

# 我的攝護腺變胖了!

文 / 泌尿部 主治醫師 陳至正

攝護腺又稱前列腺，位於膀胱出口處尿道周圍，因此攝護腺肥大會壓迫尿道而造成排尿障礙。攝護腺肥大（Benign Prostate Hyperplasia，簡稱BPH）成因至今仍不甚清楚，可能和男性荷爾蒙分泌不平衡及老化有關。根據統計，50歲男性約50%有 BPH，年紀愈大，症狀越明顯，80歲以上則90%都有攝護腺肥大的症狀，所以攝護腺肥大是個道地的長壽病。

## 尿尿的症狀

攝護腺肥大的症狀如下：

1. 排空性（阻塞性）症狀：小便變細且弱，排尿困難，需要腹部用力才能擠出。小便時間長，斷斷續續，有殘留尿液感。
2. 儲存性（刺激性）症狀：頻尿、尿急、夜尿。
3. 嚴重時會有血尿、尿滯留或尿失禁，甚至使得腎臟功能受損。

如果上述症狀造成生活上的困擾，應立刻找泌尿科醫師檢查。醫師評估的方式除了一般病史及理學檢查外，還包括尿液常規檢查、肛門指診、攝護腺特異性抗原指數檢驗、超音波、尿流動力學檢查等。

### 使尿尿順暢的對策

診斷確定之後，醫師會依病情給予適當的治療，治療方式包括追蹤觀察（症狀輕微者）、口服藥物及外科手術等。口服藥物主要有兩類，分別為甲型交感神經阻斷劑與男性荷爾蒙抑制劑，作用方式分別為舒張膀胱頸和攝護腺尿道旁的肌肉，使小便順暢，以及減少男性荷爾蒙對攝護腺的刺激，防止組織增生。

若攝護腺肥大引起反覆性的泌尿道感染、尿滯留、血尿、腎功能缺損、膀胱結石、憩室產生，或者口服藥物效果欠佳，無法改善症狀，排尿障礙仍影響生活品質，可能就需要接受外科手術治療。

### 3種外科手術方法

外科手術方式有3種，略述如下：

- **經尿道攝護腺電刀括除手術（TURP）：**是目前最常用於治療攝護腺肥大，也是最有效的方式。電刀經由尿道將攝護腺組織一片片刮除，大多能立即解除症狀。手術

中可能的併發症包括術中出血及水中毒，手術後可能的併發症是延遲性出血、泌尿道感染、尿道狹窄及逆行性射精等，少數病人會有術後陽萎（<10%）或尿失禁（<1%）的困擾。

- **攝護腺雷射手術：**透過高能量及特定波長的雷射光，可瞬間將攝護腺組織汽化或切割，進而減少攝護腺體積，達到改善排尿症狀的效果。手術優點為安全性較高，可減少術中出血及輸血，對於有心血管疾病、服用抗凝劑及其他麻醉高風險患者較為有益；住院天數及術後導尿管放置天數較短，手術後較快回到日常生活作息及工作崗位。不過，攝護腺雷射手術不在健保給付範圍之內，自費約需15萬元。下表是現在常用的雷射種類比較：
- **開腹式攝護腺切除手術：**適用於攝護腺體積非常大，或有膀胱憩室等合併症的患者。

在攝護腺保健方面，建議以低脂低熱量飲食為主，可吃南瓜子及其萃取物或富含茄紅素的食物，以降低攝護腺增長速率。服用「抗乙膽鹼」和「抗組織胺」（常見於治療鼻塞或抗過敏用藥）時要注意，這兩類藥物會影響膀胱收縮，攝護腺肥大的病人服用後，解尿更加困難。☹

	綠光雷射 Greenlight HPS laser	雙極體雷射 Diode laser	銦雷射 Thulium laser	鈹雷射 Holmium laser
波長 (nm)		980	2000	2140
吸收介質	血紅素	水及血紅素	水	水
手術方式	汽化		切割	汽化及切割
組織化驗	一般不可	不可	可	可