

陈武山 © 著

# 男人呵护 前列腺

NANREN HEHU QIANLIXIAN



 科学技术文献出版社

# 男人呵护前列腺

陈武山 著

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

**图书在版编目(CIP)数据**

男人呵护前列腺/陈武山著. -北京:科学技术文献出版社, 2008. 8

ISBN 978-7-5023-6068-9

I. 男… II. 陈… III. 前列腺疾病-防治-问答 IV. R697-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 094111 号

**出 版 者** 科学技术文献出版社

**地 址** 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038

**图书编务部电话** (010)51501739

**图书发行部电话** (010)51501720, (010)51501722(传真)

**邮 购 部 电 话** (010)51501729

**网 址** <http://www.stdph.com>

**E-mail:** stdph@istic.ac.cn

**策 划 编 辑** 薛士滨

**责 任 编 辑** 陈家显

**责 任 校 对** 唐 炜

**责 任 出 版** 王杰馨

**发 行 者** 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

**印 刷 者** 北京国马印刷厂

**版 ( 印 ) 次** 2008 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

**开 本** 850×1168 32 开

**字 数** 165 千

**印 张** 7

**印 数** 1~6000 册

**定 价** 12.00 元

**© 版权所有 违法必究**

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

## 内 容 简 介

本书分调养保健, 诊断治疗两部分, 调养保健部分主要以问答的形式进行介绍, 诊断治疗部分则体现专业性形式进行介绍。内容包括: 看“六大”症状表现, 初步了解前列腺健康状况; 改变 21 种不良生活方式, 可减少前列腺患病; 避免“过度医疗”, 确保前列腺更健康; 掌握保健知识, 进行前列腺自我呵护; 正确治疗, 前列腺疾病均可痊愈; 康复原则; 典型案例康复实践等。此外, 书后还附有两篇附录, 以便与读者朋友进行互动。

本书可供健康爱好者, 特别是广大前列腺患者参阅。

---

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统唯一一家中央级综合性科技出版机构, 我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干。

## 健康提示:别让慢性前列腺炎吓着自己

时下,几乎所有听过、看过“慢性前列腺炎”医疗广告的男人,都或多或少会把这种病与自己的某些“症状”联系在一起,而且有些人还会就此认定自己已经患有了慢性前列腺炎。其实,成年男性特别是已婚男性,偶尔出现尿不尽、尿分叉、尿道不适、早泄,甚至勃起功能欠佳,都是正常现象,无需处理亦可。即便真的患上了慢性前列腺炎,也没有什么可怕的。简单地说,慢性前列腺炎就如同感冒发烧一样,正规治疗的方法既简单也很有效,根本没有必要采取所谓的“国际先进疗法”进行治疗,抗菌素更不应该滥用。症状轻者,只要做到精神放松,生活规律,适量运动,不接受任何治疗也不会有什么不良后果发生。

一句话,临床上,只有 30%左右的男性患有慢性前列腺炎(含“前列腺功能失调症”),而这其中有近 70%的慢性前列腺炎患者均可不治自愈,仅有其中 30%左右的患者确实需要接受医生的治疗。

科学技术文献出版社

## 自序

近年来,每当笔者为大家进行养生保健方面的宣教及指导时,经常被问及:“现在怎么会有那么多的男人患前列腺炎?”。

是啊,为什么现在在前列腺方面有问题的男性比十几年前多了许许多多呢?这其中又有什么原因呢?有没有什么办法可以“降低”这个发病率呢?……诸多问题一直也在困扰着广大人民群众及专业人士。笔者自己也一直在思考及研究这个问题。

由于笔者比多数人更有机会接触前列腺方面有问题的男性患者,思考和研究的层次自然要比大家深入许多。如果需要总结一次的话,以下应该就是造成前列腺“患病率”增高的重要原因:

1. 过度的广告宣传,可使前列腺疾病“患者”增加3成:由于前列腺疾病的许多临床症状均不是特异性的,也就是说,许多其他脏器的疾病都可能引起类似的临床症状。当某男性出现了泌尿系统及消化系统(主要是肠道及肛门局部)的一些症

状时,就特别容易被过度的广告宣传者定位成前列腺方面的疾病,尤其是定位为“慢性前列腺炎”这种病。又由于普通大众并没有足够的医学常识,在看了一些有关前列腺疾病方面的广告宣传后,往往会将自己身上正常的生理现象当成疾病的临床表现,进而再去接受了该广告宣传中的医疗机构的诊治,结果自然而然会被确诊为“慢性前列腺炎”了。这一类型的慢性前列腺炎患者可占目前临床诊治人数的近30%。但却是典型的“误诊患者”,属于“名不符实”的前列腺疾病人群。

2. 不良的生活方式,可造就前列腺疾病患者2成:比如本书中谈到的引起前列腺疾病的原因中:过度饮酒、酒后房事、经常熬夜、运动缺乏、性乱不洁等,这些都是容易引起前列腺疾病的不良生活方式,需要日常注意并加以重视。

