

# 父親節特輯 淺談攝護腺

攝護腺又稱前列腺，是男性才有的器官，位於膀胱前，尿道由中間穿過。年輕男性的攝護腺大約核桃大，但隨年紀會逐漸增大。它的主要功能是產生分泌物，大約構成精液15-30%的成份，有活化精子的效果。攝護腺常見的疾病主要有三個：攝護腺炎、良性攝護腺肥大和惡性攝護腺癌。因此攝護腺日常的保養是十分重要。



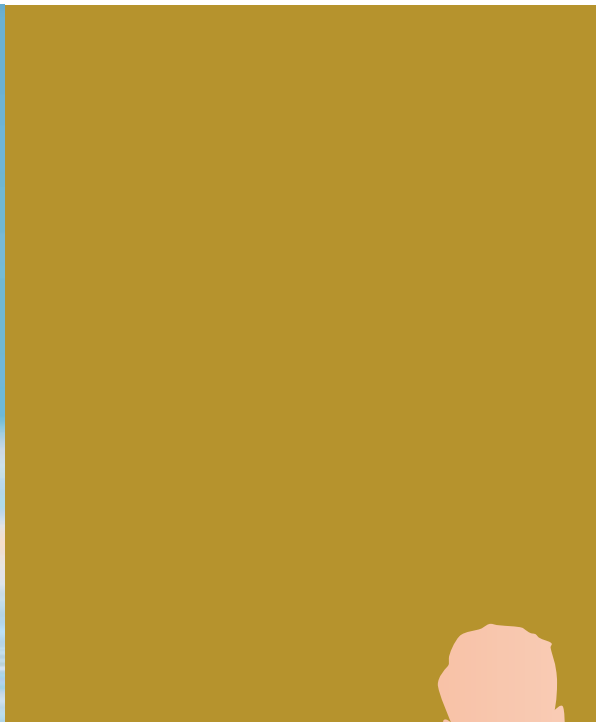
文 / 蔡樹衛

國泰綜合醫院泌尿科主治醫師

**首** 首先要有健康的生活習慣，維持正常作息、適度運動、多喝水、減少生活壓力、避免熬夜、過度疲勞；平時泡溫水澡可以舒解肌肉與攝護腺的緊張、也要避免久坐、不要憋尿過久、避免長時間騎腳踏車。

飲食應避免食用辛辣食物及飲料，如吸菸、酒精、濃茶、沙茶、芥菜、辣椒、咖啡、可可、可樂、精製醃類及香料等；避免高脂肪及紅肉(肥胖會增加得攝護腺癌的機會)。

有益的食品如1、南瓜子(特別是萃取出南瓜子油)，具有抗氧化能力及高濃度的鋅，還有哪些食物含有鋅？包括牡蠣、海鮮、蛋、肉類、全穀類、堅果類。2、植物固醇的天然來源：包括大



豆、南瓜子、花椰菜、花生、紅蘿蔔等。3、茄紅素，可抑制攝護腺方面的疾病及減少發生率(尤其是攝護腺癌)，有抗氧化作用並可與維生素E及 $\alpha$ -胡蘿蔔素一起對抗自由基破壞正常細胞。含有茄紅素食物：蕃茄及蕃茄製品、紅色西瓜、葡萄柚、木瓜、紅柿、葡萄、櫻桃、紅甜椒、芭樂等。4、微量元素硒，是一種抗氧化劑，對惡性攝護腺有預防抑制的效果，哪些食品含富有含硒的成分：啤酒酵母粉、大蒜、洋蔥、鮪魚、鯡魚、綠花椰菜、小麥胚芽、全穀物、芝麻、紅葡萄、蛋黃、香菇等。5、富含異黃酮和黃酮類食物，如生鮮蔬菜水果、黃豆、黃豆製品及豆漿，除含有高量纖維外，也含有多量的異黃酮和黃酮類，是抗氧化劑能清除游離基，可抑制男性荷爾蒙對攝護腺細胞的刺激。

當然臨床上如果有頻尿、急尿、夜尿、排尿困難等症狀，還是建議立即尋找醫師接受適當的治療，50歲以上的男性建議每追蹤一次攝護腺，若有家族惡性攝護腺病史則建議40歲後就需要定期追蹤。

