



## 淺談攝護腺肥大（前列腺增生）Brief Discussion of Enlarged Prostate page 1 of 2

男性攝護腺，這個只有三至四公分大小、約二十公克重的腺體小東西，竟然困擾著大部分五十歲以上的男人。女性有更年期障礙的麻煩，男性有攝護腺肥大的煩惱，看來上帝造人還是蠻公平的，男女平等。

男性自三十五歲以後，攝護腺會有不同程度的增生，一般到五十歲以後，才有臨床症狀的出現。一百多年前研究就已經知道，男人在四十歲以前，若去除兩邊睪丸，就不會有攝護腺肥大的事情發生，所以古時的宦官太監，沒有人得過攝護腺肥大症。

一九六九年，Wilson 等人研究發現，腫大的攝護腺內，Dihydrotestosterone 的含量比正常攝護腺含量高達五倍左右。由此觀之，攝護腺的肥大必與 Dihydrotestosterone (DHT) 的濃度有很大的關係。到了一九七六年，Walsh 等人更發現，由睪丸分泌的 Estradiol 及 Androstenediol 的參與作用，才能真正引發攝護腺的肥大，同時也發現與攝護腺體上接受體(Receptor) 的敏感活躍與否也有很大的關係。人體內荷爾蒙間的協調與相互作用，確是相當難以清楚的研究，足可令人白髮搔更短。

臨床上良性攝護腺肥大，大致可分為兩類：

- 一是刺激性症狀，如尿頻、尿急、夜尿增多等。
- 二是尿路梗阻：如尿線細而無力、排尿困難、尿滯留。

尿頻是攝護腺增生病人的早期症狀，是攝護腺充血刺激引起，夜間較為顯著，隨之排尿次數逐漸增加，甚至多到四~五次以上。接下來排尿產生進行性的困難。這種梗阻到一定程度時，將使膀胱不能排盡尿液，而出現尿滯留，進而有溢尿性尿失禁的發生。長期的排尿困難也比較容易有攝護腺炎、膀胱炎、甚至腎盂炎的發生，久而久之，亦會有性慾減退、性功能障礙。

如何知道有攝護腺肥大？夜間頻尿及進行性的排尿困難，這兩點最具診斷意義，如您已超過五十歲而有以上的問題，應尋找醫師做進一步的檢查確認。

目前西醫治療處理方法：

- 一、藥物治療：a. Hytrin：為擴張尿道，使排尿通暢；b. Finasteride (Proscar)：為  $5\alpha$ -轉化酶抑制劑，可抑阻 DHT 的生成。

二、開刀處理：當藥物處理無效時採用，目前已發展到「經尿道攝護腺切除術」，用電刀將增生的部份一片片的切削下來，很安全。



## 淺談攝護腺肥大（前列腺增生）Brief Discussion of Enlarged Prostate page 1 of 2

中醫處理方式：

攝護腺肥大在中醫診療屬「癃閉」範疇，通常以補血、補氣、活血化瘀處理，有併合症時再配合清熱、解毒、利尿，如八味地黃丸、五苓散、豬苓散、八正散、前列腺湯等，隨症加減。

功能性健康食品的處理

現已發現很多健康食品及植物對攝護腺肥大的預防及抑制有相當明顯的效果。

例如：

鋅：華盛頓大學 Dr. Heston 報告，攝護腺肥大病人體內鋅含量只有正常人的十分之一。鋅亦能抑制 Prolactin（催乳素）的分泌，以減少腺體接受體的活躍，進而防止前列腺的增生。

鋸櫚（Saw Palmetto）：長期被用來治療攝護腺肥大，現已知道其可阻斷並減少  $5\alpha$ -轉化酶的作用，另也可阻止 Estradiol 接受體的作用，防止腺體的受刺激而增生

南瓜子：其內含之 Cucubitanin 有抑制 Testosterone（睪丸酮素）轉為 DHT 的作用，並含有多量的鋅。

其他如蕃茄紅素、蜂膠、綠茶、葡萄籽等皆為優秀之抗氧化劑，相信皆與  $5\alpha$ -轉化酶和其他荷爾蒙的調節有關，而發揮抑制增生的作用。

怎樣來照顧您的攝護腺，建議：

- 一、不久坐、多散步：多運動，臺語說「二腳走，三腳勇」，您就知道運動對健康有多重要。
- 二、平時食物中多食顏色深、鮮、艷的蔬菜水果。一般顏色深豔的植物，多含高量的抗氧化劑，如葡萄、蕃茄、胡蘿蔔、花椰菜等等。
- 三、多食種子、果核之類食物，如南瓜子、核桃、花生、芝麻、杏仁等，其內多含維他命、礦物質、不飽和脂肪酸，鋅之含量尤高。
- 四、避免抽菸、喝酒，以防攝護腺的充血、浮腫。
- 五、保持排便的通順，不憋尿，以避免壓迫膀胱、攝護腺。
- 六、五十歲以後應每年做一次肛診，以確定是否有攝護腺增生肥大，以便及早治療。

天然健康食品對早期、輕度的攝護腺增生肥大是很管用的，但要能早期發現、早期預防，不要輕忽而讓其演變到後期需要開刀的情況。尋找一優良保健品，做好預防保養的工作，您也會擁有一顆「小而美」的攝護腺。