



臺北醫學大學醫療體系

2019
Vol. 05

中年男性健康管理手冊

衛教資訊 歡迎免費索取



 **攝護最前線**
Be a Healthy Man!
重腺男人風采

武林高手的困擾



1. 武林高手P先生最近有個困擾。



2. 總是會突然地尿急...



3. 夜裡也頻繁地跑廁所，影響睡眠。



4. 解尿時，還會伴隨著疼痛與灼燒感



5. 大夫，最近我總會突然內急，夜裡還會頻尿



6. 別擔心，我就幫你好好檢查



1. 頻尿
2. 解尿困難
3. 解尿疼痛

7. 根據檢查你得到了



8. 一般而言，30~50歲中壯年最常得到攝護腺炎其影響因子包含：

「攝護腺發炎」症狀與治療

萬芳醫院泌尿科 蕭志豪醫師

一般來說有 **5%~8%** 的男性有攝護腺發炎的症狀，慢性發炎時症狀較為輕微，有些男性會在會陰部、腹部、兩側股溝等感覺到不適感、脹痛或有小便解不乾淨、貧尿等，急性發炎時將會伴隨著發燒等嚴重症狀出現。

攝護腺發炎主要的感染途徑是尿道感染，感染的尿液經由逆行至攝護腺小管，因而導致攝護腺發炎，攝護腺發炎也可說是泌尿道感染的併發症。

民衆可經由以下診斷得知是否有攝護腺發炎的病狀：

1. 病患過去曾有攝護腺發炎的經驗，復發的可能性高。

2. 藉由尿液檢驗中觀察細菌指數、白血球數中的發炎物質是否異常或升高。

「攝護腺發炎」症狀與治療

3. 透過攝護腺按摩後流出的液體或按摩後的第一道尿液中的攝護腺液直接檢查，但有時尿液中檢查不出發炎的情形，可以透過攝護腺液來精確查出，另外也可以透過生化或超音波檢查攝護腺液的酸鹼度或血中發炎指數，來間接推測發炎指數是否上升。

簡單認識了攝護腺發炎後，再來提到治療方法。

我們可以根據發炎細菌的種類對症下藥，給予適當的抗生素治療，有些特別的抗生素對攝護腺的穿透性較強，能精確的將 **5% -10%** 攝護腺發炎的情形有效下降至 **1.5%**。

一般而言的靠藥物治療時程較久，醫生會給予適當的抗生素外還會給予止痛藥或肌肉鬆弛劑，來舒緩症狀，也可以輔以物理性治療如按摩等，若症狀無法解決持續惡化，才會考慮以手術方式治療，平時只要注意生活作息，早睡、早起、多運動、並飲食清淡、多吃青菜、水果、多喝水不憋尿，少抽煙喝酒，調整免疫力等，都可以減低攝護腺發炎。

攝護腺檢查方式

一、肛門指診



醫師用塗抹潤滑劑的指診手套，從肛門伸進直腸觸診。可檢查出攝護腺大小、是否有硬塊，最重要的目的是辨識有無攝護腺癌。

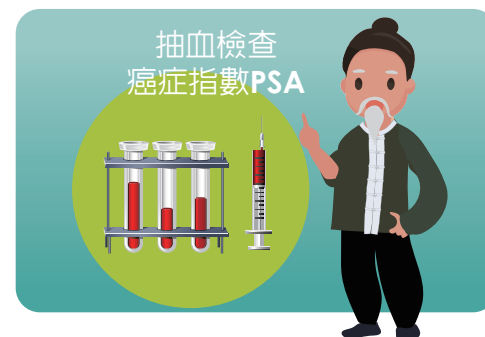
二、超音波檢查



攝護腺檢查方式

醫護人員用超音波振動器滑動於受檢部位（腹部或直腸），診斷裝置的影像螢幕上會出現身體裡斷層面的影像，可檢查到直腸攝護腺的部位，以評估攝護腺體積、是否有癌症侵犯，以及精準設定切片位置，觀察是否有異狀。

