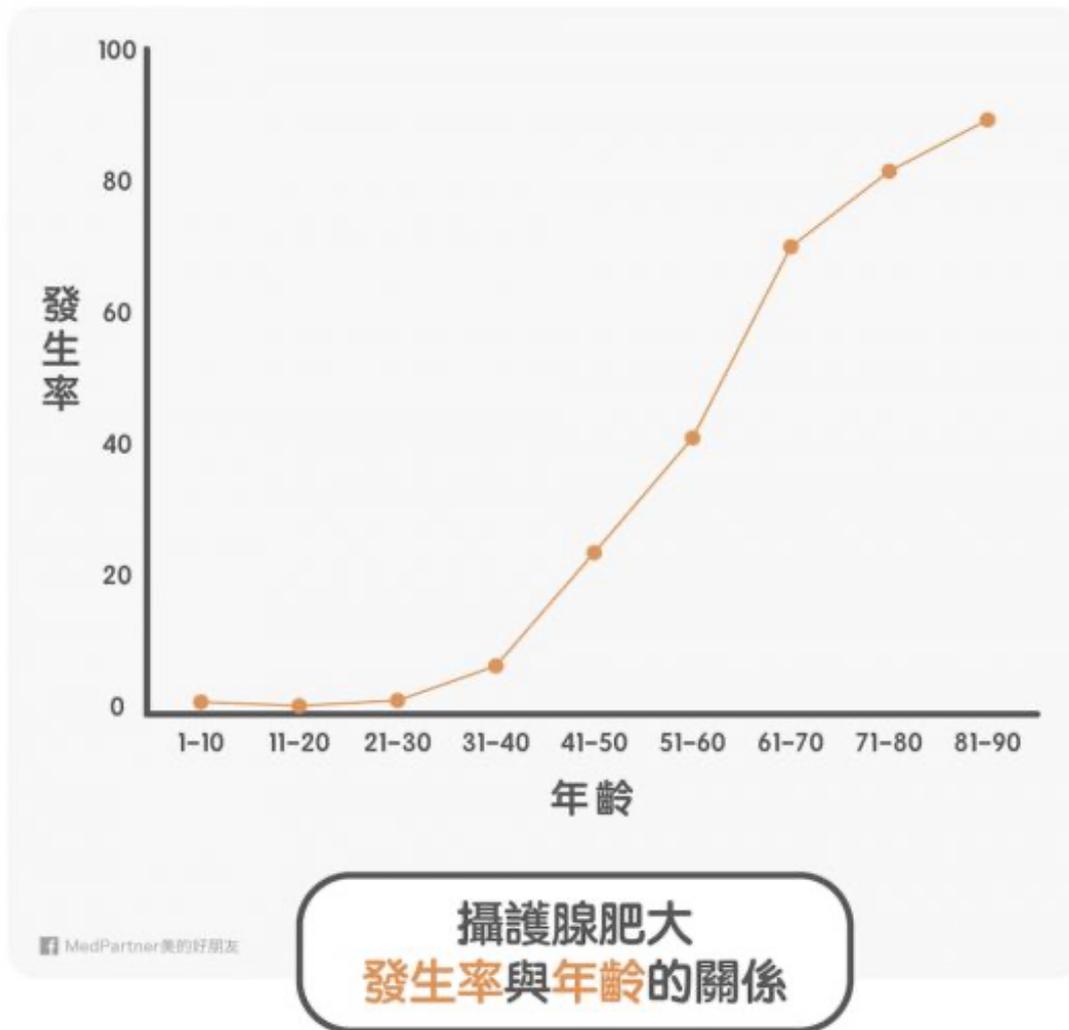


男性們請小心，攝護腺肥大總有一天等到你！

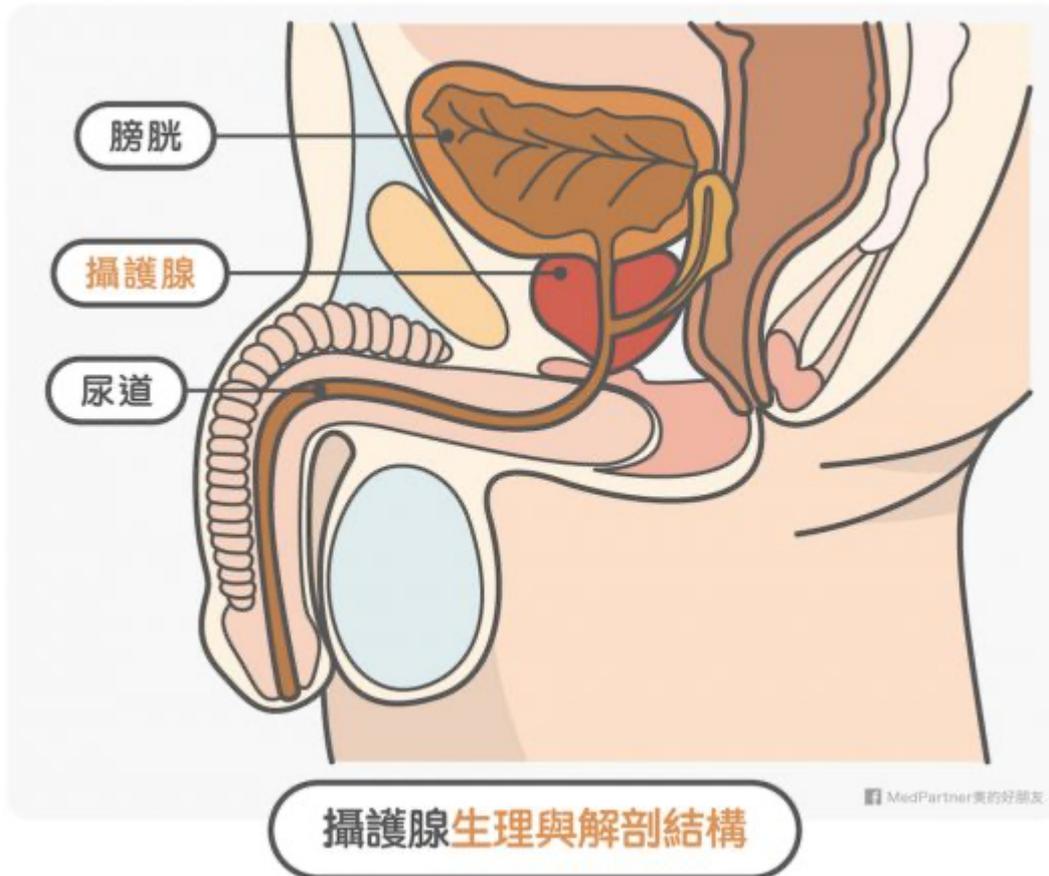
超過 50 歲的男性有過半都有攝護腺肥大，也就是攝護腺組織增生的現象。但其實 30-40 歲男性就已經有 8% 的人有這個狀況，而且如果超過 80 歲的男性，更是高達 8 成可發現攝護腺增生。千萬不要覺得這個問題跟自己無關，看看底下這張圖就知道這問題可以說是「總有一天等到你」。



Data from Berry, SJ, Coffey, DS, Walsh, PC, et al. The development of human benign prostatic hyperplasia with age. J Urol 1984;132:474.

在 2011 年歐洲有一份研究，針對 1,161 位攝護腺肥大患者調查，發現這些患者居然在出現症狀後平均拖延了 23 個月，才願意或想到要就醫。國內的研究也指出，尿流速已經小於 15 ml/s 的患者裡，居然有 76% 的人認為攝護腺肥大對生活「不會造成影響」。所以真的有非常多長輩已經有狀況，但是卻沒想到或不好意思就醫，但如果繼續往下看，你就會知道，「不會造成影響」是個不切實際的妄想啊！

攝護腺肥大成因、症狀與篩檢：從攝護腺生理與解剖結構看起



大家先來看一下圖。攝護腺是男性專有的器官，位置在膀胱的底部、直腸的前方。它是一個腺體，環繞在尿道上端，會分泌前列腺液，在射精時注入尿道，和精子以及儲精囊的分泌物混合再一起，形成精液。

