

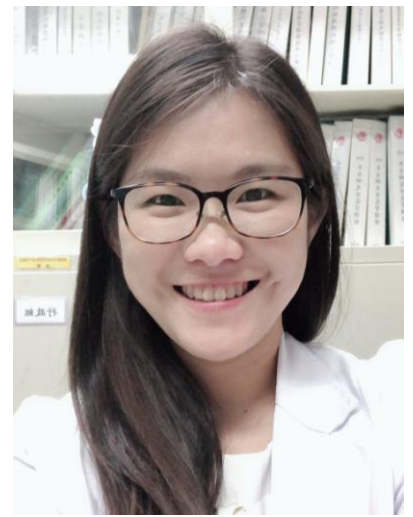
淺談攝護腺肥大

陳紓涵 醫師

台北榮總家庭醫學科 住院醫師

中國醫藥大學醫學系畢業

專長：家庭醫學、預防醫學



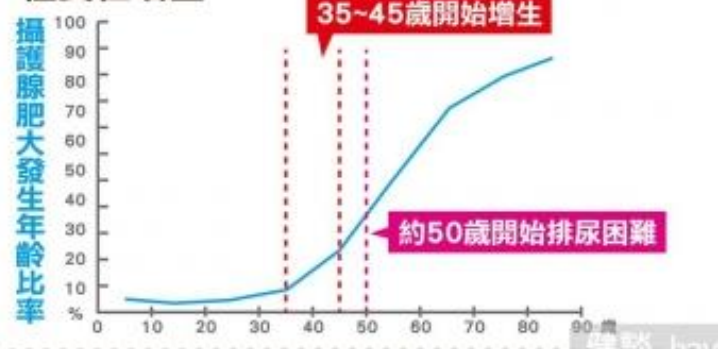
何謂攝護腺肥大?

高齡化社會的到來，攝護腺肥大所引起的排尿功能障礙困擾著許多高齡男性，那究竟什麼是攝護腺肥大呢？

攝護腺位於膀胱的出口，包圍著尿道，主要功能為分泌精液的組成。隨著年齡的增長，大約於 35-45 歲攝護腺會逐漸的增生(圖一)，進而壓迫到尿道，造成膀胱出口的阻塞。目前攝護腺增生的機轉還沒完全被搞清楚，但研究目前認為跟基因、年齡、雄性素、發炎、肥胖、腰圍過寬有關。

所謂的攝護腺增生，也就是攝護腺「細胞變多」的意思。細胞變多聽起來很可怕，因為癌症也是如此，但攝護腺肥大是一種「良性」的攝護腺增生，只要適度治療症狀並且在醫師指示下追蹤，患者不必過度擔心。一般攝護腺肥大的症狀會在 50 歲以後(圖一)逐漸出現，造成排尿不順，解不乾淨，頻尿，夜尿，急尿等問題。

攝護腺肥大是隨著男性年齡增長，而出現的一種良性增生



(圖一)

有哪些評估方式與檢查?

(一) 問卷 1993 年，美國泌尿科學會 (AUA) 發展出新的一套攝護腺症狀評分標準。共有七項問題，依過去一個月內的排尿症狀，分別計分，您可以試試看，為自己打個分數。此七題「國際攝護腺症狀指數」，最低為 0 分，滿分 35 分；1 至 7 分為「輕度」症狀，您可以選擇「觀察」，定期於門診追蹤即可。8 分至 20 分為「中度」，21 分至 35 分為「重度」。如果您的

症狀為中度或重度，建議您至泌尿專科醫師門診接受治療。目前無論是藥物控制或手術治療均非常進步，早期就診，才能避免併發症的發生。(請參閱圖二)

(圖二) 國際前列腺症狀評分表 I-PSS

國際前列腺症狀評分表 (I-PSS)							
在過去一個月內，	完全沒有	一次(偶爾) 五次內不到	不超過一半 (三不五時)	大約一半 (二半一半)	超過一半次數 (經常)	都是如此 (總是)	症狀的評分
您是否有小便解不乾淨的感覺？	0	1	2	3	4	5	
您是否不到兩小時還要再去小便一次？	0	1	2	3	4	5	
您是否有小便斷斷續續的現象？	0	1	2	3	4	5	
您是否有憋不住尿的感覺 (尿急就憋不住)	0	1	2	3	4	5	
您是否有小便無力感覺	0	1	2	3	4	5	
您是否有需要用力才能解出小便	0	1	2	3	4	5	
晚上睡覺時 您一般需要起床小便幾次？	0	1	2	3	4	5	
症狀計分的總評分							
總分	症狀	注意事項					
0-7	輕度	定期檢查攝護腺，至少一年一次					
8-19	中度	盡快到醫院檢查攝護腺，可能需要治療					
20-35	重度	應立即接受治療					



(二) 肛門指診：醫師以手指經由肛門進入直腸，觸摸攝護腺部分，藉以感覺攝護腺的肥大程度，另外可以觸摸攝護腺表面，感覺其軟硬度和平滑度來診斷是否有攝護腺癌的可能性。

(三) 攝護腺超音波：超音波可經由腹部或直腸來觀察攝護腺，可以初步估計攝護腺的體積，並可觀察是否有腫瘤的存在；另外腹部超音波也可用來測量殘餘尿量，評估解尿狀況。

(四) 血液檢查 (攝護腺癌特異抗原, PSA)：攝護腺癌特異抗原通常在攝護腺癌或攝護腺發炎時會升高，可以作為攝護腺癌的初步篩檢。

(五) 尿流速檢查：經直接解尿來測量解尿速率、時間及總解尿量等數據，可以直接判斷阻塞的嚴重程度。

該如何治療？

關於治療方式，攝護腺肥大的治療方式可分為藥物治療及手術治療，剛開始有症狀的病人會先以藥物治療為主，但若效果有限，臨床症狀仍無法適當緩解則需考慮手術治療。另外，若病患已有腎水腫合併腎功能不良、持續血尿、反覆性的尿路感染及膀胱結石等症狀也應考慮以手術治療。

關於攝護腺肥大病患的平日保健：

- (一) 50 歲以上的男性應定期健康檢查，並注意自己的解尿狀況和腎功能。
- (二) 攝護腺肥大的病患須特別注意尿液是否有發炎或血尿等情形，並應定時追蹤攝護腺癌特異抗原(PSA)。
- (三) 養成多喝水少憋尿的好習慣。
- (四) 盡量減少久坐或長時間騎乘腳踏車或摩托車。
- (五) 飲食清淡，盡量避免刺激性飲食，如咖啡、菸酒。
- (六) 有小便困難或其他解尿問題一定要找醫師求診

