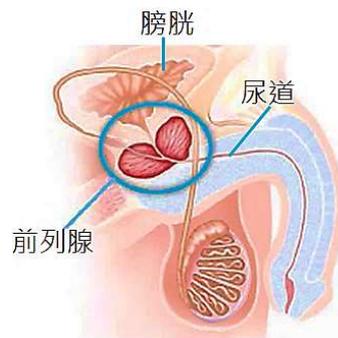


前列腺癌

什麼是前列腺癌？

前列腺癌是男性常見的癌病之一。前列腺是男性生殖系統的腺體，位於膀胱頸與尿道之間，形如合桃。前列腺分泌白色液體、營養及輸送精子。當與精子混和，便形成精液。睪丸分泌的男性荷爾蒙直接影響前列腺的生長及運作。年齡較大的男性常有前列腺腫大的情況，絕大多數屬於良性增生，但當細胞出現基因變異，成為惡性腫瘤，這就是前列腺癌。前列腺癌有可能轉移到身體其他部位，常見有骨和淋巴結。



誰人較易患上前列腺癌？

前列腺癌的成因至今仍然未明。但有部份人士較其他人有較高機會患上前列腺癌，若屬以下類別須特別注意：

- 年齡：前列腺癌多數出現於較年長的男性身上，50歲以下的患者較為罕見；
- 遺傳：有前列腺癌家族史的男性，前列腺癌的發病機率也會大大增加；
- 飲食：長期食用高熱量、高脂肪性食物；
- 其他：吸煙、肥胖、前列腺病變等。

怎樣預防前列腺癌？

要預防前列腺癌，實踐健康的生活模式和養成良好的飲食習慣，如高纖低脂飲食習慣有助預防或延緩前列腺癌的形成：

- 限制攝取動物性脂肪食物，減少進食肉類(尤其是紅肉)
- 多進食豆製食物
- 多吃新鮮蔬果
- 恆常運動，維持健康體重和腰圍
- 避免吸煙和飲酒

前列腺癌有哪些常見徵狀？

前列腺癌是生長緩慢的癌症，病發初期通常沒有明顯病徵，患者體內腫瘤可能存在體內多年而不易被察覺。常見的徵狀有：

- 小便頻密，尤其在晚間
- 小便困難，久久不能排出尿液
- 小便時感刺痛
- 小便或精液帶血
- 盆骨或脊骨痛楚、腳腫

不過，以上大部分的徵狀與良性前列腺肥大症非常相似，而良性前列腺肥大症並不是癌症，透過治療一般可有效減輕徵狀。如果你出現以上徵狀，應及早找醫生診斷。

如何診斷患上前列腺癌？

醫生會查閱病人相關的資料和病歷，並可能會進行初步測試，包括肛門指檢或前列腺特異抗原(PSA)血液檢驗。由於肛門指檢或前列腺特異抗原(PSA)血液檢驗並非確診性測試，如果測試結果異常，患者可能會被轉介到專科醫生作進一步檢驗，包括前列腺超聲波檢查及活組織檢查(抽取前列腺組織樣本)等，來確定是否患上前列腺癌。

治療方法

如果已確診患有前列腺癌，醫生會視乎患者個人的狀況，包括腫瘤的大小及生長速度、癌細胞擴散情況、病人年齡、身體狀況及會否有其他疾病等因素而決定最適合的治療方法。治療方法包括外科手術、電療、荷爾蒙治療。

前列腺癌患者如何妥善照顧自己？

多認識和了解前列腺癌，有助積極面對疾病。病人接受手術前後和康復期間，需要注意：

- 健康飲食：實踐高纖低脂的飲食習慣，減少攝取脂肪。
- 適量運動：每天作適量運動，能保持健康體格，有助增強免疫力，減少復發機會。
- 控制體重：肥胖病人必須減重，維持理想體重。

越早發現前列腺癌，治癒的機會便越高。因此，男士們應該關注前列腺健康。如果發現有以上提及的徵狀，應立即求診。