

hi84137983 / April 24, 2012 12:27AM

[攝護腺肥大與癌症](#)

攝護腺是男性泌尿生殖道的一個腺體，攝護腺病變以良性的攝護腺肥大與惡性的攝護腺癌最常見。主要症狀可分兩種：一是阻塞性的症狀，如小便變細、變慢、甚至會中斷，小便滴滴答答、要站立很久，嚴重者發生急性尿滯留，完全尿不出來而需放置尿管；另一種是刺激性的症狀，包括急尿、頻尿、尿失禁、夜尿。

攝護腺肥大是男性的長壽病，每十位65歲以上男性，約有7位受攝護腺肥大困擾，80歲以上更達到九成。調查顯示，上述兩大類的症狀都會造成中老年人相當程度的困擾，約四成的患者白天不敢出門，或不喜歡遠行，更有高達八成病患因夜間小便次數多而影響睡眠品質。這些問題不僅困擾患者，更連帶影響家人的生活作息，使攝護腺肥大的男士失去晚年生活的品質與尊嚴。

很多男性把這些症狀當成老化的正常現象而無可奈何，其實這些症狀可以經由治療而獲得改善。

更重要的是，區分究竟是良性的攝護腺肥大或是惡性的攝護腺癌。在西方國家，攝護腺癌是男性排名第一的癌症。一般而言，攝護腺癌病程進展緩慢，如早期發現、早期治療，有相當機會可以根治。

泌尿科醫師朱聖賢說，攝護腺肥大不單是老化現象，要定期檢查、及早診斷、對症治療。攝護腺會因年齡增長而持續增大，如果可以將肥大的攝護腺體積縮小，排尿症狀較容易控制，可減少日後尿滯留及手術的機率。大部分患者只要及早就醫，採用新一代「合併藥物」治療法，可有效改善排尿不順症狀與縮小腺體。少數患者因症狀加重，服藥不彰，或有尿路感染，合併膀胱結石、尿滯留或是腎功能惡化才需要手術治療。

很多攝護腺肥大的患者因頻尿問題，常強忍著不敢喝水，其實只要避免飲用具利尿功能的飲料，例如：咖啡、茶、啤酒，仍可以安心補足人體每日所需的2000cc水分。日常飲食應避免刺激性食物，常食蔬果；避免酒、辛辣食物，以免攝護腺充血，症狀更嚴重。營養師李青蓉指出，南瓜子中的鋅、鎂及維他命F，可預防攝護腺肥大。此外，可溶性纖維如大麥苗、綠藻等都對男性攝護腺保健有益。不過任何食物都不宜過量，因此民眾補充保健食品前，可以先和醫師或營養師討論。

攝護腺肥大患者半夜急尿，匆忙間很容易失足跌倒，對銀髮族而言，更需要提防溼滑的浴室。醫師建議，患者可以在白天將一天必須的飲水量分次喝完，就能減少晚上起床上廁所的次數。居家環境上多注意一些細節，例如：在廁所放置止滑墊、防滑拖鞋，臥室及走廊裝設夜燈，以防止跌倒的意外。

不少患者因頻尿問題不方便遠行也不敢外出，每天只能待在家中。醫師提供二個小叮嚀：一、定時吃藥，攝護腺肥大的治療須持之以恆，出遠門也一定要記得隨身攜帶、按時吃藥。二、外出可善用刻度水壺，精確記錄每次飲用量，避免攝取過多或過少水分，或是快下車前再喝水，可減少外出如廁不便的困擾。

醫師強調，攝護腺肥大是一慢性疾病，病患不應強忍攝護腺肥大帶來的生活不便，或擔心手術風險而諱疾忌醫。五十歲以上的男性如有阻塞性、刺激性的小便症狀，切勿自行服用成藥，應及早求助泌尿科醫師、選擇適合且正確的治療方式，以防止病情惡化。◇

<http://bbs.jiexieyin.org/index.asp> 戒淫論壇
