

頻尿、夜尿困擾您?中醫改善攝護腺肥大症狀

70 歲王先生，排尿不順、斷斷續續好幾年了，有時候要半夜爬起來上好幾次廁所，經醫師診斷才知道有攝護腺肥大的問題。

什麼是攝護腺肥大？

攝護腺，是男性特有的腺體，位於膀胱出口處，包圍著尿道。隨著年齡增加，攝護腺會產生良性的增生，但如果壓迫到尿道，患者就會出現排尿困難或解尿解不乾淨的症狀。

這樣的情況並不少見，根據統計，良性攝護腺增生的盛行率從五十歲的 26%到 80 歲的 79%。也就是五十歲的男人，每四個人就有一個人有這樣的情況，到了 80 歲則幾乎每個人都有。

有什麼症狀？

攝護腺肥大症狀主要有兩個分類，排尿症狀和儲尿症狀：

- 排尿症狀：延遲排尿、尿流變細小、需要用力才能解尿、尿解不乾淨等。
- 儲尿症狀：頻尿、急尿、夜尿等。

如果患者長期不能將尿液排出，容易產生泌尿道感染或結石，長期下來會使膀胱逼尿肌受損，產生尿失禁。

中醫看法與治療

攝護腺肥大導致的排尿困難症狀，分類在中醫「癰閉」的範圍，以排尿困難、小便量少，甚至小便阻塞為表現的病症。

中醫認為腎為先天之本，藏精而司二便。隨年齡老化，腎中精氣逐漸虧損，腎陰腎陽不足，氣化和推動功能減弱，而致氣機鬱滯。症狀一久導致瘀血、痰濁阻絡，發為此證。證型主要有腎虛、痰濁、瘀血等證。治療方向為補腎、化痰祛瘀。

日常生活保健法

1. 避免在短時間內大量飲水或飲酒。
2. 避免喝咖啡或茶等含有咖啡因的飲料。
3. 睡前三小時盡量不要再攝取水份
4. 中醫寒涼性食物，如：白蘿蔔、絲瓜、冬瓜、大白菜，可搭配少許薑絲一起煮。
5. 攝取新鮮蔬菜，如：南瓜、番茄、綠花椰菜、香菇、葡萄、芝麻。
6. 攝取黃豆類製品，如：豆漿、豆腐。
7. 減少飲酒和抽菸。