荷塘醫話：醫藥保健新知篇 3

# 攝護腺肥大·攝護腺炎·攝護腺癌

# 富含鋅的南瓜子　非萬靈丹

# 除中、西醫對症治療外

# 抗自由基的葡萄汁(連皮帶籽) 或可輔助

**攝護腺癌**在美國男性癌症十大死因中高居榜首，在台灣，亦佔居第八位。

**攝護腺肥大**更是每位男性年老時必經的過程之一。攝護腺位於膀胱下方、直腸前端，主要功能為製造精液，為男性所特有。隨著年齡老化，它會慢慢增生，使膀胱出口、尿道周圍逐漸阻塞，逼尿肌為應付排尿壓力，需代償性肥厚起來，致使血液無法有效供應膀胱肌，形成**良性攝護腺肥大**(BPH)。患者在排尿過程中，反覆受到缺血及自由基的傷害，導致膀胱無力，產生頻尿、尿細流、夜尿，需在馬桶前一段時間才尿得出來，或急性尿失禁，甚至因過度用力排尿導致**腹股溝疝氣**，或因尿路阻塞而引發腎功能衰竭而需洗腎。

簡言之，**良性攝護腺肥大**即是攝護腺功能退化，長了良性腫瘤，它是一種「長壽病」，台灣 60 歲以上的男性約 2/3 患有不同程度的**攝護腺肥大**問題。

鋅在人體內確實的作用，目前尚無確切的研究報告發表，但鋅本身具有殺菌功效，存在人體各處，但以攝護腺內含量最多，濃度亦最高，它主要貯存於攝護腺的上皮細胞，基質或彈性纖維的蛋白中也有一些，鋅鹽能有效殺死泌尿道內的大部分細菌。

鋅的含量到底多少才算正常呢？男子的精液是由攝護腺液、儲精囊液及精蟲等液體所組成，而鋅在攝護腺液的含量最高：平均約 350mg/c.c.，標準範圍為 150~1,000 mg/c.c.，若小於 100mg/c.c.以下，即表示攝護腺可能有問題。

攝護腺常見的疾病有三，其中**攝護腺肥大**及**攝護腺癌**是銀髮族最常見的問題，發生率隨著年齡增加而漸增。而**攝護腺炎**則多見於年輕人。攝護腺若發炎時，特別是慢性攝護腺炎，攝護腺液中鋅含量會降到 50 mg/c.c.，約為正常值的 1/3。而**攝護腺癌**患者的鋅濃度，亦偏低。

南瓜子應用在**攝護腺肥大**保養由來已久，2005 年國際知名的學術期刊「**Natural Medicine**」提到「萃取出藥用南瓜子（**Cucurbita pepo**）中特殊親水性的成份」，即水溶性南瓜子的「有效活性」、「穩定性」及「吸收性」有助於攝護腺的預防保養，且南瓜子又富含鋅及鈣，但直接生食南瓜子，效果並不大。　　（96. 1/12：摘自 95/11/20 中國時報・E5)

95.11/20 中國時報載「**男性顧膀胱，多喝葡萄汁**」，因葡萄(連皮帶籽)有強力的抗自由基作用，並可保護細胞膜，降低膀胱細胞壁的缺氧、缺血傷害。

西藥 Proscar 是目前治療**攝護腺肥大**的常用藥物，但是改善的程度因人而異，治療效果不一定明顯，且易有**性功能不良**的副作用，如性無能、性慾降低、射精之精液減少等。

保健養生

## 男性顧膀胱

95/11/20 (中國・E5)

預防膀胱功能失調，醫師建議熟齡族，早晚各一串連皮帶籽打汁喝。

## 多喝葡萄汁

■陳雯萍／台北報導

吃葡萄真的不吐葡萄皮，甚至應該連籽打成汁！

研究顯示，喝連皮帶籽葡萄汁，可達到保護膀胱的效果，預防攝護腺肥大引起的膀胱功能失調。在美國實驗室完成此研究的泌尿外科專科醫師、也是台中博愛癌氣醫院執行長的林鼎淯表示，這項結果已被刊登於美國泌尿專科期刊。

林鼎淯建議「吃葡萄、顧膀胱」的方法，是將連皮帶籽的紅葡萄整顆打成汁飲用，吸收力最佳，早晚各一串葡萄的量，長期固定食用，預防與食療並進。出身彰化農村的林鼎淯開玩笑說，希望「吃葡萄、顧膀胱」也能有助台灣葡萄銷售。

高齡社會來臨，攝護腺肥大疾病有逐漸增加的趨勢，林鼎淯建議熟齡族，不妨多喝帶籽葡萄汁，並可常做下半身運動（例如走路、提肛收縮），改善血液循環，避免提早遭受膀胱無力的症狀折磨，若是已有膀胱無力的相關症狀，要到泌尿科就診，早期治療，並可配合食用葡萄。



▶林鼎淯醫師拿著葡萄，建議男性要預防攝護腺肥大不妨多吃。（陳雯萍／攝）

▼左圖A為缺氧傷害的膀胱壁，導致膀胱無力而錯尿。（林鼎淯醫師／提供）



因此而引發「腹股溝疝氣」，更嚴重者，會因無法排空尿液，造成腎臟衰竭。

經動物實驗研究發現，餵食連皮帶籽葡萄汁後，避免了膀胱壁缺氧、缺血傷害，主要來自葡萄本身強力的抗自由基作用，此外，葡萄亦能提高身體本身專責對抗自由基的氧化酵素性，同時保護血管內膜，保護膀胱內細胞膜，降低細胞缺氧傷害。

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com