

攝護腺肥大的中醫治療

攝護腺又叫做前列腺，位在膀胱出口處的尿道周圍，一旦攝護腺肥大，就會壓迫到尿道，進而造成排尿障礙。根據統計，五十歲的人約50%有BPH，八十歲以上幾乎都有。而且隨著年紀的增長，其症狀就越明顯，所以可謂「自古英雄難過這一關」。

攝護腺肥大的症狀與診治

攝護腺肥大所發生的症狀可分為阻塞性症狀和刺激性症狀，前者如小便變細無力，解尿要用力且斷斷續續，解尿時要等一段時間才尿得出來，小便解不乾淨、尿後還想再解等；後者如頻尿、急迫感、夜尿、尿失禁等。如果症狀嚴重時，甚至會有尿滯留或尿失禁的情形。一般評估的內容包括病史、理學檢查(例如肛門指診)、尿液常規檢查、攝護腺特異抗原指數抽血檢驗、超音波、尿流動力學等方式，經檢查確診為攝護腺肥大後，醫師會給予適當的治療，一般的治療方式包括：保守規則追蹤、口服藥物以及外科手術等。

中醫如何治療攝護腺肥大

攝護腺肥大所發生的症狀在中醫是被歸類在「癃閉」的範疇，癃閉是指小便少，點滴而出，甚則閉塞不通為主證的一種疾患。治療應依照每位病人差異性而建立在辨證論治的原則下，並不能僅僅單純地使用一味藥或一個方劑來治療。另外，中醫生理觀點認為膀胱氣化需要溫度，溫度也是「陽」的一種表現，如果一個人的體質條件不足以維持穩定的溫度，就容易使得膀胱氣化不利，所以避免長期服用過量生冷瓜果或寒涼藥物可說是非常重要。

日常生活作息注意事項

生活起居方面，因為睡眠不足容易傷及陰分，所以要盡量避免熬夜，睡前也不宜喝大量的水或利尿性飲料(如茶、咖啡等)。服藥時除了要特別注意「抗乙膽鹼」和「抗組織胺」類藥物之外，也要注意可能會造成解尿困難的中藥(例如麻黃)的使用。儘量不要憋尿以免影響膀胱收縮張力，進而導致解尿困難。最後，攝護腺肥大患者如果年紀較大，要特別注意因為夜尿、行動不便而導致跌倒的狀況。飲食方面，避免長期服用過量生冷瓜果或寒涼藥物。睡前避免飲酒過多，以免因熟睡而導致急性尿滯留(小便解不出來)。飲食中多服南瓜子及其萃取物或是富含茄紅素的食物，並減少動物性脂肪和飽和脂肪酸的攝取，可以預防攝護腺肥大，並減緩攝護腺的增長速率。穴道可按摩或溫敷氣海穴、關元穴、足三里、腎俞穴、大腸俞穴等。

廖祥琳醫師

主治專長：

中醫一般內科-體質調理、失眠、頭痛、高血壓、糖尿病、腫瘤
中醫耳鼻喉科-鼻過敏、咳嗽、感冒、耳鳴、眩暈
中醫腎泌尿科-頻尿、腰痛、水腫、腎炎、蛋白尿、男性功能障礙
中醫肝膽腸胃科-胃痛、腹脹、胃食道逆流、便秘、腹瀉

