



## 睡覺小便次數多 只因天氣冷颼颼？ 全台 148 萬男性陷“攝護腺肥大”危機 僅 2 成 5 就診！ 國內調查：尿流速低於標準者 竟有 8 成覺得“無所謂”？ 醫師籲嚴重恐致“急性尿滯留、腎衰竭” 應及早治療

立冬剛過氣溫也驟降許多，人體皮膚出現抑制排汗現象，使得體內水份改以小便排出，許多人可能有“小便次數變多”的感受，不過，次數頻繁的原因是天氣的關係，還是有可能是攝護腺肥大的症狀呢？攝護腺肥大患者平均一個晚上起床小便 2 次以上，特別是寒冬還需要從被窩中爬進爬出，更是苦不堪言！

根據內政部 99 年人口統計資料顯示，台灣 50-79 歲的男人共計約 304 萬人，而攝護腺肥大的盛行率也因年齡增加比例隨之增加，50-59 歲為 39%、60-69 歲為 55%、70-79 歲為 69%，由此推估全台 50-79 歲的男人中，約有 148 萬人為攝護腺肥大潛在患者！但行政院衛生署 99 年門、住診合計患者人數統計則顯示 50-79 歲中，卻僅有 2 成 5（約 37 萬人）就診接受治療，足見攝護腺肥大的疾病意識仍不高！

國泰醫院泌尿科主任陳國強醫師表示，即使症狀已經影響生活作息仍置之不理，根據今年 9 月一份剛出爐的歐洲 1,161 位攝護腺肥大患者調查指出，出現症狀後平均拖延 23 個月後才肯就醫，而國內今年



6 月針對 1,906 份攝護腺肥大患者進行的調查中也發現，尿流速測定低標患者（小於 15ml/s）之中，竟有 8 成（76%）認為攝護腺肥大對生活造成的影響“無所謂”！可見國內外男人一致消極的治療態度，顯示男性對於攝護腺肥大所造成的久尿、頻尿、夜尿多採取隱忍態度，認為這些症狀為正常的老化現象，卻不知道這些症狀已是日後併發症的前兆，診間不乏直到出現閉尿、血尿等嚴重的併發症時才肯緊急就醫的案例。

陳國強醫師指出，目前攝護腺肥大的醫學檢測方式為尿流速檢查搭配肛門指診、攝護腺特異抗原檢查、經直腸前列腺超音波、經靜脈尿路攝影術等，若尿流速結果為

15ml/s 以下則屬危險族群，初期會出現排尿斷續或無力等「久尿」現象；中期攝護腺肥大患者症狀則更明顯，例：尿不乾淨、尿有餘尿感，才剛解完便，不到兩小時又想小便的「頻尿」現象及晚上睡覺起床小便 2 次以上的「夜尿」次數增多等，因上述症狀已影響到患者生活作息及品質，應盡速就醫，避免進展到後期階段，因後期攝護腺肥大患者除生活作息受到影響，可能會產生血尿、膀胱發炎、膀胱結石、腎水腫、疝氣、尿毒症、急性腎衰竭等問題，嚴重者甚至需採取插導尿管，得不償失！

陳國強醫師進一步說明，診間曾有一名攝護腺肥大患者，幾次勸說治療不聽，最後因為健康檢查發現

攝護腺已過度肥大，造成腎水腫情形，不得已才就診治療，如果再晚一步恐導致急性腎衰竭，引起血壓升高、昏迷，更甚者則需洗腎等嚴重後果！

攝護腺肥大 7 項症狀評估表自我觀察 及早用藥治療提升生活品質  
陳國強醫師建議 50 歲以上男人可參照「攝護腺肥大 7 項症狀評估表」，留意一個月內近 5 次的小便狀況，從「是否剛解完小便，便覺解不乾淨，不到 2 小時又想解？」、「小便是否斷續或無力？」或「一個晚上需起床幾次小便？」等「頻尿」、「久尿」、「夜尿」三大指標症狀觀察，即可初步判斷自己是否為攝護腺肥大高危險族群。陳國強醫師強調，目前內科治療已非常方便，使用藥物控制即可獲得良好改善，藥物服用一段時間後，醫師會再替病人做尿流速測定判斷，如果流速小於 10ml/s，表示阻塞的問題仍然嚴重，則再改採其他手術等治療方法。男人應積極面對小便不順的問題，因為“小便是大事”！及早發現及早治療，降低開刀的機率及風險，讓患者重拾正常的生活品質！



## 別忽視強光 對眼睛的傷害



臺北市立聯合醫院中興院區眼科醫師 許人化

一位 29 歲男性至眼科求診，主訴雙眼疼痛畏光、淚流不止、合併視力模糊症狀。經詳細詢問病史得知，他的雙眼並無外力傷害，也沒有配戴隱形眼鏡的習慣，但約八小時前，曾從事電鍍工作，在未配戴護目鏡的情況下直視刺眼強光。

眼科醫師詳細檢查後發現，雙眼內雖然無異物，但結膜充血泛紅、角膜水腫合併廣泛的點狀破皮，診斷為雙眼光害性角膜炎，經開立眼藥水及口服藥治療後症狀獲得改

善。  
臺北市立聯合醫院中興院區眼科醫師許人化表示，光害性角膜炎又稱為紫外線角膜炎，是因為角膜受到紫外線照射傷害所引起。其所需要引起角膜炎的照射時間與所照射的紫外線強度成反比，越強烈的光線在越短時間內就可以造成角膜傷害。

常見會引發光害性角膜炎的環境為：從事電鍍工作未配戴護目鏡、未戴太陽眼鏡長時間處在烈日下的戶外環境或是晴空下的雪地。

許人化說，一般民眾最容易疏忽於保護眼睛的環境當屬雪地，因為積雪的物理性質，甚至在天空有雲朵

遮蔽太陽時，如果雲層還不夠厚，積雪仍會將太陽光中的紫外線大量反射。在雪地中，很多人常覺得並沒有在戶外直視陽光，眼睛應該不會受到強光影響。其實，在眼睛平視或低頭看雪的時候，眼睛早已接受過量紫外線。

冬季將近，許人化建議民眾，如果有計畫利用假期到雪地度假，從事滑雪等休閒活動，一定要特別注意，應適當使用護目設備（如太陽眼鏡）保護眼睛。

許人化還說，典型的光害性角膜炎症狀包括：結膜發紅充血、角膜水腫、點狀角膜破皮、視力模糊、眼睛疼痛流淚。因為如此，上門求診的患者經常主觀性認為眼睛裏面有東西跑進去。

其實，光害性角膜炎的致病機轉是角膜上皮受到紫外線傷害，導致上皮細胞間的連結缺損，造成廣泛角膜點狀破皮。所以典型病程中，

從眼部照射紫外線到症狀發生，常相隔數小時之久，也因此大部分患者可能比較難以理解強光暴露跟光害性角膜炎之間還是具有相關性的。

光害性角膜炎的處置，除了可以在醫師診視後開立適合的眼藥水及口服藥治療以外，還需要一段時間讓破損的角膜上皮復原之後，諸如異物感的不適症狀才能獲得明顯改善。許人化指出，通常光害性角膜炎至少需要一至兩天的治療時間，並建議患者再度至眼科門診追蹤，以確認沒有引發如角膜感染...等進一步的眼部併發症。

許人化強調，只要正確使用隔離紫外線的眼部防護措施，光害性角膜炎是可以避免的。他再次提醒民眾，在從事電鍍或長時間戶外活動時，一定要記得配戴適合的護目鏡或太陽眼鏡隔離紫外線，以維持眼睛舒適及良好視力品質。