

攝護腺癌病人衛教單張

一、攝護腺癌是什麼？

攝護腺癌（又稱前列腺癌）是指攝護腺腺體細胞異常增生所形成的惡性腫瘤，為台灣老年男性常見癌症之一。西醫認為攝護腺癌與年齡（好發於50歲以上）、家族遺傳、種族（黑人風險較高）、高脂肪飲食、肥胖、荷爾蒙（雄性素）等因素有關。早期常無症狀，晚期可能出現排尿困難、頻尿、夜尿、血尿、骨頭疼痛（轉移）等。

中醫將攝護腺癌歸屬於「癃閉」、「淋證」、「癥瘕」、「虛勞」等範疇，認為其病機多為腎氣虧虛、濕熱瘀毒蘊結下焦，導致氣化不利、血行不暢，日久成積。

二、如何預防與降低風險？

- (一)定期篩檢：50歲以上男性每年應接受肛門指診與攝護腺特異抗原（PSA）檢查；有家族史者建議45歲起篩檢。
- (二)低脂飲食：減少紅肉、高脂乳製品、油炸食物，多攝取魚類（富含Omega-3）、番茄（含茄紅素）、黃豆製品、綠茶。
- (三)維持健康體重：肥胖會增加攝護腺癌風險及惡性度，應透過飲食與運動控制BMI。
- (四)適量攝取茄紅素：煮過的番茄、西瓜、紅心芭樂等，有助於抗氧化。
- (五)避免過量補充鈣質：每日鈣攝取超過1500毫克可能略增風險，應從飲食均衡攝取。

三、注意事項

- (一)遵從治療計畫：攝護腺癌治療包括主動監測、手術（攝護腺切除）、放射治療、荷爾蒙治療、化療等，應按醫囑進行。
- (二)定期追蹤：治療後需定期檢測PSA，若持續上升可能代表復發或轉移。
- (三)留意治療副作用：
 - 1. 手術後可能出現尿失禁、勃起功能障礙。
 - 2. 放射治療可能引起頻尿、腹瀉、膀胱炎。
 - 3. 荷爾蒙治療（降低雄性素）可能導致熱潮紅、骨質疏鬆、肌肉流失、情緒波動。
- (四)骨頭健康：接受荷爾蒙治療者應補充鈣質與維生素D，並定期做骨密度檢查。

- (五) 排尿與性功能復健：術後可進行骨盆底肌訓練（凱格爾運動）；性功能問題可諮詢泌尿科醫師，勿自行濫用偏方。
- (六) 保持心情穩定：中醫認為「恐傷腎」，過度焦慮與恐懼會耗損腎氣。可透過冥想、音樂、病友團體支持來減輕壓力。
- (七) 規律作息：夜間 11 點前就寢，充足睡眠有助於腎氣修復。
- (八) 避免久坐：長時間壓迫會影響攝護腺血液循環，每坐 1 小時應起身活動 5 分鐘。
- (九) 適度節制房事：治療期間應依體力調整，避免過度勞損腎精。

四、中醫養生保健與自我照顧

(一) 飲食調養

1. 補腎益氣：攝護腺癌患者多見腎虛（腰痠、頻尿、疲倦），可適量食用山藥、黑芝麻、核桃、枸杞、桑椹、芡實。
2. 清熱利濕：若屬濕熱下注（小便灼熱、澀痛、黃濁），可食用薏仁、赤小豆、冬瓜、玉米鬚、車前草（煮茶）。
3. 活血散結：適量使用丹參、三七（少量，需經中醫師指導），有助於改善局部循環。
4. 避免刺激性食物：減少辛辣（辣椒、胡椒）、咖啡、濃茶、酒精，以免加重排尿不適。

(二) 穴位按摩

1. 關元穴：肚臍下四指幅處，為補腎固本要穴，可輕柔按壓或熱敷，改善頻尿、夜尿。
2. 中極穴：肚臍下約五指幅（恥骨聯合上方），可緩解排尿不暢、尿滯留。
3. 腎俞穴：背部第二腰椎棘突下旁開兩指寬處，可請家人協助按壓或熱敷，補腎強腰。
4. 三陰交穴：內踝尖上約四指幅，脛骨後緣，可調理肝脾腎，緩解骨盆腔不適。
5. 太谿穴：內踝後緣與阿基里斯腱之間凹陷處，為腎經原穴，可補腎陰、緩解疲勞。

(三) 運動與氣功調養

1. 凱格爾運動：收縮骨盆底肌（如同忍住小便與排氣），每次收縮 5 秒、放鬆 5 秒，重複 10~15 次，每日 3 回，有助於改善尿失禁。
2. 太極拳、八段錦：有助於調和氣血、強腎固本，適合體力尚可的患

者。

3. 散步與慢跑：每日 30 分鐘溫和和有氧運動，可減輕荷爾蒙治療引起的疲勞與體重增加。
4. 溫水坐浴：每日 15~20 分鐘（水溫 40°C 左右），可緩解骨盆腔疼痛與排尿不適。

如有任何治療或飲食上的疑問，請務必諮詢您的主治醫師與中醫師，切勿自行更改治療方案或服用來路不明之中草藥。