



## 良性前列腺肥大之護理指導



97.05 制定、98.08 1 修、100.05 2 修、112.09 3 修

- 一、規律性的生活：二至三小時要排尿一次，避免憋尿、久坐，預防便秘。
- 二、避免飲酒及食用動物性脂肪、辛辣類食物。
- 三、睡前減少飲水，尤其是含利尿成分的飲料，如酒、咖啡或茶，以減少夜間頻尿的情形。
- 四、注意個人衛生：採淋浴、保持會陰部清潔。
- 五、不要亂吃感冒藥，因為可能使小便尿不出來。
- 六、若突然解不出尿液，有急性閉尿或膀胱脹、血尿等異常現象，請立即就醫治療。
- 七、定期健康檢查：五十歲以上男性，每年至少應做一次肛門指診與前列腺特異抗原(PSA)的檢查。
- 八、請按時門診追蹤及服藥。

祝您早日康復

※急診諮詢電話：04-23934191 轉 525434

國軍臺中總醫院急診室 關心您