心、或是較少有成就感、或是必須勉強自己去從事某些活動〕	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 肌肉強度減少〔感覺虛弱無力〕	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 憂鬱〔感覺到難過，悲傷，想哭〔快要掉眼淚〕，缺乏動力，情緒不穩定，感覺到沒有任何事情是有意義的〕	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 感覺到已經過了人生的高峰期	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 感覺到筋疲力盡，似乎掉進谷底一樣	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 鬍鬚生長變得緩慢	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 在性活動方面，能力及頻率減少	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 早晨勃起的次數減少	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 減少性慾/性衝動〔對“性”沒有樂趣，對“性行為”沒有慾望〕	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

除了上述的症狀之外，您是否還有其他的症狀？如果有，請描述：

量表提供者：陳景彥醫師

