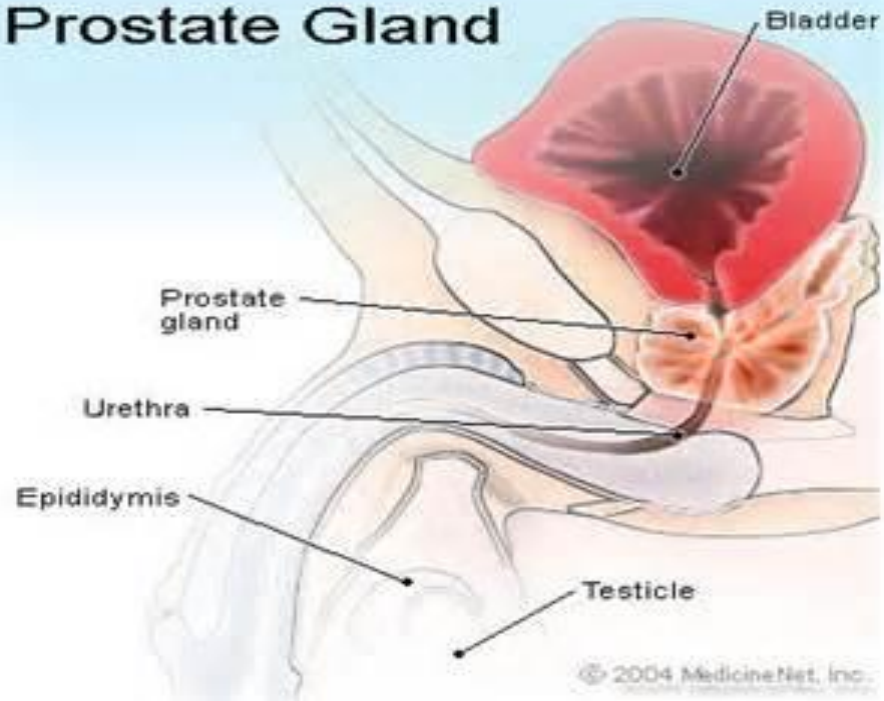


男士健康

馮兆璋醫生

香港大學李嘉誠醫學院家庭醫學及
基層醫療學系臨床助理教授

Prostate Gland



前列腺

- 前列腺是一個腺體，大小如一個核桃，只有男性才有。
- 前列腺包圍了尿道初段。尿道將尿液由膀胱經陰莖排出，並負責輸送精液。由前列腺製造的白色體液，是精液中重要的一部分。
- 前列腺的生長和活動，與睪丸內分泌的男性荷爾蒙——睪酮有很大的關係。

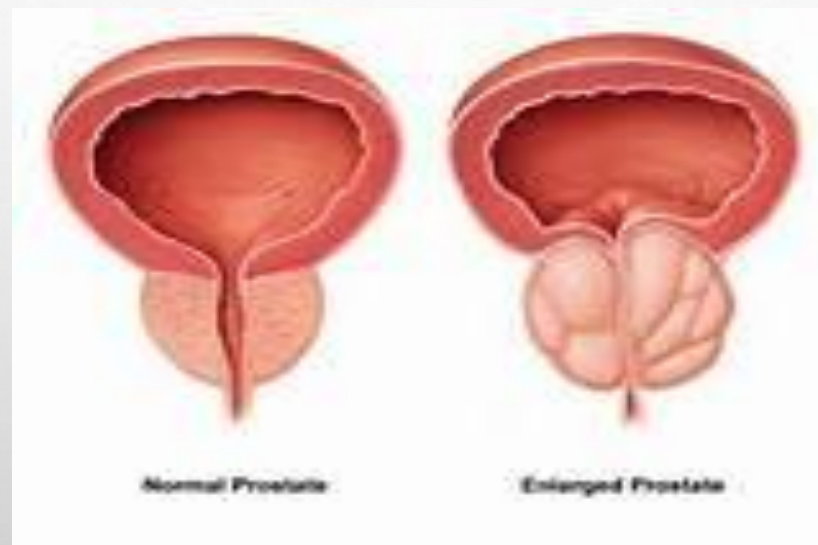
前列腺增生(肥大)

