

名院名医谈健康

摆脱 前列腺疾病

北京同仁医院泌尿外科主任医师 陈山/编著



BAITUO
QIANLIEXIAN JIBING



知名专家，答疑解惑

了解病因，明明白白用药，轻轻松松治疗



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

泌尿系统疾病

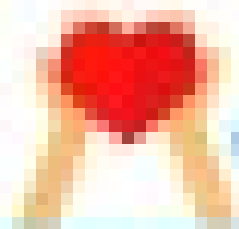
摆脱

前列腺

泌尿外科专家 张天德

BATTUO

QUAN YIYUAN YINGYONG



知名专家，答疑解惑

了解病情，预约挂号，在线咨询



名院名医谈健康

摆脱 前列腺疾病

北京同仁医院泌尿外科主任医师 陈山/编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

摆脱前列腺疾病/陈山编著. --北京: 中国人口出版社,
2016. 1

(名院名医谈健康)

ISBN 978-7-5101-3843-0

I. ①摆… II. ①陈… III. ①前列腺疾病—防治 IV. ①
R697

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第258590号

摆脱前列腺疾病

陈 山 编著

出版发行	中国人口出版社
印刷	北京和谐彩色印刷有限公司
开本	720毫米×1000毫米 1/16
印张	9.5
字数	185千字
版次	2016年1月第1版
印次	2016年1月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5101-3843-0
定价	19.80元

社 长	张晓林
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010)83519392
发行部电话	(010)83534662
传 真	(010)83515922
地 址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



序言

翻开报纸、打开电视，到处都是关于治疗前列腺疾病的广告，那么前列腺究竟是什么东西，可能很多人都不是很清楚。前列腺是男性特有的器官，它位于男性尿道与生殖道的“交叉路口”，将男性的排尿系统、生殖系统集于一身。这样特别的位置，决定了它更容易受到各种致病因子的“袭击”，这也是前列腺疾病发病率居高不下的主要原因。

前列腺作为男性最大的附属性腺，不仅参与精液生成与射精，还参与控制排尿，因此前列腺的健康与否，很大程度上影响着男性的性生活质量和健康。前列腺发生病变不仅会给患者带来生理上的不适、痛苦，甚至还会波及相邻器官，诱发泌尿系统感染、肾炎等其他疾病。更有甚者，还会导致性功能障碍、不育、内分泌失调、精神异常等。

男性感染前列腺疾病与女人患妇科炎症一样普遍。在人们熟知的前列腺疾病中主要有三种：前列腺炎、前列腺增生与前列腺癌。前列腺炎以40岁前的年轻人为主；前列腺增生通常发生在40岁以后，其发病率到60岁时高于50%，80岁时高达83%；前列腺癌也主要以老年人为主，在欧洲，前列腺癌占全部男性癌症人数的11%、占全部男性癌症死亡人数的9%，亚洲前列腺癌的发病率远低于欧美国家，但近年来也呈上升趋势。

如果我们把男性生理的循环代谢系统比作交通系统，那么，毫无疑问前列腺是系统中一个重要的交通枢纽，同时也是一个“多灾多难、事故频发”的事故现场，在少年、青壮年、老年各个年龄段随时都有发病的可能。

前列腺疾病在男性中不仅发病率高，而且迁延难愈，容易复发，一旦染上会给患者带来极大的痛苦与不便。所以每个男人都应该了解自己的身体，了解自己的前列腺，从阅读本书开始，关爱自己，把幸福、健康永远把握在自己手中。



目录

第一章

认识前列腺疾病 001

揭开前列腺的神秘面纱	002
认识前列腺疾病	003
前列腺疾病的自我检测	005
前列腺疾病的诊断	008
前列腺疾病的常见并发症	010
哪些人更容易患前列腺疾病	012
女性也有“前列腺”疾病	014
前列腺疾病的病因	015
前列腺疾病的认识误区	020
排尿困难可能不是前列腺的问题	022

