



臺北醫學大學醫療體系

2015  
Vol. 01

# 中年男性健康管理手冊

衛教資訊 歡迎免費索取



爸爸的 [父親節特輯]  
性福小知識

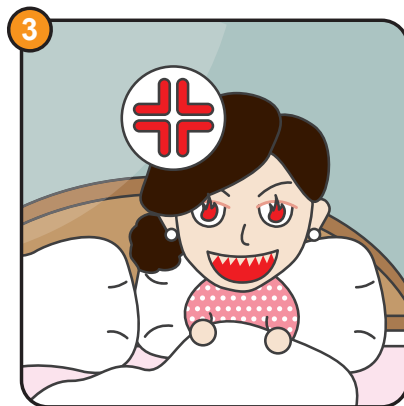
# 為何攝護腺都不給我睡覺？



爸爸半夜默默起床上厕所.....  
媽媽心想：老公偷偷摸摸去哪裡？



爸爸再次去上厕所，媽媽越想越生氣：到底哪個狐狸精！！



「老公你是不是背著我亂搞，跟小三傳簡訊！為什麼半夜一直起床！」



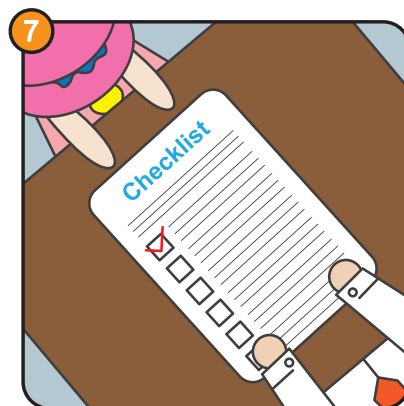
「唉.....有苦難言啊！我一直想尿尿啦！」



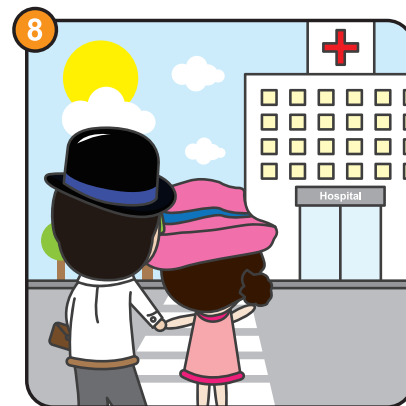
媽媽：咦?! 會不會是泌尿系統有問題？我聽說萬芳醫院有很多不錯的醫師，要不要去看一下？



爸爸：可是，這很不好意思耶，可能要脫褲子，我沒辦法。  
媽媽：老公阿，家裡還要靠你養呢！看看這個吧！



爸爸：天啊！自我檢測的結果寫我已有中度症狀了！



媽媽：別擔心，我們一起去萬芳醫院看醫生吧！

# 國際攝護腺症狀評分表 (IPSS)



	完全不會 (0分)	少於五分之一 (1分)	少於一半 (2分)	大約一半 (3分)	超過一半 (4分)	幾乎都是 (5分)	
<b>1. 排尿不乾淨</b> 在過去的一箇月中，你是否經常有未能把尿排盡感覺？							
<b>2. 尿頻</b> 在過去的一箇月中，你是否經常在排尿後兩個小時內又要小便？							
<b>3. 排尿斷斷續續</b> 在過去的一箇月中，你是否經常在排尿時尿流斷斷續續？							
<b>4. 尿急</b> 在過去的一箇月中，你是否經常感到「忍尿」有困難？							
<b>5. 尿流無力</b> 在過去的一箇月中，你是否經常有尿流細弱的症狀？							
<b>6. 排尿困難費力</b> 在過去的一箇月中，你是否經常需要用力才能開始排尿？							
<b>7. 頻尿的次數</b> 在過去的一箇月中，你晚上醒來小便的次數是？							
<b>將您的各題分數加總</b>						<b>總評分結果</b> 0-7 分為輕度症狀 8-19 分為中度症狀 20-35 分為重度症狀	

