

守住攝護腺，保護生命線！

2016-12-29 每日頭條

相對於女性的乳腺來說，攝護腺則是男人的「多事之地」。然而，英國一項最新調查顯示，只有 1/3 男性了解攝護腺的功能，而且不知該如何預防攝護腺炎、攝護腺增生等。

可以說攝護腺有七大怕：

1、怕壓

男人坐著時，身體很大一部分重量會「壓」在攝護腺上，腺體充血使攝護腺液的排泄變困難。尤其是久坐在軟椅或沙發上，會使整個泌尿系統血液循環受阻，致使無菌性攝護腺炎的發生或細菌性攝護腺炎加重。



2、怕冷

男人的睪丸害怕熱，但攝護腺恰恰相反，它怕冷。天氣轉涼，人體交感神經興奮性增強，使攝護腺腺體收縮，腺管和血管擴張，造成慢性充血，加重攝護腺液的淤積。

3、怕憋

正常情況下，男性尿道的下段寄生有細菌，排尿時，這些細菌會被沖刷掉，而經常憋尿易使細菌逆行到尿道，引發攝護腺炎。



4、怕醉

由於酒精的刺激，攝護腺會發生局部毛細血管迅速擴張、充血。這時，「體態臃腫」的攝護腺就會侵占尿道的空間，攝護腺周圍的神經也會受到壓迫、牽制。攝護腺在「醉酒」後需要經過 3—5 天才可恢復。

5、怕煙

調查顯示，吸菸者的攝護腺疾病患病率比不吸菸者高 1—2 倍。這是因為，菸草中含有的各種化合物多達 1200 餘種，其中絕大多數對人體有害，主要有尼古丁、氰化物和一氧化碳等。吸菸越多攝護腺受危害越大。



6、怕辣

對攝護腺炎患者來說，過度吃辣會刺激攝護腺和尿道，可能誘發急性攝護腺炎，或加重慢性攝護腺炎症狀。

7、怕性

縱慾是攝護腺的「大敵」。性生活過於頻繁會導致攝護腺過度充血，誘發攝護腺炎。過度壓抑性慾，則會使攝護腺液大量囤積，誘發炎症。另外，體外排精、或頻繁的自慰，都會使攝護腺充血、腫脹，引起炎症。



預防攝護腺增生要吃什麼

攝護腺增生是生活中比較常見的一種男科疾病，而這一疾病容易導致尿路感染。那麼對於這一疾病的患者而在日常生活中吃什麼食物比較好呢？下面給大家介紹攝護腺增生吃什麼食物好，供大家參考。

1、刺蓴麻根：

刺蓴麻的根提取物可用於治療前列腺肥大症。科學研究證實：刺蓴麻根所含的多種甾體化合物具有抑止人體內的芳香酶的作用，故可使龐大的前列腺組織縮小。

2、茄紅素

是存在蕃茄中的一種天然脂溶性的抗氧化劑，抗氧化能力約為同劑量胡蘿蔔素的兩倍，茄紅素因為是脂溶性，對於男性前列腺癌具有預防及抑制的作用，是中年男性的最佳保養食品。

3、南瓜子

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。

4、植物花粉萃取物

服用花粉及其製品，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。

原文網址：<https://kknews.cc/health/qegqzjb.html>