

良性攝護腺肥大

文 | 王晟懿醫師



69 歲的陳阿伯，有頻尿的問題已有一年多，但最近覺得頻尿愈來愈厲害，有時 2 - 3 小時又要再去廁所。有時小便會覺得尿不太出來，要稍微出一點力才會尿出來，但尿出來的量也只是一點點，才剛小便完卻又覺得好像沒解乾淨。陳阿伯也發現晚上需要起來小便的次數也變多了，讓他睡的不太好，早上沒精神照顧孫子，飽受困擾的陳阿伯，決定找醫師幫忙，經醫師初步診斷，有可能是「良性攝護腺肥大」找上陳阿伯。

根據統計，約有 5、6 成 50 歲以上的男性會有良性攝護腺肥大問題，隨著年紀增加，有攝護腺肥大問題的男性會愈來愈多，80 歲以上男性幾乎都有這方面問題，故有人稱攝護腺肥大是一種「長壽病」。

攝護腺是男性生殖系統才有的器官，位於膀胱與尿道交界處，它的功用為分泌攝護腺液，是精液重要成分，與生育有關，另外會控制尿液流量和導引精液射出方向及力量，也有男性荷爾蒙作用。

成年男性的攝護腺約 10 - 20 公克重，大小約 3 公分，年齡增長會越來越大，但也因體積增加逐漸壓迫到尿道或膀胱造成排尿困難，因這種增生是良性的，故稱為良性攝護腺肥大 (benign prostatic hyperplasia, BPH)。

良性攝護腺肥大成因還不清楚，一般認為與長期男性賀爾蒙分泌刺激有關，另外老化本身也是重要因素。

作者：王晟懿醫師（上圖）

現職：佛教大林慈濟綜合醫院家醫科醫師

學歷：中國醫藥大學中醫學系

一. 良性攝護腺肥大的症狀

一般約 50 歲開始出現排尿困難症狀，依症狀產生的原因分「阻塞性症狀」與「刺激性症狀」2 種：

(一) 阻塞性症狀：

1. 小便變細變無力，尿流速率降低，甚至尿尿會用滴的。

2. 小便時要用力去擠才尿的出來，斷斷續續，分好幾次才能解完。

3. 小便時必須等一陣子才能解的出來，有時等 1、2 分鐘還解不出來，甚至要打開水龍頭或馬桶沖水，聽到水聲才尿得出來

4. 膀胱無法完全排空，小便解不乾淨，尿後還滴流不止，解完仍想要再解。

(二) 刺激性症狀：

膀胱會不自覺地用力來克服受阻塞的排尿，長期下來造成膀胱壁變厚、容量減少，而容易有尿急感，常一有尿意來不及跑到廁所就尿出來。

1. 頻尿：小便次數增多，但每次解的尿量並不多，沒多久又想再解，是因膀胱壁變厚、容量減少的關係。

2. 夜尿：晚上入睡後會頻頻起來小便，嚴重影響睡眠品質。

3. 尿急或尿失禁：常有小便急迫感，來不及到廁所就快要尿出來，嚴重的尿急迫還會造成尿失禁。

這 3 種症狀常同時存在，而病人常以為是「膀胱無力」，但事實上，主要原因是膀胱「太敏感」造成，只要少許小便就會造成膀胱收縮想要排尿。

二. 如何診斷良性攝護腺肥大

一般而言，醫師會先收集病史，評估症狀的嚴重度來推測是否有良性攝護腺肥大，常用「國際前列腺症狀評分問卷」如下：

在診間，「肛門指診」可以快速評估攝護腺是否肥大，醫師用手指由肛門伸入，觸摸攝護腺肥大的程度，及其軟硬和平滑度。症狀配合肛門指診，攝護腺肥大的問題幾乎是可以確定的，當然需配其他實驗室檢查或是影像學檢查，例如：

(一) 尿液檢查：檢查是否有血尿，或是尿道發炎問題。

(二) 血液檢查：醫師會檢查血液中的攝護腺癌特殊抗原 (PSA)，若該指數很明顯的升高有可能罹患了攝護腺癌。

(三) 影像檢查：攝護腺的影像檢查最常

附表. 「國際前列腺症狀評分問卷」

	無	5 次中有 1 次	少於一半	約一半	多於一半	幾乎每次
排尿後仍有殘尿感	0	1	2	3	4	5
如廁後 2 小時內，要再去廁所	0	1	2	3	4	5
有排尿中斷現象	0	1	2	3	4	5
無法控制的尿意感	0	1	2	3	4	5
有尿流速變弱的現象	0	1	2	3	4	5
開始排尿或排尿中需用力	0	1	2	3	4	5
睡覺時需如廁多次	0	1	2	3	4	5 (以上)

