無懼向“前”

前列腺健康實用手冊

男性一生中，
幾乎百分之百會被前列腺疾病困擾。

男人們，前列腺健康你要知！

女人們，丈夫的健康你有份！

8位專科醫生、營養師及護士全方位詳解
良性前列腺增生、前列腺炎及前列腺癌的病因、
檢查、治療及保養妙法
4位患者與您分享抗病經歷！

香港前列腺基金 著

本書收益將全數捐贈香港前列腺基金作慈善用途

序言一

香港前列腺基金
名譽贊助人
梁智鴻醫生

俗語有云：「少年一枝箭，年老一條線。」最近坊間傳聞，愈來愈多人患有前列腺疾病，事實上，現時前列腺癌已成為男性中最常見癌症第三位，引起社會各界關注和擔憂。

前列腺是一個神秘的器官，位於每名男性膀胱開口處，並圍繞著尿道，知道其全部實際功能的人不多。然而，和我們身體裡每一個器官一樣，前列腺也會受到疾病和老化的影響。

較常見的前列腺疾病包括急性或慢性前列腺炎，病因通常與尿道炎、精神壓力或飲酒過量有關；還有前列腺增生，這就像頭髮變白或女性進入更年期，是一種正常的生理現象；同時，前列腺亦有患癌的機會。

上述前列腺疾病都有相似的症狀，例如尿頻，特別是夜間尿頻、尿急、尿速緩慢，以及尿瀦留等。

現代醫學可以很容易地診斷和區分不同的前列腺症狀，如果能及早發現、對症下藥，就有機會徹底治癒。

香港前列腺基金及一眾專家出版此書，旨在深入淺出地解構各種前列腺疾病，以減輕公眾的恐懼和誤解，所有男士，以及其身邊的人都應該一讀。

序言二

香港前列腺基金
星級榮譽大使
盧世昌先生

希望大家都能注意健康，女士們別只著重儀容和體態的健康、男士們也不要只追求肌肉和體形的健康，因為當大家只放眼在那些讓人讚歎的外表健康時，往往就忽略了自身不同器官的健康！別的不說，身為男士的你，有否留意過前列腺的健康呢？

我曾做過心臟和大腸檢查，也一直關注自己的膽固醇問題，以為已經很到位了，可就從沒有想過前列腺的健康問題，更遑論檢查。直至成為香港前列腺基金星級榮譽大使，跟主席黃國田醫生了解過香港男士前列腺病況後，我肯定答案就是男士們必須要進行前列腺健康篩查，特別是步入中年的男士。

一直以來香港在有關前列腺健康的推廣，相比其他病症方面是較少的，以致很多人認識不深，大家重點關注的會是肺癌、腸癌、肝癌、胃癌、鼻咽癌等熱門病症，女士更為重視乳癌及子宮頸癌，至於男士方面可有考慮過會患上前列腺癌嗎？根據數字顯示，前列腺癌是香港男士常見癌症的第三位，也是過去二十年發病率升幅最高的，大家能不正視嗎？

香港前列腺基金成立的目標，正是致力推廣男士健康，透過不同活動、社區教育，宣揚前列腺健康訊息，提醒大家關注。基金更邀得多位專業醫護人士撰寫文章，集結成書，定名《無懼向「前」——前列腺健康實用手冊》，從前列腺疾病入門、徵狀、病因、治療、復康，以至預防、飲食營養及同路人分享等，內容充實豐富，圖文並茂，確實可加強大家對前列腺健康的認識，實用受惠。

在此我謹向香港前列腺基金工作人員及《無懼向「前」——前列腺健康實用手冊》各位作者的無私奉獻致敬！期望每位閱讀過手冊人士也能注意前列腺健康及廣傳訊息，讓自己及身邊朋友及早預防，保持健康，功德無量。

序言三

香港前列腺基金
創辦人及主席
黃國田醫生

香港前列腺基金，是由不同範疇的專科醫生組成的，包括有泌尿外科、臨床腫瘤科及家庭醫學等，於 2013 年正式成立。基金旨在教育普羅市民有關前列腺健康的正確知識；我們曾舉辦健康講座和籌款活動，並以籌得的善款幫助有需要的前列腺病患者接受藥物及手術治療，減輕病患者及其家人的負擔。

成立至今，香港前列腺基金已舉辦了超過十場健康講座，並為接近一千位適齡男士提供免費前列腺癌抗原 (PSA) 驗血檢查。為了向公眾推廣前列腺健康的重要性，除了以上提及的活動外，香港前列腺基金更出版通訊、為患者及其家人提供支援、進行本地數據研究、建立復康網絡等等。

男士們一向被塑造為強者，遇到問題都由自己一力承擔。正因如此，男士的訴求往往難以傳達，難以注意到男士也需要被關懷。現時，社會對關注男士健康的支援不足，資源配套缺乏。在男女平等的社會中，除了關注女士健康外，男士也應該要被關注。

