

第一章 攝護腺發炎之認識與治療(下)

攝護腺(前列腺)保健篇③

鋅在人體內的角色

飲食與生活方式對於攝護腺失調之預防與治療方面，所佔重要性如何，長久以來，辯論不休。Dr. Greenberge 指出，攝護腺感染症的患者，腺體內僅含極少量鋅素，甚至完全缺如，雖然如此，是否可以補充鋅素來治療，仍是一個爭論的話題。根據腺體含鋅量的事實，有幾位專家認為，鋅的存在，可對攝護腺感染有防衛功能。

美國芝加哥醫校，泌尿學教授 Irving Bush, M. D. 在研究報告中說明，染患慢性攝護腺炎之男子，在精液與攝護液中，鋅含量甚低，攝護腺癌患者亦復如此。Dr. Bush 及其同仁主持的一項臨床實驗，200 位感染性攝護腺炎的患者，每日給與 11~34 mg 之鋅劑，為期達 16 週，其中 70% 的患者症狀得以舒解。

Dr. Greenberger 在他撰著的書中說，他與他的許多位同仁，設計攝護腺病患的食物治療，服用鋅片及含鋅豐富之食物，頗見效果。

雖然如此，專家仍無法肯定，口服鋅劑的藥效能夠深入攝護腺，有的研究人員則認為不可能。但人體的其他部份如果缺鋅，就可利用補充的鋅劑，而不必消耗腺體內的含量。果真如此，口服鋅劑至少可預防攝護腺在嚴重缺鋅的狀態下，易於受到的傷害。

各人對於鋅的需要量不盡相同。據 Dr. Greenberger 說，糖尿病患者利用胰島素時需要鋅劑；酗酒者所飲酒精經肝臟分解時也需要鋅劑，因此，這兩類病患，也最易受到缺鋅的傷害。還有，在強大緊張壓力下的男人，需要額外的鋅。

泌尿科專家之中，也有人對鋅劑的效果抱懷疑態度。Tufts 大學泌尿科教授 Edwin Meares, M. D. 說，實際上，鋅的害處可能超過它的效果。少量鋅素或許能增強人體免疫系統，過多的超量鋅劑，可能阻擾防禦機構，反而易於受到感染了。

斜板·腺體治療·性

美國加州聖地牙哥的一位醫師，Jay Cohen, M. D., 本人患了慢性非細菌攝護腺炎，自行採用了一種特殊的治療法。他寫信給 1985 年 4 月出版的 Postgraduate Medicine 雜誌說，5 年來，飽受下列症狀之苦：下背部痛、肌肉酸痛，生殖器下方隱隱作痛，偶然還有排尿疼痛現象。最令他感到苦惱的是鼠蹊部兩邊經常疼痛，其後發展到陰囊內貯精管腫大，一觸即痛，疼痛劇烈的程度嚴重的限制了他的活動。

Dr. Cohen 求教於許多專家，包括 3 位泌尿專科，先後試用抗生

素，熱敷，冰鎮，攝護腺按摩，物理治療及消腫藥劑。這些治療都不見效，只有兩種抗生素能夠舒解症狀，效果維持了一年有餘，他却對藥劑產生了不適反應。正想試服另一種新的抗生素時，却採用了一種不尋常的處理。

“當我站立愈久時，陰囊疼痛愈為嚴重，因此想起內子用的斜板治療法，就是把雙足架在斜置木板上，高過頭部，成30度傾斜。”

Dr. Cohen說明，“雖然我常常嘲笑內子這種奇特的構想，我第一次雙足踮起，注視着自己足尖時，也有一種奇怪的感覺。可是，當我的疼痛症狀穩定的逐漸消失時，我的自嘲心情也就隨之而去了。過了一年有餘的今天，實際上可說是毫無症狀。目前我的身體狀況勝過以前服用抗生素的時期。有時，由於整天的忙碌，難免引發稍許的腫脹與觸痛，但只要雙足踮上斜板，症狀就迅速消失了。”

根據Dr. Cohen的報告，他的斜板治療每日3次，每次20分鐘，目前免除任何醫葯治療，恢復充份活動——游泳，衝浪，或是坐着工作，並無不適之處。究竟何以致此？他認為，可能是傾斜的位置，促進了分泌液的排出，因此消除了腫脹，就好像腫脹的足部，架高了可以消腫的情形一樣。你想試用斜板治療法嗎？Dr. Cohen提出警告說，如果你患心臟病，高血壓，腦部疾病，血管虛弱，青光眼或呼吸器官失調等，可要特別當心。

有一種治療法，Dr. Berger 最不贊成的，就是採用磨碎的動物攝護腺製劑的所謂腺體療法。他說：“病人本身的攝護腺已經引起足夠的麻煩，又怎能希望外來的額外腺體對病人有益呢？”

有人戲稱攝護腺炎症為“和尚病”，說是禁慾的獨身者較易受到情緒騷擾的打擊。也有人說是“水手病”，在長久而寂寞的航程後，靠港休假中難免過份縱慾，因此傷害了健康。事實上，性與攝護腺炎的關係，無論是過份或缺如，都是微不足道的。

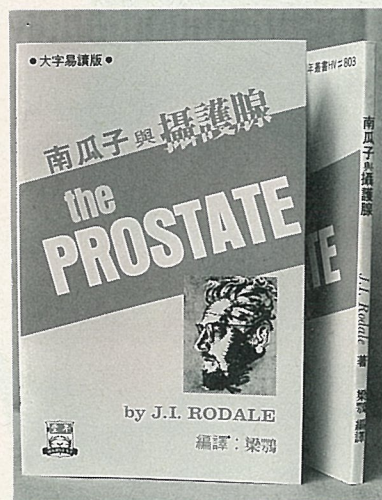
有的醫師以為，性交或自慰可以舒解攝護腺炎患者的不適感，Dr. Berger 則認為並無證據可以支持此說。

Dr. Sharlip主張，攝護腺炎患者性行為的可有可無並無定論，就看如何使患者感覺舒適，大可以各人自行其是。

原文由美國Rodale Press發行之Men's Health雜誌編輯人員撰著，版權所有者The New York Times特例同意本刊中譯轉載。

執筆：林果

南瓜子與攝護腺



J.I. Rodale原著 梁鸚編譯
定價：120元（掛號郵資45元）

男子中年以上，常有攝護腺腫大的情形。夜晚小便1~2次，就是紅燈信號！

本書內容

1. 何謂攝護腺？
2. 動手術？
3. 診斷
4. 南瓜子
5. 鎂元素
6. 維他命F
7. 胺基酸
8. 鋅元素
9. 種子——營養上的奇蹟
10. 咖啡與糖
11. 性與攝護腺
12. 何時動手術



豐年社

台北市溫州街14號
郵政劃撥0005930-0豐年社
電話(02)3628148