- 前列腺增生是良性病變，成因未明，令小便阻塞，是**40**歲以上男性的常見生理現象，與男性荷爾蒙分泌關係很大，不可預防或避免。
- 受影響者夜尿增多、容易尿急、尿頻、起步慢、無力、尿流不暢順和流量微弱、射程不遠、尿失禁、小便後有滴漏及感到排尿不盡等，在日常生活及社交上造成不便，令人非常困擾。
- 症狀 因人而異，**70**歲的男士當中有四成多出現明顯的問題。
- 併發症包括尿道感染、血尿、膀胱結石、尿閉等，嚴重時更會導致腎功能衰退。

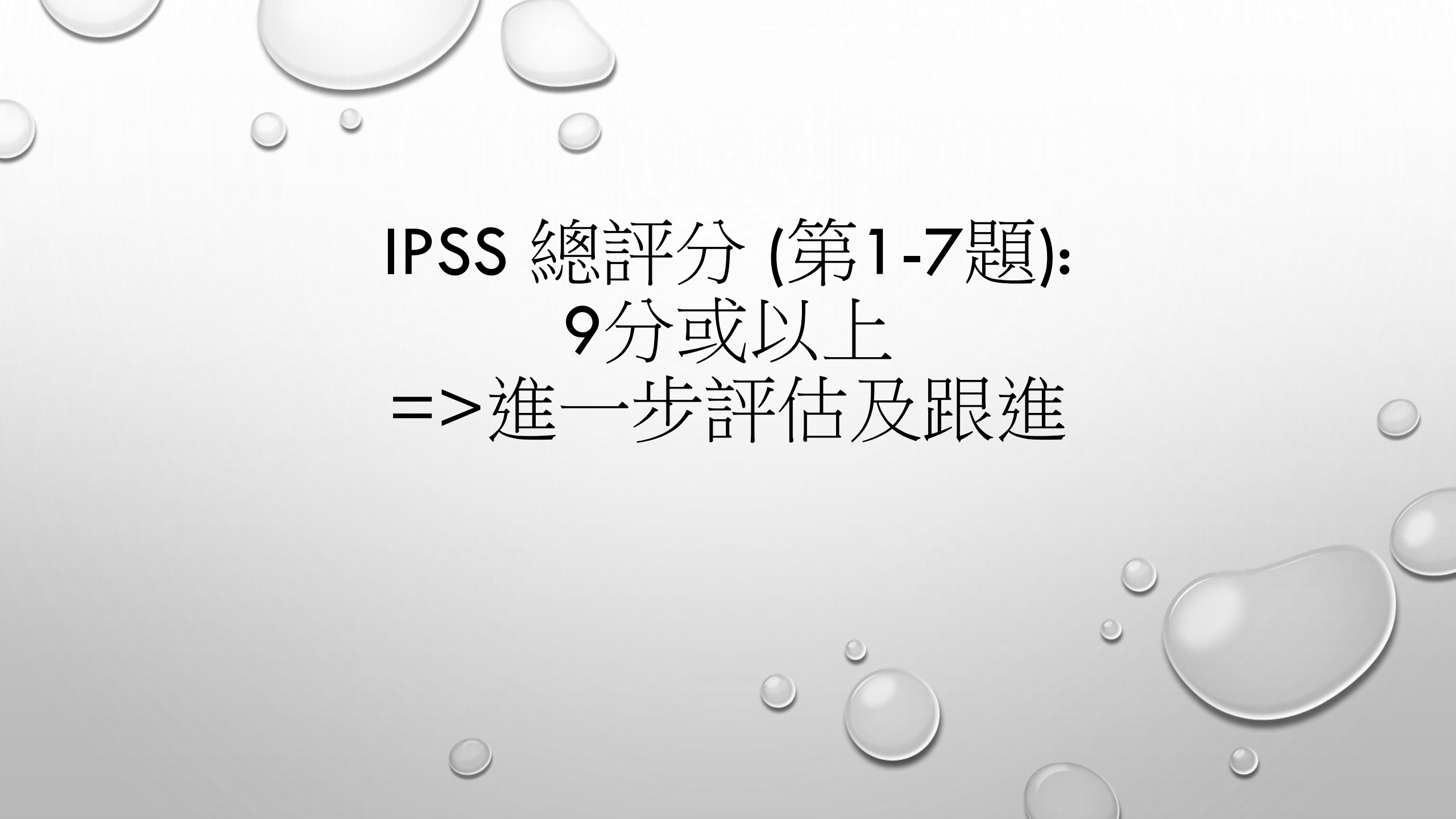
前列腺增生



- 前列腺又名攝護腺，位於男性的膀胱頸下面，包繞住尿道，分泌攜帶精子的精液。



國際前列腺徵狀評分表 (IPSS)	無	少於五份一時間	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，您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，您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，您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，您是否經常感到“忍尿”有困難？	0 ☐	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	
5. 尿流無力 在過去一個月中，您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，您是否經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	多於五次	你的分數
