

# 目錄

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 前言 .....                 | 1  |
| 什麼是良性攝護腺肥大? .....        | 2  |
| 攝護腺解剖圖 .....             | 3  |
| 為何會發生良性攝護腺肥大? .....      | 4  |
| 良性攝護腺肥大常見的症狀 .....       | 5  |
| 診斷 .....                 | 6  |
| 治療方法 ① 藥物治療 .....        | 7  |
| 治療良性攝護腺肥大之藥物比較表 .....    | 8  |
| 治療方法 ② 手術治療 .....        | 9  |
| 如何維護攝護腺健康 .....          | 10 |
| 泌尿科醫師的叮嚀 .....           | 11 |
| 國際前列腺症狀評分表 (I-PSS) ..... | 12 |



# 前言

各位親愛的朋友您好：

隨著年齡增長，擁有健康的身體已成為每個人的渴望，注重身心保健儼然成為現今的風潮！本學會為推廣正確、健康的醫療知識，邀請泌尿科專家學者撰寫一系列有關「小兒泌尿、婦女泌尿、泌尿腫瘤、泌尿腹腔鏡手術、尿路結石及性病學」等各領域常見疾病的介紹，適合做為您平日自我健康管理的隨身書。

在此所要介紹的是台灣男性常見的老化性泌尿科疾病—**良性攝護腺肥大**。本書將攝護腺肥大的發生原因、症狀、簡易的自我診斷、治療方式及自我保健方式均有詳細之介紹。如果您已是病友或病患家屬，我們希望本書能陪伴您一起面對疾病。藉由配合醫師的治療、指導及妥善的自我照顧，誠摯地祝福您早日康復！

本學會歷年來致力於民眾衛生教育，希望藉由推廣醫療常識及與民眾溝通互動中，提升社會大眾的生活品質，建立良好的醫病關係及醫界風氣。如您需要本學會協助辦理有關泌尿科健康公益講座，歡迎來電洽詢本學會。

最後祝您 **健康愉快！一切順心！**

台灣泌尿科醫學會理事長

**江漢聲** 謹識

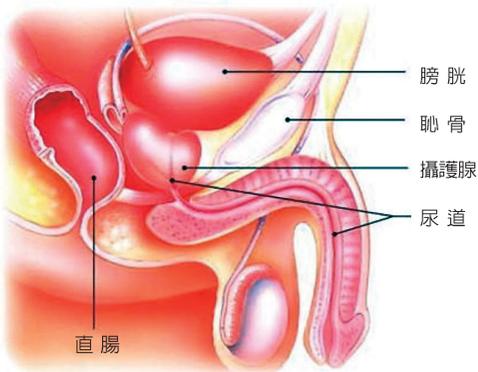
中華民國九十五年十月一日



## 什麼是良性攝護腺肥大？

許多男性一生中或多或少都會經歷與攝護腺有關的問題，若發生這些問題，最明顯的症狀就是排尿困難。攝護腺問題若發生在較年輕的男性，通常是因為感染或發炎而引起，在年紀較大的男性則大多是由於攝護腺肥大或攝護腺癌。

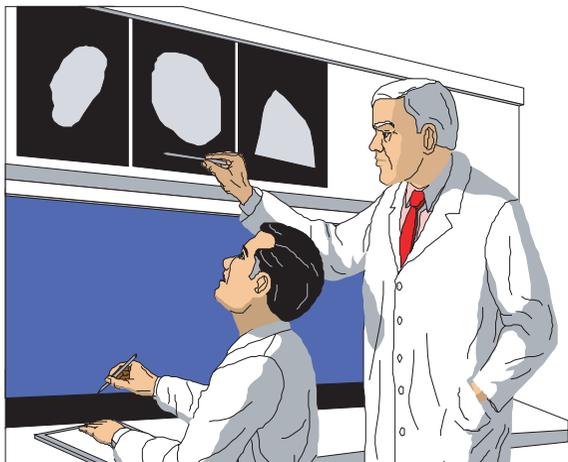




## 攝護腺解剖圖

攝護腺是一種腺體器官，又稱前列腺，位在恥骨和直腸間，膀胱的下面，它的形狀和大小類似於胡桃。

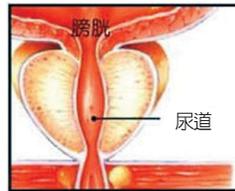
攝護腺的功能是製造部分的精液，攝護腺內包住尿道的最前段。而尿道是一條從膀胱排出尿液的通道。



