

# 前列腺上 「爸氣」登場

撰文◎十二病房護理師 甘喬甄

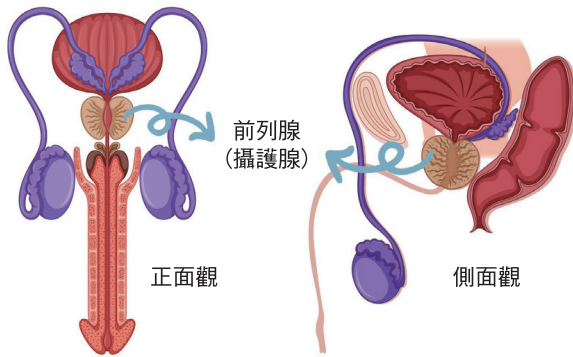
每年到了父親節，我們總不吝於讚美爸爸的堅強與沉穩，但您可曾關心過，那位為家庭撐起一片天的男人，是否也需要我們的一點關懷？

男人一過了四十歲，前列腺問題就可能悄悄登場，這不僅是「年紀的象徵」，更是健康的一大警訊。根據統計，五十歲以上男性中，超過一半的人會有良性前列腺肥大（BPH）的症狀，而前列腺癌也是中老年男性中最常見的癌症之一。

## 前列腺是什麼？它在哪裡？

前列腺也稱「攝護腺」，為男性特有的器官，在生育功能上扮演不可或缺的角色，主要功能是分泌「前列腺液」，這是精液的一部分。它位於膀胱的出口，直腸的前方，恥骨後





方。男性的尿道會穿過前列腺的正中間，所以當前列腺腺體隨年齡增加而逐漸變大時，或者是前列腺體的肌肉受到刺激而收縮時，就會壓迫中間的尿道，導致膀胱出口阻塞，造成小便不通暢的症狀。

## 常見的前列腺問題

- 一、良性前列腺肥大（BPH）：導致頻尿、夜尿、排尿困難等症狀。
- 二、前列腺炎：可能因感染引起，導致骨盆疼痛、尿痛、發燒等。
- 三、前列腺癌：初期無明顯症狀，需透過定期檢查才能早期發現。

## 前列腺疾病的原因與高風險族群

### 一、前列腺肥大的原因

前列腺肥大是由於細胞增生所致，但增生的原因不明，可能與老化、睪固酮減少、雌激素相對增加、生長因子及其他細胞訊號的分泌有關。

### 二、前列腺炎的原因

前列腺炎可能是細菌感染或炎症反應引起的，高風險群包含：

- 反覆尿路感染
- 骨盆曾經受創傷
- 感染人類免疫缺陷病毒（Human Immunodeficiency Virus，簡稱HIV）或愛滋病（Acquired Immune Deficiency Syndrome，簡稱AIDS）
- 前列腺活體組織切片檢查後

### 三、前列腺癌的高風險族群

- 年紀：五十歲以上有較高的風險
- 種族：非裔美國人較容易得攝護腺癌
- 家族病史
- 習慣高脂肪飲食習慣的人

## 「爸氣」不等於「忍氣」

許多爸爸習慣將身體不適隱忍不說，認為「撐一下就過了」，但健康問題不是意志力能解決的，若有以下症狀，應及早就醫檢查：

- 一、尿流變弱
- 二、排尿困難或斷斷續續
- 三、夜尿頻繁
- 四、排尿後仍有殘尿感
- 五、排尿時有疼痛感或燒灼感
- 六、尿液或精液出血
- 七、骨盆部位或下背持續不明原因的疼痛

## 如何診斷攝護腺疾病？

### 一、前列腺肥大症

- 尿液檢查
- 肛門指診
- 尿流速及餘尿測驗
- 前列腺經直腸超音波

## 二、前列腺炎

- 病史
- 身體檢查
- 攝護腺液檢查
- 超音波檢查
- 膀胱鏡檢查

## 三、前列腺癌

- 抽血檢查PSA
- 穿刺切片檢查
- 電腦斷層／核磁共振掃描
- 全身骨骼掃描

## 前列腺疾病的治療方式

### 一、前列腺肥大症

- 藥物治療
- 放置導尿管／膀胱造瘻口
- 經尿道前列腺切除術
- 雷射經尿道前列腺割除手術

### 二、前列腺炎

- 藥物治療：如抗生素、止痛劑、交感神經阻斷劑、肌肉鬆弛劑等，以控制發炎，減輕症狀及降低膀胱頸的異常收縮。
- 物理治療：例如熱水浴、前列腺按摩等。

### 三、前列腺癌

- 根治性前列腺切除手術
- 荷爾蒙製劑治療
- 睪丸切除術
- 放射線治療
- 冷凍治療
- 海福刀治療

## 「爸氣」登場，從健康開始！

小行動、大改變，預防勝於治療，對於前列腺的保養，應該要：

- 一、定期健康檢查：尤其是PSA（前列腺特異抗原）指數的監控。
- 二、飲食清淡少油脂：多吃番茄、南瓜籽、深綠色蔬菜。
- 三、規律運動：促進血液循環、避免久坐。
- 四、避免憋尿與過度飲酒：減輕前列腺負擔。

男人一生霸氣無數，卻常敗在「腺」下，別讓沉默的疾病打敗沉穩的爸爸，該檢查就檢查，「爸氣」才是真氣場！今年父親節，讓健康也一起「登場」。