香港前列腺基金承諾以身作則，推動社會對男士健康的關注，繼續舉辦更多元化、以男士健康為題的活動，為男士發聲。在 2018 年，基金會成員率先出版了一本書籍。

《無懼向「前」——前列腺健康實用手冊》乃香港前列腺基金出版的第一本書籍。內容結合了專科醫生、專科護士、營養師及其他相關專業人士的心血，透過深入淺出的文字及插圖，期望讓市民以簡單直接的方式去了解前列腺，及早提高對前列腺健康的認知，由預防開始，防患未然，保持身體健康，讓自己和家人安心。

在未來的歲月，香港前列腺基金定必再接再厲，出版更多有關前列腺健康的教育叢書，並舉行更多別出心裁、與健康有關的活動，為推動男士健康盡力！

編者的話

香港醫護聯盟
註冊社工
黃敏兒女士

我可能與你或你身邊的人一樣，都是一個病人。身為癌症康復者，亦是一名社工，透過我服務的工作單位——香港醫護聯盟，籌辦免費講座及活動、拍攝短片、撰寫專欄及出版書集等，向病人講解各種疾病最新及正確的資訊，同時也為公眾提供預防訊息，即使患病亦能及早發現，得到適當的治療。除此之外，香港醫護聯盟另一個目的是為癌症康復者提供工作機會，現時有一半的職員都是癌症康復者和照顧者。

大約在兩年前一次前列腺疾病的病人聚會中，我們邀請了香港前列腺基金的其中一位理事潘明駿醫生來分享。有一位老伯伯平時不多說話，到問答環節時尷尬地舉起手，說他在患病後太太一直不讓自己親近她，即使吃飯、洗衣服等都要分開，太太對前列腺疾病的誤解造成他們的關係近乎要割席。太太這些行為相信已經持續了一段時間，令他非常難受，但一直不知向誰求助，所以想問醫生這個病到底會否傳染給他人。潘醫生除了指出前列腺疾病會傳染是誤解，亦歡迎老伯伯下次邀請太太一同出席，讓醫生親自向她講解關於疾病的正確資訊，明辨是非。

我亦觀察到其他原本不相識的病人在老伯伯提問完後，都輕輕拍他肩膀，又跟他多聊幾句以示支持。

所以當香港前列腺基金主席黃國田醫生邀請我協助出版這本書時，我二話不說，舉手支持；能有份參與，更深感榮幸。除了醫生、護士、營養師的文章分享外，我們希望病人亦能參與其中。所以我們於 2017 年 7 月邀請了香港藝術家、國畫導師阿三舉辦了連續四場的國畫班，誠邀了十多位前列腺病人、康復者及照顧者參加，透過國畫及書法創作將患病的感受及心聲融入圖作內，並選出部分作品作為本書的插圖，讓其他同路人能透過插圖感受他們積極的情緒及正面能量。每次上課都在歡樂和融洽的氣氛中度過，雖然大部分參加者都是首次畫國畫，但他們的作品實在令人讚歎不已，在此感謝導師阿三的帶領。

「患病不可怕，謬誤才可怕」——希望各位讀者看畢這書，從專家及同路人的分享中獲得正確及正面的資訊，讓市民大眾預防疾病於未然，亦能讓患上前列腺疾病的病人更積極、樂觀及勇敢地面對，戰勝病魔，展開生命新一頁。

目錄

序

2 序言一　香港前列腺基金名譽贊助人：梁智鴻醫生
4 序言二　香港前列腺基金星級榮譽大使：盧世昌先生
6 序言三　香港前列腺基金創辦人及主席：黃國田醫生
8 編者的話 香港醫護聯盟：黃敏兒女士

入門篇　男士獨有的「前列腺」

14 解構前列腺功能
20 前列腺與性
24 認識常見前列腺疾病
34 詳解良性前列腺增生
40 前列腺炎的迷思
46 解構前列腺癌

預防篇　關注前列腺　從生活開始

56 安心護健康：檢測及日常觀察
66 預防前列腺疾病：營養及食譜

治療篇　深入淺出　治病良方

80　如何治療良性前列腺增生
86　前列腺炎的治療方法
92　前列腺癌：多樣化治療方法

康復篇　「前」路由我創

112 常見副作用的對應康復貼士
118 從「心」出發向「前」行
124 同路人分享

132 香港前列腺基金簡介及活動花絮
138 無懼向「前」國畫班花絮

在 2017 年夏天，香港前列腺基金聯同香港醫護聯盟，邀請了香港藝術家、國畫導師阿三，為前列腺病人、康復者及照顧者舉辦免費國畫班，透過創作將患病的感受及心聲融入畫作內，為自己也為別人發放正能量。本書特別收錄了他們的畫作，希望各位讀者也能從中感受到勇敢面對前列腺疾病的積極心情，無懼向「前」。

嚴 繪

Howard, way 繪

Michael Tsang 繪

Frances 繪

入門篇

男士獨有的「前列腺」

解構前列腺功能

香港前列腺基金創辦人及主席　泌尿外科專科黃國田醫生

前列腺（prostate），又稱攝護腺，是男性獨有的身體器官，在女性體內僅找到一些作為前列腺痕跡的生物組織，但在人體結構、解剖學上而言，女性體內並沒有前列腺存在。所以在一般情況下，只有男性會患上前列腺疾病。

