

## 準確實用的『攝護腺自測表』，四項以上需重視！

攝護腺自測表，男性朋友如果發現以下症狀的 2~4 項，說明您的攝護腺已經出現了輕微的病變問題，要注意生活飲食的細節了，如果超過 6 項，那麼就請您到正規醫院的專業男科接受規範檢查，儘早治療。

- 是否在某時段有明顯尿頻感覺.....
- 是否有尿急、尿意強的感覺.....
- 是否有尿刺痛(灼熱)感覺.....
- 是否有尿無力、尿不盡的感覺.....
- 是否有尿線分叉的現象.....
- 是否有會陰部潮濕、不適的感覺.....
- 是否有肛周墜脹、小腹墜脹感.....
- 是否有腹股溝、睪丸痛等症狀.....
- 是否有腰骶酸痛的感覺.....
- 是否尿道口有分泌物及腫癢感覺.....
- 是否有性慾減退、早泄不舉.....



攝護腺炎是男性常見一個病，這個病讓男性很頭痛啊！雖然很多男性檢查出這個病之後，都很積極去治療，但是病情總是不能根治，其實很多人都忽視了一些小節的問題，就是飲食問題，其實很多人都不知道，有一些食物是輔助幫助治療攝護腺炎的，讓患者儘快恢復。

男性 40 歲以後，大多數人有攝護腺肥大的問題。美國一項實驗發現，讓攝護腺肥大的患者服用南瓜子的提取物，確實減少了患者頻尿的次數，也改善了其他症狀。南瓜子也是維生素 E 的最佳來源，可以抗老化，預防攝護腺肥大。

多吃番茄的男人等於給自己添加了預防攝護腺癌的保護網，這是因為番茄里含有大量茄紅素的類胡蘿蔔素。但讓許多科學家驚訝的是，番茄汁卻不具備這項保護功能。原來，茄紅素要與含有脂肪的食物一起烹飪，才能被人體充分地吸收。

服用蜂花粉及其製品，可使攝護腺組織增加血液循環，減少水腫，提高療效，而且無副作用。因為蜂花粉含有大量的胺基酸、微量元素核各種維生素，其中的丙氨酸、谷氨酸、甘氨酸等對攝護腺有一定的療效。

攝護腺炎是一個很難治癒的病，而且發病率又相當高的一種疾病，所以患者想要治好這個病時，除了積極治療之外，同時飲食方面也要多注意，平時還要加強鍛鍊身體，增加抵抗力。