

男性常見困擾——攝護腺肥大

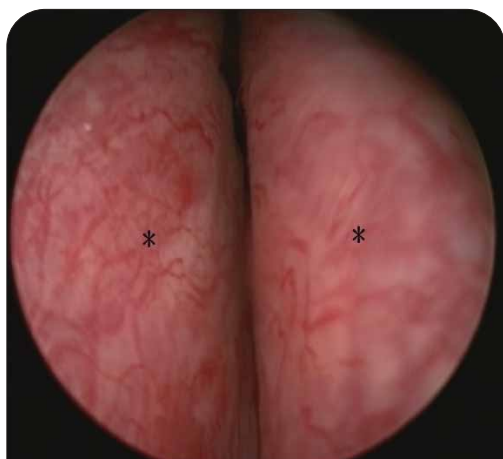


泌尿科
耿俊閱 醫師

台灣已進入高齡化的社會，越來越多男性會面對解尿不順的問題，其中一個常見的原因就是攝護腺肥大。攝護腺(如圖)位於膀胱出口下方且包圍著尿道，一旦增生的腺體壓迫到尿道，就可能產生解尿不順的症狀。

一般臨床常用國際攝護腺症狀評分表(IPSS)來做嚴重度的評估(如下表)，總分0-7分為輕度，8-19分為中度，20分以上為重度。輕度患者可觀察或定期檢查攝護腺，中度及重度患者則建議儘快至泌尿科評估治療。若經過泌尿科醫師評估後需要治療，一般可以分成藥物治療或手術治療兩大方向。一般會從藥物開始，多數病人在藥物控制下，症狀即可改善。

至於何時需考慮接受外科手術治療呢？一般若是藥物治療效果不佳，或是出現膀胱結石、反覆性血尿、反覆性泌尿道感染、急性尿滯留或造成雙側腎水腫進而引起腎衰竭時，則必須考慮接受外科手術治療。手術方法以沒有傷口的內視鏡攝護腺手術、經尿道攝護腺電刀刮除術為主，針對高齡、攝護腺體積較大或有凝血功能異常的患者，為減少術中出血及術後攝護腺出血的情形，則經尿道雷射手術是安全性更高的選擇。



膀胱鏡下的攝護腺(*)：圖中可見攝護腺肥大，擋住膀胱的出口以及造成尿道阻塞。

總之，攝護腺肥大雖然不會致命，但其相關症狀可能嚴重影響生活品質甚至引起併發症。故若有解尿不順等攝護腺肥大症狀的困擾，不要置之不理，尋求專業醫師的幫助，可以得到釐清及獲得最佳治療。

國際攝護腺症狀評分表 (IPSS)

請根據過去一個月內的情況作答	完全沒有	五次內不到一次	不過過一半	大約一半	超過一半次數	都是如此
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
您是否憋不住尿的感覺？	0	1	2	3	4	5
您是否有小便無力的感覺？	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
	沒有	一次	二次	三次	四次	五次以上
晚上睡覺時您一般需要起床小便幾次？	0	1	2	3	4	5

請加總上述7題的分數，症狀計分結果：分



門診時間	一	二	三	四	五	六
08:30~12:00	●					
13:30~17:00	●	●				
18:00~20:30						

(本表僅供參考，若有異動，請依醫院診間公告為主)

體脂肪的測量， 你，量對了嗎？

文 家庭醫學科
歐明蓉 醫師



今年寒流冷颼颼，吃個溫暖的火鍋，身體都暖起來了。但是否在幸福感倍增的同時，腰圍也悄悄地上升了呢？捏著比較厚的腰邊肉，趕快跳上剛買的體脂計準備接下來的減重大作戰。但是體脂肪的測量，你，量對了嗎？

肥胖是慢性病的一種，高血壓、高血脂、糖尿病、心血管疾病、腦中風等等，甚至是大家聞之色變的少數癌症，都跟肥胖及肥胖引發的危險因子有關。健康檢查時通常都會測量體重、腰圍以及身體質量指數(BMI)，但BMI雖是肥胖的指標之一，卻不能精確顯示肥胖的程度。在這樣的觀念越來越普遍的同時，體脂計的使用日漸流行。但要怎麼測量才最準確呢？

常見的體脂計測量是利用生物電阻抗的方式，進而推估出脂肪總量。當踩在體脂計上時，會有一小股電流流過腿部並經過骨盆，從而測量出對人體脂肪的抵抗力，身體電阻越高意味著更高的脂肪百分比。

在這樣的原理下，如果有會影響電流或身體水份分布的活動，就容易造成誤差。因此在測量前建議空腹、不要運動後馬上測量、測量前建議先排尿、不能配戴金屬製品進行測量，若能維持每次在固定時間及狀態下測量，便能有效提升體脂計的準確率。

但體脂計的準確度終究有限，如果要進一步測量內臟脂肪以及脂肪分布，可以考慮像是本院提供的In Body身體組成分析檢測。一樣是使用生物電阻抗的原理，但利用更多不同頻率電流且經過更多不同的接收器進而分析出更精準的身體肌肉以及脂肪分布，是目前全世界大型健身房以及醫療院所選用的方式。

本院目前有減重諮詢門診，如果民眾對於體重的部分有疑慮，歡迎來諮詢，醫師會評估肥胖的成因以及生活習慣，甚至進一步安排抽血檢查或是身體組成分析。希望藉由提供民眾正確的觀念，一起促進健康生活。

健康測量

In Body

身體組成分析

我都有在節制飲食和運動，怎麼體重還是降不下來？到底是水腫還是胖？



諮詢專線

07-8036783 #3205、3206

【或請至家醫科門診諮詢】

 門診時間	一	二	三	四	五	六
08:30~12:00						
13:30~17:00	●				●	
18:00~20:30			●			

(本表僅供參考，若有異動，請依醫院診間公告為主)