就排尿徵狀作生活品質評分 (QoL)	非常滿意	相當滿意	滿意	尚可	有點不滿意	不滿意	非常不滿意
假如按現在排尿情況，你覺得今後的生活品質如何？							

# 攝護腺是什麼？

[ 資料來源：臺北市立萬芳醫院護理部 ]

## 一、何謂「攝護腺」？

攝護腺是位在尿道的後方，膀胱的正下方，環繞著尿道，而尿道貫穿其中，體積於 20c.c.，分泌的攝護腺液，是精液的一部份。

◎攝護腺為男性體內之腺體  
形成精液之一部份，大小如胡桃狀

腎臟

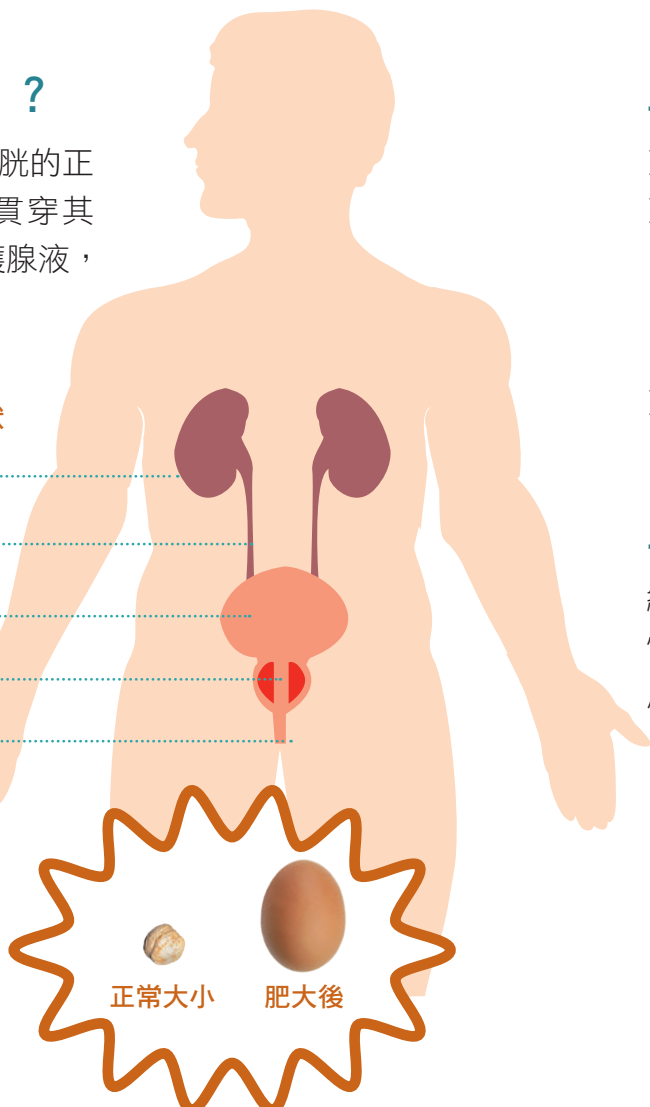
輸尿管

膀胱

攝護腺

尿道

攝護腺原本是栗子般大小，  
可以肥大到雞蛋般大小。



## 二、什麼是攝護腺肥大？

※ 定義：攝護腺的細胞增多及體積增大。

※ 發生率：

50 ~ 60 歲有 50%，

攝護腺肥大的發生率會隨年齡增加而上升著

80 歲以上的發生率高達 90%

※ 發生原因：原因不明，與老化、荷爾蒙、食物、遺傳…等有關。

## 三、攝護腺肥大之種種症狀：

緩尿、細尿、頻尿、夜尿、急尿、尿後滴尿、急尿性尿失禁、血尿且尿痛、無尿、尿流細、尿流變弱、用力解尿、尿道阻塞、感染、發燒、寒顫…等有關。

健康的人  
能立刻解出來



肥大症的人  
須較長的排尿時間

# 常見疾病與症狀

[ 資料來源：萬芳醫院泌尿科主治醫師 蕭志豪 ]

