

# 攝護腺肥大患者須知

## 一、攝護腺的位置與功能

攝護腺又稱前列腺，是男性專屬的生殖器官之一。攝護腺位於膀胱正下方，直腸之前方，它完全包圍住尿道末段。

## 二、良性攝護腺肥大的定義、原因及發生率

攝護腺肥大是指攝護腺組織增生，壓擠到尿道，導致尿道阻塞，膀胱內尿液無法順利排出。良性攝護腺肥大的原因至目前為止尚不確定，可能是性荷爾蒙不平衡及年紀漸增所引起。根據台灣的統計數字而言，50歲以上男性約有40-50%的人有攝護腺肥大，60歲以上的男性及86歲以上的男性則分別有50%及90%的人有攝護腺肥大。

## 三、良性攝護腺肥大的症狀

- (一) 阻塞性症狀：1.小便必須等待一陣子才能解得出來。2.尿流變細且微弱無力，有時會中斷，須分好幾次才能解完。3.小便解不出來，或需用力解尿。
- (二) 刺激性症狀：1.解完小便後，總還會滴滴答答的留下一些無法解乾淨的餘尿。2.常會尿急甚至無法控制而流出。3.老是覺得膀胱裡的尿液沒有排空，小便後仍覺得有尿意。4.小便次數增加，尤其是晚上必須起床超過2次去小便。

## 四、一般治療方法

- (一) 初期：如果排尿功能正常且餘尿不多，沒有尿路發炎，就無須治療。但需每年追蹤，檢查攝護腺肥大的進展狀態。
- (二) 藥物治療：大部份病人可藉由藥物治療獲得滿意療效，但藥物治療可能需長期服用，一旦中斷會有面臨排尿困難的機會。某些藥物會有降血壓作用，所以對於血壓偏低的患者應與醫師討論並小心使用。
- (三) 手術治療：目前最常使用的手術方式是以內視鏡經尿道刮除攝護腺手術。主要是針對藥物治療效果不好，反覆性尿滯留，反覆性泌尿道感染，反覆性血尿以及合併有膀胱結石的患者，皆應考慮手術治療。

## 五、攝護腺保健之道

- (一) 50歲以上的男人，每年至少作一次肛門指診及攝護腺特殊抗原抽血檢測。
- (二) 勿憋尿，避免膀胱承受太大壓力。減少便秘，以避免直腸壓迫攝護腺。
- (三) 勿抽煙、喝酒、食用辛辣食物。少食用高脂肪、高膽固醇食物及咖啡、濃茶。
- (四) 多食用種子類食物、堅果、水果、牛奶及黃綠色蔬菜。
- (五) 規律的運動及睡眠，以保持身體活力與精神愉快。
- (六) 若有感冒、咳嗽、腹瀉需用藥治療，請提醒開藥醫師注意排尿狀況。
- (七) 若排尿情形改變，請立即與泌尿專科醫師討論，切勿擅自自行停藥。

諮詢電話：07-7511131 分機 2240、2583

民生醫院全體醫護人員 祝您早日康復