

# 雄激素并非只与“性”有关

父亲节即将到来,不少儿女都想送一份礼物让父亲开心。殊不知男性过了40岁,很多时候情绪低落都与雄性激素分泌失调相关。一方面雄激素分泌过剩会导致脱发,另一方面,雄激素分泌不足带来的问题则更加隐蔽,而且会影响除性功能之外的各个方面:情绪低落、记忆力下降、脂肪增加和骨质疏松等,这些症状都是雄性激素缺乏的表现。

## 男性体内最主要的雄激素——睾酮

说起雄性激素,很多人可能有所耳闻。其实雄性激素中的“生力军”就是睾酮,也称睾酮。中国性医学委员会副秘书长,解放军总医院泌尿外科副教授何学酉表示,男性睾酮的变化对男性身体的活力、体质和性功能有着重要的影响。睾酮有95%分泌自男性睾丸,男性的肌肉、骨骼、性功能、血糖、血脂和神经系统都会受睾酮水平的影响。

从40岁开始,男性体内睾酮开始递减性下降,这对于男性整体的健康状况都会产生一定的

影响。何学酉表示,中年男性缺乏睾酮会导致体质下降、性能力衰减,进而影响家庭生活和工作;老年男性睾酮下降不仅会出现以上症状外还会因缺乏睾酮而导致骨质下降,此外,高血压、血脂异常、糖尿病等患病人群也可能存在睾酮水平低下的情况。

## 对睾酮缺乏的知晓率不到20%

睾酮和男性的身体健康有直接的关系,但是调查显示我国男性睾酮分泌的情况却并不乐观。国家人口计生委科学技术研究所副所长谷翊群曾带领

国内首个针对中老年男性的健康状况调研,评估结果显示:我国40-49岁男性LOH(迟发性性腺功能减退,也被称为男性更年期)发生率为19%;50-59岁男性上升至38%,60-69岁男性则高达56%。

谷翊群表示,男人到中年,会面临LOH引发的一系列症状与疾病,很多男性只是觉得这是因为年龄增大导致,其实这些都与睾酮激素下降有关。与如此高的患病率形成鲜明对比的,却是疾病的知晓率:在上述调查中,被调查的40-69岁中老年男性群体中,对睾酮缺乏的知晓率不到20%。

## 男性各年龄段睾酮分泌情况

年龄段	分泌情况
胚胎期	12-18周睾酮出现分泌高峰,以后则开始下降,到出生前降低到最低
新生儿期	睾酮水平又达到一个高峰期,到青春期之前一直慢慢降低
青春期	睾酮水平升高,血液中睾酮浓度达到400微克/分升
20-30岁	睾酮水平高达600微克/分升。但会呈现季节性周期变化,一天里睾酮浓度也会有节律性的变化。秋季时睾酮浓度最高,可以达到800微克/分升,春季的时候水平最低,为600微克/分升。而一天的节律变化则是早晨时最高,晚间最低
40-50岁	睾酮含量开始下降,一般为500-200微克/分升

## 男性雄激素缺乏自测表

症状	无症状	轻微	中度	严重	非常严重
1、感到总体健康状况下降(总体健康状况,主观感受)					
2、关节痛与肌肉痛(腰痛、关节痛症、四肢痛、全背痛)					
3、多汗(非预期的或突然降汗,非劳力性潮热)					
4、睡眠障碍(入睡困难,睡眠过程障碍、早醒和感觉疲劳、睡眠不好、失眠)					
5、需要增加睡眠时间,常常感到疲劳					
6、烦躁易怒(爱发脾气、为小事生气、情绪化)					
7、神经质(内心压力、焦虑、烦躁不安)					
8、焦虑不安(感到惊恐)					
9、体力极差、缺乏活力(表现总体下降、活动减少、对休闲活动缺乏兴趣、感到做事少和收获少、感到必须强迫自己参加一些活动)					
10、肌肉力量减少(感到无力)					