7. 夜尿次數 在過去一個月中，您晚上醒來小便的次數是:	0 ☐	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	
IPSS 總評分 (第1-7題) =							
就排尿徵狀作生活質素評分	非常好	好	滿意	尚可	不滿意	不愉快	很痛苦
假如按現在排尿情況，您覺得今後的生活質素如何？	0 ☐	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐



IPSS 總評分 (第1-7題):
9分或以上
=>進一步評估及跟進

- 治療的方法包括藥物和手術。
- 早期患者可受觀察；
- 中等程度的患者可服用藥物，令前列腺及尿道口放鬆，舒緩排尿的困難，亦可用藥物減低男性荷爾蒙，令前列腺縮小，但這藥物會令性慾下降。
- 若果服用藥物治療後病情沒有改善，或者患者有復發性膀胱炎、持續性血尿、膀胱結石、和腎功能衰退等情況的話，可採用手術治療。
- (1) 在尿道口放下一條網管，形成一條通道以助排尿；
- (2) 也可以用一種微波療法，以雷射、高頻電及微波令前列腺萎縮；
- (3) 亦可選擇切除手術，即「經尿道前列腺切除術」。手術後會有逆行射精，精子倒流至膀胱；也可能有膀胱頸狹窄、小便失禁等後遺症。

前列腺炎

- 前列腺炎是受到細菌感染及非細菌感染的泌尿病，男士常見，分為急性、慢性及無症狀性，八成患者是慢性。不少患者是年輕一族，疼痛範圍除了性器官外，可擴散至下腹，嚴重影響日常生活及性生活。
- 抗生素可治癒前列腺炎，但炎症亦會持續地影響盆腔、下腹等，令治療時間可長達10年之久，嚴重者更會影響中樞神經，導致出現情緒問題。

腎虧?

- 前列腺增生有機會導致腎功能衰退，嚴重的甚至出現腎衰竭。痾尿無力的誘因不是源於腎功能衰退，或是一般大眾所講的腎虧，主要是前列腺增生引起，性功能可能都受到影響。前列腺增生的患者有需要定期檢驗尿液和腎功能。

