

農漁民保健

男人的長壽病

——淺談良性攝護腺肥大

文 | 謝昌成醫師 圖片由慈濟大林醫院提供

攝護腺肥大症是屬於良性的「男人長壽病」，它是漸進的，只有在壓迫尿道引起小便困難時才會被查覺，因此，常常有患者感覺到尿滯留情形及腎功能受影響時才去看醫生，而錯過了治療的黃金時段。所以提醒您，千萬別忽視身體發生的任何不適，以免延誤就醫時間。

退休的老張，雖然已經 60 歲，但身體硬朗，每天晨跑 2,000 公尺也難不倒他，是朋友眼中的健康退休族，一向樂觀的老張，最近總是眉頭深鎖，好像有心事，朋友關心詢問，才發現，原來打從半年前開始，老張每次解小便都要用力好久才解的出來，且常常覺得解尿不乾淨，而常跑廁所，甚至因為半夜上廁所 4 到 5 次，而飽受失眠之苦。

礙於男性的自尊，老張沒有就醫或告訴家人，自己默默承受，直到最近，因感冒自行買藥吃後，竟然完全無法排尿，嚇得老張趕緊就醫，醫師診斷發現是良性攝護腺肥大在作怪，只好乖乖配合醫師指示按時吃藥，經過一段時間治療後，排尿情況明顯改善，老張才鬆了一口氣。

什麼是攝護腺？

攝護腺，也稱做前列腺，是男性生殖系統一部分，主要功能在於分泌精液，它位在直腸前方及膀胱出口，包圍著尿道上端，隨年齡增長，攝護腺會有某些程度肥大，因為緊臨尿道，當攝護腺肥大後很容易壓迫尿道，造成排尿障礙。



近年來國人生活品質提升，平均壽命日趨延長，越來越多的中老年男性飽受良性攝護腺肥大之苦，臨床統計發現，50歲以上男性會出現這類問題，65歲以上男性，每10位就有7位有攝護腺肥大的困擾，80歲以上比例更高達九成，換句話說，只要活得夠久，幾乎都會有此類問題，稱的上是十足的「長壽病」。

我可能有良性攝護腺肥大嗎？

門診中，經常有男性病患詢問這個問題，其實，良性攝護腺肥大是一種良性的增生腺瘤，臨床上發現，可能與男性荷爾蒙及老化有關，如果您的生活中出現下列症狀時，就可能是攝護腺肥大徵兆，建議您及早就診與治療。

一. 阻塞性症狀：攝護腺肥大後壓迫尿道所造成。

- 尿流變細且無力，向外噴射的距離縮短，甚至會垂直往下滴尿而尿溼褲子。
- 排尿費力，經常斷斷續續不順暢。
- 無法立即解出尿液，甚至越緊張越難解尿。
- 小便解不乾淨，解完後還滴滴答答流個不停。
- 急性尿液滯留，膀胱漲尿卻突然解不出來，特別容易在服藥後出現，尤其是因為感冒或過敏疾病時所服用的抗組織胺或擬交感神經藥物。

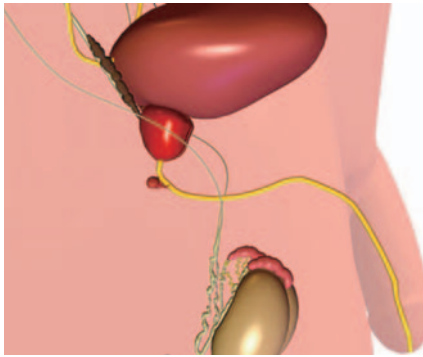
二. 刺激性症狀：膀胱為了克服排尿困難，變得過度敏感且不自主收縮。

- 頻尿：小便次數增多，但每次解的

量不多，過沒多久又想再解，造成患者常常跑廁所。

- 夜尿：半夜常常起床解尿，甚至可能1小時起來1次，連帶影響睡眠。
- 尿失禁：常剛想解尿，還沒來得及到廁所就感覺快要尿出來，甚至已經尿在褲子上。

三. 血尿：因常需要用力排尿，造成尿道及攝護腺表面小血管破裂出血，出現尿液中混有血液的現象。



值得注意的是，上述症狀並不只出現在良性攝護腺肥大，其他疾病像是泌尿道感染、神經病變，甚至是攝護腺癌，都可能有這些症狀，因此，症狀只是一個警訊，盡早請醫師做詳細檢查，才是正確