三、攝護腺非特異抗原 (PSA) 血液篩檢



PSA 由攝護腺的上皮細胞分泌，只要攝護腺有任何病狀，其數值都會上升。由於 PSA 上升比指診摸到硬塊的時間提早五年出現，可幫忙早期診斷攝護腺癌。

淺談慢性攝護腺炎（慢性骨盆腔疼痛）

35歲的林先生是工作忙碌的上班族，繁重的工作負擔讓他沒時間多喝水及上廁所，半年前他開始覺得小便變得比較不順暢，同時下腹部及會陰部也會感覺悶痛以致難以久坐。

在泌尿科的門診裡，經過了詳細的檢查與問診，醫師診斷出林先生罹患了慢性攝護腺發炎，因此開立了抗發炎的藥物給予林先生服用。

林先生規律地服用一個月的藥物之後，發現改善的效果並不顯著，而且只有第一個星期症狀稍微舒緩，之後就沒進步了。醫師於是做了藥物的調整，但林先生持續服用了兩個月後依然不見明顯的改善。

以上的場景，在泌尿科的門診裡並不罕見。根據統計，二十歲以上的男人罹患慢性攝護腺發炎的盛行率約有**5~8%**，這表示台灣地區估計有**20萬**以上的男性有此困擾，因此慢性攝護腺發炎的問題對健康造成的影響不容忽視。

慢性攝護腺發炎的臨床症狀

- | | |
|----------|------------------------------|
| 1. 疼痛 | 部位分佈在陰莖根部、下腹部（膀胱漲痛）、會陰部或下背部。 |
| 2. 排尿症狀 | 頻尿、急尿感、解尿停頓及解尿困難。 |
| 3. 性功能障礙 | 勃起困難、射精疼痛或性交後不適。 |

治療方式

1. 藥物治療

醫師會開立抗生素、攝護腺肥大用藥、消炎止痛劑、肌肉鬆弛劑或軟便劑等用藥，但治療期往往長達三個月到半年，而且效果並不顯著。

2. 物理治療

醫師進行攝護腺按摩、熱水坐浴等。

3. 體外震波治療方法

治療頻率為每週一次，每次15分鐘，為期6週總共6次的治療，可阻止攝護腺內疼痛訊號的傳遞及提高細胞活化的能力進而降低攝護腺發炎反應。經治療後，高達78%的病患可有效緩解疼痛症狀。

震波治療的優點：
門診治療、不需住院、不需麻醉、無副作用。

資料來源：雙和醫院泌尿科

久坐風險知多少

根據各國研究，長時間久坐的生活會使心臟病風險提高，也容易導致肥胖。對於男性而言，久坐甚至可能對攝護腺帶來傷害。

一個男性長期久坐，將會使會陰長期受到擠壓，同樣也會擠壓到攝護腺。長期的擠壓容易導致血液循環不佳，攝護腺得不到充分的氧氣和營養供給。時間久了，壞死的細胞變多，白血球由血管進入組織內，產生無菌性發炎症，進而發展為慢性攝護腺炎。



起身勤動同護腺

腿鞭繩式

這個動作是健身前非常好的暖身。首先可以找一面牆或把手作為平衡之用，先擺動右腳，前後滑動，盡可能抬高，操作20下再換腳。完成前後擺動後，一樣以手扶好支撐平衡，改以左右擺動，一樣各邊操作20下。



捕手蹲式



捕手蹲式

操作此姿勢時，應將屁股盡量往下壓靠近腳踝處，雙腳貼緊地面，背部挺直此時你可以明顯感受到腳筋、足腱、下背部，都有拉展之感，定點此姿勢30~60秒。

桌鴿式

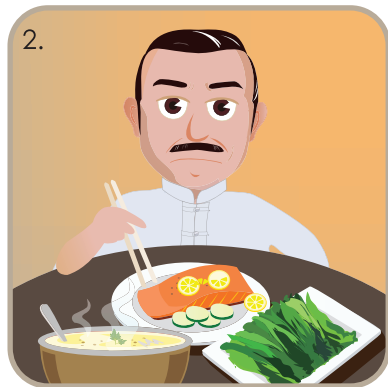
將單腳放置到桌面呈90度彎，與彎腿同側手平放於桌面平衡，另一隻手將腿下壓，身體微前傾約60~90秒，然後體幹向左扭60~90秒，再向右扭腰60~90秒，結束單腳循環後，換另一腳操作。



