

男士殺手 前列腺癌

盛男小心!

每一位黃金盛男，總有由盛轉衰的一天，前列腺作為男性的其中一個主要象徵，其健康情況亦是男士健康的指標。隨着年紀漸長，男士小便時「滴滴」，代表患上前列腺疾病的機會升高，嚴重者甚至會患上「男人最痛」的前列腺癌！

前 列腺是男性生殖系統的一部分，這個呈胡桃狀的腺體，位於膀胱之下，直腸之前，包圍着尿道。香港防癌會麥紹堅伉儷中西醫結合化療中心顧問醫生，本身也是臨床腫瘤科專科醫生的陳亮祖表示，隨着年齡增長，前列腺內的腺體會增生，體積也會變大，導致前列腺增生。雖然前列腺增生於男性很常見，惟一旦出現小便不順甚至疼痛的情形，則代表有可能患上前列腺疾病，其中最嚴重者為前列腺癌。

陳醫生指出，前列腺癌的成因現時仍不得而知，但有幾種因素會增加患上前列腺癌的風險，例如有家族病歷的男士，患前列腺癌的風險比一般人高2至3倍；經常進食高分量飽和脂肪的食物，亦有較大機會患上前列腺癌。

與衰退混淆 容易延醫

前列腺癌是男性第三大常見癌症。可是，不少病人往往把小便不暢等問題，視為老年必有之現象，拖延求醫，直至癌細胞擴散至淋巴或其他部位，導致其他病徵如背痛、臀部痛和骨盆痛時，才去看醫生，屆時癌細胞已經向身體其他部位擴散，錯過了及早治療的時機。

至於選擇治療前列腺癌的方法，須因應個別病人的情況或是病人的需要而定。但一般來說，當發現初期的前列腺癌如1至2期，醫生會為病人做切除手術或放射治療（俗稱電療）。倘病人的身體狀況較差，不適合做手術或放射治療時，則可考慮賀爾蒙治療，抑制男性賀爾蒙，阻止癌細胞增長。隨着醫學進步，手術會用微創機械人手術儀器，可減低出血情況。而放射治療可使用螺旋放射治療（Tomotherapy），進一步減少對直腸及膀胱的副作用。第3期的前列腺癌，較適合採取放射治療加賀爾蒙治療，至於末期則一般運用賀爾蒙及化療。



臨床腫瘤科專科醫生陳亮祖



蕃茄中的茄紅素 可預防前列腺癌？

近年不少報章、雜誌或網站，均指多進食某類食物，就可減低患上前列腺癌的風險，其中以蕃茄最常被提及，因為它含有豐富的茄紅素（Lycopene）。

防抗癌功效未證實

陳醫生表示，現時醫學上未有確切的證據，顯示茄紅素可有效預防前列腺癌。茄紅素是一種抗氧化劑，即幫助防止細胞損傷的特殊分子。「雖然人體吸收過多茄紅素並沒有嚴重的副作用，但還是建議不要刻意進食大量蕃茄。」

米施洛營養護康中心註冊營養師林詩敏（下圖）則指出，在營養學角度，茄紅素的抗氧化功效顯著，分別是胡蘿蔔素及維他命E的2倍及100倍，可增強身體對抗自由基的能力，但治療前列腺癌的功效，則仍未得到證實。「美國有研究機構曾以白老鼠作實驗，發現吸取茄紅素的老鼠，前列腺癌細胞的生長速度較沒吸取的慢。可是，美國國家癌症研究中心曾以兩批人為對

象進行研究，分別代表茄紅素攝取量低和高的組別，跟進時間長達4年，最終發現兩批人患前列腺癌的風險，並沒有明顯分別。」

均衡飲食方治本

林詩敏又強調，茄紅素非蕃茄獨有，只要是紅色的食物如西瓜、紅西柚等都有，只是含量不及蕃茄高。此外，由於茄紅素多存於蕃茄皮內，切割及加油烹煮蕃茄，有助茄紅素釋出。因此，進食蕃茄醬、茄汁等，攝取茄紅素的效果反而較食用新鮮蕃茄更好。不過，根據美國癌症學會的研究，一個成人每日的茄紅素攝取量多於30毫克，大約3個大蕃茄或一杯蕃茄汁，便有機會出現腸道不適的現象。

林詩敏表示，飲食習慣與患癌風險有一定關係，故防癌應從培養低油鹽糖的均衡飲食習慣開始。首先，加工肉類如煙肉、午餐肉、香腸、醃肉等，應盡量少食，而紅肉如牛肉、羊肉、豬肉等都不應進食太多，每日分量應控制在5至6兩左右。此外，每日進食5份生果及蔬菜，從中吸收多種營養素及纖維，是減低患癌風險的不二法門：「除了茄紅素，蔬果中的維他命C、E等，都是重要的抗氧化元素，可保護細胞免受自由基侵害，減低變異的機會。當然，除了適量和均衡的營養，各位男士若要減低患癌風險，也應恒常運動，避免過分肥胖。」

食物內的茄紅素含量 (每100克含量)