第二章

常见前列腺疾病的防治 025

前列腺炎的分类与确诊	026
前列腺炎的中医治疗	029
前列腺炎的西医治疗	031
春季易发前列腺炎	035
不要混淆前列腺炎与尿痛	036



养生汤预防前列腺炎	038
什么是前列腺脓肿	039
前列腺脓肿的中医治疗	041
前列腺脓肿的其他治疗方式	044
前列腺增生是怎么回事	046
前列腺增生的诊断	048
前列腺增生的治疗	052

第三章

其他前列腺疾病的防治 059

前列腺癌是怎么回事	060
前列腺癌的四大真相	062
前列腺癌的诊断	064





预防前列腺癌的两种植物.....	068
前列腺癌的治疗	070
前列腺肿瘤与不孕不育	077
前列腺肿瘤的预防.....	079
前列腺结核.....	081
前列腺结核的治疗.....	083
初识前列腺结石	084
用于前列腺结石诊断的几种检查	086
前列腺结石的治疗.....	088
预防前列腺疾病从青少年开始.....	089

第四章

治疗前列腺疾病这些问题不能忽视.. 091

衡量前列腺疾病的“尺子”	092
吃药，还是手术	093
前列腺电切术怎么样.....	095
前列腺癌根治术及其注意事项.....	097
前列腺增生药物治疗	100

第五章

前列腺疾病患者的调理与保养..... 103

前列腺疾病患者的饮食原则	104
前列腺疾病的常见心理问题	106
前列腺炎的饮食禁忌	108
前列腺炎患者要多吃这些食物.....	109



远离前列腺癌的饮食原则	111
前列腺肿瘤的饮食疗法	113
有益于前列腺结核的饮食	115
前列腺结石患者的饮食原则	116
秋冬季节的前列腺保养	118
前列腺炎之保健操篇	120
前列腺增生的术后保养与体育疗法	123
有规律的性生活	125

第六章

前列腺疾病的疑问 127

人们对前列腺液的两大疑问	128
慢性前列腺炎诊断过程中的常见问题	129
前列腺炎与心理因素的关系大吗	132
手淫是前列腺炎的罪魁祸首吗	133
前列腺炎与其他前列腺疾病的关系	134
前列腺炎的影响	136
前列腺增生与前列腺炎不是一回事	138
前列腺钙化是怎么回事	140
前列腺癌“喜欢”什么样的男人	142
关于前列腺癌的一些知识	144

第一章

认识前列腺疾病

前列腺疾病是男性的常见疾病，它是唯一一种在成年男性各个年龄阶段都可能会发生的疾病，而且发生的概率很高。前列腺疾病关系着男性一生的健康，因此每一位男性都应该了解前列腺疾病，关爱自己。



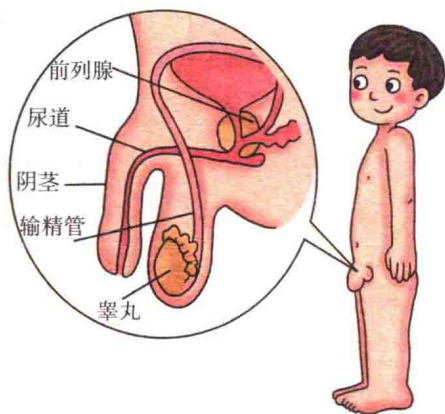


揭开前列腺的神秘面纱

与人体的其他器官相比，前列腺几乎不会引起人们的重视，甚至很多男人也不了解前列腺到底是个什么器官。但就是这样一个不被人关注的小腺体，却和生育及性能力等体现男人男子汉气概的特点密切相关。很多时候，还给许多成年男人带来了不少麻烦，这不得不让我们对其刮目相看了。前列腺是什么呢？每个男人都只有一个前列腺，它深居在盆腔内，质地坚韧，色淡红而稍带灰白色，是男性生殖系统中最大的附属腺体。前列腺由肌组织和腺组织构成，是不成对的实质性器官，其正常大小上端横径约为4厘米，垂直径约为3厘米，前后径约为2厘米。其表面还包有一种称为前列腺囊的筋膜鞘。前列腺囊与前列腺之间有前列腺静脉丛，前列腺的分泌物是精液的主要组成部分。