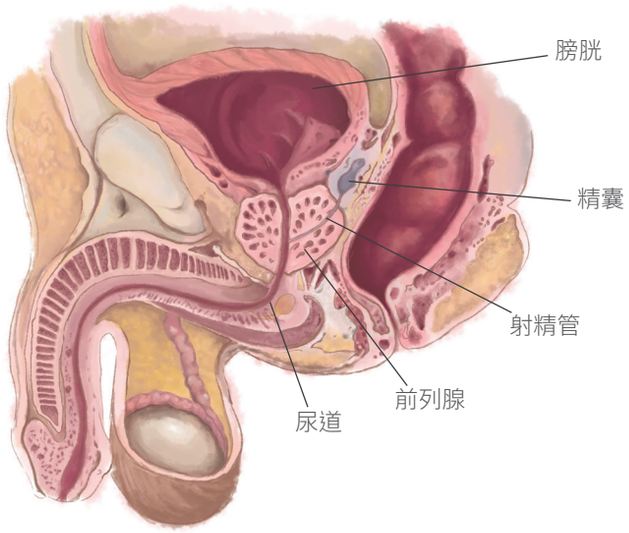
香港常見的前列腺疾病包括前列腺炎、良性前列腺增生及前列腺癌。隨著年齡增長，幾乎每位40歲以上男士均會出現不同程度的良性前列腺增生（又稱前列腺肥大）現象，就如高齡女性踏入更年期，都是無可避免的。因此，只要我們以正面態度面對，絕對可以「無懼向前」。

要正確面對前列腺疾病，首先應了解前列腺的構造和功能，才能明白引致前列腺疾病的因素，以及對人體造成的影響。

前列腺的位置及構造

前列腺是男性生殖系統中的一個器官，屬外分泌腺。男性在進入發育期時，會在血睾丸酮作用下形成底部橫徑 4 厘米、前後徑 2 厘米、縱徑 3 厘米的前列腺，約比一顆合桃大一點，外形如同倒放的圓錐體。它位於骨盆腔的底部，即膀胱下、尿道上；恥骨後、直腸前，包圍着膀胱口與尿道結合的部位（見右頁附圖）。

男性生殖系統結構圖



前列腺的功能

前列腺有外分泌、內分泌、控制排尿和運輸四大功能（見下頁表格），其中最重要的外分泌功能為分泌前列腺液。前列腺液為精液的一部分，約佔後者 20% 至 30%；其 pH 值在 6 至 7 之間（酸性），有保護與增強精子活動，以及潤滑尿道等作用。正常的前列腺液為淡乳白色，有蛋白光澤，每日分泌量約 0.5ml 至 2ml。

精液中，與精液凝固或液化有關的物質酶，大部分來自前列腺液，如氨基肽酶、纖維蛋白溶解酶、精氨酸酯水解酶等；而維持精液滲透壓和精子透明質酸酶活性的檸檬酸（以上兩者的主要功用在於維持精子正常活動），則全部由前列腺分泌而來。可以說，前列腺在男性生育能力上，扮演著重要的角色。

前列腺四大功能

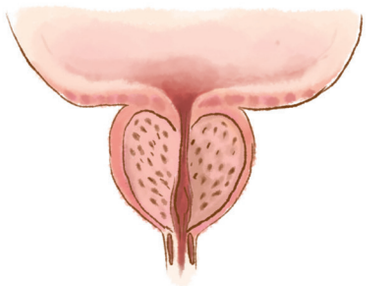
	作用
外分泌功能	前列腺是男性最大的附屬性腺，亦屬人體外分泌腺之一。它分泌的前列腺液，是精液的重要組成成分，對精子維持正常的功能具有重要作用，對生育非常重要。前列腺液的分泌受雄性激素的調控。
內分泌功能	前列腺內含有豐富的 5α- 還原酶，可將睾丸酮轉化為更有生理活性的雙氫睾酮。雙氫睾酮在良性前列腺增生症的發病過程中起重要作用。通過阻斷 5α- 還原酶，可減少雙氫睾酮的產生，從而使增生的前列腺組織萎縮。
控制排尿功能	前列腺包繞尿道，與膀胱頸貼近，構成了近端尿道壁，其環狀平滑肌纖維構成了尿道內括約肌的一部分。發生排尿衝動時，當逼尿肌收縮，內括約肌則鬆弛，使排尿順利進行。
運輸功能	前列腺內有尿道和兩條射精管穿過。射精時，前列腺和精囊腺的肌肉收縮，將輸精管和精囊腺中的內容物經射精管壓入後尿道，進而排出體外。

