

讓 男性 更懂得照顧 下半身健康

瞭解 良性前列腺增生 和 前列腺癌

大部份男性随着年岁增长，面对良性前列腺增生问题或前列腺癌的机率也随着提高，然而只要及早治疗，良性前列腺增生问题带来的不便和不适感将逐渐消失，前列腺癌的死亡率也随着降低。



多认识良性前列腺增生和前列腺癌，让进入下半场的男性，更懂得照顾“下半身”的健康。



沈顺鹏：大部份男性随着年岁增长，面对良性前列腺增生问题或前列腺癌的机率也随着提高。

前列腺的大小与核桃一样，位于膀胱颈下方，衔接膀胱和尿道，最大的功能是产生液体，这个液体和睾丸的精子结合成精液，前列腺另一功能是让精液往前射。

良性前列腺增生是指前列腺因接触雄性荷尔蒙，导致肌肉变大而压迫前列腺颈，引起排尿问题，而且随着男性年纪增长，前列腺接触到雄性荷尔蒙的时间就越长。

良性前列腺增生情况严重的话，还可能导致无法排尿，膀胱结石；长期不排尿会使过多的尿液倒流肾脏，造成肾衰竭。

前列腺癌则是指前列腺周边长肿瘤，一般上很少症状，除非肿瘤长得太大才会压迫到尿道，让病患不舒服，而这样的情况表示癌细胞已经扩散。

良性前列腺增生

沈医生说，良性前列腺增生是非常常见的男性疾病，50岁至59岁的男性有40%的机率面对这个问题，70岁以上的男性更高达65%。

良性前列腺增生的情况分为轻微、中度和严重，但是不会造成前列腺癌。

他说：“前列腺癌患者多数有良性前列腺增生的症状，但这并不代表有良性前列腺增生问题的人就一定会患有前列腺癌。”

良性前列腺增生情况只要没有阻塞尿道，患者也没有出现症状就不需要接受治疗；但是部份患者没有症状，却有良性前列腺增生的后遗症，如尿道经常发炎、膀胱结石等，他们就得接受治疗。

轻微的良性前列腺增生一般上没有症状，并可借由多运动，以及改变生活方式如不要忍尿，减少喝咖啡和茶，因为咖啡和茶利尿且刺激膀胱，所以如果已有尿频或夜尿的问题，再喝咖啡或茶会使情况更糟。

沈医生表示，中度的良性前列腺增生症状，包括：排尿不顺或排尿时断断续续，无力排尿或需要一段时间才能排尿、经常上厕所、不能忍尿、夜尿。

夜尿是指睡眠中因为尿急而醒来上厕所，但是这还得视睡前有没有喝大量的水，不能一概而论。

夜尿的形成是因为良性前列腺增生情况造成患者日间排尿时，每次只能排放膀胱中一半的尿液，以致晚上入睡后，前列腺颈的肌肉放松造成尿急。

他说：“每次排尿的速度、份量是否正常，可借由超声波仪器来检查。我也可以藉仪器了解良性前列腺增生的情况。”

中度的良性前列腺增生可通过两种药物治疗，第一种是 α -受体阻滞剂，第二种是5 α 还原酶抑制剂。

“ α -受体阻滞剂可放松膀胱颈的肌肉，‘打开’膀胱颈让排尿顺畅，而且只要服用一两天就能看到效果，缺点是部份患者服药后，平躺时突然站起来会感觉有些昏眩，所以通常建议他们睡前服药，多数就没问题。”

“长期服用 α -受体阻滞剂并不会缩小前列腺增生的肌肉，只是‘打开’膀胱颈。”

5 α 还原酶抑制剂可控制雄性荷尔蒙分泌，可缩小前列腺，通常前列腺较大的病患才需要服用此药，但是需长期服药，而且情况要3个月至6个月才好转。

有些病患的良性前列腺增生严重，需同时服用两种药，大大降低无法排尿的问题。

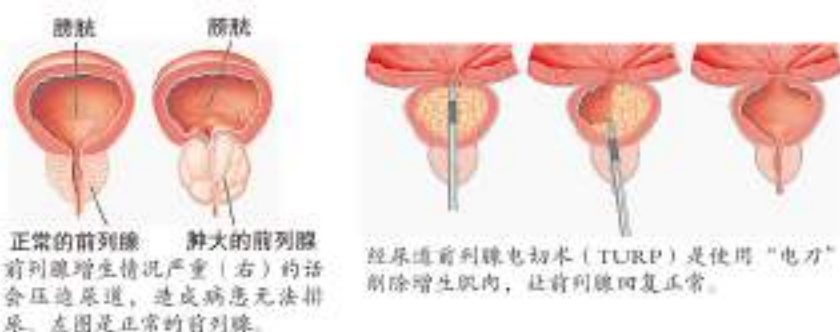
若患者服药后没有效果，或者有良性前列腺增生的后遗症，这就需要进行前列腺尿道切除术或雷射手术。

