



高雄市立小港醫院 (委託財團法人高雄醫學大學經營) 攝護腺肥大之注意事項

攝護腺也稱前列腺，大小有如核桃。攝護腺形狀就像一個游泳圈，套在尿道的前段，向上緊貼著膀胱底部，攝護腺內部的組織增生，使得腺體的體積膨脹，便稱做「攝護腺肥大」，是男性獨有的構造，有關攝護腺肥大相關注意事項如下：

一、攝護腺肥大好發原因

高脂肪與高卡路里食物易導致肥胖，致罹患攝護腺肥大，由於攝護腺肥大有逐年增加趨勢，可透過正確飲食調整、維持攝護腺健康。

二、相關檢查及檢驗

50歲以上男性，每年必須定期做攝護腺檢查，如攝護腺超音波、經直腸前列腺超音波、尿流速檢查、肛門指診檢查、抽血檢驗攝護腺特異抗原(Prostate Specific Antigen；PSA)值。

三、相關注意事項

(一)飲食建議可採高纖、低熱量、低脂肪清淡為原則，多攝取蔬菜水果，如蕃茄、深綠色蔬菜等。

(二)減少食用辛辣及刺激性食物，如吸煙、酒精、濃茶、芥菜、辣椒、咖啡、可可、可樂等。

(三)建立健康生活習慣，每天維持正常作息，避免熬夜過度疲勞，洗溫水澡或溫水坐浴 10-15 分鐘，可緩解攝護腺緊繃。

(四)有解尿疼痛不適時，可適度補充柳橙汁、蔓越莓汁及 2000ml 水份，可減少尿路結石與感染機會，建議睡前四小時宜少喝水，以避免夜尿干擾睡眠。

(五)進行性行為前應先將尿液排空，避免攝護腺腫脹不適、排

尿困難，規則的性生活可減緩攝護腺肥大的問題。

- (六)避免長時間騎腳踏車或相同姿勢超過 30 分鐘，如久蹲、久坐、久站，易造成攝護腺膨脹和尿道縮小，導致排尿更困難。
- (七)就診應主動告知醫師是否服用其他藥物，避免因藥物影響排尿，包括感冒藥(止鼻涕、止鼻塞)、抗過敏、止瀉藥等。
- (八)有攝護腺方面問題，如小便變細、排尿速度變慢、需腹部用力解尿、頻尿、急尿，當發燒伴隨解尿疼痛時，應立即就醫。

若有任何疑問，請撥諮詢專線：(07) 8036783 轉 3262 或 3269

“小港醫院泌尿科關心您”