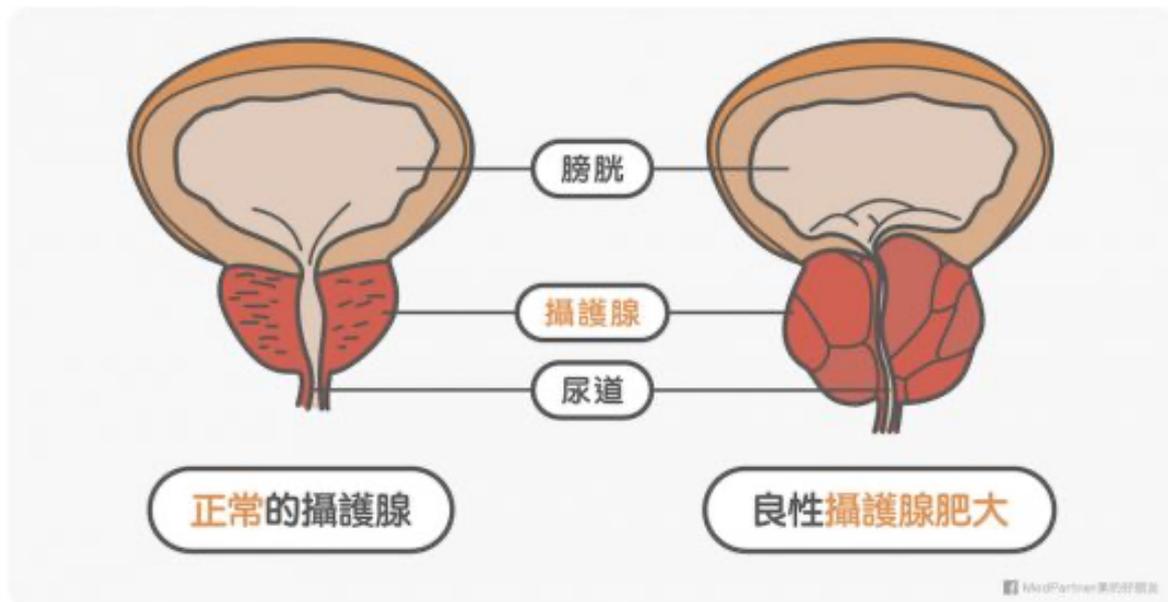
隨著年齡增長，攝護腺可能會隨之「增生」，也就是攝護腺「細胞變多」的意思。細胞變多聽起來很可怕，因為癌症也是如此，但攝護腺肥大是一種「良性」的攝護腺增生，只要適度治療症狀並且在醫師指示下追蹤，患者不必過度擔心。目前攝護腺增生的機轉還沒完全被搞清楚，但研究目前認為跟以下幾個原因有關：

◎基因 ◎年齡 ◎雄性素 ◎發炎 ◎肥胖、腰圍過寬

目前攝護腺增生的機轉還沒完全被搞清楚，但研究目前認為跟這幾個原因有關。

但大家應該可以發現，這些因素都不太像是你可以預防的。所以控制體重大概是少數你可以稍微做的事情。

正常的前列腺大概有 20 克重，但攝護腺肥大的患者可以長到正常的兩倍甚至更大。



我們換個角度來看攝護腺。攝護腺一旦增生，因為位置的關係，影響的主要不是性功能，反而會因為壓迫膀胱以及尿道，產生許多泌尿道的症狀，主要可以分為「排尿症狀」與「貯尿症狀」兩種。

道理很簡單，肥大的攝護腺讓尿道變狹窄，產生排尿症狀，例如站一下才能排出尿來、排尿中斷，尿很久、尿速度慢、頻尿等狀況。如果攝護腺往上壓迫膀胱，就會產生儲尿症狀，例如頻尿、急尿、夜尿，或者慘一點甚至會急性尿失禁。

排尿症狀可能會導致泌尿道的感染，儲尿症狀常會導致生活品質下降。如果你一個晚上要起來尿尿五次，甚至在外面會不小心尿失禁，那真的是很痛苦啊！

大家上廁所的時候可以觀察一下(請低調，不要看起來太像變態)，年輕男性走到小便斗，嘩啦啦一下子就尿得乾乾淨淨，拉上拉鍊閃人。年紀越大的，往往站半天尿不出來，最後還滴滴答答滴低到皮鞋上。很多人會覺得，這是「膀胱無力」，然後就想買 XXX 膀胱丸來吃，但其實多數狀況是攝護腺太大粒啦～