

預防攝護腺肥大 該怎麼做？

恩主公醫院泌尿科 王炯琨副院長

攝護腺是一個會隨著年紀增長而越來越肥大的器官，由於攝護腺位於膀胱和尿道交接處，所以當攝護腺肥大時，便會阻塞尿道造成「下水道」不順暢，小便可能會變細、用力尿、滴滴答答或常常覺得尿不乾淨。如果不理會它，會容易造成膀胱壁變厚、泌尿道感染、腎水腫及腎衰竭，絕對不可輕忽。

「預防勝於治療」，有沒有預防攝護腺肥大的方法呢？

1. **改善整體的生活品質**，才是確保攝護腺健康之上策。在生活上盡量讓心情保持輕鬆快樂，壓力太大容易使攝護腺「緊張」，而使得下水道縮小。患有攝護腺肥大的人，更要注意減壓，並且避免久坐、久蹲、久站，因為長時間固定一個姿勢，會使骨盆腔充血而讓小便症狀更惡化。
2. **服藥時須注意**感冒藥、暈車藥、止瀉劑、抗過敏及抗痙攣藥，因這些藥物含有抗組織胺或抗乙醯膽鹼，會加重排尿症狀。
3. 在**飲食方面**，平時也須注意避免憋尿並「適時」補充水分，水喝得少容易發炎，但一下子喝太大量的液體或是會利尿的飲料(酒、濃茶、咖啡)，又會使膀胱膨脹過速，影響膀胱收縮功能。要多吃高纖食物，例如蔬菜、水果，預防便秘，以免刺激攝護腺而影響排尿。美國癌症學會曾提出過多脂肪的攝取會刺激攝護腺癌的生成，少吃紅肉(豬、牛、羊)，避免肥美魚類(鱒魚、鯰魚、人工飼養鮭魚)，多食用白肉(雞肉、火雞肉、鱈魚、旗魚、鮪魚、大比目魚)，可降低罹患攝護腺癌風險。

不想被攝護腺疾病困擾的法則，就是保持愉快心情，適度運動，避免過冷環境與憋尿，並且配合少油、少糖、少鹽及高纖的飲食方式，才是保養攝護腺之道。

攝護腺保養之道

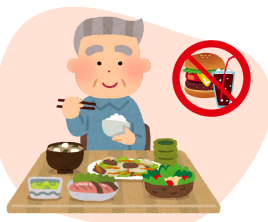
適度運動



適當喝水



良好的飲食習慣



避免熬夜



保持愉快心情



 [前往掛號](#)

 [醫師介紹](#)

“

「世界是一本書，不旅行的人只讀了一頁」
— St. Augustine(聖奧古斯丁；羅馬帝國主教)

”