年齡增長的正常現象——良性前列腺增生

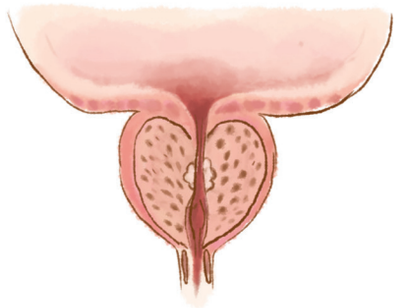
男性荷爾蒙直接影響前列腺的增長和運作，而且隨著年齡增長，前列腺亦隨之產生變化，最常見的便是良性前列腺增生，即前列腺細胞增多，是很正常的自然生長變化。

大多數男性踏入 40 歲後，便會出現不同程度的前列腺增生現象，但出現的時間和增生速度卻因人而異，沒有規律可依。根據前列腺增生程度，大致可分為早、中、晚三期，並出現不同的徵狀，患者若能及早發現和治療，可避免病情惡化。

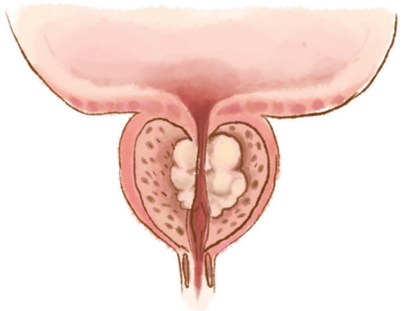
正常前列腺



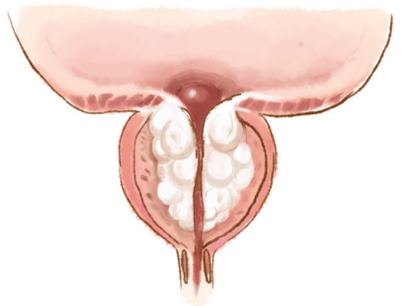
早期前列腺增生



中期前列腺增生



晚期前列腺增生



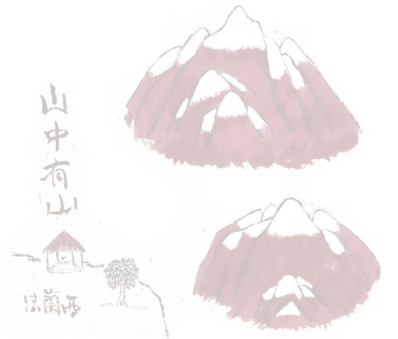
由於前列腺就位於尿道之上，所以良性前列腺增生最常見的徵狀都與排尿有關，當中可分為兩大類：

（一）阻塞性症狀。如尿流細小、解不乾淨、排尿後段滴瀝、尿柱斷續、需用力方能解尿等；

（二）刺激性症狀。包括頻尿（排尿後不到兩小時又想如廁）、尿急（尿意強烈，甚至憋不住）、夜尿等。

良性前列腺增生亦有機會壓迫射精管，導致射精量和力度下降，雖然不會影響實際的性功能，但可能會令患者心理上留下陰影而影響性生活。

除了良性前列腺增生外，前列腺疾病普遍還有前列腺炎和前列腺癌，至於三種前列腺疾病的成因、徵狀和診斷方法，後文將有詳細分解。



認識常見前列腺疾病

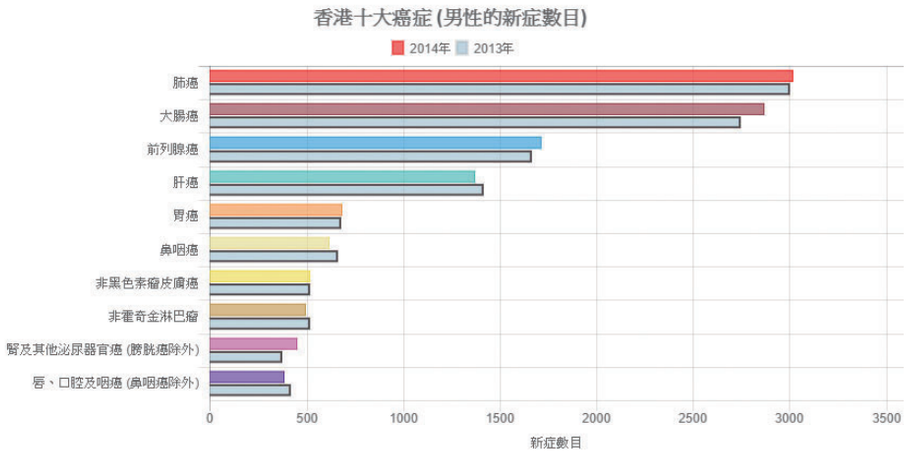
香港前列腺基金義務秘書　泌尿外科專科麥肇敬醫生

對男性來說，前列腺是很重要的器官，一旦染病，自然會給他們帶來重大的困擾。事實上，前列腺疾病（通常指前列腺炎、良性前列腺增生及前列腺癌）是成年男性的常見疾病，男性一生中幾乎百分之百會被前列腺疾病困擾。