## 攝護腺常見疾病分類

- ( 1 ) 攝護腺炎
- ( 2 ) 攝護腺肥大
- ( 3 ) 攝護腺癌

攝護腺肥大就像我們頭髮變白、眼睛老花一樣是自然老化現象，根據衛生署資料統計，50 歲以上的男性過半都有排尿方面的問題，60 歲開始提升到 70%、80 歲以上高達八九成，因此各位民眾可多觀察家中男性長輩是否有類似的問題。

攝護腺包覆在尿道外面，當它肥大時就會壓迫尿道，一開始會有頻尿、夜尿、甚至尿流變細的症狀，嚴重時會有血尿以及解尿越來越困難的情形。除了主觀評

估外，可以透過醫生專業檢查來得知是否有攝護腺肥大的問題，初步門診可透過抽血、驗尿及肛門指診等基本檢查，除判別阻塞病況，也可以初辨惡性的可能。

### 檢查篇

#### Q: 怎麼樣才能知道自己是否得了攝護腺肥大？

A: 當攝護腺變得肥大的時候，可能會使尿道呈現局部縮窄甚至完全閉塞，出現典型的攝護腺症狀，一般都有排尿困難、頻尿、夜尿、尿流細且慢等現象，除了透過自身的感受與國際前列腺症狀評分 (IPSS) 的自我評量外，還要經由肛門指診、尿流速檢查、超音波、尿路動力學的檢查等等，確定阻塞程度等病況的診斷。

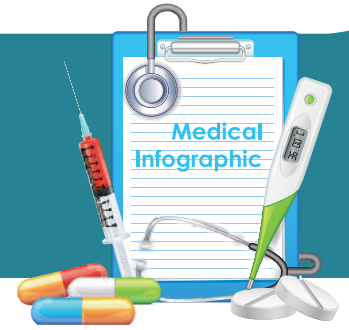
★攝護腺肥大通常有以下七種症狀，民眾可自己透過主觀評估來自我檢測。

1. 排尿不乾淨
2. 頻尿
3. 尿流斷斷續續
4. 尿意有急迫感
5. 排尿無力、尿流變細
6. 排尿困難
7. 夜尿

★給爸爸們的小叮嚀

1. 不要憋尿
2. 避免久坐或騎車過久
3. 避免喝酒及刺激性食物
4. 小心感冒藥〈抗組織胺及抗膽鹼〉
5. 小心利尿藥物或食物〈抗高血壓藥，含咖啡因止痛藥，咖啡，茶，啤酒〉
6. 50 歲以上男性應至泌尿科定期檢查
7. 避免服用非醫師處方藥物

# 治療 Q&A



## 治療篇

### Q: 攝護腺肥大如果不治療會有什麼影響？

A: 攝護腺肥大易造成尿道的壓迫引發排尿困難、頻尿、夜尿甚至尿急、尿失禁等影響生活品質，且長久的尿道壓迫會造成尿道阻塞、殘尿，進而引發細菌感染、腎水腫、腎結石、腎功能下降、尿毒症等等，不可輕忽。至於治療的選擇，中華民國泌尿科醫學會對手術治療所做的規範條款，當您的 I P S S 自我評量總和高過 15 分，就屬中等程度以上的嚴重性，需要一些治療了。

#### ◎觀察等候

有的時候，下泌尿道的症狀會維持在可容忍的程度，時間長短並不一定。此時，可能會建議監視等候一段時間。如果患者同意這種方式，便會開始評估其症狀，並定期複檢。

#### ◎藥物治療

通常第一線的治療方法方式仍以藥物治療為主。治療藥物又可分為兩大類，一是甲型交感神經阻斷劑，一是 5 $\alpha$  還原酵素抑制劑。當藥物無法緩解症狀及有併發症（尿滯留、腎水腫、膀胱結石），