他说：“医生会使用相关仪器，从阴茎经尿管深入前列腺的位置，使用电流或雷射，去切除前列腺周围增生的肌肉。增生的肌肉还是会会长回来，不过通常要10年至15年。”

“手术只是去除增生的肌肉，前列腺还在，所以还是存有患上前列腺癌的可能。”

凡有良性前列腺增生问题的患者，他会建议患者也进行前列腺癌检验，因为良性前列腺增生和前列腺癌很常见兼并存。

他表示，情况轻微的良性前列腺增生患者，建议每3个月复诊；若需要药物治疗，他初期会建议患者每星期复诊，以了解药物是否有效，患者是否面对任何后遗症。他说：“若药物有效也没有后遗症，可以每3个月复诊。”



正常的前列腺 肿大的前列腺
前列腺增生情况严重(右)的话会压迫尿道，造成病患无法排尿。左图是正常的前列腺。

经尿道前列腺电切术(TURP)是使用“电刀”切除增生肌肉，让前列腺回复正常。

肾结石

除了良性前列腺增生及前列腺癌，肾结石也是常见的泌尿问题。

沈医生说，肾结石和前列腺癌及良性前列腺增生没有关系，而且肾结石可以发生在任何年龄层，其中20岁至40岁是较常发生的年龄层，因为这个年龄层的活动量高，摄取的水份不够，而且年轻人的饮食习惯较不健康所致。

造成肾结石的因素包括：肥胖、摄取太少水份、摄取太多脂肪和糖份、饮用过多的咖啡和茶，食用过量的花生、巧克力、菠菜、草莓。

肾结石若不处理，石块会掉入尿管，不但造成尿道阻塞，还可能引发感染造成血尿，甚至因为尿道阻塞而造成肾衰竭。

肾结石带来的痛苦如同女性生产般痛，但是治疗方式须视石块的大小，石块太小的话，可借由饮用大量的水或服药，让石块随尿液排出。

他说：“我们也可以使用体外震波或内窥镜与激光打碎石块再取出。如果石块超过2公分，可使用经皮肾镜碎石手术，在身体开一个1公分的小洞，利用仪器打碎石块后取出。”

“石块更大的话，就得进行开放式手术或腹腔镜手术与机器人辅助手术。”

前列腺癌

沈医生说，前列腺癌和良性前列腺增生一样普遍，随着年岁的增长，患癌的机率也随着提高。

虽然前列腺癌是国内第三常见癌症，排在结肠和直肠癌、肺癌后，但是没有前二者致命，不过这不表示不用理会，因为不理睬还是会致命。

他表示，若父亲或兄弟患有前列腺癌，患癌风险就会比别人高一倍，若越多亲属患上前列腺癌，或亲属中有人很年轻就患上前列腺癌，同样提高患癌风险。

前列腺癌的检测方式有两种，即验血以检查前列腺指数(PSA)，以及前列腺指检。

虽然验血可以得出前列腺指数，但不是最理想的方法，因为有其他因素，如尿道感染、良性前列腺增生会让指数升高。

他说：“若患者的前列腺比较大，指数稍高是很平常的；若前列腺很小，指数却高，患癌的可能性就高。最好的办法是让泌尿专科医生检查，因为专科医生会根据指数、前列腺的大小、指检，再根据岁数、生活习惯、家族史才能得出结论。”

他表示，指检是医生用手指经肛门深入体内，用手指触碰前列腺表层周边；若正常的话，前列腺的表层是平滑，无硬块、无颗粒，不正常的话就会比较硬、有硬块。

指检的范围有限，只能触碰部份前列腺的表层，最好的办法是进行活体组织检查，取得病变的部份化验。

他说：“我们可结合超声波和磁力共振成像(MRI)找到病变的部份，再经由皮肤穿刺技术，从睾丸下方把仪器插入体内，直达病变部份取得样本供化验。”

沈医生表示，前列腺癌的治疗方式依等级和阶段而定，治疗方案将根据癌细胞仍在前列腺，还是已经扩散。

若癌细胞存在前列腺，但属于非常低的等级，患者只要密切观察，并经常验血和进行指检，有时要做磁力共振成像、穿刺活检。

必要时可经手术或机器人辅助手术切除前列腺，也可进行电疗或放射治疗；切除前列腺对年纪大的病患没多大的影响，只是会不孕。

他说，若癌细胞已扩散可通过睾丸摘取手术，或打针或服药，让身体无法分泌雄性荷尔蒙或控制雄性荷尔蒙分泌，因为前列腺癌和良性前列腺增生都和雄性荷尔蒙息息相关。



前列腺癌和良性前列腺增生一样普遍，随着年岁的增长，患癌的机率也随着提高。

KKLIU 2805/2020

新山鹰阁美迪尼医院 成为值得您信赖的医疗中心



专科

- 癌症科
- 骨科
- 心脏科
- 内科
- 外科
- 妇产科
- 脑神经外科
- 儿科
- 泌尿科

获取更多资讯，请联系：

+607-560 1000 (普通热线)

gleneaglesmedini.com.my



Gleneagles Hospital
MEDINI JOHOR
On your side

KKLIU 1827/2020