

# 良性前列腺脹大

良性前列腺脹大亦稱良性前列腺肥大症或前列腺增生症，在本港的中老年男性中是一種非常普遍的退化性疾病。發病率隨年齡而遞增，50 歲以上的男性約有一半開始出現前列腺肥大的情況，而大部分 80 歲以上男士的前列腺會有明顯增生的變化，當中約有一半人會出現小便阻塞的徵狀。

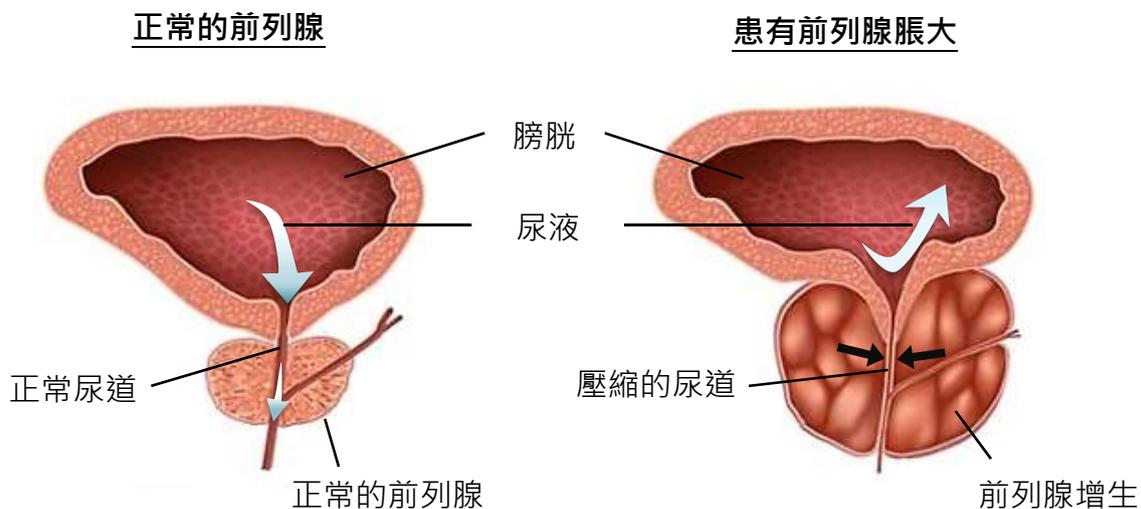
良性前列腺脹大會令尿道收窄，引致嚴重的泌尿系統疾病。良性前列腺脹大並不是致命的疾病，但有機會嚴重影響患者生活質素。

隨年齡增長，前列腺疾病患者的數目亦有所增加。大部分 50 歲以上的男士或曾試過晚上尿頻、日間排尿次數遞增、忽然尿急、小便斷續無力、小便後滴尿或感到未完全將尿液排清等經歷，這些都有可能是良性前列腺脹大的徵兆，因此應盡早找醫生檢查。及早診斷和治療可有效紓緩病徵。

## 甚麼是良性前列腺脹大？

前列腺又名攝護腺，是男性獨有的腺體，體積只相當於一顆核桃般細小，位於膀胱之下，包圍著尿道，主要作用是分泌精液以運送精子。在一般情況，前列腺在男性發育完成後便會維持固定的大小，但隨著年齡漸長，中年以後可能因賀爾蒙轉變而引致前列腺開始脹大。

前列腺脹大會令尿道受壓，導致排尿不順，甚至影響排尿功能。據統計，51-60 歲的男性約有一半人有前列腺脹大，而 70 歲中約有七成，到了 80 歲以上，幾乎大部分的男性都會有前列腺脹大的情況出現。



## 甚麼導致良性前列腺脹大？

良性前列腺脹大主要是由於荷爾蒙轉變和非癌性前列腺組織增生而引致，而泌尿系統患上炎症也會使徵狀加重。此外，肥胖、心理壓力、抑鬱、酗酒、吸煙、飲食習慣及衛生等因素，亦有可能導致良性前列腺脹大。

## 預防方法

隨著年齡的增長，患上前列腺脹大的機會亦相對提高。雖然至今尚未有預防方法，保持健康的飲食及生活習慣會有助減低前列腺脹大的風險。

## 徵狀

患上良性前列腺脹大初期，可能沒有產生痛楚或排尿時未感到明顯困擾，只是小便緩慢，患者會因而忽略病情。到病情較為嚴重時，小便排出時開始感到困難，這時尿道已經被脹大的前列腺擠壓而變窄，膀胱壁需要加倍用力才能排尿，膀胱壁因而變得越來越厚，儲尿的空間也隨之減少，導致出現以下徵狀：

- 尿頻。日間小便次數增多，夜間更為明顯，甚至整夜多次急需小便，無法一覺睡到天亮。
- 開始排尿時會出現困難，要等一會才能排出小便。
- 小便流量細弱無力，尿流斷續、中斷或緩慢，甚至會慢慢滴出來。
- 尿末滴漏
- 排尿後，感到尿意未盡，需要用力才能排出。
- 經常突然產生很強的尿意，在晚間尤為常見。
- 急迫性失禁：有尿意時便要立即排尿，失去忍尿的能力。
- 小便失禁
- 急性尿滯留：膀胱儲滿尿，但突然排不出，導致急性尿閉。
- 下腹感不適
- 尿中帶血

