

泌尿外科專科醫生
潘奕均



男士踏入中年後，更應關注自身健康，尤其是前列腺肥大（又稱前列腺增生）。雖屬男性常見疾病，但不少男士或礙於尷尬而不予妥善處理，導致排尿功能受損、膀胱結石等惡果。適逢每年的10月28日為「世界男性健康日」，小編邀請泌尿外科專科醫生潘奕均講解前列腺肥大的原因、治療方法，並分享男士應如何面對前列腺增生的問題，讓大家及早正視，主動向醫生了解適合自己的治療方案。

前列腺增生或前列腺肥大指男性前列腺腺體增大的情況，是由於組織的過度生長，通常隨着年齡的增長而發生，幾乎每名男士都會受前列腺增生問題的影響。前列腺增生非老人專利，成因除了年齡外，荷爾蒙變化、遺傳因素、其他疾病及生活習慣均有影響。男士從40歲開始，前列腺增生的風險每年增加，此為正常的生理老化現象。通常於50歲開始出現症狀，而部分有家族史的男士有機會早於40歲初出現病徵。都市人的生活習慣如久坐、憋尿、高膽固醇飲食等，均對前列腺健康有所影響。近年，前列腺增生更趨年輕化跡象。

因前列腺增生引起的症狀有以下兩種：

- 儲尿問題之刺激性症狀：如尿急、尿頻、無法憋尿、失禁等；
- 排尿問題之下尿道症狀：即小便慢及無力、不暢順、排尿有困難等。

情況較輕者可透過藥物控制，但卻有頭暈、影響性慾及性功能等副作用，而長期服藥效果亦有限，治標不治本。若不盡早處理，嚴重的前列腺增生可導致急性尿滯留（AUR），患者會突然無法排尿，尿液積聚膀胱引起脹痛，需要立即就醫檢查，並依靠插入導尿管以幫助排尿。在急性尿滯留的患者中，有2%至3%因未有及時醫治而需長期依賴導尿管排尿。

出遠門怕飲水 影響日常生活

潘奕均表示，對於許多排尿功能有問題的患者來說，他們最擔心是乘搭飛機或長途車因未能及時找到洗手間而出醜，所以往往不敢外出，不敢飲水，影響日常生活。有些患者更會跟家人因爭廁所及衛生問題起爭執。而對於因增生問題導致尿滯留無法排尿的患者而言影響更大，使用尿袋或插入導尿管會讓他們感到尷尬及自卑。而尿袋固定在身上，即使可以穿長衫長褲「遮醜」，但難阻尿袋散發出來的異味，嚴重影響患者正常社交活動。然而，佩戴導尿管僅為一種暫時性解決方法，若症狀持續或加劇，可能需要考慮進一步的手術治療方案。

治療方面，潘奕均指，較嚴重的前列腺增生可採用手術治療，傳統方法為利用電刀或者激光經尿道切除前列腺增生的部分（經尿道前列腺切除術，TURP），需要全身麻醉進行，惟患者術後需住院觀察2至4天，並平均需插導尿管兩天，部分更影響生育能力。現時新型微創手術亦有多種不同的方案可供選擇，其中「前列腺提拉術」除了可避免傳統切除術的缺點及限制外，病人術後通常不需插尿管，另外手術只需約20分鐘，患者可以在當天出院。由於微創手術對前列腺及尿道的損傷減至最低，不會引致腫脹或發炎，所以大部分患者出院時無需依靠導尿管，真正重投正常生活。

至於提拉術用於AUR患者時，有部分患者手術後仍需插入導尿管再作觀察，而術後7天內可拆除導尿管是不錯的效果，潘奕均期望能盡量縮短患者插入導尿管的時間，減輕他們的負擔及痛苦，早日重拾自尊。因此，若有任何疑問，應及早徵詢醫生的專業意見。

40+男士注意 前列腺健康

前列腺提拉術模擬圖

前列腺提拉術是以監察麻醉或局部麻醉進行的微創手術，將增生的前列腺組織拉開並固定，令尿道減輕壓力及回復暢通。



注意飲食，保持健康。



諱疾忌醫 影響更大

臨床所見，不少男士甚少與身邊人透露前列腺病情，並認為只是正常的機能退化而未有急切性去求醫，往往拖至病情嚴重，甚至影響身心健康及日常生活才去處理，到時患者可選擇的治療方案有機會相對減少。

因誤解而延治很大機會導致情形惡化，除了有真正影響排尿功能外，更恐導致腎衰竭。潘奕均解釋，新型手術治療方法如前列腺提拉術等方案較簡單快捷、入侵性及風險低，適合擔憂對性功能有影響、需快速康復並重返工作崗位、不希望用尿管及尿袋，或身體未必能承受全身麻醉的患者。及早求診是治療前列腺增生的關鍵，男士應及早關注自己的前列腺健康及了解症狀及治療方案，以免因延治而令病情惡化及影響日常生活。



男士切忌諱疾忌醫。

自救有法積極面對

良性前列腺肥大是正常的生理過程，並無任何特別的預防方法。如你證實患有良性前列腺肥大症，你可參考以下方法積極面對：

- 避免一次過或睡前飲用大量流質飲品。
- 限制飲用酒精或咖啡因等飲品的分量。
- 正確服用處方藥物。部分咳嗽、感冒或通鼻塞成藥會令病徵惡化。
- 如泌尿器官受感染應及早治療。
- 保持健康的體重。



運動有助保持健康體重。

資料來源：衛生防護中心