腎衰竭

- 腎衰竭的主要病因是腎小球腎炎、糖尿病和高血壓，近年糖尿病是引致末期腎衰竭的最常見原因，這是因為糖尿病年輕化，患者人數逐年增加。
- 腎病的徵狀有：眼皮及足踝浮腫、血壓高、腰腹疼痛、血尿，蛋白尿、小便赤痛頻密、尿道感染、小便排出小沙石、多尿、尿量減少和夜尿等。
- 當腎臟的損壞情況逐漸嚴重時，患者會感到精神不振，愈來愈疲倦；胃口不佳，後期更會嘔吐；呼吸緊促；頭痛；暈眩；小便次數增加，但尿量卻減少等。
- 當腎臟功能逐漸衰退，以致無法有效地排除廢物時，會造成水分、電解質、酸鹼的平衡失調，並會出現貧血，這稱為末期腎病，又叫尿毒症。
- 服用利尿劑、降血壓藥及採用低鹽、低蛋白飲食，是治療初期腎衰竭的方法；末期病患者需接受透析治療（洗腎），包括血液透析（洗血）及腹膜透析（洗肚），情況嚴重者更需要接受腎臟移植手術。
- 預防腎病，要多喝水，保持足夠尿量，但末期腎病患者則不宜多喝水，不得忍尿；避免過量的鹽分和肉類；控制血糖及血壓；切勿亂服中西藥或濫用藥物，矯正尿道阻塞疾病和清除腎石；切記及早治療腎病。

較後期的惡性腫瘤與良性增生的症狀有很多相似之處，可能有的症狀如下：

著緊下半生，關注下半身

- 前列腺癌位列香港男士最常見癌症的第三位，**2013**年有超過近**1,600**宗新症個案*，凡**50**歲以上的高風險或年過**60**歲的男士，都應關注前列腺健康。
- 前列腺癌多數發生在長者身上，較少影響**50**歲以下的男士。
- 過去**20**年，本港的前列腺癌新增個案急劇上升超過六倍，由**1993**年的**261**宗飆升至**2013**年的**1,655**宗。
- 男性一生累積風險（**0-74**歲）為每**32**個男人有**1**個會患上前列腺癌。
- 病發的早期沒有任何病徵，很多患者都不察覺，容易被忽視。其後會出現類似前列腺增生的症狀。

前列腺癌成因

- 前列腺癌是一種生長較為緩慢的癌症，尤其是年紀大的男性，腫瘤存在經年都不被察覺。
- 前列腺癌比其他癌症生長得較慢，亦與發生在其他身體部位的癌症略有不同。若癌症只發生在小部分的前列腺上，癌細胞可以維持一段時間不變，然後才開始擴散、生長。這些癌細胞可以生長得很慢，尤其是對年長人士，可能永遠也不會發生問題。
- 但癌細胞亦可以生長得很快，並且擴散至身體其他部位，例如骨髓和淋巴腺（屬晚期前列腺癌）。
- 其成因不明，可能與內分泌、基因、環境污染、濫交等有關，高危因素包括：高脂肪和低纖維的飲食習慣，有家族病史，長期受到化學品侵害、如鎘及二噁英等。而性生活較頻密的男士，在50歲後患前列腺癌的風險會增加。
- 以下原因亦會增加患上前列腺癌的機會，包括：
 1. 年紀: 超過七成的前列腺癌新症患者，年齡超過65歲。
 2. 家族病史: 若果您的直系親屬（父親、兄弟或兒子）曾患前列腺癌，您患病的機會亦相對增加。

前列腺癌

- !!大部分早期前列腺癌是沒有症狀的，較後期的惡性腫瘤與良性增生的症狀有很多相似之處，可能有的症狀如下：
 - 排尿次數頻密，特別是在晚上
 - 排尿前有急迫感
 - 排尿開始時有困難
 - 排尿緩慢或不暢順, 尿流微弱
 - 排尿時刺痛
 - 排尿後仍會漏尿
 - 排尿時疼痛
 - 尿液帶血
 - 背部、臀部及上腿疼痛
- !!大部分男性前列腺肥大症的症狀與前列腺癌相同，但兩者一般並無關連。患有良性前列腺肥大症並不會增加患上前列腺癌的機會。
- 早期前列腺癌幾乎是毫無病徵的，因為前列腺的增生程度，未致於影響排尿。

