

## 抗老激素的國際研究

[ 發表醫師 ] :謝瀛華 醫師(家庭醫學科)

[ 發布日期 ] :2006/10/23

老化是全球熱門的話題，它是由內在因素和外來因子共同影響的成果。外來因子包括陽光、環境、壓力、睡眠和抽煙等。所以抗老化首先要調整生活作息，改變不良嗜好並做好慢性病管控和養生。

至於抗老激素的力量，醫界証實它不容忽視。每個人的體內都會製造許多激素包括有生長激素、褪黑激素、動素激素、睪固酮等等。激素由腺體分泌後，隨著血流循環，幾乎影響身體每一個細胞。

況且，隨著年齡增加，身體製造某些激素的含量減少。停經後的女性卵巢，基本上不再製造動情激素；而許多男性在 75 歲時，睪丸製造的睪固酮會比 25 歲時減少。這些激素的下降，與肌肉和骨質密度減少，心臟病、糖尿病、癌症機率增加等老化現象出現的時間正好一致。當然，我們不能就此推論缺乏激素和老化有關，但年長者如果適當補充激素，就可以保住青春。

在國際的研究明確顯示，停經後婦女補充微量動情激素，不但可以減少更年期的不舒服，還可以預防心臟病、骨質疏鬆症，甚至阿茲海默症。目前醫學界也積極研究人類體

內的（生長激素、睪固酮等）激素，是否真能幫助人類對抗老化。

美國國家老化研究院提出，服用 DHEA、褪黑激素、人類生長激素和這類的補充劑，究竟會產生什麼後果，現在還不清楚。目前初步的資料都來自短期的研究，研究結果已經發現，這類補充劑可能帶來副作用，包括過量動情激素症和乳癌的關係等。

幾年前，媒體大幅報導褪黑激素的好處，但是研究迄今，還是無法証實褪黑激素真有令人青春永駐的功效。一項被廣為討論的研究指出；小老鼠喝了添加褪黑激素的水之後，比喝普通水的同伙壽命延長 40%，但是用來做研究的小老鼠原本不會製造褪黑激素。為什麼喝了褪黑激素的小老鼠活得比較久？一種可能的解釋是，褪黑激素減低了老鼠的食慾。喝了添加褪黑激素的水後，實驗室的小老鼠吃得比較少。而過去的研究已經發現，假如限制飲食中的熱量，小老鼠的壽命會比飲食正常的同伴長。

人類生長激素有助於調節血糖濃度，以及刺激骨骼、軟骨和肌肉生長。另有研究指出，對較年長的成人補充生長激素之後，受測者體內的脂肪減少、肌肉卻增加了。加州大學舊金山分校的研究發現，接受生長激素補充劑治療六個月後，七、八十歲的男性肌肉明顯增加，脂肪則減少了。這項結果特別令人感到鼓舞的原因是，即使肌力只是中度增加，都可以降低年長者跌倒和骨折的比率，而骨折可能為老年人帶來致命的併發症。但不幸的是，有項研究發現，補充生長激素的人有 1/3 會發生腕道症候群。此外，不當補充生長激素也會造成水分在體內滯留，引起高血壓、心臟衰竭，並且使糖尿病患者的病情惡化。因為副作用很嚴重，所以這些藥物必須由醫師開立、監控，不可擅自服用生長激素，經專業評估後，再適當補充，才能保住健康對抗老化。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。