

淺談攝護腺肥大

文／泌尿科主治醫師 李青樺

「醫師，為什麼我最近幾個月一直跑廁所？」

攝護腺在哪裡

攝護腺又稱前列腺，它夾在膀胱和尿道括約肌(尿門)之間。年輕時它負責製造精液的一部分，幫助精蟲的活動，控制陰莖勃起的神經就在它的底下通過，到達陰莖。它的位置在人體的正底下，約是肛門和陰囊的中間，而不是在下腹部。

儲精囊的開口也在攝護腺裡面，因此攝護腺是一個很重要的生殖器官，而尿道就從中通過，如同一個隧道一般。

攝護腺肥大症狀

目前臨床上的診斷仍是以“國際前列腺症狀評分表”為主，主要症狀有：

1. 遲緩：站在小便斗前要等好久，無法立即解出。
2. 頻尿：尿完沒多久又要尿尿。
3. 感覺好像尿不乾淨。
4. 夜尿：小便次數增加，半夜常常起床解尿。
5. 餘滴：小便解完後還滴滴嗒嗒，有時還會滴到褲子上。
6. 小便斷斷續續
7. 急尿：有些攝護腺肥大影響到膀胱功能者，一想上廁所就一定要去，不然憋不住，這是膀胱也已經遭受到影響了。

台灣南部病患引起急性尿滯留，多數原因是誤食含抗組織胺類的感冒藥(膀胱頸束緊)以及喝酒(膀胱逼尿無力)。值得一提的是，攝護腺肥大引起的排尿症狀和攝護腺的大小並沒有絕對的關聯，有些腺體形狀容易堵到尿道者，攝護腺沒有很大就會造成頗嚴重的尿路堵塞。

攝護腺肥大和攝護腺癌、其他疾病的關係

目前並沒有證據指兩者有關聯，很多攝護腺肥大症狀且長時間服藥的患者，追

蹤血清前列腺指標抗原並沒有急遽升高的變化，而有些診斷攝護腺癌的年輕患者，小便是沒有何異狀的。現在的研究指出，攝護腺肥大和高血脂，糖尿病有直接的關聯。

攝護腺肥大的治療

若是排除癌症、感染、神經性膀胱或是精神官能、藥物等影響，單純攝護腺肥大的治療，一般以藥物治療先開始，雖然攝護腺用藥的歷史只有二十幾年，但是已經有多種藥物可以選擇。比較新的觀念是一般人對威而鋼、犀利士這類藥的印象是僅有助於勃起，是個壯陽藥。現在發現長效型的犀利士，卻可以改善男性排尿症狀，並且保護心臟血管，或許以後有機會成為另一種類的攝護腺肥大治療藥物，只是現在藥價高，普及不易。

若是用藥效果不彰，因尿路問題深受苦惱，進一步治療則是動手術，方式一般有健保的電刀切除，自費的雷射切除等等，各有優缺無法一概而論。

攝護腺如何保健

- A. 建議五十歲以上的男性應該定期健康檢查，(若是家族攝護腺癌病史者為四十歲)，瞭解攝護腺的情況，以便及早發現問題、及早治療，這是對攝護腺癌的部分。
- B. 不要憋尿，容易發炎結石。
- C. 喝酒、吃刺激性食物(辣椒)也會間接影響攝護腺充血，宜盡量避免。
- D. 食物方面避免紅肉及高動物性脂肪食物，這會加速攝護腺體肥大速度。
- E. 食用含茄紅素的蔬果：蕃茄、紅色西瓜、葡萄柚、木瓜、紅柿、葡萄等
- F. 食用含鋅離子的食物：牡蠣、堅果。
- G. 南瓜子是一個保養攝護腺的好食物，因為它有鋅離子也有植物固醇(天然抗氧化劑)，其他植物固醇的來源有：花椰菜、花生、紅蘿蔔等