



## 良性攝護腺肥大須知

### 一、良性攝護腺肥大是甚麼？

攝護腺(前列腺)是男性生殖系統中特有的腺體，位在膀胱出口處，包圍著尿道，隨著年齡增長，攝護腺會產生良性的增生變化，造成膀胱出口阻塞和壓迫尿道，因而引起排尿不適症狀和影響性功能。良性攝護腺肥大好發於四十歲以後的男性，八十歲以上的男性約有 90%以上會有此問題。

### 二、良性攝護腺肥大的原因

引起良性攝護腺肥大的原因主要是年齡增長和受男性荷爾蒙刺激影響，其他危險因子包含肥胖、血糖過高及高密度脂蛋白膽固醇過低的男性。

### 三、良性攝護腺肥大的症狀

良性攝護腺肥大的排尿不適症狀會影響生活品質，尤其是在夜晚天冷時更加嚴重，常見症狀如排尿延遲、尿流細小無力、用力才能解尿、尿解不乾淨、頻尿、夜尿、尿急、排尿困難、上廁所時間很久卻無法將尿液排空以及急性尿阻塞，長期下來會造成反覆的泌尿道感染、膀胱結石和膀胱逼尿肌受損，進而產生尿失禁。

### 四、如何診斷良性攝護腺肥大？

醫師常用的診斷方式有國際攝護腺症狀評分表、尿液常規檢查、肛門指診、超音波、尿路動力學檢查和攝護腺特定抗原(PSA)。

### 五、如何治療良性攝護腺肥大？

醫師會根據不同的臨床情況提供合適的治療方式，主要目的是緩解症狀和改善生活品質，藥物治療為第一線治療方法，如甲型交感神經阻斷劑是利用擴張尿道旁的肌肉以使小便順暢，男性荷爾蒙抑制劑以減少攝護腺組織增生，當藥物治療無效，或是發生反覆泌尿道感染、尿滯留、血尿，或膀胱結石等就要考慮手術治療，另外，新的



治療方法有綠光雷射氣化術，它是透過奈米高能雷射治療，將多餘的攝護腺組織瞬間氣化，以達到治癒效果。

## 六、如何調整飲食和生活型態？

1. 美國癌症協會建議飲食可多攝取茄紅素如蕃茄製品等以及有抗氧化功能的花椰菜、空心菜、包心菜等十字花科植物和含薑黃素的咖哩。
2. 適度的運動。
3. 多喝水並少量多次的補充，若無其他禁忌建議每日喝 2000 毫升。
4. 避免便秘、憋尿、菸酒和睡前不要飲用含利尿成份的飲料如咖啡、茶或啤酒。
5. 不建議服用中藥和草本植物相關製劑來幫助排尿。
6. 若有發燒或解不出尿的情形應立即就醫。