在香港，並沒有前列腺炎及良性前列腺增生的正式統計，但以泌尿外科專科醫生的臨床估算，幾乎每位 40 歲以上男士都會出現不同程度的良性前列腺增生現象；接近 50% 男性在其一生中會遭受前列腺炎症狀的影響，在泌尿外科，50 歲以下男性患者中所佔比重居首位。前列腺炎及良性前列腺增生雖然普遍，但只要及時治理，致死風險不大，治癒率亦高。

至於前列腺癌，50 歲或以上的男性當中，超過半數人會在其前列腺發現若干癌細胞，但因腫瘤可潛伏長時間不變，患者可能終生未確診患前列腺癌，在其他原因致身亡後解剖才會發現。

根據 2013 及 2014 年香港癌症資料統計中心數據，前列腺癌已躍升至香港男性十大癌症發病排位榜第三位，佔新症個案逾 11%，並有逐年遞升趨勢，是十多年來發病率升得最快的癌症。2014 年香港共有 398 名男性死於前列腺癌，佔男性癌症死亡人數 4.8%；按每 10 萬男性人口計算的死亡粗率為 11.9（死亡粗率為未考慮年齡、性別、種族、病因等因素，包含了所有死亡狀況的最粗略測量指標）。



圖表來源：香港癌症資料統計中心

前列腺炎、良性前列腺增生及前列腺癌的致病原因各有不同，部分病理複雜，症狀、診斷及治療方案亦有差異。

前列腺炎

前列腺炎一般分為急性及慢性兩種，急性前列腺炎主要由細菌感染造成；慢性前列腺炎的致病原因則可以是細菌性感染，亦可以是非細菌性，後者病理複雜，於醫學界存在廣泛爭議。其中細菌性感染又分為非特異性細菌性與特異性細菌性，後者具傳染性。

徵狀方面，急性前列腺炎通常發病突然，患者會發冷、發熱、疲乏無力等；有時或會伴隨陰部和恥骨疼痛，甚至出現急性尿潴留。

> 甚麼是尿潴留？
> 正常成年男性的膀胱漲滿時，容積約為 400 至 600 毫升，排尿後餘尿應在 10% 以下。而尿潴留是指排尿功能異常，以致餘尿過多，甚至完全無法排尿。

至於慢性前列腺炎，則起病較慢、病程較長，不論是細菌性或非細菌性的臨床症狀均十分相似，統稱為前列腺炎症候群，包括骨盆疼痛、排尿異常和性功能障礙。

男性一旦發覺出現以上徵狀，應立即求醫，醫生會採用 EPS 常規檢查、尿常規分析與尿沉渣檢查、細菌學檢驗及其他實驗室檢驗，斷定病症，並及早作出適當治療。

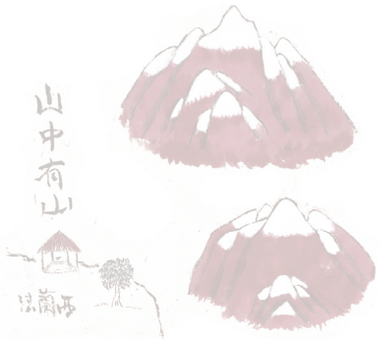
骨盆疼痛是其中一種必須留意的徵狀。

治療前列腺炎一般以藥物為主，包括抗菌藥物、消炎止痛藥、甲型交感神經阻斷劑（Alpha Blocker）；再配合物理治療、前列腺按摩及熱療作為輔助性舒緩治療，以達到最佳治療效果。

惟醫學界大多認為，抗菌藥物對慢性非細菌性前列腺炎療效並不顯著，這種前列腺炎病理十分複雜，令診斷和治療難度大增，是最令醫生頭痛的一種前列腺炎。

前列腺炎總覽

	病徵	診斷方法	治療方案
急性前列腺炎	發冷、發熱、疲乏無力；會陰部和恥骨疼痛，甚至出現急性尿潴留	· EPS 常規檢查 · 尿常規分析與尿沉渣檢查 · 細菌學檢驗 · 其他實驗室檢驗	· 抗菌藥物 · 消炎止痛藥 · 甲型交感神經阻斷劑 · 物理治療 · 前列腺按摩 · 熱療
慢性細菌性前列腺炎	骨盆疼痛、排尿異常、性功能障礙		
慢性非細菌性前列腺炎			同上，但醫學界大多認為抗菌藥物治療效用不顯著。



良性前列腺增生

男性荷爾蒙直接影響前列腺的增長和運作，前列腺亦會隨著年齡增長而產生變異，最普遍的是良性前列腺增生，即前列腺細胞增多，屬於正常的自然生長變化。

踏入 40 歲的男性大多數會出現不同程度的前列腺增生現象，但出現的時間和增生速度卻因人而異，沒有一定的規律。根據前列腺增生程度，大致可分為早、中、晚三期，患者若能及早發現和治療，治癒機會頗高。

良性前列腺增生的徵狀有尿頻、尿急、尿痛、血尿、排尿困難、尿失禁、尿腺分叉、尿後瀝滴、夜尿次數增多，以及尿後或大便後滴白（即尿道滴出稀薄分泌物），晚期甚至會造成上尿路（腎和輸尿管）損害。

