

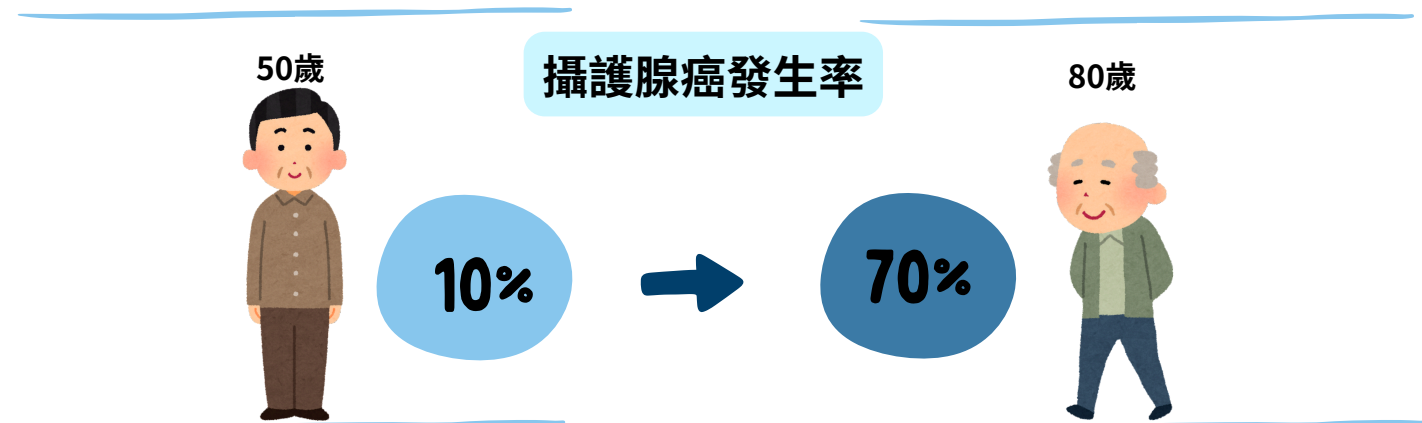
# 男性必須了解的疾病 攝護腺癌



恩主公醫院泌尿科 王炯瑄副院長

攝護腺癌是美國男性癌症中最常見的癌症，在1999年，攝護腺癌佔美國所有新發生癌症中的三成，有超過17萬的男性被診斷出罹患攝護腺癌，其中粗估有接近4萬的男性死於此種癌症。在台灣，攝護腺癌發生的比例有逐年增加之趨勢，目前佔台灣男性十大癌症死因的第八位。

導致攝護腺癌的**影響因素**，包括年齡、種族、性賀爾蒙，基因及飲食。隨著年齡的增長，攝護腺癌的發生率也會跟著提高，男性在四十歲以後，攝護腺癌的發生率每十年以倍數在增長，其發生的機會由五十歲的10% 增加至八十歲的70%；在種族方面，美裔黑人佔所有罹患攝護腺癌的六成，亞洲人的發生率則較低；接受睪丸切除的男性，很少罹患攝護腺癌，這是因為睪固酮濃度下降的關係；另外，有研究指出，人體基因中帶有HPC1致癌基因或是母親患有乳癌，其子體罹患攝護腺癌的機率會增加。



**早期攝護腺癌通常沒有症狀**，但腫瘤侵犯或阻塞尿道、膀胱頸時，則會有類似下泌尿道阻塞或刺激的症狀，例如：頻尿、急尿、尿柱細小無力等等，嚴重者可能出現急性尿滯留、血尿、尿失禁。前年國家衛生研究院集合國內攝護腺癌相關領域專家，針對攝護腺癌的診斷溝通出一個共識，篩檢與早期診斷的方法中以直腸指診及檢測血清中的攝護腺特異抗原濃度較具成效。五十歲以上的男性每年應至泌尿科接受例行的上述二項檢

查，而家族中有攝護腺癌病例者，則應提早自四十五歲開始。早期攝護腺癌如果能夠早期診斷並予以治療，通常癒後良好。

飲食會影響攝護腺癌的發生嗎？在多個研究中都強調**高脂肪飲食會刺激攝護腺癌的生成**，其原因目前仍無法確定。攝取的肉類食物大多為紅肉的男性，與飲食中還包括魚及雞鴨肉的男性相比，罹患攝護腺癌的機率大許多。而過度攝取乳製品，也與攝護腺癌的發生有相關。相反地，低脂肪食物，如水果、蔬菜則會降低攝護腺癌發生的危險性，例如大豆、番茄、紅葡萄、綠茶、草莓、藍莓、覆盆子、豌豆、西瓜、迷迭香、大蒜與柑橘。

### 攝護腺癌飲食禁忌



紅肉



加工肉類



過量乳製品



高脂肪飲食



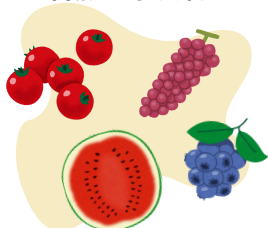
刺激性食物

其他，如大量攝取果糖、硒、維他命E、類胡蘿蔔素、茄紅素也是經證實可降低攝護腺癌的發生。果糖是一種存在於天然食物中的糖類，比方各種水果、楓糖漿、蜂蜜；硒於海產類中含量最豐富，肝、腎及肉品中也有一些；維他命E是自由基的清道夫，可以減少細胞內DNA的破壞，而降低致癌的機率；類胡蘿蔔素於紅、黃、橘、綠蔬菜中含量豐富；煮過的番茄才會富有茄紅素，如番茄醬，而非市面上所販售之番茄汁，而西瓜及粉紅肉的葡萄柚也含有少量的茄紅素。

雖然台灣地區攝護腺癌的發生率遠較西方國家低，然其發生率與死亡率近年來有大幅增加的趨勢。目前雖然還沒有任何辦法可以完全避免攝護腺癌的問題，但還是可以試著由飲食上做一些調整，以降低攝護腺癌的發生，或是延緩病程。

### 預防攝護腺癌食物

含茄紅素食物



番茄、紅葡萄  
西瓜、藍莓

含多酚食物



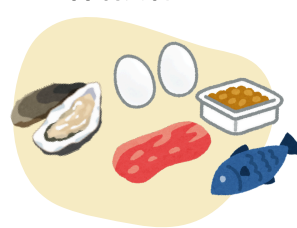
綠茶

蔬菜



高麗菜、花椰菜  
白菜

含硒食物



牡蠣、大豆  
瘦肉、魚

“

「把握當下，珍惜感恩」  
— 平安心語

”