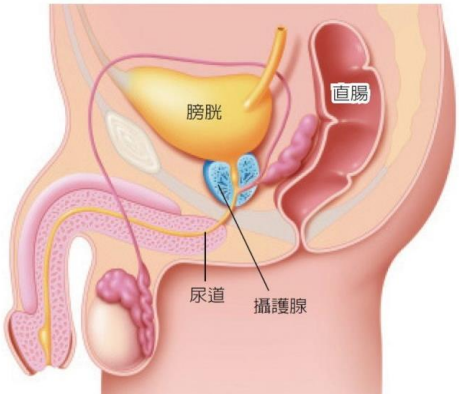
編印單位：DON-4-外 049
制定日期：106 年 09 月 04 日
修訂日期：111 年 03 月 07 日第 3 版

衛 教 指 導

如何保護攝護腺衛教指導

❖簡介



前列腺，亦稱攝護腺。台語俗稱雨傘褶，位於膀胱頸連接尿道處，是男性特有的腺體。通常男性在 50 歲左右開始有一些症狀，隨著年齡增長，其肥大可能性愈增。

❖保養方式：

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、尿流速檢查、經肛門指診檢查。
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。
6. 避免吃感冒藥、胃腸藥，部份成份會影響膀胱收縮功能。
7. 晚上不要喝太刺激及利尿的飲品，如：茶類、咖啡或酒等。
8. 健康和安全的性行為。
9. 多運動、控制體重、不熬夜、睡眠充足。
10. 若有膀胱脹、無法自解尿、解尿燒灼感、血尿時請儘速就醫。

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。