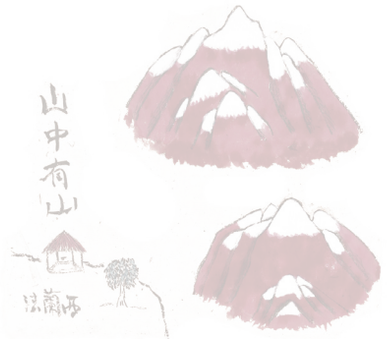
要檢查前列腺增生狀況，最常用的方法是肛門指診，醫師用手指經由肛門觸診前列腺，可大概得知大小、有無硬塊或膿瘍等病徵。亦可抽血檢驗前列腺特異抗原（Prostate Specific Antigen，簡稱 PSA）；男性血液中的 PSA 正常值為不高於每毫升 4ng（1ng = 10 億分之 1g，是極微小的質量單位），若前列腺變異，PSA 數值可能會升高。還有一種方法是測量秒速排尿量，良性前列腺增生患者可能會尿頻，每次只能排尿 100ml，且尿速很慢；而尿路動力學檢查則可較全面檢定前列腺健康狀況。確診為良性前列腺增生後，若屬於早期階段，徵狀並不嚴重及未影響患者生活和工作，醫生會採取監察法，不做藥物或手術治療。

一旦發現前列腺增生情況已達中期，但未出現併發症，醫生便會採用藥物治療，病情較輕者會以甲型交感神經阻斷劑為主；若前列腺增生體積較大者則可服用 5α- 還原酶抑制劑（5α-reductase inhibitor），以縮小前列腺體積，醫生亦會視乎情況合併使用不同藥物，以達致最佳治療效果。

若前列腺增生程度已達晚期，或出現嚴重症狀，病人便須接受經尿道前列腺切除手術，切除或破壞前列腺增生的組織以擴闊尿道，讓排尿回復正常狀況。雖然經過長時間後前列腺仍然會有再增生的機會，但一般起碼在手術後 10 年才會再增生。

良性前列腺增生總覽

	病徵	診斷方法	治療方案
早期	尿頻、尿急、尿痛、血尿、排尿困難、尿失禁、尿線分叉、尿後瀝滴、夜尿次數增多，以及尿後或大便後滴白	· 肛門指診 · 測量秒速排尿量 · 尿路動力學檢查	· 監察法
中期			藥物治療 · 甲型交感神經阻斷劑 · 5α- 還原酶抑制劑
晚期	同上，甚至造成上尿路 (腎和輸尿管) 損害		經尿道前列腺切除手術



前列腺癌

部分男性的前列腺組織細胞會出現不受控制的異常增生，即惡性腫瘤，稱為前列腺癌。

早期前列腺癌患者大多沒有任何警告性徵狀，直至腫瘤逐漸變大或開始轉移，踏入中期，便可能引致下泌尿道出現異狀或不適而出現較多病徵；晚期前列腺癌徵狀較明顯，包括因輸尿管阻塞引致排尿困難和血尿等。若癌細胞已擴散至骨骼，患者便會感到骨痛，嚴重時甚至會併發腎衰竭，或脊髓受壓以致下半身癱瘓。

前列腺癌到了晚期，
會出現排尿困難和血尿等徵狀。

診斷前列腺癌最初可做肛門指檢和驗血兩個檢查。肛門指檢可了解前列腺大小、質地、結構，以及有無觸痛、搏動、腫塊等；驗血則是檢查血液 PSA，PSA 值愈高，代表患上前列腺癌的可能性愈大，不過也可能是其他疾病的徵兆，例如良性前列腺增生。

驗血後若發現 PSA 值有任何不正常現象，便可能需要作進一步的檢查，包括超聲波導引前列腺組織活檢、直腸超聲波掃描、膀胱鏡、靜脈尿道顯影術、電腦掃描及磁力共振圖像等。其中準確性最高的是超聲波導引前列腺組織活檢，確診後會再採用格里森分級系統（Gleason grading system）評定癌細胞的等級，以確定癌腫瘤擴散的速度。

> 甚麼是格里森分級系統？
>
> 格里森分級系統是美國癌症協會制定的其中一項前列腺癌分級方法，級數由 2 至 10 級，級數愈低，癌細胞擴散的速度愈慢，反之則然。級數較高的腫瘤，比級數較低的腫瘤生長得更快，亦有更大機會擴散至其他器官。

之後醫生會根據多項因素，包括患者年齡、身體狀況、生活模式（包括性生活）、癌細胞的影響範圍（癌症期數，見下頁表格）、PSA 指數與上升速度、格里森分數，以及患者對治療後副作用的接受能力等，制定最恰當的治療方案。治療方案包括積極觀察、前列腺切除手術、放射治療、荷爾蒙治療及藥物治療，藥物治療又可分為化療藥物、口服藥物和放射性藥物治療三種。