A HANDY GUIDE



誰是高風險一族？

- 瞭解前列腺癌的風險因素，有助判斷甚麼時候或應否開始接受前列腺癌檢查。有關風險要素包括：
- 1.年齡：65歲或以上的長者，其患上前列腺癌的風險會增加。
- 2.家族病史：若果您的直系親屬（父親、兄弟或兒子）曾患前列腺癌，您患病的機會亦相對增加。
- 3.飲食習慣：高脂肪飲食或癡肥都會增加患前列腺癌的風險。其中一個理論認為肥胖會增加男性荷爾蒙睪酮，間接加速前列腺癌細胞生長。
- 4.睪酮指數高：睪酮會刺激前列腺增生，故此睪酮指數高的男士會更容易患上前列腺癌。同時，醫生亦認為接受男性荷爾蒙療法的患者，他們所接受的睪酮會為前列腺癌細胞提供養分，刺激其生長得更快。長期接受睪酮治療，亦會令前列腺增生。

前列腺癌

- 治療方法視乎癌部位的大小、癌症對患者生活的影響程度、以及患者是否有其他疾病，早期前列腺癌的治癒率很高。
- 治療方法包括手術切除、放射治療及使用抗癌化療或荷爾蒙藥物抑制癌細胞生長。
- 手術可用微創方式完成，大大減低手術後失血，以及失禁和陽萎等後遺症的機會。
- 較年長或患有其他疾病者的處理方法是經常監察，定期覆診檢查，包括肛門指檢、驗血（**PSA**）、驗小便、超聲波檢查和進行抽取組織樣本化驗等，以確定腫瘤有無迅速增生的跡象。
- 要預防前列腺癌，健康的生活方式不可少。前列腺特異抗原(**PSA**)，是一個前列腺癌症指標，它是前列腺獨有的分泌，如果患有前列腺癌、前列腺增生，或急性前列腺炎，血液的**PSA**濃度會上升至高水平。

- 很多男士不會遵循建議，依照他們的年齡及家族病史主動進行身體檢查。他們亦經常忽略健康的異常情況，自行判斷症狀是由於年紀老邁而引起的。
- 保障健康及阻止前列腺癌侵擾的最佳方法，就是諮詢醫生，以進行相關檢查。



膀胱過度活躍症

- 約有一成多的成年男士受到膀胱過度活躍症影響，可能和良性前列腺增生症、高血壓及肥胖等有關。出現尿急、尿頻及有夜尿，有些會出現尿失禁，令患者非常困擾，成因不明，甚至導致抑鬱。
- 治療膀胱過度活躍症殊不容易，主要是針對尿頻及夜尿，效果因人而異，方法包括生活習慣的調節（限量飲水、避喝利尿的飲品，例如咖啡、茶、酒類等），訓練膀胱（令膀胱放鬆，增加儲尿量），盆腔及會陰肌肉的訓練，針灸，服用藥物等。

有慾有求性生活

- 性在很多人的觀念中被視為禁忌，避免與人談論，表現保守。但是性愛活動是成年人生活的一部分，有調查顯示全球的平均性行為頻率為每星期2~3次，香港人的頻率為每星期不足2次，在世界上排尾位。
- 從生理角度來看，性愛性慾是極其自然的事情，與肚餓時要找食物一樣的需要。
- 有研究指出，男性的性行為頻密程度與心臟健康及壽命有着密切關係，性高潮次數較多的男士之死亡率比那些次數較少的低。性高潮促使體內荷爾蒙改變，令人感到開心和年輕，因而達至長壽的效果；額外的雌激素和睪丸素對骨骼、肌肉和頭髮有益。同時性高潮亦會釋放出止痛素，舒緩痛症。另外，有規律的性愛，會刺激和引發腦部活躍及聰明，也能增強免疫力。定期性愛甚至可以保持心臟健康，減少中風及患心臟病的風險。

- 性生活是維繫夫妻關係及建立美滿婚姻的重要元素，完美的性生活能協調夫婦感情，增強家庭的和諧。
- 約一半香港男士表示與配偶有美滿的性生活，但只有三成許的女士有這樣感受。
- 不少夫妻的性知識不足，又缺乏溝通，特別是在感情及性愛方面，以為對方知道自己的想法和喜好，很多時大家都在「估估吓」；同時，不少現代城市的女士仍有守舊的想法，不作主動，視性愛為責任，以滿足丈夫的要求，投入感不大，亦不會表達自己的期望及需要，安於男上女下的傳統做愛姿勢，「想要都唔敢出聲」。