攝「護」有道



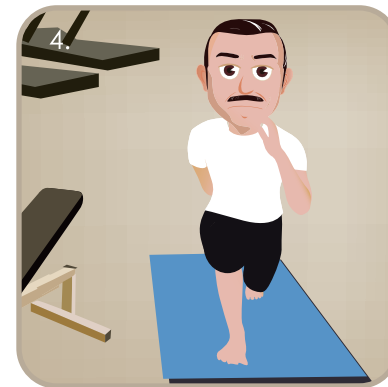
第一式規律作息



第二式均衡飲食



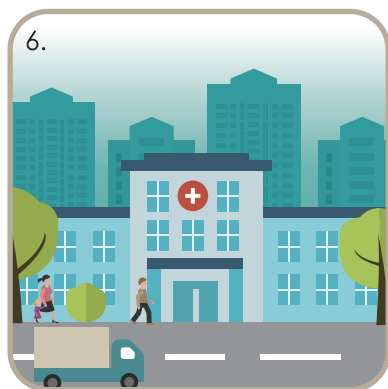
第三式 多喝水



第四式 適當運動



第五式調適心情



第六式定期檢查



避免實用刺激性食物
避免咖啡因、酒精、煙



如廁時發現有狀況
一定要儘早就醫診治

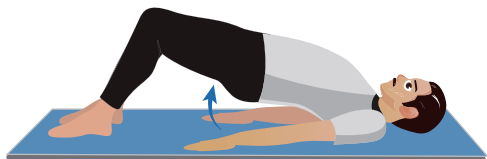
凱格爾運動

凱格爾運動（**Kegel exercise**），又稱骨盆運動、骨盆底肌肉收縮運動，目的在於藉著伸展骨盆底的恥骨尾骨肌來增強肌肉張力。凱格爾運用不只適用於女性，對男性也相當有幫助。

凱格爾運動



準備動作



完成動作

凱格爾運動

男性接受攝護腺根除手術，或是糖尿病、膀胱過動等病症都可能導致骨盆底肌衰弱。因此，對於有小便失禁、或是小便後仍有漏尿問題的男性，都可以借助凱格爾運動來改善困擾。

執行步驟：

1. 做凱格爾運動之前，要先排空膀胱裡的尿液。避免造成膀胱受到壓力，反而提高尿道炎的風險。
2. 收縮、夾緊肛門周圍和尿道口的肌肉，就像在忍住大小便一樣。此時收縮的肌肉就是骨盆底肌。
3. 收縮骨盆底肌時，腹部及大腿內側肌肉應該放鬆，若這些部位的肌肉有變硬、收縮的現象，則代表運動到的肌肉是錯誤的。
4. 初期骨盆底肌肉收縮時間**3**秒，則放鬆時間應為**5**秒，以少量多次為原則，以建立正之後漸漸延長到**7-10**秒。

中醫觀念中的攝護腺疾病

中醫對攝護腺肥大或攝護腺炎基本上歸為癃閉或淋症，會有小便不順、小便排出不舒服以及尿不乾淨等；淋症有石淋、氣淋、膏淋、勞淋、血淋等 5 種類型，即包括泌尿系感染、結石、結核、乳糜尿、前列腺炎等多種疾病。

淋症分慢性和急性，急性期時即已發炎，多屬濕熱積於下焦，會有膀胱脹痛、頻尿、會陰部脹痛、肛門有灼熱感、壓迫感、勃起刺痛及遺精現象，在青、壯年到老年男性皆有可能發生，有可能因感染、勞累而發生；慢性期則多肝腎虛，一般會有會陰部及肛門有壓迫感，癢癢的感覺、腰痛、尿液頻數、尿道灼熱及螞蟻行之感覺、射精疼痛、下腹悶悶脹脹、睪丸酸酸痛痛，甚至有血精、性神經衰弱、陽萎早泄的症狀，很多老人或作息不正常的人都有此現象出現。這主要歸在於外生殖器屬肝經巡迴，而內分泌腺體則屬腎經流過，依黃帝內經提到，男性年過 40 歲，即會有腎氣衰，50 歲後則有肝氣衰，天癸竭，精少，腎藏衰等，隨著時間醫學的推進更再加上作息生活紊亂對經絡臟腑缺乏照護保養，而有生理功能下降現象。