就應手術治療。攝護腺肥大併發的膀胱收縮不良，是手術無法治癒的，因此建議有上述病況時，應及早治療，以免造成無法治癒之嚴重併發症。

#### ◎低侵入性療法

如果下泌尿道的症狀相當嚴重，會建議採取較為積極的治療方式。如果藥物治療效果不彰，且是較高危險群病患又擔心手術的併發症。低侵入性療法就是極佳的治療選擇；經尿道攝護腺刮除術（電刀或雷射）。

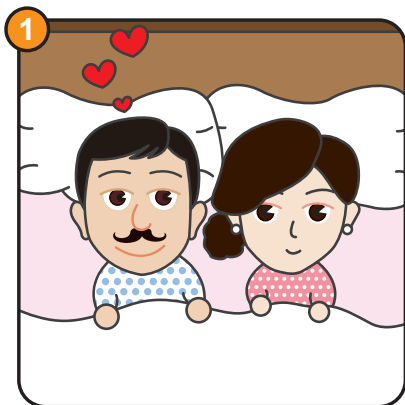
#### ◎外科手術

以內視鏡攝護腺刮除手術來治療嚴重的攝護腺肥大病例已經有許多年的歷史，至今仍然是各類手術治療的標準療法，現有的經尿道攝護腺雷射手術電刀及雷射刮除手術有相同的效果而且併發症也較低。

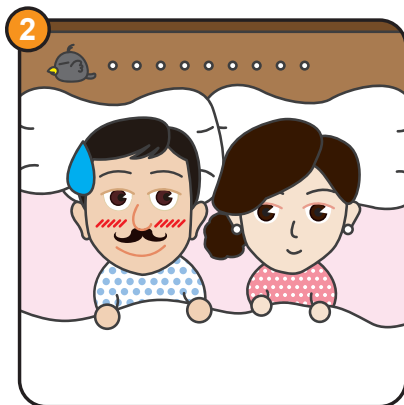
#### ◎尿液分流

對一些手術危險性高的病患如有腦血管中風、心肌梗塞、嚴重的泌尿道感染或長期臥床等，可考慮作尿液分流的處置。例如尿道導尿管放置。

# 勇敢說出來 性福永流傳



爸爸：「老婆，我愛你！」



媽媽：「那……老公你的愛可以持久一點嗎……」



爸爸：「醫師，請你幫幫我找回性福的生活！」



醫師：「先生，你有攝護腺肥大的問題。」



醫師：「而且依照你的指數量表，可能也有輕度勃起障礙了！」



醫師：「輕忽可能會有嚴重後果，甚至導致心血管疾病喔！」



要繼續逃避呢？還是勇敢面對？



爸爸：我要接受治療，  
Be a healthy man!

# IIF 勃起功能障礙評估表

[資料提供：台灣性功能障礙諮詢暨訓練委員會]

1. 你對於自己能勃起，且能維持勃起狀態有多大信心？					
非常低 1分	低 2分	中度 3分	有信心 4分	信心滿滿 5分	
2. 你嘗試性交時，陰莖勃起的硬度可以讓你順利進入女性陰道嗎？					
沒有性行為 0分	完全或幾乎不可以 1分	少數幾次可以 2分	一半左右可以 3分	多數可以 4分	幾乎每次都可以 5分
3. 性交中，未射精前你可以維持陰莖勃起的堅硬度嗎？					
沒有性行為 0分	完全或幾乎不可以 1分	少數幾次可以 2分	一半左右可以 3分	多數可以 4分	幾乎每次都可以 5分
4. 從性交開始到結束，您覺得維持陰莖勃起很困難？					
沒有性行為 0分	極度困難 1分	非常困難 2分	困難 3分	有點困難 4分	不困難 5分
5. 你對自己性交時的整體表現滿意嗎？					
沒有性行為 0分	極度不滿意 1分	只有少數幾次滿意 2分	一半左右滿意 3分	大多數滿意 4分	幾乎每次都很滿意 5分
總分			正常 22-25 分 輕度勃起障礙 12-21 分 中度勃起障礙 08-11 分 重度勃起障礙 05-07 分		

