道攝護腺雷射手術和新型低侵入性微創治療，包括：攝護腺水蒸氣熱力治療（Rezun）、經尿道植入臨時支架裝置（iTind）、前列腺水刀消融術（Aquablation）、經尿道前列腺拉開術（UroLift）。

如何保養

1. 五十歲以上的男人應該定期體險，瞭解攝護腺的情況。
2. 避免憋尿。
3. 可有正常的性生活，不要禁慾（避免攝護腺充血）。
4. 有小便困難時，一定要求醫診治。
5. 飲食理均衡，多食穀類、堅果、生鮮蔬果與黃豆及黃豆製品。
6. 減少飲食中的脂肪－拒絕紅肉。
7. 減少刺激性食物的攝取，如咖啡因、辛辣與酒。
8. 睡前避免飲用大量含制尿成份的飲料，如咖啡、茶或啤酒。

攝護腺肥大是男性老化的過程之一，所有的男性朋友都應該學著與其和平共存

泌尿部　姜宜妮醫師　2023.12 審訂

NTUH 健康教育中心
HEALTH RESOURCES CENTER

一、開放時間：
週一至週五 08:00 至 17:00（例假日不開放）

二、聯絡方式
1. 地址：10002 臺北市常德街一號一樓（台大醫院西址二東）
2. 諮詢專線：（02）2356-2114

臺大醫院
健康教育中心 LINE
LINE官方帳號
好友募集中！
加入好友，健康資訊不漏接！
02-23562114
https://www.ntuh.gov.tw/health/index.action

台大醫院 NTUH

『良性』攝護腺肥大

國立臺灣大學醫學院附設醫院　健康教育中心
Health Resources Center, National Taiwan University Hospital

攝護腺又名『前列腺』，成年男性的攝護腺約腰果大小，重量約 20 公克，主要功能是分泌和儲存前列腺液。隨著年齡的增長，攝護腺會出現良性增生變化，此為老化的正常現象，稱為『良性攝護腺肥大』。

攝護腺肥大會變成攝護腺癌嗎？

目前並沒有定論，但是如果已經產生了良性攝護腺肥大者，也可能同時罹患攝護腺癌，而且兩者顯示出的症狀非常相似。因此，50 歲以上的男性，無論如何一定要定期檢查攝護腺的健康狀況，以免延誤治療。

攝護腺肥大的症狀

- 小便時必須等待一陣子才能解得出來，有時甚至等一兩分鐘還解不出來。
- 尿流變細且微弱無力，有時會中斷，分好幾次才能解完。
- 解完小便後，總還滴滴答答的留下一些無法解乾淨的餘尿。
- 膀胱脹滿後，尿液無法控制或不知覺的流出。
- 老是覺得膀胱裡的尿液沒有排完，小便後仍覺尿急。
- 排尿次數增加，尤其是晚上必須起床好幾次去小便。

攝護腺肥大要做哪些檢查

1. 肛門指診：

40 歲以上男性每年應作一次肛門指診。

2. 血液篩險（PSA）：

抽血檢重即可，不需空腹，其正常值隨年齡增長而升高（參考數據如下）。

年齡	參考值
40-49 歲	＜ 2.5 ng/mL
50-59 歲	＜ 3.5 ng/mL
60-69 歲	＜ 4.5 ng/mL
70-79 歲	＜ 6.5 ng/mL

- 造成 PSA 升高之因素：

　　良性攝護腺肥大、攝護腺癌、攝護腺發炎、攝護腺按摩、急性尿滯留或放置導尿管、騎乘腳踏車、經直腸攝護腺超音波等。

攝護腺肥大的治療方式

1. 觀察

如果排尿功能正常且餘尿不多，沒有尿路發炎，就無須治療。但需每半年到一年追縱，觀察攝護腺肥大的進展狀態。

2. 藥物治療

（1）使尿道放鬆的藥－甲型交感神經阻斷劑

A. 可將攝護腺尿道緊繃的肌肉鬆弛，改善排尿困難的症狀。

B. 不能縮小肥大的攝護腺。

C. 少數人可能會有頭暈目眩的副作用，需注意血壓的變化。

（2）使攝護腺縮小的藥－男性荷爾蒙抑制劑

A. 這腫藥物的原理是將攝護腺縮小，但會產生性慾減退的副作用。

B. 副作用在停藥後就會恢復，但攝護腺又會因停藥而再度發生肥大。

C. 在使用這種藥物時，最好與醫師及妻子商量後再決定。

3. 手術治療

手術方式有：傳統開腹式攝護腺切除手術（已相當少見）、經尿道攝護腺刮除術（電刀）、經尿