- 外國的研究發現，失業、財困或工時過長引發壓力，因而降低男士的雄性荷爾蒙水平，導致性慾下降、心煩意亂、難以集中精神、記憶力差及經常渴睡等症狀。
- 調查亦顯示，**50**歲以下男性的生活習慣不健康，又不注重身體情況，很多時由於工作時間長、生活緊張、工作壓力大、經濟低迷、聚少離多、怕懷孕、疲勞等因素導致性慾不足，性愛往往變成例行公事或夫妻責任。又由於環境擠迫、做愛時不專注、動作粗魯、前奏不足、夫妻在性興趣方面不配合及雙方對性愛的期望有分歧等，形成性生活不協調或不愉快。其結果，不單影響夫妻關係，也容易導致婚外情。

- 婚外情的成因非常複雜，大多數恰恰與金錢無關，而源於夫婦性生活的不協調。另一方面，有些婦女較為保守，認為結婚生仔，照顧孩子和家庭便算了，高潮不一定重要，有些更抱着交差心態，做愛公式化，性生活機械化，性愛只是應酬，做愛只是敷衍，又或害怕懷孕，抗拒性生活，馬馬虎虎應付了事。
- 在經濟及工作壓力下，很多夫妻對性生活不滿意，約有兩成人受到性生活失調困擾，其結果容易患上抑鬱症。
- 保持美滿性生活的方法很多，首先要有(1) 健康的生活，不吸煙、少飲酒、不濫藥、均衡飲食、經常運動、懂得減壓；(2)與伴侶建立忠誠及互信的性關係，常常愛撫和身體接觸，令女士感受到愛。(3)只有在雙方同意的情況進行性交，才能真正享受到性的樂趣，切勿強迫自己或伴侶進行性行為。(4)夫婦要保持拍拖的心態和持續追求的力量。(5)丈夫幫手做家務，會令太太感到開心和尊重，必然促進雙方的關係。

- 性能力與年齡無直接關係，但是年紀大，機器壞，踏上更年期時身體各項功能衰退，男性荷爾蒙水平明顯偏低，影響性慾和性交能力。很多男士會遇到性健康的問題，特別是那些吸煙、酗酒、糖尿病、高血壓、服用迷幻藥物、精神壓力大、工作緊張、過分疲累、情感受衝擊的男士。
- 坊間存在一種誤解，認為老年人是沒有性生活的，不應該有性慾，有需要時也應刻意壓制，不做「鹹濕伯父」。事實上，長者仍受荷爾蒙影響，也有性需要，只是不強烈。
- 需要說明的是，當中有些老人家的「性慾」是受心理主導，他們不肯認老，用盡法寶去滿足意慾，要在性能力方面給自己一個交代，繼續做「得哥」。正確的態度應該是，順其自然和量力而為，不得逞強和亂來，否則可能出事，弄到「馬上風」，甚至關乎人命。年長的夫妻必須互敬互重，雙方用擁抱、撫摸敏感部位來表示和感受愛意，不一定要性交，更不應強行其事。

