

前列腺發炎

感染來源：

1. 細菌或其它病原有的感染。
2. 血液循環不良引起淤血性前列腺炎。

症狀：

急性前列腺炎從感染道發病大約三～四天左右。發熱、小便疼痛、小便困難、膀胱脹痛、頻尿、會陰部脹痛、肛門有灼熱感、壓迫感、勃起刺痛及遺精現象。

飲食及建議：

1. 養成良好的生活習慣。如：多吃蔬菜水果、少吃高油食品、適度的運動。這不只對攝護腺的問題有益，也可達到身體健康。
2. 避免食用含有利尿作用或影響前列腺分泌的食物及飲料勿飲用刺激性飲料（如酒精類），如咖啡、茶、可可、可樂及香料等，儘量保持清淡。
3. 除了使用藥物減輕症狀外；建議不要蹲、坐、站維持一個姿勢超過 30 分鐘，因為雙腳在下、頭在上的姿勢維持太久，會使骨盆腔及下肢充血，造成攝護腺器官膨脹和尿道縮小，排尿更困難。
4. 攝護腺肥大的人要避免服用抗組織胺類的藥物，如暈車藥、過敏藥、感冒藥及止瀉藥。因為抗組織胺會影響神經的作用，使得尿道通路緊縮，造成排尿不順，必須趕緊至醫院插尿管導尿。
5. 避免熬夜。不要憋尿、睡前兩小時內不要吃宵夜，不要飲用過多的水分。除了藥物之外，酒精容易刺激攝護腺肥大惡化、發炎，造成更無法排尿的情況。另外辛辣食物也應避免。

如果有攝護腺問題的話，建議可以吃：

- (1) **南瓜子油**—礦物質鋅、鐵、銅、鎂、硒；尤其是鋅、硒對攝護腺亦有保護作用。維生素 B 群（有助於體內新陳代謝）、維生素 E（抗氧化劑）。多種不飽和脂肪酸、各類胺基酸。
- (2) **茄紅素**—類胡蘿蔔素，為天然食物中的抗氧化劑，可以幫助人體預防多種癌症的發生，特別是攝護腺癌。