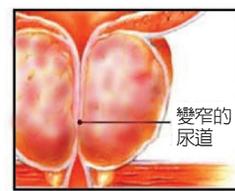
## 為何會發生良性攝護腺肥大？

正常情況下，年輕男性的攝護腺不會壓迫到尿道。只有在攝護腺感染或發炎（攝護腺炎）時，可能會讓尿道變狹窄，使得排尿時會有灼熱感。從40至45歲開始，攝護腺可能會因為內部長出良性腫瘤而變大，其真正原因仍不明確，這種疾病稱為良性攝護腺肥大。肥大的攝護腺會壓擠尿道，就像用手壓軟橡膠水管一樣，會造成膀胱排尿困難或尿不乾淨。

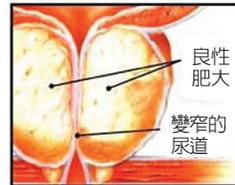
正常



攝護腺炎



良性攝護腺肥大



# 良性攝護腺肥大

## 常見的症狀

### 刺激性症狀：

- 頻尿，無論是在白天或晚上，且每次的尿量減少。
- 急尿。

### 阻塞性症狀：

- 排尿遲滯：剛開始排尿時，要等上一段時間才解得出來。
- 排尿困難，尤其發生在剛開始要排尿時。
- 需要用力擠壓才能開始排尿。
- 膀胱排空不完全，而有餘尿的感覺。
- 尿流的力量減弱。
- 滴尿：解尿時會一滴一滴的流出少量尿液。

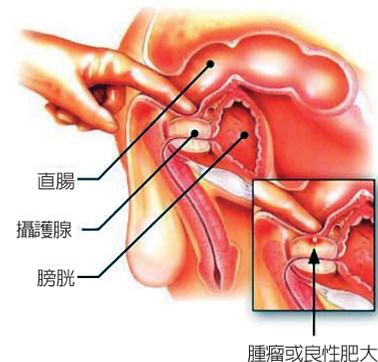


## 診 斷

您的醫師會做詳細的問診，包括您和您家人的泌尿科病史與排尿相關的症狀，以及您目前是否正在服用藥物。

肛門指檢能幫助您的醫師診斷您這些症狀的可能原因。肛檢時，您的醫師會用食指伸入您的直腸，然後觸診攝護腺。雖然這個方法並無法檢查到整個攝護腺，但是這項檢查能評估整個攝護腺的大小和外型，是否有異常的硬塊結節，另外還可檢查是否有腫瘤存在。

其他檢驗室檢查，包括：尿液分析、超音波、尿流速檢查、尿液細菌培養、血清攝護腺特異抗原（PSA）檢查（用來篩檢攝護腺癌）和其他的血液檢查。



# 治療方法

良性攝護腺肥大，如果症狀輕微，醫師可能會建議繼續觀察，必要時也會以藥物或手術來積極治療。治療的藥物主要分為鬆弛攝護腺內部和四周平滑肌肉的 $\alpha$ 阻斷劑，以及縮小攝護腺腺體的 $5\alpha$ 還原酶抑制劑兩種，均須長期服用，以舒緩症狀。

## 1 藥物治療

1.  $\alpha$ 阻斷劑：能放鬆攝護腺基質、尿道和膀胱頸等部位的平滑肌肉，使尿液順利排出，改善尿路狹窄、排尿困難、尿急及頻尿等問題。不過根據臨床研究顯示長期服用此類藥物無法防止攝護腺繼續腫大，最後仍然可能需要手術治療。
2.  $5\alpha$ 還原酶抑制劑：男性荷爾蒙可刺激攝護腺生長，抑制 $5\alpha$ 還原酶可阻斷男性荷爾蒙的作用途徑，使肥大的攝護腺變小，同時減除症狀和治療病因，並能降低急性尿瀰留和相關手術的可能性。
3. 在某些情形下，您的醫師會考慮合併使用上述兩類藥物治療請與您的醫師討論。



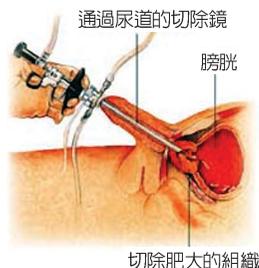
## 治療良性攝護腺肥大之 藥物比較表

|     | $\alpha$ 阻斷劑              | $5\alpha$ 還原酶抑制劑                           |
|-----|---------------------------|--|
| 藥效  | 鬆弛攝護腺與尿道平滑肌，改善排尿問題，作用快。   | 使肥大的攝護腺變小，進而改善排尿症狀。也能降低急性尿瀰留和相關手術的可能性。作用慢。 |
| 副作用 | 少數病患會產生姿勢性低血壓，頭暈，無力，下肢水腫。 | 少數病患會產生性慾降低或性功能障礙。                         |



