

### 攝護腺癌

攝護腺是一個有肌肉又富含腺體的器官，為男性獨有。其位於骨盆腔內，是尿液必經的通路，屬於泌尿器官。攝護腺分泌的腺液與精子混和就是精液，所以攝護腺同時也是男性生殖器官。攝護腺癌是攝護腺腺體細胞不正常增生癌變所造成的。

#### 【盛行率】

衛福部統計，國人攝護腺癌發生率與死亡率均逐年增加，2013年因攝護腺死亡的比率為國人男性癌症死亡率的第六位。多發生在65~75歲之間的老年人。

#### 【症狀】

1. 初期症狀：初期症狀不明顯，常見的症狀類似攝護腺肥大，如夜尿、頻尿、尿柱變細、尿流變小、排尿遲緩、小便失禁、急性尿滯留、滴尿等。
2. 晚期症狀：局部侵犯或遠端轉移時症狀變明顯，如血尿、體重減輕、骨頭疼痛、骨盆腔淋巴結轉移造成的下肢水腫。

#### 【危險因子】

1. 環境因素，如環境中的鎘污染提高攝護腺癌的發生幾率。
2. 種族因素，如黑人與白人較黃種人更易罹病
3. 飲食因素，如飽和性脂肪酸的食物，誘發攝護腺癌的發生。
4. 年齡因素，年紀越大，發生攝護腺癌的機率也會相對的越高。
5. 遺傳因素，家族中曾有罹患攝護腺癌者，得攝護腺癌的機率就比一般人高。

#### 【飲食原則】

1. 避免高油脂食物，如乳酪、美乃滋、人造奶油。
2. 避免吃過多的肉類，飲食均衡，適量攝取蔬菜、水果。
3. 避免辛辣刺激性食物，如辣椒、辣油、薑、芥末、胡椒、咖哩、酒。
4. 可適量食用具抗癌作用的食物，如富含茄紅素的番茄，含維生素E的南瓜子，含胡蘿蔔素的胡蘿蔔。

#### 【中醫觀點】

中醫認為攝護腺癌與飲食、情志及房勞相關。長期飲食不節，過食辛辣膏粱厚味損傷脾胃，使濕熱內蘊；長期情志抑鬱或房勞過度，使氣機鬱滯，肝腎受損。

#### 【中醫常見分型】

1. 濕熱下注：長時間接觸煙、酒，高油脂及辛辣刺激性食物。小便較黃，且尿量少間斷，身體容易感到疲倦，舌苔黃膩。
2. 氣滯血瘀：會陰部、下腹部、尾骶骨、尿道等處酸脹、疼痛。
3. 肝腎陰虛：脅痛，腰背及膝關節酸軟無力，頭暈、目眩、遺精。
4. 脾腎兩虛：房勞過度，胃口差、容易腹脹、頻尿、殘尿、性慾減退、陽痿、早洩。

#### 【藥膳】

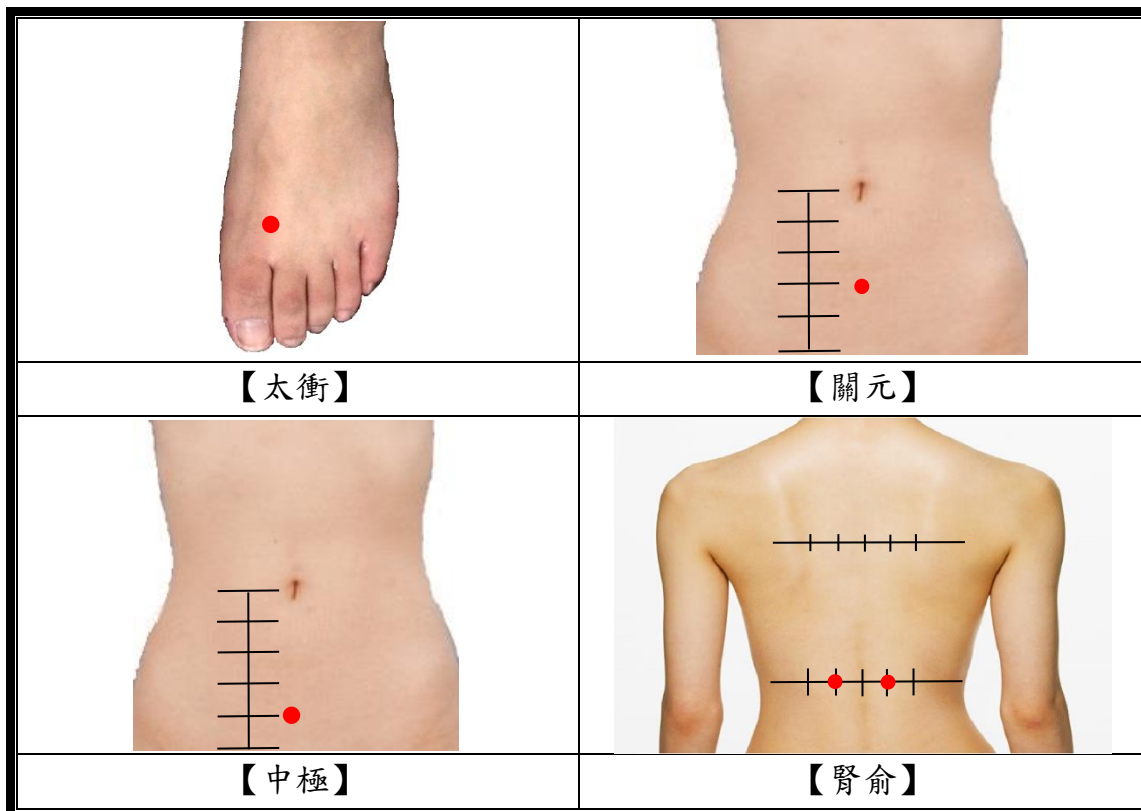
##### 冬葵蒲公英車前茶

- ◆ 材料：冬葵子3錢、車前子3錢、蒲公英3錢
- ◆ 作法：冬葵子、車前子放入500 C.C大火煮滾後，加入蒲公英10g再以小火慢煮5分鐘即可。
- ◆ 功效：冬葵子、車前子具有利尿清熱作用，蒲公英清熱解毒，促進排尿，改善攝護腺症狀。可藉由排尿帶出化療、電療患者體內所產生的熱。

【穴位按摩】

	經絡	取穴方法	主治
太衝	肝經	位於腳背，第一腳趾與第二腳趾間隙後方凹陷處。	調節下肢血液循環，穩定情緒，減緩壓力。
關元	任脈	下腹部正中線臍下3寸處(四指併攏的寬度為3寸)。	腹痛、泄瀉、便秘、小便不暢、小便次數多、漏尿。
中極	任脈	下腹部正中線臍下4寸處(關元向下一個大拇指寬)。	下腹痛、小便不暢、小便次數多、漏尿、性功能障礙
腎俞	膀胱	背部第十四椎(第二腰椎)下，兩旁去脊各一寸五分。	體虛、腰痛、耳鳴耳聾、遺精、滑精、水腫、小便不利、尿血、遺尿、性功能障礙。

穴位圖示：



【中醫衛教】

1. 健康飲食避免過量脂肪攝取及避免煙、酒辛辣刺激性食物
2. 多喝水，多排尿，有助於攝護腺分泌物的排泄，減少刺激症狀
3. 減少生活壓力，避免熬夜、過度疲勞
4. 洗溫水澡，避免久坐、憋尿、避免長時間騎腳踏車