健康小教室

男性荷爾蒙與生育力

睪固酮、SHBG、精液分析：容易累、性慾下降、準備生小孩時看什麼

長安醫事檢驗所
CHANG-AN MEDICAL LABORATORY

1 這項檢查在看什麼？

睪固酮 Testosterone

男性主要的荷爾蒙，管**肌肉、骨頭、性慾、精神和造精**。年紀增加會慢慢下降，嚴重肥胖、生病、某些藥物也會讓它變低。

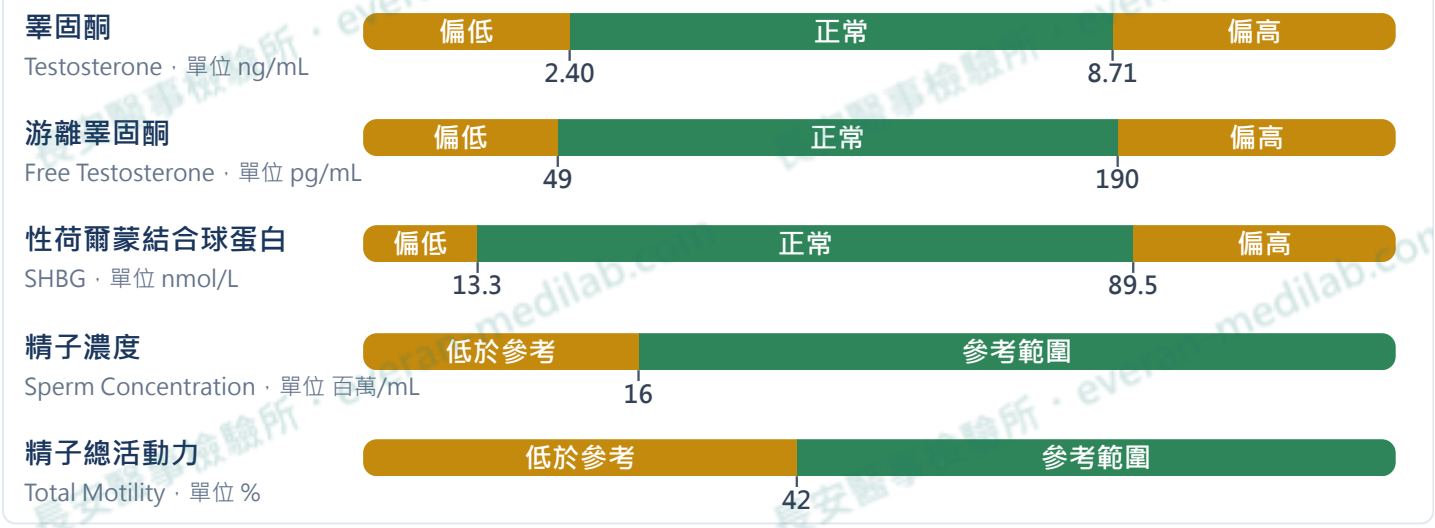
游離型與 SHBG Free-T · SHBG

睪固酮大多黏在 **SHBG** 這種蛋白上，**沒黏住的「游離型」才有作用**。總量正常但游離型偏低時，一樣可能有症狀。

精液分析 Semen Analysis

看精子的**數量、活動力、形狀**。備孕一年還沒懷孕，男女都要檢查，不孕的原因不一定在女方。

2 結果怎麼看？



睪固酮分界是 21～49 歲；50 歲以上是 2.21～7.16。睪固酮**早上最高、吃東西會變低**，要**早上空腹抽**，**只驗一次不算，要另一天再驗確認**；美國泌尿科醫學會用 3.0、內分泌學會用 2.64 當參考。精液分析前禁慾 2～7 天；數字是世界衛生組織的參考下限，低於它不代表不能生，精子數量每次差很多，要隔一段時間再驗一次。

3 偏低的時候，可以怎麼做？

睪固酮偏低不一定要補。要有症狀、又兩次都偏低才算。肥胖、生病這類原因改善後，有機會回升。

- **先找原因**：嚴重肥胖、生病、嗎啡類止痛藥、類固醇、泌乳素過高，都會讓睪固酮變低。
- **不要自己打或自己買**：外來的睪固酮會**抑制造精**，想生小孩的人不適合。
- **要補之前**：醫師會先評估攝護腺風險（PSA）、血比容，補了以後要定期追蹤。
- **備孕的人**：戒菸、少喝酒，調整 3 個月後再驗一次。

控制體重	重量訓練	睡飽	少喝酒	戒菸
腰圍男性小於 90 公分	每週 2～3 次，加上有氧運動	每天睡 7 小時以上	喝酒適量，備孕時更要少喝	備孕的人更要戒

4 什麼時候要看醫師？

正常	數字在正常範圍。有症狀但數字正常，可以找**家醫科**看其他原因，例如甲狀腺、貧血、睡眠。
需要注意	**一次偏低**　調整生活習慣，早上空腹再驗一次確認。**精液有一項偏低**　隔一段時間再驗一次。
需要就醫	**兩次偏低又有症狀，或精液分析兩次都不理想**　請帶報告到**泌尿科**或**新陳代謝科**。

請立即就醫：睪丸突然劇痛、腫脹，可能是睪丸扭轉，要在幾小時內處理。摸到睪丸硬塊也請盡快到泌尿科。

資料來源：Bhasin S, et al. Testosterone Therapy in Men With Hypogonadism: An Endocrine Society Clinical Practice Guideline. *J Clin Endocrinol Metab* 2018;103:1715-1744（早上空腹、重複驗、準備生育者不用）、Mulhall JP, et al. Evaluation and Management of Testosterone Deficiency: AUA Guideline. *J Urol* 2018;200:423-432、World Health Organization. *WHO Laboratory Manual for the Examination and Processing of Human Semen*. 6th ed. 2021（精液參考下限）。
。本單張為一般衛教資訊，不能取代醫師的診斷與治療。
長安醫事檢驗所　電話 (02) 2682-8209　新北市樹林區中山路一段 176 號