

關心爸爸的健康-解尿不適、夜間頻尿怎麼辦?

- 作者：劉文俊醫師/臺大醫院家庭醫學部主治醫師、臺大醫學院家庭醫學科臨床助理教授

• 案例：

張先生（化名）是一位 60 歲的上班族，最近小便不太順、晚上尿尿次數多，小便前會等比較久才能開始解尿，尿流比過去細小無力，看醫師後被診斷「良性攝護腺肥大」，醫師還告訴他：「目前不需要開刀，服藥即可。」面對這個新來的朋友，未來如何與它相處，張先生還真覺得困惑。與很多類似的病友一樣，張先生也有一連串的問題想要釐清，以下我們就來看看張先生的疑問：

1.什麼是攝護腺與良性攝護腺肥大？會有什麼不舒服的症狀？女生也會有攝護腺肥大嗎？

攝護腺位於膀胱的下面，剛好環包著尿道(尿道是連接膀胱到陰莖的管道，以將膀胱的小便排出去的器官)，我們必須了解，並非所有人都會有攝護腺，實際上只有男性朋友才有攝護腺，女性的身體是不存在這個器官的，因此良性攝護腺肥大只會困擾男性朋友。

攝護腺的大小會隨著男性的年齡增加而增大，一般而言，20-30 歲男性的攝護腺大約有 20 克大小，30 歲以後大部分男性的攝護腺會逐漸變大，變大到一定的程度後，就會擠壓膀胱的出口與尿道，以至於影響小便的通暢，所以就會有小便不順的症狀，如：開始解尿較慢、尿流細而無力、尿流斷斷續續、解完後滴滴答答、排尿不完全的感覺；另一方面，因為膀胱出口與尿道被擠壓造成尿

流不順，負責壓縮膀胱的膀胱肌肉也就變得相當肥厚而致收縮功能不穩定，所以也可能會有頻尿、尿急與夜尿的症狀。

2. 良性攝護腺肥大很常見嗎？

對男生而言，這是一個常見的問題。如單以攝護腺器官有否變大達到攝護腺肥大的標準，有研究發現成年男性有良性攝護腺肥大的比率：**31-40 歲約 8%，51-60 歲約 40-50%，80 歲以上則超過 80%**；如果只算有出現解尿不適症狀者(器官有變大，不一定會有症狀)，有研究發現 **50 歲、60 歲、70 歲、80 歲**的男性出現症狀的比率約為 **26%，33%，41%，46%**。可以知道男性一生中會受到它困擾的機會是滿高的。

3. 良性攝護腺肥大，會造成腎臟壞掉嗎？

攝護腺與腎臟是連通的，都是在小便產生與排出的通路上，因此如果攝護腺肥大足以影響泌尿道的通暢，就有可能回溯影響腎臟的功能。良性攝護腺肥大的人，除了會有上面的解尿不適症狀之外，嚴重者如未治療，也可能發生急性膀胱尿滯留（就是膀胱脹尿卻解不出來）、泌尿道反覆發生細菌感染、腎臟水腫，甚至發生腎臟衰竭而需要洗腎呢！

4. 良性攝護腺肥大會引起性無能嗎？

良性攝護腺肥大的患者的確比較會有勃起功能障礙的問題，但應不是互為因果

關係，而是兩者可能具有共同的致病原因。另外，在治療攝護腺肥大的藥物有一類是與男性荷爾蒙的製造有關，有可能引起勃起功能障礙、性慾低下，如果沒有使用到這一類藥物，基本上應該不須擔心良性攝護腺肥大症造成性功能障礙。

5. 良性攝護腺肥大有哪些治療方法？不治療可以嗎？吃藥有效嗎？什麼時候需要開刀？

良性攝護腺肥大可分輕度、中度與嚴重者，治療方法也稍有不同。症狀輕微者可以再觀察，不需馬上治療；有症狀會影響解尿不適者，可以先選擇使用口服藥物來減輕症狀；如果症狀未能有效改善，或者是症狀已經很嚴重，手術治療就是另一個選擇了。

6. 良性攝護腺肥大，醫師常會處方哪些藥？這些藥有副作用嗎？

有良性攝護腺肥大，如果沒有症狀不適或是症狀輕微，其實也不一定需要治療。但如果已經會干擾到日常生活，那是有一些治療藥物是可以改善症狀的。目前最常用於治療良性攝護腺肥大的藥物有，甲型交感神經阻斷劑及男性荷爾蒙抑制劑。前者主要藉由舒張尿道旁的肌肉使小便通暢，後者則是經由降低男性荷爾蒙的形成而減少攝護腺的增生。

醫師開藥時常擇一使用，症狀輕度者，醫師常以甲型交感神經阻斷劑做為第一線治療，如治療效果不佳，再考慮加用男性賀爾蒙抑制劑。目前的研究認為兩

藥合用，比單獨使用一種藥的效果更好。甲型交感神經阻斷劑的藥物副作用，最重要的是 頭暈及姿勢性低血壓，第一次服用最好在睡前，較新型的甲型交感神經阻斷劑因作用專一性較好(作用點局限在泌尿道)，較不會影響血壓。

另外，為了容易服用，有些甲型交感神經阻斷劑已有「口溶錠」劑型，沒水也可服用，對老年人、吞嚥功能減低或困難的病人（如巴金森氏症、中風過的病人），以及需要限制攝取水分者更實用。男性荷爾蒙抑制劑的主要副作用是性慾降低、勃起功能下降或出現射精障礙，發生率有 4~6%左右，這也是這類藥物較不受病人歡迎的原因，除非病人已經到達較不關注性行為的年齡。

7.除了藥物以外，良性攝護腺肥大患者在生活上可以有那些作為，來改善症狀不適呢？

其實注意一些生活小習慣也可以有助於攝護腺肥大患者的症狀，例如：外出或睡前，降低喝水量，可以減少小便次數；降低酒精與咖啡因飲料的攝取量，有助於減少排尿的次數；感冒或過敏症發生時，應避免或小心使用流鼻水藥物(尤其是第一代抗組織胺)與鼻塞藥物(鼻黏膜收斂劑)，因為這些藥會讓良性攝護腺肥大的患者之排尿症狀惡化。

8.哪些因素與罹患良性攝護腺肥大有關呢？可以預防嗎？

即使醫學研究進展快速，但對於如何預防良性攝護腺肥大，目前則尚待突破。

嚴格來說，目前並無確證的方法可以預防「良性攝護腺肥大症」。美國麻州老 化

研究的結果認為，運動可降低良性攝護腺肥大的罹患危險，但這個研究卻不認為脂肪攝取量、性活動、喝酒、肥胖、舒張壓、糖尿病與良性攝護腺肥大的發生有關。不過，也有其他的研究認為，肥胖、高空腹血糖及糖尿病會增加良性攝護腺肥大的風險。因此，僅就現有的研究報告來看，**增加運動量、減肥或保持適當體重、避免糖尿病**，或許是目前預防良性攝護腺肥大的可行之道。

資料來源~轉載自健康九九網站

<http://health99.hpa.gov.tw/Article/ArticleDetail.aspx?TopIcNo=114&DS=1-Article>