## 2 手術治療

- 經尿道攝護腺切除術 (TURP)，是攝護腺肥大最常用的開刀方法。此方法是經由尿道內視鏡直視下以電刀切除肥大的攝護腺組織。



- 經尿道攝護腺切開術(TUIP)，您的醫師會在肥大的攝護腺上縱向切開，以減輕攝護腺對尿道的壓力。
- 攝護腺開刀切除術，如果需要切除大量的攝護腺組織時，可能會考慮經下腹部或會陰部開刀切除。



- 雷射治療：利用高能量的雷射透過雷射光纖的傳導，可以將肥大的攝護腺組織瞬間氣化移除；但是健保目前不給付，需自費接受治療。
- 其他：包括高溫療法、微波療法。

## 如何維護攝護腺健康

早期診斷是維護攝護腺健康的不二法門。50歲以上每年都要定期的接受攝護腺的篩檢（包括：肛門指檢及必要之血清攝護腺特異抗原檢查），並且告訴醫師您解尿的情形，如果出現攝護腺肥大常見的症狀，請盡快就醫。良性攝護腺肥大或攝護腺癌之症狀非常類似，只要能定期檢查和保持健康，必要時及早就醫，就是給自己一個高品質生活的最好機會。

### 常見民眾問題：

#### 1. 我的藥要服用多久？

一般而言，攝護腺肥大患者的藥物治療屬於症狀治療，所以停藥後，症狀可能再會復發。

#### 2. 我有需要動手術嗎？

攝護腺肥大需要手術治療的適應症有：持續血尿、膀胱結石、急性尿瀦留、反覆感染及腎功能惡化，或服藥後症狀無法改善，及不能忍受藥物副作用等。您的醫師會依您的病情及藥物治療的效果建議您是否考慮接受手術治療，如仍有疑問，請與您的醫師討論。

#### 3. 如何保養我的攝護腺？

保養您攝護腺的方法有：避免刺激性的食物（如：辣的食物，烈酒...）、適量的飲水及適度的運動、不憋尿、不久坐、維持正常性生活及正常的生活起居。



## 國際前列腺症狀評分表 (I-PSS)



### 泌尿科醫師的叮嚀

良性攝護腺肥大的症狀是頻尿、夜尿、排尿困難等，雖不會致命，但會嚴重影響個人的工作及生活起居，所以治療是必要的。如果治療得當，生活品質得以提昇，因此我們建議有良性攝護腺肥大的朋友，千萬不要拖延，宜及早就醫，以提升良好的老年生活品質。

|                                 | 完全沒有 | 五次內不到一次(偶爾) | 不超過一半(二至五時) | 大約一半(一半一半) | 超過一半次數(經常) | 都是如此(總是) | 症狀的評分 |
|---------------------------------|------|-------------|-------------|------------|------------|----------|-------|
| 1. 在過去一個月內，您是否有小便解不乾淨的感覺?       | 0    | 1           | 2           | 3          | 4          | 5        |       |
| 2. 在過去一個月內，您是否不到兩小時還要再去小便一次?    | 0    | 1           | 2           | 3          | 4          | 5        |       |
| 3. 在過去一個月內，您是否有小便斷斷續續的現象?       | 0    | 1           | 2           | 3          | 4          | 5        |       |
| 4. 在過去一個月內，您是否有憋不住尿的感覺(尿急就憋不住)? | 0    | 1           | 2           | 3          | 4          | 5        |       |
| 5. 在過去一個月內，您是否有小便無力的感覺?         | 0    | 1           | 2           | 3          | 4          | 5        |       |
| 6. 在過去一個月內，您是否有需要用力才能解出小便?      | 0    | 1           | 2           | 3          | 4          | 5        |       |
|                                 |      |             |             |            |            |          |       |
|                                 | 完全沒有 | 一次          | 二次          | 三次         | 四次         | 五次或以上    |       |
| 7. 在過去一個月內，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                        |      |             |             |            |            |          |       |
| 因泌尿系統疾病的症狀而影響了生活品質              |      |             |             |            |            |          |       |
|                                 | 非常滿意 | 滿意          | 還算滿意        | 無所謂        | 不大滿意       | 不滿意      | 非常不滿意 |
| 如果您以後日常生活的小便情形都和現在一樣，您會覺得如何?    | 0    | 1           | 2           | 3          | 4          | 5        | 6     |
| 評分：                             |      |             |             |            |            |          |       |



