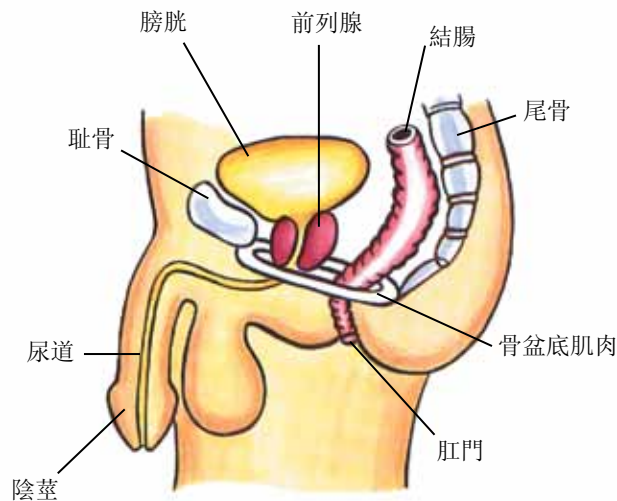




前列腺是男性特有的一種腺體。它位於膀胱頸之下，類似核桃般大小，環繞著膀胱出口（尿道）。前列腺製造乳狀液體，這些液體是精液的一部份，並提供營養給精子。

隨著男性年齡增大，前列腺越來越大。這種情況一般會多年持續發展，對於一些男性而言會引起排尿障礙。

排尿控制欠佳還會由其他健康問題引起。排尿控制欠佳的男性會因為這個問題感到難過及尷尬。如果你感覺排尿控制有變化，或擔心你的前列腺有問題，請向醫生或排便科顧問諮詢。



有哪些常見的前列腺疾患？

- 1 **前列腺腫大及前列腺脹痛**，並且可能由膀胱感染引起。這種情況較常見於年輕男性。
- 2 **良性前列腺肥大（BPH）**是指前列腺逐漸增大，通常在中年開始。大概四分之一男性需要接受手術治療這個問題（BPH不會導致癌變）。
3. **前列腺癌的發現**通常在身體出現任何早期徵兆之前。醫生可能透過一種血液檢驗（被稱為前列腺特異抗原（PSA）測定）及檢查你的前列腺而發現癌症。這是男性最常見的癌症，並且年紀越大患病的機會越大。不過前列腺癌是最容易治療的癌症之一。

我如何得知自己是否有前列腺疾患？

如果你有一種或多種以下情況，就可能有前列腺疾患：

- 排尿初起有困難；
- 尿流不暢；
- 日間或夜間需要更頻繁地排尿；
- 排尿後，或兩次去廁所之間漏尿；
- 去廁所後不久又要排尿；
- 感覺尿急；
- 排尿時灼熱或疼痛；
- 尿中帶血；以及
- 去廁所後覺得膀胱沒有完全排空。

這些問題有時可能與前列腺無關。例如，有些藥物會令膀胱積聚尿液。你的醫生或排便科顧問可以幫你找出問題的起因。

我的前列腺如何會引起排尿障礙？

堵塞尿道（排尿管）：隨著前列腺增大，可能堵塞膀胱出口，阻止膀胱排空。在一些情況下，尿液可能會積聚直至漏出來。如果出現這種情況，要儘快去看醫生。

膀胱過度活躍可能是由膀胱竭力將尿液擠出堵塞的尿道所致。過度活躍的膀胱會不受你的控制而收縮，導致急需排尿。透過手術緩解堵塞之後，你可能仍然感到急需排尿，而且情況可能會在數周內變得更壞，直到膀胱恢復正常。

手術治療前列腺疾患在個別情況下會損傷膀胱出口的肌肉及神經。這會導致排尿控制失常。如果出現這種情況，通常只會持續很短時間，但治療前列腺癌的大手術會引致長期的排尿控制問題。

如何治療欠佳的排尿控制？

首先，你的醫生或排便科顧問會嘗試查出你欠佳的排尿控制的起因，如前列腺病，感染，糖尿病或一些藥物。

有一些方法可以治療由前列腺病引起的欠佳的排尿控制。

1. 請醫生檢查

跟醫生討論後，你可能覺得不需要接受任何治療。欠佳的排尿控制會隨著時間，或在對日常生活習慣作出簡單改變後好轉（請查閱資料單張“每個人都要有的良好排尿習慣”）。

2. 藥物

有一些藥物有助於排尿控制。請向你的醫生查詢。

3. 前列腺手術

如果你的前列腺是問題所在，可以做手術切除全部或部份腺體。手術類型取決於前列腺的大小。

4. 排尿鍛練

排尿鍛練計劃有助於膀胱儲存更多尿液而不會漏尿或有尿急的感覺，甚至對那些膀胱過分活躍的人士亦有幫助（請查閱資料單張“排尿鍛練”）。

5. 骨盆底肌肉鍛練

骨盆底肌肉鍛練增強控制順利排尿及排便的肌肉。手術前瞭解如何鍛練這些肌肉，並於手術後儘快開始鍛練（請查閱資料單張“男性骨盆底肌肉鍛練”）。

6. 排便節制產品

有一系列排便節制產品可以幫助處理漏尿（請查閱資料單張“排便節制產品”）。

確保你對問題所在、有哪些治療方法、各種方法的效果如何，以及可能有甚麼差錯有充分的瞭解。這樣你就可以在醫生的幫助下選擇最適合你的治療方法。



尋求幫助

每一個大小便控制問題—無論有多輕微—都需要留意。

如果你對前列腺或排尿控制有任何疑問，可以：

致電全國排便節制幫助熱線（National Continence Helpline）的專家顧問免費索取：

- 資訊；
- 建議；及
- 資料單張。

免費電話* 1800 33 00 66（星期一至星期五上午8時至晚上8時），或

瀏覽此網站：www.bladderbowel.gov.au

幫助熱線可透過電話傳譯服務（TIS）安排傳譯員。請於星期一至星期五致電 13 14 50，並要求轉接幫助熱線。

前列腺問題會引起排尿控制欠佳。

* 用手機打出收取相應費用。