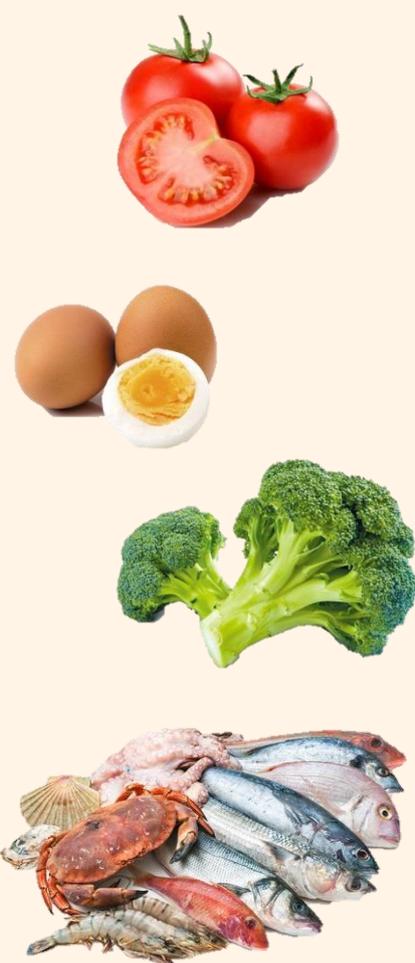




## 攝護腺保健

<p>1. 晚上限制水分攝取</p>	<p>睡前 1~2 小時內避免喝水或飲料，才不會半夜起床上廁所，影響睡眠。</p>
<p>2. 不要喝含有咖啡因及酒精類的飲料</p>	<p>咖啡因跟酒精類飲料都是很強的利尿劑，它會增加尿液的製造及形成，也會造成頻尿、刺激膀胱，產生不舒服的感覺。</p>
<p>3. 尿急時趕快上廁所</p> 	<p>膀胱脹會產生想要解尿的感覺，提醒我們要趕快上廁所。如果沒有馬上解尿就會造成膀胱太脹，膀胱肌肉會失去彈性造成肌肉損傷，導致解尿沒有辦法解乾淨。</p>
<p>4. 定時解尿</p>	<p>養成每 4~6 小時就到廁所解尿的習慣，不要等到膀胱脹才去上廁所。</p>
<p>5. 看醫師要主動說自己有攝護腺肥大問題</p>	<p>尤其是感冒就醫的時候要特別跟醫師說明，因為治療鼻塞或是過敏的藥物，如果藥效太強會讓尿道的肌肉收縮變緊，造成解尿困難。</p>
<p>6. 健康飲食</p>	<p>脂肪和油炸食物會刺激攝護腺而造成肥大，另外酒精類和辛辣食物也會刺激攝護腺造成不舒服。蔬果類食物可以減少攝護腺肥大，可以多吃。</p>
<p>7. 保持活動</p>	<p>長時間坐著，容易造成解尿解不乾淨，所以多走動及運動都可以改善症狀，最好做到每周運動 3 次，每次 30 分鐘且心跳達 130 下/分。</p>

(續下頁)

<p>8. 重複解尿</p>	<p>解尿後可以稍微等一下再解一次，可以把第一次沒有解完的尿儘量解乾淨，除了可以拉長下一次解尿的時間及減少尿液解不乾淨的問題外，還可以改善頻尿的症狀。</p>
<p>9. 保持溫暖</p>	<p>低溫容易讓尿道的肌肉變緊縮，造成解尿不乾淨的問題，也會加重尿急感，讓人不斷上廁所。</p>
<p>10. 保持性生活</p>	<p>攝護腺所分泌的攝護腺液是精液的一部份，射精可以使攝護腺新陳代謝，所以維持性活動可保攝護腺的健康。</p>
<p>11. 攝護腺保養食物</p>  <p>The image shows four categories of food: 1. Tomatoes: several whole and sliced red tomatoes. 2. Eggs: two whole brown eggs and one halved hard-boiled egg. 3. Broccoli: a head of fresh green broccoli. 4. Seafood: a variety of fish, including salmon, and a crab.</p>	<p>(1) <b>茄紅素</b>：可減少攝護腺疾病的發生率，番茄、西瓜、葡萄柚、芭樂、木瓜、紅椒等都富含茄紅素，另外<b>烹煮的番茄</b>更容易在腸道吸收。</p> <p>(2) <b>硒</b>：可以協助攝護腺荷爾蒙代謝，常見食物有：大蒜、洋蔥、鮭魚、綠花椰菜、香菇等。</p> <p>(3) <b>鋅</b>：正常男性的攝護腺及精液中有高濃度的鋅，適時補充，也是保養攝護腺的方法，<u>常見食物有：肉類、肝、海鮮、南瓜子、栗子、蛋、乳品、芝麻、芥末、乳製品、腰果、豆類等。</u></p> <p>(4) <b>纖維素</b>：過多的荷爾蒙及造成肥胖的脂肪，都是造成攝護腺肥大的可能原因。帶胚芽的全穀類食物、新鮮蔬菜與水果等食物的纖維素可協助代謝以上物質。</p>

參考資料：康健雜誌