# 心理健康問卷

回答 1 或 2 的是 0 分，回答 3 或 4 的是 1 分

0 分		1 分	
一點也不	和平時差不多	比平時較覺得	比平時更覺得

在答覆問題之前，請先仔細閱讀以下幾點說明；

我們想瞭解您在最近一個兩個星期當中的健康情形如何，請在各項問題的四種答案中選出您認為最適合於說明您的情況的一項，在它上面做個記號。

請問您最近是不是：

分數

1. 覺得頭痛或是頭部有壓迫感？
2. 覺得心悸或心跳加快，擔心可能得了心臟病？
3. 感到胸前不適或壓迫感？
4. 覺得手腳發抖或發麻？
5. 覺得睡眠不好？
6. 覺得許多事情對您是個負擔？
7. 覺得和家人、親友相處得來？
8. 覺得對自己失去信心？
9. 覺得神經兮兮，緊張不安？
10. 感到未來充滿希望？
11. 覺得家人或親友會令您擔憂？
12. 覺得生活毫無希望？

總分	12 題加起來總分 4 分及 4 分以上代表有情緒困擾，多半是焦慮及憂鬱
----	--------------------------------------



# 勃起功能障礙之分類及原因

[ 資料來源：萬芳醫院泌尿科主治醫師 林克勳 ]

「勃起功能障礙」簡單來說，就是陰莖海綿體內之血管叢受到影響或出了問題，導致勃起時陰莖硬度不足的障礙。而這個問題可能是血管內在因素也可能是受外部影響，所以「勃起功能障礙」的病因眾多，且牽涉廣泛，包含器質性或心因性的因素，另外還會受賀爾蒙影響。

## 器質性

通常與病患年齡老化或合併某些慢性病所致。例如：心臟血管疾病、高血壓、糖尿病、高血脂症、神經性病變，導致陰莖的血管或神經異常，而引起勃起障礙。另外也有可能因為病人骨盆腔受傷，外生殖器受傷、攝護腺手術或直腸手術，影響導致勃起障礙；還有些是抽菸、酗酒、嗑藥，傷害陰莖海綿體所致。此項特徵通常是勃起功能呈現慢慢衰退，晨間也會不正常，不管是在任何情況之下，其勃起表現皆不理想。

## 心因性

通常陰莖本身沒問題，病患年齡輕，也未合併慢性疾病。但病患可能因精神疾患（如焦慮、憂鬱或睡眠障礙），生活或工作壓力，家庭或伴侶關係衝突、性知識不足而緊張之等等因素引起勃起障礙。此項特徵是在特定原因或事件之後，突然間勃起功能變差，但晨間勃起或在特定狀況下仍有不錯之反應。

## 混合性

合併器質性或心因性等諸多因素。

# 勃起功能障礙的危險因素

[ 資料來源：萬芳醫院泌尿科主治醫師 林克勳 ]

「勃起功能障礙」器質性的因素占大多數，老化與罹患慢性疾病是最主要原因。

表一：慢性病合併勃起功能障礙的比例

慢性病	合併勃起功能障礙的比例
高血壓	52%
糖尿病	64%
重度憂鬱症	90%
冠狀動脈疾病	61%
動脈硬化疾病	40%
周邊血管疾病	86%

( 摘自 男性性功能障礙 診斷及治療 合記圖書出版社 2011 年 )

# 早洩—容易忽略的性功能障礙

[ 資料來源：萬芳醫院泌尿科主治醫師 林克勳 ]



## A. 什麼是早洩？

通常談性功能障礙，大多數人往往會聚焦於「勃起功能障礙」上，事實上「早洩」也屬於男性常見的性功能障礙之一，只是因為保守的民風，往往男人在碰到這個問題時，會羞於啟齒，不敢面對，所以這個嚴重的狀況常常被忽略掉。

「早洩」的定義不一，但較為多數人認定的是陰莖進入陰道，至射精的時間（性交時間）小於一分鐘，令伴侶無法達到滿意的性生活謂之早洩。

早洩的盛行率約 20% ~ 40%，近來有一項針對近 5000 名亞洲男性所做的研究，發現約有 46 名的受訪男性對於射精時間的控制及自己的性生活感到不滿意，這項研究同時也顯示有早洩問題的男性，其整體的生活品質是較低的。