功能豈可有障礙

- 性功能障礙頗為普遍，包括對性事不成興趣、陰莖不能勃起、未能持續勃起、勃起時未有足夠硬度、早泄及逆行射精等等。亦有不少上了年紀的男士要面對排尿困難、夜尿頻繁的問題。更有些男士遇到一次不舉，失去信心，覺得唔得，對性活動失去興趣，久而久之，受到心理影響，會喪失性能力。
- **勃起功能障礙**，又稱陽萎或不舉，即持續3個月，未能勃起至足夠硬度完成滿意的性行為。陰莖未能勃起或未能持續勃起，以致影響性活動，不一定是完全性無能，亦非表示在性慾、性高潮或射精等方面出現問題。
- 大多數 與不健康的飲食模式、血管硬化、肥胖、吸煙、酗酒、濫用藥物、神經系統疾病、曾接受骨盆手術、骨盆或脊髓受傷、長期服用藥物及抑鬱等有關。
- 男人的性器官勃起，需要依靠陰莖內動脈把血液流進海綿體充血，同時經由靜脈流出，若流入或流出的規律出現問題，便會導致勃起功能障礙，所以當陰莖的血管出現粥樣硬化而造成硬塞，會導致血液流動過慢，陰莖無法勃起。因此，**陽痿可以是心血管疾病早期的警號**，特別是年紀大的男士及長期病患者，包括糖尿病、血管閉塞、腦中風、高血壓、心臟病和肝腎衰竭等。香煙內的尼古丁令陽具的微血管收縮而閉塞，吸煙者的精子數量和活躍能力較低，影響生育能力。

- 男士性交時受到視覺、聽覺、嗅覺和觸覺等刺激，產生興奮令陰莖勃起，而焦慮、害怕和抑鬱等會抑制性刺激；所以部分陽萎是心理、抑鬱、自卑、經濟困境、生活與工作壓力、工作時間長、生活模式、家居環境、缺乏私隱環境、「限時限刻」的性交時間、性伴過度緊張、關係衝突、以往的性經歷、對性事一無所知、期望過高、擔心失敗、害怕懷孕等因素引致，令男士勃起功能受損，導致性表現大倒退，影響性功能。一部分患者因為吃了降血壓藥而引致陽痿，特別是令血管放鬆的藥物。
- 陽痿嚴重影響生活質素，也令很多男士難以開口，不知如何是好，也不會為此尋求協助，但若不醫治，病情可能惡化，繼而令患者困擾失去自信，個人形象低落，出現情緒波動及抑鬱，而對伴侶隱瞞病情會引起誤會，以為有外遇或第三者才不願意性交，嚴重影響夫婦伴侶之間的感情和關係。

- 醫治勃起功能障礙，要先找出病因，對症下藥。夫妻關係與性生活的問題複雜，而性愛是夫妻伴侶一起的活動，出現問題時，一定要溝通，共同去解決，可以一起往見家庭醫生。
- 治療方法有口服藥物、心理治療、藥物注射、真空器及人工陰莖等。藥物有助治療陽痿，只有少數男性願意服藥改善性功能障礙，若配合心理輔導，培養情慾，並且在性行為中得到享受和滿足，會令治療更加有效，但是不一定能根治的。一項研究發現燕麥、生蠔、人參、白果和指天椒等食品，有助改善陽痿。燕麥促使人體釋放睪丸素，蠔能改善神經傳送，人參能促進血管擴張，而白果和指天椒則能使血液循環更加暢通，但不可隨便亂試。
- 要防患於未然，最好是戒煙、戒酒、改變生活方式、保持心情開朗、減少壓力，保持良好的飲食習慣、充足的休閒和睡眠，以及多做運動。運動使血管保持暢通，可以避免心血管疾病。外國的一項研究發現咖啡能刺激神經系統、加速心跳及促進血液循環，令性慾增加及改善不舉，對改善性生活有一定程度上的幫助。
- 另一方面，陰莖的長短大小被男士視為性尊嚴的象徵，部分男士因為覺得陰莖短而形成心理壓力，並質疑自己的性能力，感到自卑，造成勃起障礙。陰莖長短與性能力無關，只要性生活正常，陰莖較「正常」短小亦不需特別治理。一個量度成年男士陰莖的調查發現，本港男性陰莖軟垂時長度平均約3.5吋，最短只有1.5吋，最長5吋，陰莖圓周平均3吋。

VIAGRA (SILDENAFIL) 偉哥

- 性行為一個鐘前用
- 常見副作用: 頭痛, 火燒心等.
- 有心血管疾病或服用硝化甘油(NITROGLYCERIN)人士需要小心.
- 建議先諮詢家庭醫生.



謝謝!