

讀者互動 | 臉書: www.facebook.com/easily.sinchew 電郵: sceasily@sinchew.com.my☎ 03-7965 8586 (每週一至週五 11AM-5PM) 🌐 easily.sinchew.com.my

聯盟夥伴: 光明日報良醫

醫
句
話

谈及更年期 (menopause)，很多人下意识认为只有女性才有，但近年来亦有所谓的“男性更年期”一词，泛指男性雄激素缺乏症或睾酮缺乏症，在医学上的学名为迟发型性腺功能低下症，按照字面意思即男性无法产生足够的睾酮（一种主要的雄激素）的病症，它涵盖心理层面、情感以及性功能减退的症状，并且可能会影响多个器官系统，最终形成严重的健康伤害。

“过去认为迟发型性腺功能低下症 (testosterone deficiency syndrome / late onset hypogonadism) 的患者，一般以上了年纪的男性为主，其实它可发生在不同年龄阶层的男性，包括年轻、中年以及老年男性。睾酮对男性的性欲、肌肉质量、精神及体力方面有很关键的作用，很多时候中年男性就算已经出现不同的睾酮缺少的症状，但仍持续忽视性腺机能减退的问题，或者把它归咎在其他原因包括衰老。

确实，从另一角度来看，把‘男性更年期’这一词用在睾酮缺少的患者身上似乎并不是最准确，而且必须注意的是，睾酮缺少并不是衰老的必然结果，但值得注意的是睾酮水平通常会随着年龄的增长而下降，这点尤其体现在年长的男性，他们的血液睾酮水平往往比较低。

好发于45至60岁

睾酮缺少发病多集中在45岁至60岁，但从数据来看年龄越大所占的比例会更高，以45岁及以上的男性，受到睾酮减少的影响有近40%，至于80岁以上则有多达50%。

那为何年轻的男性也会受到睾酮缺乏的影响呢？可以从3个不同层面来探讨，分别是疾病、生活恶习以及药物使用，疾病方面包括了肥胖、肝病、肾病、糖尿病、高血压、高血脂、精神疾病及爱滋病，必须强调的是如今三高已呈年轻化趋势，而这与年轻人的生活恶习有关，包括不良饮食、抽烟、酗酒及缺乏运动，最后则是药物方面比如滥用止痛药等。

当一名男性出现睾酮缺少时会有哪些症状呢？他会现性欲降低、难以获得及维持勃起、锻炼计划的效果不佳、体脂增加及肌肉变少、骨密度流失、容易沮丧、易怒、焦虑、忧郁、感到烦躁不安、工作表现不佳、记忆力差、无法集中注意力、疲劳、缺乏耐力和体力、经常失眠或嗜睡、食欲不振、便秘、皮肤出现萎缩及腰背疼痛等。

变胖脱发 睾缩乳大

至于在体征方面，则会出现全身肌肉量减少、皮下脂肪比之前更多而显得肥胖，特别是在腹部最为明显，再来是头发会开始变白及稀疏，牙齿及体毛会脱落或生长速度减慢，睾丸会萎缩，有些患者会出现乳房增大的迹象。

在并发症方面，除了身体和情绪的变化，睾酮缺少可能导致各种疾病的发作或恶化，当一名男性的睾酮水平较低时，罹患心血管疾病、癌症、高血压、糖尿病、高胆固醇、骨质疏松症、贫血和失智症的风险更大。

简而言之，当一名男性尤其是上了年纪的长者男性出现睾酮缺少时，身体会出现不同的健康问题，甚至会因此引发更严重的健康伤害，绝不可忽视它的存在。

大馬2方式
合法補充睾酮

针对睾酮缺少有哪些诊断以及治疗方案呢？很多时候要诊断患者是否有睾酮缺少须从临床表现及症状着手，再来也要检验睾酮水平是否已出现低下的现象。假如患者的症状只是在治疗期间出现改善，那意味着患者需要的是睾酮补充治疗，即患者已出现睾酮缺乏症候群。

睾酮治疗的目标是改善患者的症状以及让他的睾酮水平达到正常，而睾酮补充治疗是通过定期使用睾酮补充剂来提高身体的睾酮水平。

在大马有哪些已获得医学证明并且可合法使用的睾酮补充治疗的方式呢？截至目前至少有2种方式，这包括了睾酮凝胶制剂 (testosterone gel) 以及注射方式，前者可以在上臂、肩部、大腿内侧或腹部皮肤涂抹上凝胶，并通过皮肤把睾酮吸收到身体，至于后者则是通过肌肉注射给药，每周须注射一次。根据注射频率，症状可能会在每次注射之间产生波动。

凝胶副作用较小

相比之下，凝胶制剂的副作用较小，它也获得美国食品和药物管理局 (FDA) 的批准，反之一些睾酮注射液因有可能会引起肺部微栓塞等其他副作用，至今未获得FDA的批准。

