

如何保護攝護腺衛教指導

1. 50 歲以上男性，每年必須定期作攝護腺檢查，包括：尿液檢查、抽血 PSA(攝護腺特異抗原)、攝護腺超音波、小便尿流速檢查、經肛門 Prostate 指診檢查。
2. 多攝取蔬菜水果，如：番茄、綠色蔬菜等。少吃含高脂肪高熱量的飲食。
3. 養成喝適量且充足水分的習慣。
4. 養成不憋尿，按時解尿的習慣。
5. 避免便秘，感冒時避免吃感冒藥。
6. 晚上不要喝太刺激及利尿的咖啡或酒等。
7. 健康和安全的性行為。
8. 多運動、控制體重、不熬夜、睡眠充足。

參考文獻：

李和惠、黃鈺雯、林麗秋(2015)·生殖系統疾病之護理·於劉雪娥總校閱，*成人內外科護理學下冊*(七版，936-939 頁)·台北市：華杏。