前列腺的形状呈一个前后稍扁的栗子形，它分为外周带、中央带、移行带和尿道周围腺体区。前列腺前面是耻骨联合，后面是直肠壶腹，直肠指诊时可通过直肠触及到前列腺的后面，来诊断患者的前列腺是否出现病变等。幼儿的前列腺很小，随着年龄的增长，腺部迅速生长。老年时，前列腺出现增生，主要表现为组织学上的前列腺间质和腺体成分的增生、解剖学上的前列腺增大、下尿路症状为主的临床症状以及尿流动力学上的膀胱出口梗阻。

前列腺的生理功能主要可概括为四个方面。





外分泌功能。前列腺是男性生殖系统中最大的附属性腺，也属于人体的外分泌腺之一。它可分泌出精液的重要组成成分——前列腺液，其对精子正常的功能具有重要作用，对生育非常重要。雄性激素调控前列腺液的分泌。

内分泌功能。前列腺体内含有丰富的可将睾酮转化为更有生理活性的双氢睾酮的 5α -还原酶。双氢睾酮在良性前列腺增生的发病过程中起着重要作用。通过阻断 5α -还原酶，就可减少更具生理活性的双氢睾酮的产生，从而一定程度上使增生的前列腺组织萎缩。

控制排尿功能。当身体产生排尿冲动时，伴随着逼尿肌的收缩，内括约肌则松弛，使排尿顺利进行。

运输功能。前列腺实质内有两条射精管和尿道穿过，当射精时，精囊腺和前列腺的肌肉收缩，可将精囊腺和输精管中的内容物经射精管压入后尿道，进而排出体外。

前列腺的这四项功能在人体内发挥着重要作用。男性要从日常生活中的细节入手，做好前列腺的预防工作，同时养成良好的饮食习惯，保持乐观平和的积极心态，减少前列腺疾病发生的概率。

健康小贴士 >>>

25~40岁的中年男性，是慢性前列腺炎的高发人群。近年来，前列腺疾病的发病年龄有年轻化的趋势，调查显示，患前列腺疾病的最年轻的病人是15、16岁的学生，而20~25岁是高发年龄段，但前列腺增生主要还是在60岁以上的老年人群中高发。



认识前列腺疾病

前列腺疾病是男人易患的常见病。据统计，80%以上的男性在一生中都会患前列腺疾病。从解剖角度来分析，前列腺不仅与泌尿系统紧密相关，而且与



直肠仅有一层薄薄的直肠壁相隔，在两种排泄环境的“夹缝”下生存，前列腺自然很容易被疾病“眷顾”；从生理功能角度来分析，前列腺是性功能器官，性活动不洁、过频、过急都会引发前列腺疾病；另外，从人体循环系统角度分析，人体全身的各种细菌性炎症，都可以通过血液循环系统或淋巴系统入侵前列腺，引发急性前列腺炎等。

其他疾病一般集中在一个部位，或主要有一两个明显症状，多半为阵发性，比较容易忍受。相比而言，前列腺疾病的症状很多，而且不可名状，患者很难说清楚是怎么回事，并且是持续性发作，所以常有患者说，“患上前列腺疾病，简直是痛不欲生。”其中很大一部分原因与性腺体和脑垂体有关，前列腺有了毛病，性功能就不正常，继而反馈到大脑中枢，引发情绪消沉、神经衰弱、精神萎靡等，甚至会萌生失望甚至绝望的想法。

前列腺疾病的常见症状有以下几点：

(1) 疼痛：会阴部、肛门部疼痛，可放射至阴茎、睾丸、腹股沟、耻骨上区、腰骶部等，偶尔还会向腹部放射，后尿道有蚁行感、烧灼感。

(2) 泌尿系症状：炎症会累及尿道，病人会出现轻度尿急、尿痛、尿频，有些个别病人甚至会出现终末血尿，早晨排尿之前，尿道口有脓性分泌物或黏液流出。

(3) 生理功能障碍：有性欲减退，性功能障碍，如阳痿、早泄、射精痛、遗精次数增多等症状，个别病人甚至会出现血精或因输精管道炎症而使精子活动力减退，导致不育的情况。

