

當新陳代謝疾病 遇上勃起功能障礙



新陳代謝出問題， 性功能也跟著卡關？

本衛教資料僅供參考，如有相關疑問，請諮詢
醫療專業人員。

台灣男性學暨性醫學醫學會 x 台灣性功能障礙
諮詢暨訓練委員會 關心您。

什麼是 勃起功能障礙^{1,2}？

當男性在進行性行為時，
**無法達到或維持足夠硬度
完成性行為**，即可稱為
「勃起功能障礙」。

這通常不是單一一次的
狀況，而是 **反覆發生、
持續了一段時間**，才
需要特別留意與評估。



新陳代謝出狀況， 身體會出現什麼問題²？

如果代謝狀況不佳，身體常會出現以下問題：



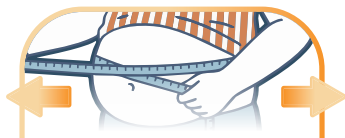
高血壓



高血脂



高血糖



肥胖、腰圍增寬

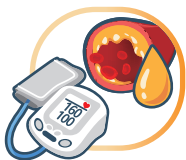
這些狀況陸續出現，組合一起，就是常聽到的
「代謝症候群」。

為什麼 代謝症候群會影響勃起功能²？



糖尿病：

血糖控制不佳，會影響神經與血管功能，使勃起反應變差。



高血壓、高血脂：

易造成血管受損或阻塞，影響陰莖充血，使勃起困難。



肥胖(腰圍過大)：

腹部脂肪堆積，影響男性荷爾蒙平衡，與睪固酮下降相關。

代謝症候群會使
血管 + 神經 + 荷爾蒙 一起「失靈」

睪固酮 是男性 代謝與性功能的「引擎」^{3,4}



睪固酮過低

代謝症候群控制不佳⁵

⌋ 三高與肥胖容易惡化³

⌋ 降低睪固酮

⌋ 勃起功能與性慾下降⁴

想要改善勃起功能， 我可以做什麼？

從生活做起，顧好代謝健康
才能真正改善男性功能



積極運動

每周至少 150 分鐘中強度運動^{6,7}



良好睡眠

維持充足且規律的睡眠⁸



減肥減脂

減少體脂、縮小腰圍⁶

健康飲食

均衡飲食、少糖少油
少鹽⁶



專業諮詢

與醫師討論，尋求專業建議



常見 Q & A

Q1 如果我積極減肥，勃起問題就會改善嗎？

減肥有助於改善代謝症候群，對勃起功能可能有正面幫助⁶。但勃起功能受到血管、神經與荷爾蒙等多種因素影響²，建議有勃起困擾的男性，可諮詢家庭醫師或泌尿科醫師，進行完整評估與建議。

Q2 我吃壯陽藥物效果很好，是不是就不用理會三高和肥胖了？

壯陽藥物可以暫時改善症狀，但代謝症候群是勃起功能障礙潛在的原因之一²。若未控制血糖、血壓與血脂，勃起功能可能會隨時間逐漸變差，仍建議同步調整生活型態與代謝控制^{2,6}。

Q3 糖尿病控制不好，會不會讓勃起障礙治療變得更困難？

是的。長期血糖控制不佳，可能造成血管與神經受損，也會影響男性荷爾蒙濃度²，進而降低勃起障礙治療效果。

Q4 服用糖尿病藥物一段時間後，性功能變差，是藥物副作用嗎？

多數糖尿病藥物並不會直接影響性功能⁹。性功能變化往往與糖尿病控制不佳造成的後遺症有關，建議持續治療並穩定控制代謝疾病，性功能狀況才有機會改善。

勃起功能是男性健康的「儀表板」

當勃起狀況出現變化，
不只是性表現的問題，
可能是身體在提醒你
健康亮起警示燈。



這些狀況常與勃起功能改變有關²：

- 🔥 血管健康出問題
- 🔥 代謝狀況惡化(血糖、血壓、血脂)
- 🔥 男性荷爾蒙(睪固酮)不足

若本身具有代謝症候群，更要留意勃起功能的變化！

**別害羞、別拖延
越早檢查，越有機會改善**

若勃起問題持續存在，建議主動與泌尿科或家庭醫師討論，找出真正原因，才能對症處理、安心改善。

資料來源

1. Salonia A, et al. Eur Urol. 2021;80(3):333-357. 2. Besiroglu H, et al. J Sex Med. 2015;12(6):1309-1318. 3. Kelly DM, et al. J Endocrinol. 2013;217(3):R25-R45. 4. Isidori AM, et al. Clin Endocrinol (Oxf). 2005;63(4):381-394. 5. Corona G, et al. J Sex Med. 2011;8(1):272-283. 6. Esposito K, et al. JAMA. 2004;291(24):2978-2984. 7. Bull FC, et al. Br J Sports Med. 2020;54(24):1451-1462. 8. Leproult R, et al. JAMA. 2011;305(21):2173-2174. 9. Yang B, et al. Diabetes Metab Syndr Obes. 2025;18:467-478.



T A A S M
台灣男性學暨
性醫學醫學會



S D A C T
台灣性功能障礙
諮詢暨訓練委員會