## 评分表

没有	轻度	中度	严重	非常严重
1分	2分	3分	4分	5分

## 得分情况

总分	17-26分	27-36分	37-49分	≥50
症状严重程度	无	轻度	中度	重度

注:本表为国际通用表格,节选自中华医学会男科学分会主编《男性性腺功能减退症诊疗手册》

## 睾酮缺乏可能致“中年危机”

■ 睾酮缺乏表现

很多子女都会觉得父亲到了四五十岁的时候就像变了个人一样,整天焦躁不安,还会为一点鸡毛蒜皮的小事儿发脾气。北大医院男科中心副主任医师张志超表示,这其实这是男性衰老的一种表现。情绪和认知功能障碍,是判断男性进入更年期重要症状之一。在这个时候男性容易出现失眠、情绪低落、喜怒无常、缺乏信任感,自信心下降,工作效率降低、记忆力下降等等问题。

张志超表示,男性开始出现焦虑、失眠等情绪,一般在40岁以后,除了此年龄段的男性复杂的社会和家庭角色带来的工作和生活压力外,与体内的雄激素水平的改变也有很大的关系。有研究指出,低睾酮水平者的抑郁症发生率高于睾酮水平正常者。

年纪大了,还会出现失

眠、记忆力减退以及思维反应和智力减退等,很多人以为这是年老所致,“许多中老年人晚上睡不着,坐车、看电视时却总是打盹;记忆变差,丢三落四。”张志超说,这可能与睾酮水平低有关,因为人体的睾酮水平对情绪和认知功能有重要调节作用。

世卫组织调查数据显示,男人在40岁开始,体内的睾酮水平会以每年1%-2%的速度递减。然而此时的男性出现焦虑、失眠、抑郁、记性差时,往往会认为是工作和生活所致,“再加上‘男儿有泪不轻弹’的心理作怪,中年男性更会把那些负面情绪隐藏起来,不像女性更年期那样明显。”张志超说,等到60-70岁睾酮水平大幅度偏低时,对生理和心理产生的影响就明显地表现出来了。

## 大肚腩是睾酮浓度低惹的祸

很多男性到了中年,肚子就会不知不觉变大,有些人四肢比较瘦,只有肚子越来越大。可能很多人都觉得这是年纪大了的自然表现,其实这也和睾酮浓度降低有很大关系。北京大学第三医院男科主任医师姜辉表示,医学上将这种大肚腩称为腹型肥胖,研究发现男性的大腹便便很多都存在雄激素缺乏,因为雄激素缺乏以后,体内的肌肉量下降脂肪量增加,体重可能没变但脂肪在腹部堆积较多。

国外一项研究测定了22名肥胖男性的血液中的睾酮水平,发现超过理想体重77%-99%的男性,其平均睾酮水平明显低于不肥胖的男性,而体重超过理想体重100%以上的男性,其血浆睾酮平均值更低。这说明,体内的睾酮水平

越低就越肥胖。

男性步入中老年以后,性腺功能减退,雄激素分泌减少,且生物活性睾酮水平也下降,而血和尿中的雌激素水平增高。而雌激素水平增高又反过来对抗雄激素的作用,造成男性身体肌肉的减少,促使脂肪的形成,内脏脂肪的蓄积,而男性肌肉减少,进而出现腹型肥胖。这种大肚子不但给生活上带来了臃肿、笨拙的不便,还与许多疾病相联系,如糖尿病、高血压、高血脂等。

姜辉表示,睾酮缺乏,很多男性还会出现性欲减退、勃起功能下降、骨质疏松、同时有潮热、抑郁、烦躁不安及注意力减退、焦虑、躁动不安、爱发脾气等症状,医学上称之为迟发性性腺功能减退症(LOH),也即大众常说的“男性更年期”。

(下转D03版)

责编 李静 图编 高玮 美编 顾乐晓 责校 王心

礼品、奖品、优惠同时进行  
回报新老会员无止境...

# 青鸟健身11周年庆

## 火热进行中

持本广告入会即可抵现金 **300元** (限年卡)

兆龙店 65972008   百盛店 66012008   中关村店 82527707   安贞环贸店 58256600   加州水郡店 80392811

青鸟健身

NIRVANA FITNESS & SPA