新鮮蕃茄	3.0毫克
茄膏	29.3毫克
蕃茄醬	15.9毫克
蕃茄茸(煮熟)	16.7毫克
茄汁	17.0毫克
西瓜	4.1毫克

前列腺癌

誤解釐清

據陳亮祖醫生親身接觸，不少前列腺癌的患者，對該症都有不同程度的誤解，你是否也是如此？就請陳醫生替我們釐清諸項誤解。

誤解1 歐美男士患前列腺癌 風險較亞洲人高

在香港，前列腺癌的數字不及外國高，但近年亦有增加趨勢。前列腺癌現為本港男性第三大癌症，發病個案在過去10年升逾一倍。

誤解2 長者才會 患上前列腺癌

陳醫生指出，65歲以上男士的確是高危組別，但現時50歲左右的中年人亦有不少發病個案，中年男士亦不應掉以輕心。此外，若中年男士的家族有前列腺癌病史，則發病率更會是一般人的兩倍以上，有症狀時必須定期進行檢查。

若有以下症狀，應找醫生檢查：

- 排尿感到困難
- 排尿感到刺痛
- 排尿次數頻密，特別在晚上
- 排尿後仍會滲尿
- 排尿時疼痛並帶血

誤解3 一旦確診末期前列腺癌 定必時日無多

陳醫生指出，前列腺癌與發生在身體其他部位的癌症略有不同，前列腺腫瘤的生長速度相對較慢，即使發現時已屬第4期，透過適當的治療，生存情況可較其他癌症長，一般可存活3至5年。

前列腺癌的分期

- 第1期：腫瘤只在前列腺內，沒有明顯症狀
- 第2期：腫瘤仍在前列腺內，但體積變大
- 第3期：腫瘤細胞已開始擴散至與前列腺相鄰的組織
- 第4期：腫瘤細胞已擴散至身體其他部位

誤解4 前列腺癌 檢查好痛

提起前列腺癌檢查，不少男士都會感到尷尬，對檢查要手擰頭。陳醫生指出，前列腺檢查並非太過複雜，亦不會太痛，只有短暫的「唔舒服」感覺。一旦因怕尷尬而諱疾忌醫，後果就非「唔舒服」那麼簡單！

前列腺癌檢查程序

- Step 1 直腸指檢：這是前列腺癌的初步檢查，亦是不少男士容易感到尷尬的檢查。醫生會戴上塗有潤滑劑的手套，用手指探入病人直腸，檢查前列腺的大小和質感。癌細胞的質感通常是實、硬、不平整等。
- Step 2 PSA血液檢查：前列腺特異抗原（Prostate Specific Antigen, PSA）測試，測出的PSA數值愈高，代表患上前列腺癌的機會愈大。若血液中的PSA濃度處於高水平，醫生會建議男士接受直腸超聲波檢查。
- Step 3 直腸超聲波檢查：可觀察前列腺大小及有無腫瘤，通常與活組織檢查一併進行。進行這項檢查會造成短暫的輕微不適。
- Step 4 活組織檢驗（Biopsy）：做直腸超聲波檢查時，如發現前列腺有腫塊或硬塊，醫生會取出多個細胞樣本，在顯微鏡下做活組織檢驗，這樣才能確定病人是否患上前列腺癌。
- Step 5 擴散情況檢查：若懷疑前列腺癌細胞有機會擴散，醫生會利用電腦掃描（CT）或磁力共振（MRI），進一步檢查前列腺癌有否侵蝕囊膜及鄰近器官，及擴散至淋巴結；也會用骨掃描（Bone Scan）確定有否骨轉移。



米施洛·MSL

攝取茄紅素的效果反而較食用新鮮蕃茄更好。不過，根據美國癌症學會的研究，一個成人每日的茄紅素攝取量多於30毫克，大約3個大蕃茄或一杯蕃茄汁，便有機會出現腸道不適的現象。

林詩敏表示，飲食習慣與患癌風險有一定關係，故防癌應從培養低油鹽糖的均衡飲食習慣開始。首先，加工肉類如煙肉、午餐肉、香腸、醃肉等，應盡量少食，而紅肉如牛肉、羊肉、豬肉等都不應進食太多，每日分量應控制在5至6兩左右。此外，每日進食5份生果及蔬菜，從中吸收多種營養素及纖維，是減低患癌風險的不二法門：「除了茄紅素，蔬果中的維他命C、E等，都是重要的抗氧化元素，可保護細胞免受自由基侵害，減低變異的機會。當然，除了適量和均衡的營養，各位男士若要減低患癌風險，也應恒常運動，避免過分肥胖。」

林詩敏特別設計了以蕃茄為主的營養餐單，各位盛男不妨一試！

早餐
茄蛋治 + 一杯脫脂奶
或
蕃茄湯牛肉通粉 + 一杯脫脂奶
或
牛奶粟米片 + 杏甫乾
(杏甫亦含有茄紅素)

晚餐
蕃茄肉醬意粉(蕃茄醬以自製最佳，否則可選低鹽蕃茄意粉醬) + 蕃茄青紅椒沙律 + 紅西柚一個
或
蕃茄煮魚 + 糙米飯 + 蒜炒西蘭花 + 兩片西瓜