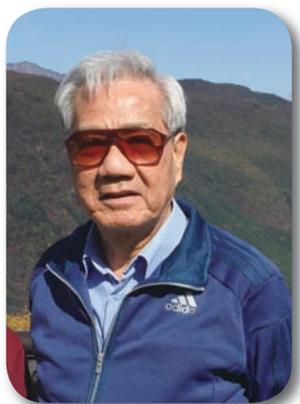


有一天我也會老



台中中州社／
林遠宏 CP Medico

攝護腺肥大 (Benign Prostatic Hypertrophy, 簡稱 BPH) 是中老年人很常見的疾病。據統計, 50-60 歲的男性大約 50% 在組織病理學上都會出現攝護腺肥大的變化, 其中約 50% 臨床上會有症狀; 75 歲的男人一半以上都會有症狀, 年紀越大, 比例越高, 直到 85 歲, 90% 都有這方面的困擾。

攝護腺是位於膀胱頸下方之尿道四周的堅硬腺體。攝護腺一肥大, 直接壓迫尿道, 會引起排尿困難、尿完滴滴答答、排尿時間延長、尿流量變小等阻塞性的症狀; 再者, 壓迫到附近的排尿肌, 也會引起頻尿、夜尿、急迫性尿失禁等刺激性的症狀。總之, 就是尿路無法順暢。

攝護腺肥大是屬於良性 (Benign) 的疾病。換言之, 病人並沒有因為攝護腺的肥大, 而使得罹患攝護腺癌的機率升高, 只要不造成生活上的困擾, 大都可以不用治療。內科治療一般都是使用交感神經遮斷劑, 來降低排尿肌的張力, 以減輕排尿窘迫的困擾。但在用藥前先要抽血檢查攝護腺癌指數 (PSA)、肛門指檢或超音波檢查, 以排除惡

性腫瘤的可能。雖然也有藥物可以縮小攝護腺的體積, 但效果不是很明顯, 使用並不普遍。無可否認, 攝護腺繼續肥大, 總有一天尿道會被壓迫到排不出尿, 最後當然非開刀刮除不可。但事實上那種情形並不多見, 通常只要生活多加調適, 並每天按時服藥, 大概都不會有什麼大問題。

50 出頭, 這種老男人的毛病就漸漸如影隨形地跟在我身旁, 算算也已經與它周旋了十多年。久病成良醫, 十多年來我慢慢摸索出一套應對之道, 雖無法完全免除生活上的不便, 倒也還能與它共存, 相安無事。念及普天之下的男性終有一天都會遇到同樣的困擾, 我願略述一二, 供作借鏡。

長年來我逆來順受, 每天認份地吃藥, 也盡量調適生活作息, 以配合症狀之所需。不管有沒有尿意, 許多場合我會叮嚀自己多上廁所, 只要我不怕麻煩, 頻尿又能奈我何? 再者, 我將「解放」當成是一種享受, 告訴自己上廁所要放鬆心情, 盡情地享受。攝護腺肥大的病人由於排尿肌張力過高, 因而無法尿暢其流。心情越緊張, 排尿肌的張

力就越強，兩相較勁，最後就會困在小便斗前不知如何是好？如果後頭又排了一大堆人，一再催促，更是令人驚慌失措，滴尿不流。處在這種困境中，最好的辦法就是橫下心來，視左右為無物，瀟灑地享受解放之樂。

有一則禪僧的故事：嚴寒下兩位師兄弟來到一處荒郊野外的破廟掛單。半夜師兄尿急，就在破廟的廊下就地方便。師弟不以為然地叱責：「身為佛家弟子，竟然就在佛堂聖地屙尿，真是大不敬！」師兄不以為忤，諄諄開導：「師弟呀！即心即佛，佛在那裡？佛就在我心。餓了吃飯，睏了睡覺，急了屙尿，這是再自然不過的事情，何等神聖，怠忽不得，這就是「道」。古云：『道也者，不可須臾離也，可離非道也！』佛就是道，道就是佛，你說這裡有佛，屙不得，你能否告訴我何處無佛？我就到那裡去屙！」說的也是，舉頭三尺有神明，隨處都有佛在，何處無佛？更何況天寒地凍，破廟裡又沒有茅坑，屙尿這等聖事更是刻不容緩，怎能不就地解放？師兄的一番話，聽得師弟啞口無言。

尿急真的是一刻也怠忽不得，就算在熟睡中也不能不起床。不少老人爬上爬下，一個晚上要起來三四次，幾乎整夜不得安眠。通常入夜後我就盡量少喝水，睡前我也會督促自己再上一次廁所，吃完藥後躺上床，稍稍有點睡意，我會再光顧一次，讓膀胱空無滴尿。如此不厭其煩的睡前作業，半夜幾乎就可以不用起床。

尿急最怕就是找不到廁所。出門旅遊我不喜歡搭巴士，尤其是喝過啤酒再上車，真的是自討苦吃。最近朋友推薦一種來自日本的尿袋「攜帶トイレ」，這個名字取得相當貼切，真的就像是攜帶式的廁所。它是一只長型的塑膠袋，容量可達近千cc，上頭附有一個硬質的塑膠開口，開口下方有一道封口夾，袋內附有一包藥劑，可以讓解入的尿液很快就會凝固，而且聞不出味道。這種尿袋摺起來不佔空間，可以隨身攜帶，必要時

悄悄地坐在車內就可以使用，方便又兼顧人性，有備無患。

在門診病患中，偶爾會遇到一兩位老人全身滿是尿騷味，過去我或許會在心裡頭嘀咕：「這老人怎麼會這麼邋遢！」爾來，每每會思及老人難免都會患有攝護腺肥大、糖尿病、高血壓、巴金森氏病等慢性疾病，行動無法自如，兒女也大都不在身邊，萬一遇到急迫性尿失禁，自己又無法自理，也只能任由濕臭纏身，這豈是他自己所樂見？人與人之間能多一份同理心，自然而然就不忍去苛責別人。

多了這份同理心，我也因而對一些公廁的小便斗前所貼的標語有所感觸。這些標語原本並無惡意，只是希望使用者能高抬貴腳向前挪動一步，以免滴得滿地污穢。無可否認，這是很好的生活教育，教導大家要有公德心，不要只顧自己的方便；只可惜，貼標語的同時，似乎沒有兼顧到老年人的感受。有句台灣俚語：「少年人放尿漩過溝，老伙仔放尿滴鞋頭。」年輕人膀胱有力，解起小便強而有力，一氣呵成，除非是故意，否則要想滴到小便斗外也難！老年人垂垂滴落，欲振乏力，想不滴到小便斗外更難，他是不能也，非不為也！結果，這樣的標語對年輕人起不了作用，反而在無意間傷了老年人的心。

台灣的人口結構不斷在變，出生率年年降低，老年人口卻一直往上攀升，老年化社會已焉然成形。令人擔憂的是生存競爭日漸加劇，爾後年輕人有可能自顧都已不暇，更遑論能有餘力兼顧到老年人的安養。面對這種可以想見的未來，老少都該有所體認，宜應未雨綢繆。老年人當務之急就是要為自己預留一筆老本；有了足夠的錢才能找到一家好的養老院，也才能很有尊嚴地安享餘年。年輕人就算力有不逮，無法做到「有酒食，先生饌」的孝養，起碼對老人的應對上也要有同理心，想想「有一天我也會老」；能夠這樣反躬自問，凡事也就會多考慮到老年人的感受。