在使用凝胶制剂后一小时内不可沐浴或洗澡等，目的是要确保睾酮补充剂可被充分吸收，而且须每天使用，让睾酮水平更稳定，类似睾丸产生的生理血液水平。

此外根据性腺功能减退国际指南的建议，由于睾酮治疗期间可能会产生一些副作用特别是血细胞比容升高，此时必须立即停止睾酮治疗，而使用凝胶制剂可作为患者初期治疗的首选。

郑惠璇医生
(Tay Hui Sian)
老人医学内科顾问

低睾酮是禍首
不只失雄風 嚴重心臟病失智
男性更年期

烦躁不安、性欲低落、体胖发稀……镜中的自己愈来愈像大叔。
想知道发生了什么事，请扫描二维码看看郑惠璇医生怎么说？

銀髮
保健

醫識力 | 整理 何建興

增肌減脂
改善代謝症候群

那睾酮补充治疗对患者有哪些好处呢？首先可通过增加肌肉和减少脂肪量包括全身脂肪及内脏脂肪含量来改善身体成分。

其次可提高胰岛素敏感性，从而改善代谢症候群并且降低二型糖尿病的风险。

再来它也能改善患者的性功能、情绪包括忧郁症状，并且让患者的精力及生活质量获得改善，包括骨质密度也能获得提升。

在病情方面，睾酮补充治疗能改善贫血问题以及降低全因死亡率和心血管死亡率等。

治療前
先驗PSA

在使用睾酮补充治疗时，有哪些须注意呢？若是患者有前列腺癌、睡眠呼吸暂停症候群以及红细胞增多症时，皆不适宜用睾酮补充治疗。

此外，患者必须清楚了解到使用睾酮补充治疗是一个终身治疗，而使用睾酮补充剂会导致身体自然产生的睾酮量出现减少，因此在进行治疗前，患者须进行前列腺特异性抗原 (PSA) 的水平检测。

定期验血查血稠

在治疗过程中，医生会不时观察患者在使用睾酮补充剂之后会出现哪些迹象及症状，而不同的变化是会发生在进行治疗后3至6个月内。医生也会定期检查患者的血红素即血细胞比容 (haemoglobin / haematocrit) 水平，这类验血方式将有助于检查患者的血液是否有变稠，特别是采用一些注射睾酮方式，血红素和血细胞比容容易出现异常升高。

根据一些早期研究，使用睾酮补充剂可能会促进前列腺癌，尽管在最新的研究中没有显示这一点的证据，但会建议患者须定期检查PSA指数。

身为一名老人医学内科顾问，我对患者的忠告是，假如在上了年纪后出现睾酮缺少症状，请不要忽视它的存在，睾酮缺少并非是衰老必然现象，建议及早寻求医生的专业意见，获得正确的治疗来提高健康状况，以及改善生活质量。

醫識力
明日內容

9大因素，更年期提早“报到”。

温馨提醒：文章与广告内提及产品、服务及个案仅供参考，不能作为看诊依据，须以医生的意见为主。

問藥

打疫苗後發燒 灌椰水有效
惟腎友脾虛者不宜用

问：接种了疫苗，猛灌椰水来抵制发烧的副作用，真的有效吗？

答：椰子的营养含糖类、脂肪、蛋白质、维生素和微量元素钾、镁、铁、锌等，由于属于高钾的饮料，因此肾脏病患不宜服用。新鲜椰水可以辅助身体避免脱水 and 电解质紊乱，有利尿的作用。

发烧的定义为身体内部的中心体温 $\geq 38^{\circ}\text{C}$ (耳温及肛温)，但介于 37.5°C 与 38°C 之间的体温可能正常也可能是“低度发烧”。平常没生病的时候，体温会维持在 37°C 左右。当受到感染等各种疾病出现发炎反应的时候，这些发炎反应会作用在体温调节中枢，进而使体温的定位点上升、发烧。发烧是一种正常的生理反馈现象，人在生病的时候发烧，算是一种保护的本能反应，适度发烧可以提升免疫系统的效能。

椰水的确能达到退烧功效，与一般感冒多

补充水分的概念相同，因此只要非糖分过高的水分，如有清热效果的绿豆汤、凉茶亦可。不宜饮用过量的人有消化功能较弱、脾胃虚寒、支气管不适症候群。

一般接种疫苗的不良反应发生在接种后的1至2天内 (24至48小时，因人而异)，可能包括接种部位疼痛、感觉疲劳、头痛、肌肉和关节疼痛、发冷、发烧等。接种疫苗后可能有发烧反应 ($\geq 38^{\circ}\text{C}$)，一般约48小时可缓解。打疫苗发烧通常发生于24小时内，超过24小时后发烧，就很有可能不是疫苗引起的。

如果接种疫苗后持续发烧超过48小时、并且伴随严重过敏反应如呼吸困难、气喘、眩晕、心跳加速、全身红疹等不适症状，应尽快就医厘清病因，并主动告知医生曾接种疫苗，以做为诊断之参考。

施打疫苗后两天内出现发烧是正常免疫反应，但也不能为了预防而提前在接种疫苗前吃任何退烧药。药品非食品，必需在有症状时才服用。接种后也鼓励多补充水分防止脱水。

萧文雄
药剂师講
題愈老愈躁
有心無力讀懂
男性更年期
大叔也能
變歐巴鄭惠璇醫生
老人醫學內科顧問

日期：2022年7月17日 (日)
時間：2PM至3.30PM
活動方式：ZOOM視訊

線上
工作坊

報名方法：
請WhatsApp
011-5772 5188
向星洲日報文教部報名；
名額有限，先到先得。