評分分 3 級：
0 - 7 分症狀輕微，8 - 19 分症狀中等，20 - 35 分症狀嚴重。通常分數愈高越有可能有良性攝護腺肥大，通常醫師會搭配一些身體檢查。

用的還是超音波，可能經由腹部，也可經由直腸來做超音波檢查。它可以檢視攝護腺肥大程度或有無攝護腺癌可能。

(四) 尿流速或尿路動力學檢查：測量小便的速率及殘尿量，來直接判斷攝護腺肥大造成尿道阻塞的嚴重度。

三. 攝護腺肥大的藥物治療

因疾病本身對人體並沒有直接的害處，所以第一線治療還是藥物治療，依作用的方式有 2 類藥物：

(一) 鬆弛膀胱頸緊繃的藥：主要為甲型交感神經阻斷劑 (α -blocker)，包括 alfuzosin (Xatral)、doxazosin (doxaben)、tamsulosin、terazosin 等。這類藥物有使血壓降低的作用，故有時合併有高血壓的病人會使用這類藥物，但也要小心注意血壓的變化及減緩變換身體姿勢的速度，有時降太快會有頭暈目眩的情形，為了減少這些不適，多會建議睡前服用。也有可能會有下肢水腫的副作用。

(二) 使攝護腺縮小的藥：主要使用男性荷爾蒙抑制劑，如 5α 還原抑制劑，藥物包括 finasteride、dutasteride (Avodart) 等。其作用可將攝護腺縮小，但停止服藥，攝護腺又會變大，因此需要長期服藥。但少數人會產生性慾減退的副作用，這種副作用在攝護腺縮小、停藥後，就會恢復正常了。但攝護腺又會因停藥而再度發生肥大。由於會產生副作用，或者可以考慮其他的治療方法，若考慮使用這種藥物時，最好與醫師及配偶商量後再決定。但 80 歲以後，攝護腺肥大的速度就會變慢，所以服藥的時間長短，可取決於年齡和病症。

四. 攝護腺肥大的手術治療

(一) 考慮手術治療的時機

1. 當攝護腺肥大嚴重，病人無法忍受排尿症狀或嚴重影響生活品質。
2. 藥物效果不彰或是有嚴重副作用。
3. 已經產生併發症，包括嚴重血尿、



反覆尿路發炎、膀胱結石、急性尿阻塞、或腎功能受到影響。

4. 無法區別是良性或是惡性腫瘤。

(二) 手術類型

1. 經尿道攝護腺切除術 (TURP) 一傳統最常用，因健保給付，也是目前主要手術方式。

2. 雷射氣化或切除術一新式手術，副作用較少，目前健保不給付，其自費費用須數萬至十幾萬。

接受手術切除後，仍有再次肥大或罹患攝護腺癌的可能，故建議仍需定期追蹤，追蹤方式是每年做 1 次直腸指檢。而部分患者手術後其陰莖勃起可能會受到影響，可以威而鋼之類藥物治療，另外若有精液倒流膀胱的問題，因精液會隨著尿液排出體外，對身體並沒有壞處，不需特別處理。

五. 攝護腺保健之道

50 歲以上男性應定期健康檢查，需特別留意尿液中是否有發炎現象，並要注意腎功能，並盡量避免憋尿。

如果已確認攝護腺肥大，除依臨床症狀給予適合治療外，需留意是否有尿液發炎或出血，同時也需要定期抽血檢查腎功能及攝護腺特異抗原，久坐的活動會加重排尿不適，而咖啡、茶、酒，或是利尿劑等，會加劇攝護腺肥大症狀，都要盡量避免。

如有暫時小便困難，應尋求醫師診治，簡單的藥物或導尿往往就能解決這類問題，飲食清淡營養，建議補充南瓜子等種子類食物、維生素 E 和鋅片。

台灣正邁向高齡化社會，類似良性攝護腺肥大的問題，會隨著老年人口的增加而變多，定期健康檢查是早期診斷良性攝護腺肥大的最好方法。🍷

蓮霧套袋

增加果實甜度，果色漂亮，果粒較大重量增加



「不織布蔬果套袋」

透氣PE膜外層＋覆合纖維不織布內層

- 防曬、防水傷
- 防果實蠅、防鳥
- 不怕風雨侵襲，而導致套袋破損
- 透光性好，透氣度佳

威欣利實業有限公司

桃園縣龜山鄉文明路66-2號

TEL : 03-3288547 FAX : 03-3278819

E-mail : lee59315@ms51.hinet.net

<http://www.welsonli.com.tw>

葡萄套袋

果粒外皮較有彈性，口感較好且著色佳