

守護男性健康的關鍵任務

解析前列腺肥大

撰文◎泌尿科主治醫師 吳昶叡

排尿順暢，是男性優雅老去的基本權利。

精子游動。同時攝護腺周圍有很多重要的神經和血管，對勃起功能也非常重要。

認識攝護腺：不只是「麻煩製造者」

攝護腺（前列腺）位於膀胱下方，圍繞近端尿道，為男性生殖系統中唯一同時扮演生殖與泌尿雙重角色的腺體。

生殖與性的功能

攝護腺分泌前列腺液，占精液體積約15%~30%，提供精子營養與保護。它會產生前列腺特異抗原（PSA），能幫助精液液化，利於

泌尿調節

攝護腺圍繞著部分尿道，與尿道周圍平滑肌協同收縮，有控制排尿及射精的閥門作用，確保二者能動作協調。

然而，隨著年齡增長，幾乎多數男性的攝護腺都會逐漸增大，當肥大到壓迫尿道時，就可能導致排尿症狀等症狀，這就是所謂的良性攝護腺肥大（Benign Prostatic Hyperplasia, BPH）。這並不是癌症，但它可能會對生活造

成極大的困擾，也有可能導致併發症，因此不可輕忽。

攝護腺肥大的常見症狀有哪些

一、儲尿症狀

- 頻尿：白天或夜間頻繁上廁所。
- 急尿：突然有強烈的尿意，難以忍耐。
- 夜尿：夜間需起床排尿兩次（含）以上。

二、排尿症狀

- 排尿細弱變慢，等待時間長。
- 尿流間斷。
- 排尿困難，需出力解尿。
- 解不乾淨，尿後滴漏。

三、併發症：急性尿滯留、反覆泌尿道感染、膀胱結石、腎水腫，甚至腎損傷。



日常前列腺保養：保守觀察＋生活調整

對於症狀輕微、不影響生活品質的病人，醫師可能建議採取日常生活型態調整，觀察病情變化，並配合生活習慣改善：

- 一、均衡飲食，盡量避免高脂肪及辛辣刺激的飲食。
- 二、減少咖啡因與酒精攝取。
- 三、控制晚間飲水量，減少夜尿。
- 四、避免憋尿與過度用力排尿，建立每二至三小時排尿節奏。
- 五、維持理想體重與規律運動。

藥物檢視：與醫師討論停用可能惡化排尿症狀之藥物（如部分抗組織胺等），並定期回診，追蹤攝護腺狀況。

藥物治療：量身打造的第一線

當症狀影響日常生活時，藥物是第一線治療選擇，目前常用藥物分為：

一、 α -阻斷劑（如**Tamsulosin**、**Alfuzosin**）：放鬆攝護腺和膀胱出口，改善尿流。

二、**5 α -還原酶抑制劑**（如**Finasteride**、**Dutasteride**）：抑制體內男性荷爾蒙激素（DHT）生成，使攝護腺體積縮小。

三、**合併療法**：對於攝護腺體積較大且症狀嚴重者，合併使用兩種藥物能有加乘效果。

四、**PDE-5抑制劑**：可適用部分性功能障礙合併症者；兼顧泌尿與性福。

藥物通常需要持續使用數週到數月才能見效，部分病人可能會出現副作用，例如低血壓、性功能影響等，需定期評估與調整。

手術治療新趨勢：從經典到微創，一網打盡

當藥物效果不佳、攝護腺體積過大或出現併發症時，醫師會考慮手術介入。

常見手術方式包括：

評評看吧！ IPSS(國際前列腺症狀評分)自我檢測問卷

在過去一個月...	從來沒有 0	很偶爾有 1	少於一半 2	一半一半 3	超過一半 4	幾乎總是 5	得分
頻尿	小便完不滿兩小時又想去上廁所。						<input type="checkbox"/>
急尿	尿急好難忍，一定要馬上去廁所。						<input type="checkbox"/>
夜尿	睡著後，整晚需要起床小便數次。						<input type="checkbox"/>
尿流細小	排尿速度變慢，尿水柱細小無力。						<input type="checkbox"/>
尿流斷續	排尿時斷斷續續，不能連貫。						<input type="checkbox"/>
出力解尿	需要借助肚子出力才能解尿。						<input type="checkbox"/>
尿不乾淨	尿完了，覺得膀胱還有尿不乾淨。						<input type="checkbox"/>
總分							

根據此表可評估泌尿症狀嚴重程度，有助於醫師制定最符合您的治療計畫。
輕度0~7分；中度8~19分；重度20~35分
您滿意目前的排尿狀況嗎？

一、經尿道攝護腺刮除術 (TURP)

原理：利用電刀經尿道將攝護腺刮除，為歷史最悠久且廣泛使用的手術。

特點：適用於輕中度患者。出血風險較高，費用較低。

二、雷射手術 (如HoLEP、ThuLEP)

原理：利用雷射能量來切除或汽化攝護腺的組織。

特點：可用於大體積攝護腺。清除率高、出血少、恢復快，可用於抗凝血劑病人。

三、微創治療 (如Urolift®前列腺提拉吊帶、Rezūm™水蒸氣熱療、AquaBeam®水力切除)

原理：多種新興治療方法，旨在創造通暢尿路，低侵入性且破壞性較低。

特點：適合輕中度的患者。手術時間短、出血少、低麻醉、最大程度保留射精的功能。

醫師會根據患者的年齡、體能、攝護腺大小、其他健康條件與治療期待，綜合評估最適合的手術方式。

給紳士們的貼心叮嚀



攝護腺肥大是許多男性老化過程中的必經階段，雖不致命卻會大幅影響生活品質。許多人往往因為羞於啟齒、忽略症狀，而錯過黃金治療時機。攝護腺的健康是每位紳士值得擁有的尊嚴與福祉，早期診斷、適當治療，不但能有效改善症狀，也能預防更嚴重的併發症。

適逢父親節，把健康當禮物送給自己。透過專業評估、個人化治療與日常保養，願每一位爸爸都能在關愛與健康中，過著自在順暢的每一天。