且最好的治療方式。

良性攝護腺肥大造成生活不便

根據統計，將近四成的患者因為攝護腺肥大造成排尿症狀而不喜歡出門或遠行，更有高達八成病患因為夜間起床上廁所的次數過多而失眠，這種疾病不僅困擾患者，也會影響病人家人的日常生活，降低患者中晚年生活品質。

良性攝護腺肥大診斷方式

醫師除了詢問症狀，給予尿液常規檢查及肛門指診，還會依病情需要做其他檢查，包括超音波、尿路動力學等，另外還需要配合抽血檢查攝護腺特異性抗原(PSA)，以確定攝護腺肥大是良性還是惡性腫瘤。

良性攝護腺肥大治療方式

常見的治療方式包括藥物及手術。

一. 藥物治療

藥物治療是最主要的第一線治療方法，主要有為甲型交感神經阻斷劑與男性荷爾蒙抑制劑。分別藉由減少尿道阻力及降低男性荷爾蒙的方式，以減少攝護腺組織增生，來改善患者的排尿症狀。

二. 手術治療

當症狀過於嚴重，藥物治療效果也不佳，甚至出現腎功能受到影響時，便需要考慮手術治療，因手術技術進步，併發症已經減少許多，通常都能迅速解除患者的症狀。常用的手術方式是經尿道電刀攝護腺切除術，簡稱 TURP

，是一種經由尿道，利用電刀將攝護腺組織逐一刮除的手術方式。近來也有新式的綠光雷射氣化術，將增生的攝護腺組織瞬間氣化，可縮短住院天數及減少副作用，但此項不在全民健保給付範圍。

日常生活注意事項

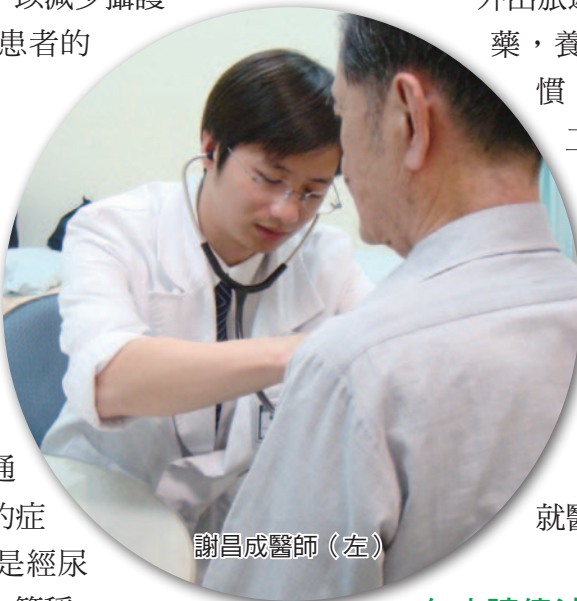
一. 飲食

避免刺激性食物，少喝具利尿功能的飲料，例如咖啡、茶、啤酒等，特別有夜尿問題者，則儘可能在白天將所需的水分飲用完畢，同時在晚間就寢前 4 小時儘量少喝水，另外南瓜子、大麥苗及番茄等，則有助於男性攝護腺保健，可以多吃，但建議您先和醫師或營養師討論，以免補充過量引發反效果。

二. 生活起居


為避免因半夜急尿，不小心跌倒或撞傷，居家環境擺設應減少走道障礙物與會滑動的物品，浴室盡量保持地面乾燥，最好放置止滑墊或止滑拖鞋，另外可在臥室及走廊裝設夜燈，以提高夜間照明。

外出旅遊應隨身攜帶並按時服藥，養成記錄水分飲用量習慣，需要長時間搭乘交通工具時，上車前不要喝太多水，以減少如廁不便的問題。不要憋尿，避免服用來路不明的藥物（特別是感冒與過敏藥物），若發生急性尿液滯留，無法解尿時，應立即就醫。



謝昌成醫師（左）

有病請儘速就醫

台灣已邁入高齡化社會，良性攝護腺肥大困擾大多數中老年男性，如果因為羞於啟齒而不接受治療，不僅嚴重影響生活品質，還可能拖延病情，醫學發達的今日，良性攝護腺肥大已可經由藥物或手術治療而獲得改善，患者應以正面且積極的態度去面對，並與醫師討論，而不是消極的強忍，或害怕手術風險而亂用成藥。唯有及早求助泌尿科醫師、選擇適合且正確的治療方式，才能讓您擁有尊嚴以及健康的下半「身」。

謝昌成醫師

學歷：花蓮慈濟大學醫學系醫學士

國立成功大學老年醫學研究所

經歷：現職大林慈濟醫院家庭醫學科醫師

專長：家庭醫學