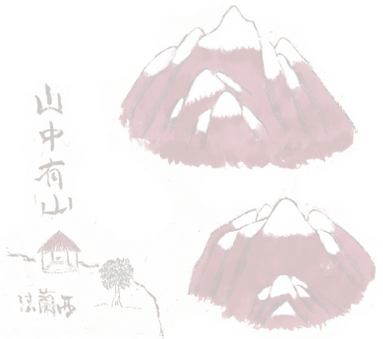
醫生可能會選擇結合幾種不同的治療方式，即前列腺癌多元綜合治療，以達到最好的效果，最常見的是放射治療結合荷爾蒙治療，或前列腺切除手術結合放射治療。

前列腺癌總覽

	病徵	診斷方法	治療方案
早期	沒有警告性徵狀	· 肛門指檢 · 驗血 PSA · 超聲波導引前列腺組織活檢 · 直腸超聲波掃描 · 膀胱鏡 · 靜脈尿道顯影術 · X 光 · 同位素骨骼掃描 · CT 電腦掃描 · 磁力共振圖像	· 積極觀察 · 前列腺切除手術
中、晚期	· 排尿困難 · 排尿時感刺痛 · 排尿不順，尿流緩慢或中斷 · 小便或精液帶血 · 尿頻尿急，夜尿次數增多 · 腰背、盆骨或大腿骨位置持續疼痛或僵硬 · 可能經常感到疲倦、胃口不佳或日漸消瘦		· 放射治療 · 荷爾蒙治療 · 化療
晚期	· 排尿困難、血尿 · 若癌細胞已擴散至骨骼，會感到骨痛，嚴重時甚至會併發腎衰竭、脊髓受壓以至下半身癱瘓		
CRPC*	病情持續惡化或癌細胞已擴散	已確診	· 化療 · 口服藥物 · 放射性藥物

* 前列腺癌患者若正在或曾經接受荷爾蒙療法，但病情仍持續惡化或癌細胞已擴散，便稱為去勢療法無效前列腺癌（CRPC）。

由於前列腺疾病早期症狀大多不明顯，例如尿頻或夜尿增多，尤其高齡男性會誤以為這些症狀是年紀漸長的正常現象便掉以輕心，直至病情惡化才延醫診治，因而大大增加治療的難度。因此，任何成年男性一旦發現有關前列腺疾病徵狀，便應儘快求醫，以保障健康。



如何治療良性前列腺增生

香港前列腺基金創辦人及主席　泌尿外科專科黃國田醫生

良性前列腺增生是最常見的男性泌尿科病症，患者容易併發細菌性膀胱炎、膀胱結石、尿潴留等，嚴重者甚至可導致腎積水，以至腎功能不全，所以成年男性應時刻留意自身前列腺健康狀況，一旦發現前列腺增生跡象，應立即求醫診治，愈早治療，根治的機會便愈高。

曾有良性前列腺增生患者忽視尿頻等徵狀的警號，錯過最佳醫治時機，直至病情惡化至不能排尿，才急忙求醫，發現已併發急性腎衰竭，最終救治無效死亡。

不過現代醫學昌明，只要及時確診及施以適當治療，治好良性前列腺增生的機會也會大幅提升。

如前文已經詳細講述過，肛門指診、抽血檢驗 PSA、測量秒速排尿量、泌尿動力學檢查是診斷良性前列腺增生的有效方法。確診為良性前列腺增生後，醫生便會根據前列腺增生程度（大致可分為早、中、晚三期）決定治療方法，包括藥物及手術治療。

早期階段的治療

在良性前列腺增生早期階段，徵狀並不明顯，亦未影響患者生活和工作。醫生會採取監察法：患者毋須接受藥物或手術治療，只須定期覆診；醫生會透過肛門指診、測量秒速排尿量及抽血檢驗 PSA，以監察其前列腺增生情況，並確保腎功能正常。患者同時要注意多飲水、避免憋尿。

中期階段的治療

一旦發現前列腺增生情況已達中期，而還未出現併發症，醫生便會採用藥物治療，病情較輕者會以甲型交感神經阻斷劑（Alpha Blocker）為主，如 terazosin、doxazosin、afluzosin 和 tamsulosin 等藥物。藥物整體而言十分安全，雖然有可能出現一些副作用，包括心悸、頭暈、低血壓等，但在習慣後，這些副作用通常會減輕或消失，是相對安全及有效的藥物治療。但要注意的是，這類藥物基本上是用於治療前列腺增生所導致的症狀，並不能令增生的前列腺縮小，因此需要長期服用。

前列腺增生程度較大者，則可服用 5α- 還原酶抑制劑（5α-reductase inhibitor），如 finasteride、dutasteride 等藥，以減慢前列腺增生的速度；醫生亦會視乎情況合併使用不同藥物，以達致最佳治療效果。同時患者仍須注意多飲水、避免憋尿。

服用 5α- 還原酶抑制劑可能出現的副作用有性慾輕微降低、性功能障礙、射精量減少、男性女乳症等，但通常停止服藥後副作用就消失。惟患者停止服用這類藥物後，前列腺有機會再度增生變大，所以有長期服用的需要。

