



專科醫師和營養師，
提供攝護腺肥大症和大腸癌患者實用的建議

照護色身有方法

文／徐鳳慈

原本一向健康的悟勝法師，這兩、三年來病痛不斷，去年七月歷經攝護腺肥大症和大腸癌手術，從就醫治療病痛到轉變心念的過程，體悟到「調身調心」的重要性；而專科醫師和營養師也根據悟勝法師的病症，提供了實用建議。

調身：就醫治療病痛

六十多歲的悟勝法師，住在幽靜的山間個人道場裡，生活簡約單純，早午晚餐都是吃個饅頭，早餐配瓶養樂多，手術後為了健康加喝牛奶。中午

常就下山化緣之便，在較不油膩的自助餐店家，選用兩三樣青菜。他的口味清淡，不愛油炸物和甜食，也很少吃豆類加工品。

這兩、三年他因為攝護腺肥大引起頻尿、急尿、夜尿等問題，並反覆發炎，吃了泌尿科醫師開的藥和抗生素，但無法治癒，醫師曾多次勸他開刀。他顧慮開刀要花時間，且一人住在山上，去哪裡找人護持？此外也曾聽過一些醫療疏失，所以始終存有疑慮。

他就這樣忍了兩、三年，但愈忍愈糟，不但滿櫃子藥都吃不好，還擔心腎會不會被弄壞？又想現在有醫師願意開刀，以後沒人願開怎麼辦？

「既然沒有更好治療辦法，就聽醫師吧！」心念一轉，就到基隆長庚醫院進行攝護腺肥大手術，術後泌尿問題都迎刃而解，修行生活也不會再受干擾。他感恩住院期間僧醫會志工徐少華師兄照護，以及僧醫會周麗玲護理師和大家的幫忙。

攝護腺肥大症的防治

台北市立聯合醫院中興院區泌尿科醫師柯明中指出，攝護腺肥大是老年人最常見的泌尿問題。常見症狀有頻尿、急尿、夜尿、解尿困難、尿流變細變慢等。

醫師會視攝護腺肥大症者症狀輕重，建議服用藥物或開刀治療。柯醫



師說明，如有下列情形，就要考慮開刀：藥物治療效果不佳、反覆尿路感染、尿貯留、影響腎功能、因膀胱出口阻塞造成膀胱結石等。柯醫師建議：1.病患應規則服藥，遵守醫師相關指示，並避免過度憋尿造成尿貯留。

2.病患服用的其他藥物（常見的有些感冒藥和止瀉藥的不慎使用），也可能影響解尿或造成尿阻塞，看病用藥時需請教醫師。

3.應適當喝水，不要憋尿。沒有適當補充水分和憋尿，並不會增加攝護腺肥大風險，但過度憋尿會讓原本有攝護腺肥大症的人，因膀胱過度擴張而無法解尿。

大腸直腸癌的防治

兩、三年前悟勝法師開始出現反胃、胃悶的毛病，當時服用中藥有所

改善。但前年卻出現腸問題，感覺脹氣、排氣，看中醫也無法改善，於是到台北慈濟醫院腸胃科檢查，結果糞便有潛血反應，經內視鏡檢查出大腸癌，需要開刀。他隨後在林口長庚醫院動手術，主治醫師大腸直腸外科陳進助醫師表示，法師及早發現罹癌，癌細胞未轉移到淋巴，術後不需化療，治癒率很高，未來只要定期檢查追蹤即可。

陳進助醫師表示，大腸直腸癌和飲食西化有很大的關聯。出家眾雖然素食，但也許因為節儉，吃過多剩菜、剩飯、醬菜和再製食品，甚至出家之前的飲食習慣都有影響。陳醫師建議：

1. 如果有不明原因腹脹或排便習慣



改變（便秘、腹瀉等），或出現暗紅色血便（和痔瘡的鮮紅色不太一樣）、慢性貧血、體重無故減輕、有家族相關病史等，最好請教專科醫師。

2. 五十歲以上最好每年做一次糞便潛血檢查，並請教醫師，視個人需要做大腸鏡或乙狀結腸鏡檢查。

3. 女性經期會流失血液，可能習慣貧血現象；但停經婦女不會再有月經流血，這時還有貧血，就要留意。

4. 平常多吃新鮮蔬果和糙米五穀雜糧，不要吃罐頭、醃漬品，少吃再製食物。大腸癌患者為避免復發，更須遵守飲食限制。

5. 多運動、呼吸新鮮空氣，可多做健走、太極拳之類運動。

6. 壓力也是致癌因子，心靈修練可幫助紓壓，但修行歸修行，生了病仍要看醫生。

至於術後如仍有脹氣、排氣問題，陳醫師解釋，是因大腸原來有正常細菌（益菌）可幫助消化，手術切除某些部位後會改變消化狀況，可多吃點乳酸菌，這方面最好請教醫師。

喝牛奶問題

僧醫會戒律顧問淨旭法師說，大小乘戒條中並沒有明文規定不能喝牛奶，但有些年長法師根據《楞嚴經》，說牛奶從牛身上出，佛弟子不適合喝。



持過午不食戒者，牛奶屬於正食（不是非時漿），只能在中午前喝。病人有健康需求（例如醫師交代下午要吃點東西），依戒法要白衆，向僧衆稟白，這樣可開緣喝牛奶或吃點粥。

飲食營養注意事項

大林慈濟醫院營養師黃金環建議：

攝護腺肥大者可補充礦物質鋅，如啤酒酵母、南瓜子、全穀類等。多攝取含茄紅素食物，例如番茄、木瓜、南瓜等。

大腸癌和高油、高蛋白、低纖飲食有關，建議：

1. 漸進式增加纖維質攝取，如以五穀雜糧取代精製白米、白麵條等。當

營養不均衡、纖維質不夠，仍會增加身體代謝負擔。

2. 以幫助消化排便和營養成分而言，優酪乳優於養樂多（糖分和活性菌），因優酪乳除了活性菌外，還含牛奶成分，不想喝太甜，可選無糖優酪乳或對半稀釋。

3. 吃自助餐，盡量夾上層較少勾芡和油的菜餚。

有脹氣、排氣問題者須注意：

1. 吃東西時細嚼慢嚥，不說話、避免吞入過多空氣。

2. 挑選水溶性纖維多的蔬菜，例如大黃瓜、冬瓜、苦瓜、蔬菜葉等，增加腸道實體體積、延緩排空速度，避免刺激腸胃蠕動。

3. 纖維較多的食物像竹筍、芹菜，或易產氣的如未加工豆類、玉米、高麗菜、青椒、花椰菜、蔬菜的粗梗等避免食用。但個人體質不同，最好自己做記錄，避免吃個人易脹氣食物。

4. 素食者蛋白質來源，若吃純豆類通常易脹氣，可選擇豆腐、豆漿、豆花、豆包等較不易脹氣。此外可選黃豆蛋白質濃縮產物，例如素肉絲、素肉片、素肉角等。