(4) 继发症状：细菌毒素会引起一系列的变态反应，导致虹膜炎、结膜炎、关节炎、神经炎等。

(5) 前列腺肿大：排尿困难，如排尿无力和间断、尿频、尿终滴沥，或尿不尽感。

(6) 急性前列腺炎：排尿困难、尿频，排尿时烧灼感，寒战、发烧，腰部和阴囊后部疼痛，尿中带血。

(7) 慢性前列腺炎：排尿困难，盆腔部位和生殖器疼痛，射精疼痛，出现性功能障碍。前列腺增生和前列腺炎是男性前列腺疾病中的常见病。前列腺增



生，是老年男性病人中的常见疾病之一。随着年龄的增加，男性身上或多或少都有前列腺增生的现象发生。研究表明，前列腺增生始于40岁以后，60岁以上的老年人患病概率增加。前列腺增生的主要症状有排尿困难，轻者夜间起床小便次数增多，有尿不净或尿完后还有少量排出的现象；严重者甚至会出现尿流变细，甚或排不出尿的现象；同时还伴有四肢无力、腰酸腰痛、遗精等症状。一般的保守疗法包括手部按摩，对前列腺增生严重的患者效果不太明显，这种情况下，可以考虑药物治疗或手术治疗。

前列腺炎分急性前列腺炎和慢性前列腺炎两种。急性前列腺炎以会阴部疼痛、终末血尿、膀胱刺激症状为主要症状，临床比较少见。慢性前列腺炎可有尿后滴尿、排尿延迟或滴出白色前列腺液等症状，甚至出现阳痿、早泄、遗精等。其中，慢性前列腺炎和慢性骨盆疼痛综合征是前列腺炎的最常见类型，约占慢性前列腺炎的90%以上。此外，还有无症状性前列腺炎，患者无主观症状，仅在有关前列腺方面的检查时发现炎症证据。慢性前列腺炎患者占男科患者的30%~50%，其中20~40岁的患者占50%~80%。

健康小贴士 >>>

前列腺疾病容易误诊或漏诊有两个原因：一是前列腺疾病患者对病情表述不清，常让医生如坠云雾之中，不能及时、正确诊断患者的病情，容易造成误诊或漏诊；二是前列腺增生、前列腺癌等疾病，病程的发展往往有一个漫长的过程，其典型症状往往表现得比较晚，也很容易造成误诊或漏诊。



前列腺疾病的自我检测

前列腺疾病是男性不可忽视的常见病，主要包括炎症、前列腺增生、前列腺肿瘤等。为了早发现、早诊断前列腺疾病，对前列腺疾病进行自测是必不可



少的一个环节。下面的“前列腺疾病症状、体征自查表”可让大家通过回答几个问题来确定前列腺疾病症状的轻重程度，自己来检测一下吧。

在最近一个月内，出现下述情况的频率是多少？

1.在排完尿后，仍然可以感觉到没有完全排空膀胱的频率？（ ）

A.几乎总是 B.超过一半 C.大约一半 D.少于一半 E.少于五分之一

2.发现自己很难延迟排尿时间的频率？（ ）

A.几乎总是 B.超过一半 C.大约一半 D.少于一半 E.少于五分之一

3.排尿时感觉到尿流无力的频率？（ ）

A.几乎总是 B.超过一半 C.大约一半 D.少于一半 E.少于五分之一

4.在2个小时之内不得不再次排尿的频率？（ ）

A.几乎总是 B.超过一半 C.大约一半 D.少于一半 E.少于五分之一

5.发觉自己在排尿时，多次终止又重新开始的频率？（ ）

A.几乎总是 B.超过一半 C.大约一半 D.少于一半 E.少于五分之一

6.不得不通过按压或其他方式来减少排尿的频率？（ ）

A.5次 B.4次 C.3次 D.2次 E.1次 F.从不

7.从夜间睡觉到次日早晨起床这段时间内，通常要排尿几次？（ ）

A.5次 B.4次 C.3次 D.2次 E.1次 F.从不

前五题的评分标准：被测者可以根据“几乎总是”“超过一半”“大约一半”“少于一半”“少于五分之一”“从不”等状况，确定从“5分”到“0分”的得分。

后两题的评分标准：受测者可以根据“5次”“4次”“3次”“2次”“1次”“从不”等状况，确定从“5分”到“0分”的得分。

结论：如果总分为0~7分，则为轻度症状；8~19分为中度症状；20~35分为重度症状。一般来说，轻度症状只需要随访，中度症状需要药物治疗，重度症状如药物治疗无效则需要外科手术。如果7个问题中的任何一个得分超过3分，那么即使总分不高，也需要考虑合适的治疗方案。