## B. 早洩會對病患與伴侶造成什麼影響？

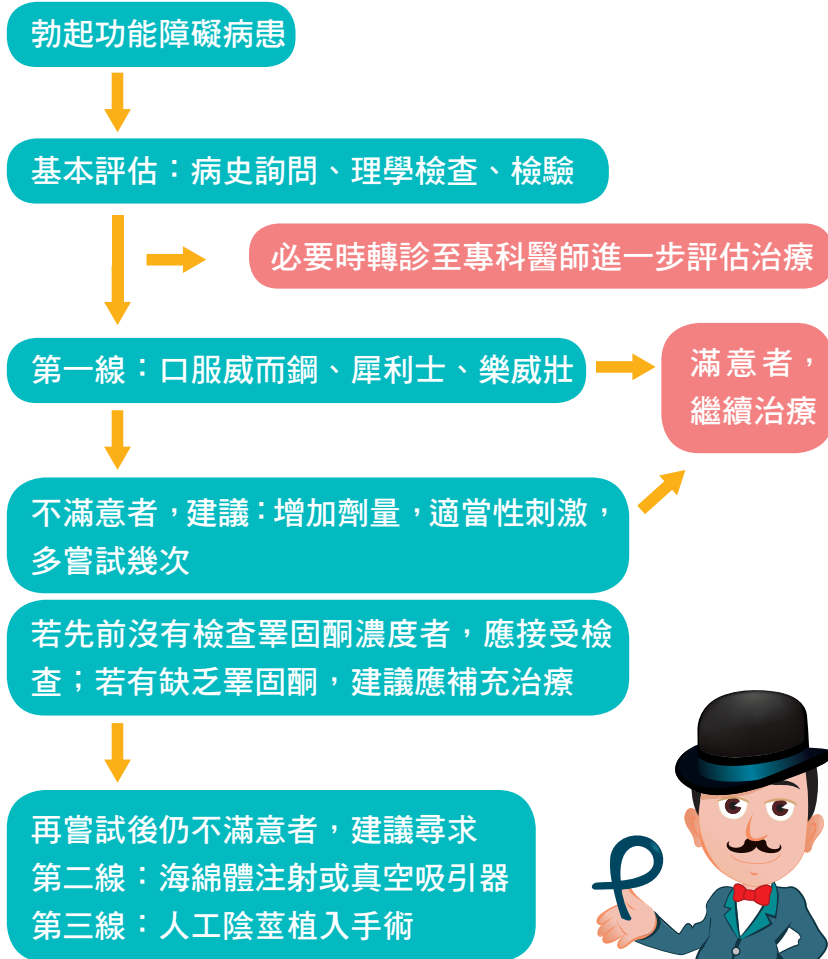
早洩雖然是個人問題，但是它不僅會造成男性病患的影響（包括自尊心低落、自信心不足，也可能對伴侶有羞愧感，進而產生焦慮或憂鬱的心理問題、人際問題變差等），同時對伴侶也會有負面影響，造成另一半的困擾。所以雖然有些人會認為早洩並非什麼大問題，但事實上，夫妻或情侶在心靈上或許會因此而產生疏離感。

## C. 如何面對早洩？

早洩的問題絕不要輕忽，它和其他疾病一樣需要認真面對，並妥善治療。建設您尋求專業的泌尿科醫師協助，絕不要誤信網路或道聽塗說的偏方與廣告，唯有專業的建議及合法的治療，才能帶給您保障，恢復您與伴侶間的親密關係。

# 勃起功能障礙的治療流程

# 萬芳醫院泌尿科團隊介紹



◎編修自 台灣男性學醫學會

## ●李良明 Liang-Ming Lee (86092)

◎攝護腺疾病◎尿路結石◎男性不孕症◎男性性功能障礙  
◎泌尿系統疾病

## ●林克勳 KE-HSUN LIN (86125)

◎各種尿路結石之處置與預防◎攝護腺疾病之診斷與治療  
◎婦女尿失禁手術◎泌尿系統腹腔鏡手術  
◎泌尿系統疾病之治療與諮詢◎男性性功能障礙  
◎腎臟疾病之診斷與治療

