

良性前列腺肥大

撰文：註冊西醫劉天驥

夜尿、頻尿、小便力度不足……往往困擾着不少中年男士。你可能會覺得這些症狀難以啟齒，或認為這只是身體老化的自然現象而不加理會。其實這些症狀在大多情況下都源於良性前列腺肥大，雖說良性病變不會致命，但患者的生活質素卻會大受影響；而且這亦有可能是惡性病變的徵兆，不能輕視！

怎樣才知自己有前列腺肥大？

前列腺肥大擠壓着尿道，使小便不能順利排出，令你經常有便意，但又不能完全排清小便；亦導致排尿遲緩、尿頻和夜尿；而排尿時亦會力度不足和斷斷續續，排尿至尾段還會有逐滴排出的情況。如果你有這些統稱為前列腺徵候的症狀，就可能是患上了前列腺肥大，需要盡快作相關檢查，並視乎情況接受治療，否則會增加患尿道炎的機會，更可能導致尿瀦留。

為什麼會出現良性前列腺肥大？

前列腺的體積會隨年齡而增大，有些人會因為前列腺組織過度增長，對尿道造成壓力而引致各種小便症狀。年過50歲的男性當中約有二至三成會出現前列腺肥大症狀。到了75歲，這個比例會上升至五成。

怎樣分辨前列腺肥大是否良性？

絕大部分的前列腺肥大都屬良性，不過單從症狀難以區分良性或惡性的病變，醫生會因應個別情況替病者作適切的檢查，可以包括以下幾項：

• 肛門探入檢查：

醫生用手指透過直腸觸摸前列腺，憑經驗可大約估計前列腺的體積和是否有可疑的腫塊。

• 超聲波檢查：

可較準確地評估前列腺的大小和肥大的性質。如果採用經直腸探測的方法，效果會更佳。超聲波亦可偵測排尿後膀胱尿液的含量，以確定病者能否排清小便。

• 小便常規檢查：

可以偵察是否有尿道炎或血尿。

• 前列腺特異抗原 (PSA) 檢驗：

對偵察前列腺癌有一定的參考價值。PSA的正常值一般低於4，介乎4至10屬邊緣個案，超過10者，或數值在幾年間急速上升者，則有相當的前列腺癌風險，應作進一步檢查。

• 前列腺活組織檢查：

對有懷疑的個案，醫生會考慮抽取前列腺組織作病理化驗。

此外，為了確定前列腺肥大所造成的影響，醫生亦可能會安排病者接受尿流速測試或尿動力學測試。

藥物有幫助嗎？

藥物對於舒緩前列腺肥大的症狀有很大幫助。如果病者的症狀屬中度以上，即國際前列腺症狀評分 (IPSS) 超過7分，可以考慮藥物治療。常用的藥物有：

•**甲型交感神經阻斷劑：**

能有效舒緩膀胱括約肌和尿道的壓力，對保持小便暢通很有療效。大部分這類藥物兼有降血壓功能，特別適合同時患有前列腺肥大和高血壓的病人，但少數人服後可能略感暈眩。

•**5 α 還原酶抑制劑：**

能減緩前列腺肥大，甚至令前列腺體積縮小，對雄性禿頭亦有療效，但對維持小便暢通效果不及甲型受體阻斷劑顯著。

•**健康食品：**

鋸棕櫚據稱有減緩前列腺症狀的功用。

是否需要動手術？

對於一些無法藉藥物控制病情的患者，可考慮接受手術治療。經尿道切除前列腺為現時普遍採用的手術，危險性低，復元快，不過仍可能有極微機會在術後出現小便失禁或陽痿。

治療後可杜絕尿頻和夜尿？

有些人在治療後還是會有尿頻和夜尿的情況。造成小便不舒暢（下尿道綜合症）的因素有很多，前列腺肥大只是其中之一。隨着年紀增加，膀胱機能衰退，難以承載過多小便，會造成尿頻和經常有便意。而長者在晚間亦不如年青時一樣有足夠的抗利尿激素ADH 分泌，令晚上小便量相對增加。再者，很多人過了中年便不易安睡，夜尿幾乎是無可避免！

患者還有什麼地方要注意？

- 由於患者的尿道長期受壓，損害了膀胱括約肌的功能，所以不宜強忍小便，否則可能變成難以排尿。小便時亦要順其自然，不要着急。
- 平日無需限制喝水，但睡前卻不宜飲水過多，以減少夜尿。咖啡因和酒精則要盡量避免。
- 部分含交感神經促進劑和抗膽鹼特性的藥物能使膀胱括約肌過度收縮，造成尿瀦留，應小心服用。

國際前列腺症狀評分表 (IPSS)

	無	少於五分之一時間	少於一半時間	大約一半時間	多於一半時間	幾乎每一次	你的分數
1. 排尿不清 在過去一個月中，你是否經常有未能把尿排盡的感覺？	0	1	2	3	4	5	
2. 尿頻 在過去一個月中，你是否經常在排尿後兩個小時內又要小便？	0	1	2	3	4	5	
3. 排尿斷續 在過去一個月中，你是否經常在排尿時尿流斷斷續續？	0	1	2	3	4	5	
4. 尿急 在過去一個月中，你是否經常感到「忍尿」有困難？	0	1	2	3	4	5	
5. 尿流無力 在過去一個月中，你是否經常有尿流細弱的症狀？	0	1	2	3	4	5	
6. 排尿費力 在過去一個月中，你是否經常需要用力才能開始排尿？	0	1	2	3	4	5	
7. 夜尿次數 在過去一個月中，你晚上醒來小便的次數是：	無 0	一次 1	兩次 2	三次 3	四次 4	多於五次 5	

IPSS 總評分

總評分結果：0-7 分為輕度症狀；8-19 分為中度症狀；20-35 分為重度症狀

就排尿症狀作生活質素評分	非常好	好	滿意	尚可	不滿意	不愉快	很痛苦
假如按現在的排尿情況，你覺得今後的生活質素如何？	0	1	2	3	4	5	6