良性前列腺脹大並沒有季節性，但臨床顯示，此病的求診個案在冬季出現較多，因寒冷天氣令交感神經活躍，引致前列腺內的肌內組織收縮力增強，令本身已經微受阻的尿道更為收窄，使徵狀更明顯。另一原因是由於冬天較多人患上感冒，一些收鼻水和止咳藥物會令前列腺肌肉組織加強收縮，同樣會使患者出現小便困難等症狀。良性前列腺脹大的徵狀及嚴重程度因人而異，不一定與前列腺的大小有關。

## 檢查和診斷

國際前列腺症狀評分問卷(International Prostate Symptom Score questionnaire, IPSS)可用作病情評估及跟進治療的成效。

問卷包括 7 項內容，按症狀程度分為 1-5 分：

	無	五次內不到一次	少於一半時間	大約一半時間	多於一半時間	幾乎每一次
<b>1. 排尿不清</b> 在過去一個月中，你多常有未能把尿排盡的感覺？	0	1	2	3	4	5
<b>2. 尿頻</b> 在過去一個月中，你多常在排尿後兩小時內又要小便？	0	1	2	3	4	5
<b>3. 排尿斷續</b> 在過去一個月中，你多常在排尿時尿流斷斷續續？	0	1	2	3	4	5
<b>4. 尿急</b> 在過去一個月中，你多常感到“忍尿”有困難？	0	1	2	3	4	5
<b>5. 尿流無力</b> 在過去一個月中，你多常有尿流細弱的症狀？	0	1	2	3	4	5
<b>6. 排尿費力</b> 在過去一個月中，你多常需要用力才能開始排尿？	0	1	2	3	4	5
	無	一次	兩次	三次	四次	五次或以上
<b>7. 夜尿次數</b> 在過去一個月中，你晚上醒來小便的次數是？	0	1	2	3	4	5

0-7 分-輕度症狀；8-19 分-中度症狀；20-35 分-重度症狀

IPSS 總評分(第 1-7 題)：

## 就排尿症狀作生活質素評分

	興幸	滿意	大致滿意	滿意及 不滿意 參半	大致不 滿意	不滿意	很痛苦
假如你現在的排尿情況一生持續不變，你會覺得怎樣？	0	1	2	3	4	5	6

此外，醫生還可能會替求診者進行以下檢查，以診斷病情：

- 肛門指探：醫生會先戴上手套，把手指放入肛門內，在直腸位置檢查前列腺的大小、軟硬度、對稱度、平均度，和是否有硬塊。與此同時，醫生也可對肛門括約肌和直腸表面作出檢查，稱為「直腸指檢」(DRE)。
- 尿液化驗：檢查是否出現血尿、發炎或蛋白尿等現象。
- 前列腺特異性抗原(prostate-specific antigen, PSA)血液測試：前列腺特異性抗原是一種由前列腺所製造的蛋白質。通過此抗原血液測試，有助判斷患上前列腺癌的可能性。]
- 尿流速檢查/尿速測試 (Uroflowmetry): 透過儀器記錄患者排尿流速的大小，並測量尿流受阻程度。也可作為服藥後追蹤的指標之一。

## 治療方法

治療良性前列腺脹大一般以藥物或手術為主。醫生會因應病情嚴重程度而建議治療方法。治療目的在於減輕症狀、減低併發症風險、阻止或減除前列腺脹大的情況。

## 患良性前列腺脹大後會有甚麼併發症？

部分患者可能並不察覺任何良性前列腺脹大的徵狀，直至突然閉尿，並感到十分痛楚，才知道前列腺出現問題，這情況稱為急性尿滯留，必須作出即時治療，否則可能出現其他併發症。良性前列腺脹大的常見併發症包括：

- 急性尿滯留：病人會突然完全無法排尿，膀胱脹痛，此時須立即求診。
- 尿道感染發炎：前列腺脹大會導致餘尿增加，使尿道很容易受感染而發炎。
- 膀胱結石：前列腺脹大會增加膀胱結石的機會。
- 血尿：脹大的前列腺可能造成出血。
- 膀胱機能損害：前列腺脹大造成膀胱出口阻塞，膀胱須額外用力才能將尿液排出。長期用力排尿，會導致膀胱肌肉肥厚並纖維化，欠缺彈力而形成肌肉無力，最終損害膀胱機能。
- 腎臟功能損害：嚴重的前列腺脹大，會使尿液逆流到腎臟，影響腎臟功能。
- 前列腺炎亦是前列腺脹大的常見併發症。

## 病人該如何妥善照顧自己？

- 定期健康檢查。
- 避免久坐不動，更不要經常忍尿。
- 注意飲食健康，減少進食高膽固醇或刺激性食物。
- 進行恆常及適度的運動。
- 減少飲用含有咖啡因及酒精的飲品。

- 睡前減少喝水，有助舒緩夜間尿頻的症狀。
- 不要服用非由醫生處方的傷風、咳嗽、感冒或收鼻水藥，因為此類藥物能同時收緊尿道，因而加重良性前列腺脹大的徵狀。

資源來源：醫院管理局-智友站

最後更新日期：2024年6月6日