中醫觀念中的攝護腺疾病

淋症急性期會以清熱利濕為主，在藥物方面會以中藥五淋散來治療；慢性期則會補腎通淋，可用八味地黃丸、腎氣丸來補腎養陰、利濕通淋。針灸對於攝護腺炎或攝護腺肥大也有療效，可在肚臍下三寸的關元穴及肚臍正後方的腎俞藉由溫灸來溫陽補腎氣；按摩穴位也有幫助，除了關元穴及腎俞外，在陰囊下方的會陰穴由於直接貫穿都脈可達脊椎，與腎經相通，按摩此穴位也可幫助血液暢通，可使提肛肌與提睪肌增加肌力，可避免鈣化與纖維化；此外，忌食過度辛辣燥熱、刺激性食物以及正常的作息、適當的性生活，都對攝護腺的健康有幫助。



資料來源：萬芳醫院提供

萬芳醫院泌尿科團隊介紹



李良明

主治專長：

- ◎ 攝護腺疾病
- ◎ 尿路結石
- ◎ 男性不孕症
- ◎ 男性性功能障礙
- ◎ 一般泌尿系統障礙



林雍偉

主治專長：

- ◎ 機械手臂輔助腹腔鏡手術
達文西系統：a) 惡性攝護腺癌, b) 泌尿道
(腎上腺, 腎臟, 膀胱) 之良性及惡性腫瘤
- ◎ 攝護腺肥大鐳射手術
- ◎ 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



林克勳

主治專長：

- ◎ 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
- ◎ 一般泌尿系統疾病之治療與諮詢



蕭志豪

主治專長：

- ◎ 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



溫玉清

主治專長：

- ◎ 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
- ◎ 機械手臂輔助腹腔鏡手術
達文西系統：泌尿道(腎上腺, 腎臟,
膀胱, 攝護腺)之良性及惡性腫瘤



石宏仁

主治專長：

- ◎ 泌尿道癌症：後期(局部侵犯或轉移性)
泌尿道癌之治療與照護
- ◎ 前列腺疾病：前列腺肥大 前列腺癌
- ◎ 泌尿道內視鏡及雷射手術
- ◎ 男性不孕症：顯微鏡取精手術
- ◎ 泌尿道結石

北醫附醫泌尿科團隊介紹

葉劭德

◎泌尿腫瘤 ◎攝護腺疾病 ◎腎上腺疾病 ◎攝護腺肥大雷射手術
◎達文西機械手臂手術 ◎海福刀 ◎氬氦刀 ◎泌尿系統微創手術

吳建志

◎男性不孕症 ◎ 男性性功能障礙 ◎ 尿路結石 ◎一般泌尿系統疾病

林孝友

◎尿失禁診治 ◎ 尿路結石 ◎攝護腺肥大 ◎泌尿生殖系統腫瘤
◎一般泌尿系統疾病

劉明哲

◎泌尿腫瘤 ◎攝護腺疾病 ◎腎上腺疾病 ◎攝護腺肥大雷射手術
◎內視鏡手術 ◎海福刀 ◎氬氦刀 ◎泌尿系統微創手術

吳政誠

◎一般泌尿系統疾病 ◎尿失禁診治 ◎ 尿路結石 ◎攝護腺疾病

張景欣

◎雷射攝護腺汽化手術 ◎泌尿系統腫瘤手術 ◎顯微精索靜脈結紮術
◎尿路結石之微創手術 ◎男性不孕症及節育手術 ◎泌尿系統達文西
機器手臂手術 ◎女性排尿障礙及尿失禁手術 ◎一般泌尿系統疾病