由于前列腺疾病的普遍性，患者人群较多，我们可以通过了解前列腺疾病的临床特征，及时发现病情，尽早就医。

除了做自测外，也可通过早期的一些预警信号来判断是否得了前列腺疾病。前列腺疾病的预警信号除了尿道滴白以外，还有如下四大症状：

局部疼痛：当你发现会阴部、大腿根部、耻骨上部、阴茎、睾丸精索、腰骶部等身体部分出现了不同程度的疼痛时，人们一定要注意，这很有可能是前列腺疾病的早期预警信号。

排尿相关症状：如果自身症状是尿频、尿急、尿不尽、尿分叉、尿道内灼痛或痒感、尿道口滴白，这无疑就是前列腺疾病的早期预警信号。

性功能减退：阳痿、早泄、射精痛、不射精、性欲减退、精液液化不良、精子质量低下，无疑是生殖系统出现了故障，但是前列腺疾病的可能性也是不可排除的。

某些精神症状：从精神因素上看，经常性的头晕、乏力、失眠、忧郁、焦虑、精力不集中、工作效率低下等现象，也可能是前列腺疾病的早期预警信号。

上述种种症状表明，身体上很多方面的不适都可能是出现前列腺疾病的早期预警信号，因此，当人们无论出现了上述的哪一种症状，都必须高度重视，及时去医院做全面、系统的检查，做到早知早治。



● 排尿频繁

健康小贴士 >>>

专家指出，前列腺增生的发病率往往随着年龄的增大而逐渐上升，40~79岁男性的发病率约为50%，80岁以上的发病率则高达80%。此类疾病如果得不到及时治疗会导致很多更严重的并发症，如结石、急性尿潴留等。



前列腺疾病的诊断

一些前列腺疾病患者认为，前列腺是一个那么小的器官，即使它得了病也不要紧，熬一熬就会过去，而实际情况却非如此。临床统计表明，前列腺疾病难以自愈。这是因为前列腺的抗菌机能十分惊人，一般病菌很难在其内部存活，但一旦发病就说明其内部的抗菌机制被破坏，而无法消灭前列腺体内部的病菌。那么，作为前列腺疾病中最常见的前列腺炎，人们可以通过哪些步骤来确诊呢？

精液常规检验

精液常规检验可了解精子的数量、存活率、活力、活动度、白细胞等情况，帮助诊断生殖系统感染的程度。

前列腺液的常规检查并不是最终诊断

前列腺液只占精液的1/4，除此以外，精液还包括来自附睾、睾丸的液体与精子。在我国，有些医院无论是泌尿外科还是男科，都把对前列腺液的常规检查结果作为诊断依据，这是有所欠缺的。国际男科学的诊断标准与美国国立医院的诊断标准都明确规定：前列腺液常规检查白细胞，每高倍视野10个以上、卵磷脂小体减少有诊断意义，细菌培养有助于前列腺炎的分型和治疗方案的确定。也就是说不能只凭一纸前列腺液的常规检查报告单就确诊细菌性前列腺炎，这是极不科学的，如果就此确定治疗方案那更是荒谬至极。

男科的生化检查

前列腺炎患者需要做生化检查。如果是中青年患者特别是患长期慢性前列腺炎或附睾炎、睾丸炎的患者，还应该查血中睾酮。血睾酮的含量往往与机体的机能、性功能、心理状态、精神、神志等有着密切的关系。当前列腺、睾丸、附睾发生炎症时，其含量会有不同程度量的降低。更重要的是，体内血睾酮含量的提高与否对前列腺及生殖系统的治疗及预后息息相关，血睾酮含量升