## ●溫玉清 Yu-Ching Wen (95207)

◎泌尿系統疾病◎泌尿系統腫瘤◎泌尿道腹腔鏡，內視鏡及微創手術  
婦女尿失禁◎達文西機械手臂輔助腹腔鏡手術：泌尿道之良性及惡性腫瘤  
◎男性不孕症

## ●林雍偉 Yung-Wei Lin (88022)

◎達文西機械手臂輔助腹腔鏡手術：泌尿道之良性及惡性腫瘤  
◎攝護腺肥大雷射手術  
◎泌尿道（腎臟，輸尿管，膀胱）結石◎泌尿道腹腔鏡，內視鏡及微創手術  
◎婦女尿失禁◎腹腔鏡腹股溝（鼠蹊）疝氣及精索靜脈曲張

## ●蕭志豪 Chi-Hao Hsiao (93062)

◎尿路結石、泌尿道腫瘤、感染、阻塞、創傷◎尿路功能障礙  
◎老人泌尿科疾病◎男性性功能及生育障礙◎疝氣、精索靜脈曲張  
◎其他一般泌尿科疾病◎男性無刀口結紮手術

## ●劉鐘琪 Chung-Chi Liu (92199)

◎攝護腺疾病◎尿路結石◎男性不孕症◎男性性功能障礙◎泌尿系統疾病

# 三院掛號資訊



## 臺北市立萬芳醫院

掛號網址：[wfh.tmu.edu.tw](http://wfh.tmu.edu.tw)

語音掛號：02-2930-7930#6666

地址：臺北市文山區興隆路三段 111 號

### 泌尿科簡介：

目前科內編制專任主治醫師 5 名、住院醫師 5 名、專科護理師 2 名、技術員 3 名。本院為醫學中心，並為泌尿科專科醫師訓練醫院，設有二診泌尿科診間、內視鏡及膀胱功能室、超音波室、體外震波碎石室及各種先進的手術治療設備，另有影像尿路動力學檢查設備、達文西機器手臂泌尿科手術、攝護腺雷射手術，並設有性福門診，提供病患規格化、精緻化、人性化的最高品質之完備醫療服務。



## 臺北醫學大學附設醫院

掛號網址：[61.220.119.14/newreg.php](http://61.220.119.14/newreg.php)

語音掛號：02-2738-0032

地址：臺北市信義區吳興街 252 號

### 泌尿科簡介：

目前科內編制有 6 位專任主治醫師、2 位兼任主治醫師、4 位住院醫師及 2 位專科護理師。現有體外震波碎石治療中心、下泌尿道功能檢查室及腹腔鏡手術中心。因應臺北醫學大學附設醫院將朝醫學中心邁進，本科期許未來在臨床上能提供病人最專業、最高品質、最溫馨的醫療服務。



## 衛生福利部雙和醫院

掛號網址：[shh.tmu.edu.tw](http://shh.tmu.edu.tw)

語音掛號：02-2248-0098

地址：新北市中和區中正路 291 號

### 泌尿科簡介：

目前科內編制有 6 位專任主治醫師、1 位專科護理師及 3 位技術員。現有體外震波碎石治療中心、下泌尿道功能檢查中心及內視鏡手術中心。本院泌尿科之首要工作在全面提升醫療服務品質，針對目前最新先進的治療，如達文西機器手臂泌尿科手術、雙極攝護腺氣化術、雷射內視鏡尿路結石治療手術等，提供病患另一種治療方式選擇。

### 編輯群

總編輯：臺北市立萬芳醫院 醫務副院長 李良明

編輯委員：萬芳醫院泌尿科醫師群

企劃與發行：臺北醫學大學公共事務處

萬芳醫院秘書室公共事務組

台商資源國際集團 · 台商國際傳媒



# 攝護最前線

*Be a Healthy Man !*



臺北醫學大學醫療體系