良性前列腺增生藥物治療

藥物種類	藥物名稱	功效	副作用
甲型交感神經阻斷劑	· terazosin · doxazosin · afluzosin · tamsulosin	放鬆前列腺及膀胱頸內的軟肌肉，降低膀胱出口的阻力	· 心悸 · 頭暈 · 低血壓
5α- 還原酶抑制劑	· finasteride · dutasteride	5α- 還原酶會產生雙氫睾酮，從而導致前列腺增生；通過阻斷 5α- 還原酶，可使增生的前列腺組織萎縮	· 性慾輕微降低 · 性功能障礙 · 射精量減少 · 男性女乳症

晚期階段的治療

若前列腺增生程度已達晚期，或出現以下症狀，便須接受手術治療：

1. 下尿路梗阻症狀（如小便費力、小便不順暢、偶發性疼痛）
2. 秒速排尿量明顯變異
3. 殘餘尿過多
4. 上尿路梗阻（如小便疼痛或血尿）及腎功能損害
5. 多次發作急性尿瀦留、尿路感染、血尿
6. 膀胱結石

如果患者有長期尿路梗阻、腎功能已有明顯損害、嚴重尿路感染或已發生急性尿瀦留，應先留置導尿管解除梗阻，待感染得到控制及腎功能恢復後，再進行手術。

晚期患者所接受的手術

做手術的目的，是要切除或破壞前列腺增生的組織，以擴闊尿道，讓排尿回復正常狀況。雖然經過長時間後，前列腺仍有機會再次增生，但一般需要 10 年以上，才會出現再增生情況。

擴闊尿道手術中最具代表性的，是經尿道前列腺切除手術（TURP），從上世紀六十年代後期開始就成為醫治良性前列腺增生的最主要手術方法，其好處是沒有切口，患者復元時間短。

無懼向「前」——前列腺健康實用手冊

作者：香港前列腺基金
項目統籌：香港醫護聯盟
編輯：黃敏兒、黃斯淳
採訪：李冠玉
設計：青森文化設計部
插圖：鄺文威
出版：紅出版（青森文化）
地址：香港灣仔道 133 號卓凌中心 11 樓
出版計劃查詢電話：(852) 2540 7517
電郵：editor@red-publish.com
網址：http://www.red-publish.com

香港總經銷：香港聯合書刊物流有限公司
台灣總經銷：貿騰發賣股份有限公司
新北市中和區中正路 880 號 14 樓
(886) 2-8227-5988
http://www.namode.com
出版日期：2018 年 3 月
圖書分類：醫藥衛生
ISBN：978-988-8490-26-4
定價：港幣 100 元正／新台幣 400 圓正

前列腺疾病，是香港成年男性最有可能患上的疾病之一。
幾乎每位40歲以上男士都會出現不同程度的良性前列腺增生現象。
然而，礙於症狀，男士往往避忌不談，加上對前列腺疾病認知不足，患上了也不懂或不敢求醫，最後錯失治療的黃金期。

本書收錄多位專科醫生及專家的文章，為各位男士解答前列腺的疑難：

- **有哪些常見前列腺疾病？**
- **尿頻、夜尿、小便無力……原來都是前列腺疾病的徵兆?**
- **有甚麼治療方法？有後遺症嗎？會影響性能力嗎？**
- **有甚麼在家也可以做的保健方法？**

前列腺疾病是再平常不過的事，只要以正面及正確態度面對，男士們絕對可以無懼向「前」。

「香港前列腺基金及一眾專家出版此書，旨在深入淺出地解構各種前列腺疾病，以減輕公眾的恐懼和誤解，所有男士，以及其身邊的人都應該一讀。」

香港前列腺基金名譽贊助人
梁智鴻醫生

「《無懼向「前」——前列腺健康實用手冊》，乃香港前列腺基金出版的第一本書籍。內容結合了專科醫生、專科護士、營養師及其他相關專業人士的心血，期望以淺白的文字及插圖，由預防開始，向關心前列腺健康的人士，提供正確的知識及資訊。」

香港前列腺基金創辦人及主席
黃國田醫生

「期望每位閱讀過手冊人士也能注意前列腺健康及廣傳訊息，讓自己及身邊朋友及早預防，保持健康，功德無量。」

香港前列腺基金星級榮譽大使
盧世昌先生

「希望各位讀者看畢這書，從專家及同路人的分享中獲得正確及正面的資訊，讓市民大眾預防疾病於未然，亦能讓患上前列腺疾病的病人更積極、樂觀及勇敢地面對，戰勝病魔，展開生命新一頁。」

香港醫護聯盟
註冊社工
黃敏兒女士

ISBN 978-988-8490-26-4
9 789888 490264 >

專業出版 國際銷售
紅出版文化平台
加入我們：www.red-publish.com

Mod.pro E.
上架建議：醫藥衛生
定價：港幣100元正／新台幣400圓正