# 攝護腺肥大衛教資訊

## 泌尿科主治醫師 葉雨青醫師 溫馨提醒：

「排尿變無力，尿不乾淨！」

「常常半夜頻尿、剛上完廁所卻又想尿！」

小心！這可能是攝護腺肥大的警訊。

50 至 60 歲以上的男性，每兩人就有一人會遇到這個問題，隨著年紀增長，發生率還會更高！

現在不注意，將來解尿恐怕會越來越困難！

## 什麼是攝護腺？

攝護腺（又稱前列腺）是男性特有的器官，位於膀胱下方、直腸前方，包住尿道的起始部分。它的主要功能是分泌攝護腺液，與精液混合，有助於精子的活動力與存活。

隨著年齡增長，攝護腺可能逐漸肥大，壓迫尿道，導致：

- 解尿困難  
- 尿頻、夜尿  
- 解尿中斷、滴滴答答  
- 解尿無力、排尿不乾淨感

這種情況稱為「良性攝護腺肥大」。

## 攝護腺肥大的治療選擇

當症狀已經影響到生活品質時，應由泌尿科醫師評估是否需要治療。常見方式包括：

## 🔹 藥物治療

- α-阻斷劑：放鬆攝護腺與膀胱出口肌肉，改善排尿  
- 5α-還原酶抑制劑：減緩攝護腺體積增大

## 🔹 傳統手術

- 經尿道攝護腺刮除術（TURP）：歷史悠久、效果良好，但出血量較多、恢復期較長

## 🔹 微創新式手術

- 雷射汽化攝護腺手術：出血少、恢復快，成為現今主流  
- Rezum 水蒸氣療法：將高溫水蒸氣注入攝護腺，讓組織縮小，改善症狀  
 - 優點：出血少、不需全身麻醉、恢復快  
 - 適合：不願接受傳統手術的患者

## 日常生活中，如何改善攝護腺肥大的困擾？

✅ 避免憋尿，一有尿意就盡快排尿  
✅ 維持規律性生活，避免長時間禁慾  
✅ 晚上少喝利尿性飲品（如咖啡、茶、酒）  
✅ 如出現發燒、解尿疼痛、排不出尿等症狀，務必盡快就醫！

## 💡 小提醒：「坐太久也會讓攝護腺不舒服」

避免久坐或久站超過 30 分鐘，長時間維持同一姿勢容易導致骨盆腔血液循環不良，讓攝護腺腫脹、排尿更困難。

## 建立好習慣，有助遠離症狀！

- 多吃蔬果、少吃油炸  
- 保持適度運動  
- 控制體重、遠離便秘  
- 睡眠充足、減少壓力

## 覺得排尿越來越卡卡、夜尿次數愈來愈多嗎？

別再忍耐了！及早找泌尿科醫師檢查，讓您「解放順暢、生活自在」。