

核 區	判 分	主任	副主任				
			v				

# 健 康 週 報

115 年 03 月 02 日

第一週

【摘自亞州大學附屬醫院】

## 認識攝護腺

攝護腺又稱前列腺，為男人特有的一種腺體，它的功能和生殖有關，因為它會分泌一種乳白色的液體以供精子生存於其中。攝護腺位於膀胱下方，直腸前方，尿道從中穿過。攝護腺癌好發年齡在 65 到 75 歲之間，經由早期的診斷及各種有效的治療方法，攝護腺癌的五年存活率可達 70% 左右。也有研究顯示和基因遺傳相關，患者的兄弟有較高的發生率；另外攝取高脂肪食物的人得到攝護腺癌的機會也較大。

### 攝護腺癌的症狀：

膀胱出口阻塞的症狀，包括血尿、解尿遲疑不順、夜間頻尿、排尿不全、或尿速減小、腰部骨盆痠痛等。

主任暨全體職員工關心您

核 區	判 分	主任	副主任				
			▽				

# 健康週報

115年03月09日

第二週

【摘自亞州大學附屬醫院】

## 認識攝護腺癌症狀



認識癌症  
攝護腺癌篇8

### 攝護腺癌的症狀



健談  
havemary.com  
圖文創作：健談

**1. 血尿**



**2. 頻尿，特別是在晚上**



**3. 小便時尿流微弱或中斷**



**4. 排尿時感到疼痛或灼熱感**



**5. 無法排尿**



**6. 腰部、骨盆或大腿上部持續疼痛**





健康九九網站 關心您的健康

更多資訊請上 健談 havemary.com

攝護腺癌相關問題  
建議諮詢『泌尿科』

主任暨全體職員工關心您

核 區	判 分	主 任	副 主 任				
			▽				

# 健康週報

115年03月16日

第三週

【摘自亞州大學附屬醫院】

## 認識攝護腺肥大的飲食衛教：



男性  
攝護腺篇

### 延緩攝護腺肥大的飲食建議



圖文創作：健談  
havemary.com  
專家諮詢：台北市立聯合醫院仁愛院區  
泌尿外科 黃建榮醫師

#### 攝護腺保健飲食

- 1** 黃豆與黃豆製品有助抑制攝護腺增生


- 2** 高纖蔬果可抗氧化及促進毒素排出


- 3** 微量元素鋅、硒可保護細胞、促進代謝


- 4** 茄紅素可抗氧化、抗發炎



#### 飲食治療的禁忌

- 1** 少吃紅肉、脂肪，以降低病變風險


- 2** 刺激飲食會刺激攝護腺充血，宜避免





膀胱  
攝護腺  
尿道

有**排尿不順等異狀**應及早就診檢查，對症治療才是延緩疾病惡化最好的方法

家主任暨全體職員工關心您

核 區	判 分	主任	副主任				
			▽				

# 健康週報

115年03月23日

第四週

【摘自亞州大學附屬醫院】

## 認識攝護腺癌的預防：



家主任暨全體職員工關心您