陳偉傑

◎鈹雷射攝護腺肥大剷除手術 ◎傳統暨腹腔鏡疝氣修補手術
◎顯微精索靜脈結紮手術 ◎ 尿路結石手術 ◎泌尿生殖系統腫瘤

顧芳瑜

◎攝護腺肥大 ◎ 尿路結石與尿路感染 ◎疝氣修補 ◎包皮與結紮手術
◎內視鏡雷射與腹腔鏡手術

雙和醫院泌尿科團隊介紹

陳冠州

◎攝護腺癌、攝護腺肥大 ◎泌尿生殖系統腫瘤 ◎生殖醫學
◎教學醫院評鑑泌尿科指標性手術 ◎ 一般泌尿科系統疾病

吳佳璋

◎攝護腺癌、腎臟癌症達文西機器手臂手術 ◎攝護腺肥大雷射手術
◎成人、小兒腹股溝疝氣內視鏡手術 ◎泌尿系統結石內視鏡手術
◎精索靜脈曲張內視鏡手術

劉家宏

◎腹腔鏡泌尿系統腫瘤手術 ◎腹腔鏡疝氣修補術及精索靜脈結紮術
◎泌尿系統內視鏡截石手術 ◎男性不孕症及節育手術 ◎一般泌尿系統疾患

江怡德

◎攝護腺肥大 ◎尿道結石 ◎泌尿道腫瘤 ◎男性不孕症

高偉棠

◎攝護腺肥大及雷射攝護腺微創手術 ◎ 尿路結石手術、疝氣修補手術
◎單孔泌尿系統達文西機器手臂微創手術 ◎泌尿系統腫瘤微創手術
◎男性不孕症及節育手術

何承勳

◎攝護腺肥大治療及雷射手術 ◎泌尿道腫瘤、尿路結石
◎排尿障礙、血尿 ◎內視鏡疝氣修補術 ◎泌尿系統內視鏡微創手術

胡書維

◎泌尿道結石內視鏡手術 ◎婦女泌尿/尿失禁手術治療
◎攝護腺肥大手術 ◎膀胱過動症/排尿障礙 ◎腹腔鏡疝氣手術

鄒凱亦

◎攝護腺肥大 ◎泌尿道結石 ◎排尿障礙 ◎勃起功能障礙
◎雷射攝護腺手術

三院掛號資訊



臺北醫學大學附設醫院

掛號網址：www.tmu.edu.tw/service/regist

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：

我們是即時且完備的醫療團隊，針對膀胱癌、腎上腺腺癌二期以上的尿路上皮癌與合併症之精索靜脈曲張，透過縝密合作的跨團隊提供最高品質的醫療服務。此外，我們也是台灣專精於男性不孕症手術之專家，近年我們更積極培養腎移植、婦女泌尿、小兒泌尿的專門醫師。未來，我們將更強化人才培育，並應用我們的基礎研究成果，轉化成創新臨床服務。



臺北市立萬芳醫院

掛號網址：wfh.tmu.edu.tw

人工掛號：02-2930-7930轉6666

地址：臺北市文山區興隆路三段111號

泌尿科簡介：

本科團隊於萬芳醫院開創時即成立，團隊除了在醫療上持續有高水準表現外，也致力於泌尿相關基礎與臨床研究，以期開拓的新醫療方式之醫療服務。腹腔鏡相關手術是我們特色之最，包括腎臟切除、攝護腺癌切除、精索靜脈曲張、達文西機械手臂手術等，我們也利用極光雷射攝護腺汽化切除手術來幫助攝護腺肥大病人恢復健康，堅持不斷成長「以北醫，萬芳為榮」建立服務品質、經營績效俱優的公辦民營的醫學中心。



衛生福利部雙和醫院

掛號網址：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：

本醫療團隊秉持醫院關懷、承諾、創新宗旨下，提供泌尿系統相關的各項醫療檢查服務。不管是腎臟外傷、泌尿道感染、輸尿管結石引起的急性腎絞痛或是攝護腺肥大所造成的急性尿滯留等，都可透過有效率的檢查，即刻有效且快速的處理，讓病患早日回復健康。我們在達文西機械手臂手術的經驗亦相當豐富，自2014年以來已執行超過上百例，尤其在單孔達文西手術方面，更擁有領先全國的技術，對病人來說可謂一大福音。



攝護最前線 Be a Healthy Man 搜尋

編輯群 總編輯：臺北市立萬芳醫院 泌尿科主任 溫玉清
編輯委員：臺北市立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
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



攝護最前線 Be a Healthy Man

搜尋