

睪固酮(男性荷爾蒙)低下 賴補充荷爾蒙傳宗接代 精子更少 連服 3 個月即會精蟲變少，2 年則會無精 需停服 3~6 月才能恢復；可多吃含鋅海鮮、南瓜子 反式脂肪吃多精液變稀，過度或少運動精蟲活動力降

男性睪固酮低下(男性荷爾蒙)，會讓男人「性」趣缺缺。但泌尿科醫師沈秉慶指出，若想生小孩，可**不能**仰賴**補充男性荷爾蒙**，增進性慾，因**男性荷爾蒙**反會讓**精子減少**，特別提醒注意。

沈秉慶指出，臨床發現很多才 40 歲出頭的竹科男或老闆，因工作壓力大、很累，正值青壯年就有**男性荷爾蒙低下**問題，而**男性荷爾蒙低下**會造成男性出現**體重增加**、**持續性地疲倦**、**活動力下降**，甚至是**性趣缺缺**或**勃起障礙**，臨床透過**適度補充男性荷爾蒙**有助改善。

但沈秉慶提醒，若有意**生小孩**的男性，可**不能**藉**補充男性荷爾蒙**增加性慾，因**男性荷爾蒙**會讓**精子減少**，只要連續用了 3 個月，就會讓**精子量變少**，需**停藥**達 6 週~6 月才能恢復，若連續使用長達 2 年，則會造成**無精**，因此提醒想有後的男性別擅自**補充男性荷爾蒙**刺激性欲，以免誤事。

但對**睪固酮低下**且有生育壓力的男性來說，**不使用男性荷爾蒙**沒有性欲，使用**男性荷爾蒙**又會造成**精子減少**，豈不面臨兩難？對此，醫師沈秉慶說，其實臨床還有**別的藥物**，可提升**男性荷爾蒙**，建議民衆有問題應就醫，別擅自使用藥物。

男性荷爾蒙分泌的**高峰**是在 15-30 歲，之後每年以 1-2%**下降**，跟婦女有**更年期**相同，男人也有**更年期**，其不適症狀雖不像女性明顯，也不像婦女有**停經**的訊號，但**男性更年期**，**睪固酮低下**也會造成男性出現包括**體力變差**、**易憂鬱**、**焦慮**、**缺乏自信**、**失眠**、**心悸**、**出汗**、**皮膚乾燥**，甚至是**缺乏性趣**等問題。

除了**老化**、**年紀**，日常上會造成**男性荷爾蒙**偏低的原因有很多，舉凡**壓力**、**缺乏運動**、**飲食習慣不佳**、**抽菸**、**肥胖**、有**甲狀腺低下**等慢性疾病或**腫瘤**，或使用**化、放療藥物**。**油膩**、**偏甜**、**乳製品**、**咖啡**、**碳酸飲料**、**酒精**等不當飲食習慣亦會造成**男性荷爾蒙**偏低，尤其是**乳製品**因多含**女性荷爾蒙**，對**男性荷爾蒙**分泌殺傷力大。沈秉慶指出，除藥物，日常**適度補充鋅**，如多吃**海鮮**、**南瓜子**等，有助製造**男性荷爾蒙**，至於傳統吃**雞睪丸**，效果不大。

沈秉慶說，**男性荷爾蒙**偏低，臨床可透過**補充荷爾蒙**藥物改善，但有**乳癌**或有**攝護腺癌**的患者，則**嚴禁**使用，至於僅有**乳癌**、**攝護腺癌**等**家族史**者，雖可使用，但需**追蹤**，至於生活上，則建議**補充鋅**，如多吃**海鮮**、**南瓜子**等含**鋅**食物，有助**男性荷爾蒙**製造。

而最近有兩份國際研究報告則指出，**男性**想讓**精子**勇健、強壯、活力十足，要特別注意**飲食**，它會影響**精子活動能力**與**精液品質**。如果吃太多**反式脂肪**，**精子活動力**會變差，**精液濃度**也會變稀，對**生育**大大不利。

這兩項研究近日發表於**美國生殖醫學會年會**。第一項研究發現，**男人**食用大量**紅肉**、**加工穀物**，吃進許多**反式脂肪**，**精蟲**數量會變得比較少，研究首席作者**美國哈佛公共衛生學院的奧黛莉·加斯金絲**表示，研究結果顯示，**健康飲食**似乎可以**提升精液品質**。特別是飲食中含有較多**魚類**、**新鮮水果**、**全穀類**、**豆類**、**蔬菜類**食物，可幫助改善**精子活動力**，**精子**會游得比較勤快。

共有 188 位男人參與研究，年齡介於 18~22 歲，研究人員請他們填寫問卷，了解他們的**飲食狀況**。188 人主要分成兩組，一組是「**西式**」飲食，包括**肉類**、**精製碳水化合物**、**甜點**、**能量飲料**等，另一組飲食很「**謹慎**」，常吃**魚類**、**水果**、**蔬菜**、**豆類**與**全穀類**食物。研究人員測試兩組**精液**發現，「**西式**」飲食那組**精蟲活動力**較差。

另一項研究則發現，**男人**如果吃較多**反式脂肪**，**精子濃度**較稀薄，且**精子**、**精液**中的**反式脂肪**量也會增多。研究人員分析近一百位男人的**精液品質**、**營養攝取習慣**，研究結果發現，**反式脂肪**過多會**減少精子濃度**。

美國田納西大學艾德華·金恩醫師對這兩份研究做出評論，他表示，兩份研究都認為，**飲食**可能會影響**男人生殖能力**，**健康的生活型態**或可**提升精子品質**。

另一份**日本山口大學**的研究則顯示，**運動**過於**激烈**，或**運動量**過少都容易讓**精子活動力**大減，**規律運動**的**男人**，**精子活動力**比其他人更強。(100.10/28 摘錄、整理自 99.3/15 《台灣新生報·電子報》、100.10/21、10/24 《台灣新生報·9》及 100.10/19 《台灣新生報·1》)