3. 滥用抗菌素,可使前列腺炎患者增加2~4成:从目前慢性前列腺炎患者的病因分析,滥用抗菌素已成为我国该病发生的重要因素。临床上,凡是连续、大量、长时间使用抗菌素的“患者”,其结果都会使与前列腺相关的症状越来越重,治疗越来越困难。在我们接诊的慢性细菌前列腺炎及前列腺功能失调症的患者中,不洁性生活者占第一位,滥用抗菌素者占第二位,有酗酒后行房习惯

●

—

男人呵护前列腺

—

●

者占第三位,频繁手淫或房事过频者占第四位,其余致病因素则占较少比例。可见,避免滥用抗菌素,对于减少慢性前列腺炎的发生多么有效且重要。

4. 过度医疗,可制造慢性前列腺炎患者近3成:近年来,大量男科专科医院的设立,在大量的不实医疗广告攻势之后,男性专科医院商业化趋势的形成,一些医院已经完全放弃了“治病救人”的服务宗旨,转而进行大量敛财行动。前去的“患者”,不论有没有病,只要是男性就一定会被诊断为患有“慢性前列腺炎”,女性就会诊断为患有“阴道炎”之类的疾病。然后,再推荐给他们早已准备好了的一套所谓国际先进的“诊疗程序”,所采用的方法是多种多样:如打针(抗菌素为主)、输液(抗菌素为主)、微波、离子导入、局部注射药物(抗菌素为主)、口服中西药……经过以上所谓的国际先进治疗方案的“折腾”之后,虽然短期内有些“患者”感觉病情会稍好一些,但绝大多数人都会从此之后,真正患上前列腺方面的多种疾病,临床症状也多数会越治越多。这样的“治疗方案”,在程序和方法上都极类似我们在实验室建立慢性前列腺炎的“动物模型”的完整过程。也就是说,如果你来看病时还没有前列腺炎这种病,若经那



样一次治疗之后,必定可以“人工制造”出慢性前列腺炎来。因此说,在现有的前列腺炎患者中,至少有30%的患者是因过度及不当医疗制造出来的。

综合看来,以上4点可能是造成大家认为前列腺疾病患者比过去增加许多的主要原因。当然,还有一些其他方面的原因也可以增加前列腺疾病的发生率,相关内容可在本书的各篇章中找到答案。

至于如何可以“降低”前列腺疾病的患病率,自然也可以通过避免以上四方面的“致病”因素;同时做好前列腺的自我呵护,就一定能减少前列腺方面疾病的发生。这也是笔者为什么要写这本《男人呵护前列腺》理由之一吧。

如果看过本书的读者朋友,能真正体会到笔者的良苦用心,那就算没有白费我的写作时间和精力了。再一次感谢大家!

陈武山

于2008年北京奥运会前

①

男人呵护前列腺

②

# 目 录

## 调养保健

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 一、看“六大”症状表现,初步了解前列腺健康状况  | /1  |
| 症状表现之一:排尿异常              | /2  |
| 症状表现之二:局部疼痛不适            | /5  |
| 症状表现之三:性功能异常改变           | /6  |
| 症状表现之四:神经衰弱症状            | /8  |
| 症状表现之五:常易并发的炎症           | /10 |
| 症状表现之六:全身症状情况            | /11 |
| 二、改变 21 种不良生活方式,可减少前列腺患病 | /12 |
| (一)久坐                    | /14 |
| (二)运动缺乏                  | /14 |
| (三)饮酒过量                  | /16 |
| (四)酒后行房                  | /16 |
| (五)暴饮暴食(含肥胖)             | /18 |
| (六)不洁性行为                 | /19 |
| (七)忍精不射                  | /19 |
| (八)过度手淫                  | /21 |
| (九)房事过度                  | /22 |
| (十)过劳后行房                 | /22 |
| (十一)疾病初愈行房               | /23 |

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| (十二)长时间憋尿                  | /24 |
| (十三)饮食不洁、过食辛辣、肉食过量         | /24 |
| (十四)过度劳累                   | /26 |
| (十五)房事不规律                  | /26 |
| (十六)滥用壮阳药物                 | /27 |
| (十七)精神紧张、郁闷                | /28 |
| (十八)经常熬夜                   | /30 |
| (十九)长时间驾车                  | /31 |
| (二十)身体虚弱                   | /31 |
| (二十一)滥用抗菌药物(抗菌素)           | /32 |
| <b>三、避免“过度医疗”,确保前列腺更健康</b> | /34 |
| <b>四、掌握保健知识,进行前列腺自我呵护</b>  | /38 |
| (一)加强体育健身运动                | /38 |
| (二)劳逸结合                    | /43 |
| (三)杜绝不洁性行为                 | /44 |
| (四)讲究科学性生活                 | /45 |
| (五)做到科学饮食                  | /47 |
| (六)注意精神放松                  | /50 |
| (七)学习性生理知识                 | /53 |
| (八)遇到问题及时就医                | /54 |
| (九)学会四季调养                  | /55 |



## 诊断治疗

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| <b>五、正确诊治,前列腺疾病均可痊愈</b> | /58 |
| (一)急性细菌性前列腺炎            | /58 |
| (二)前列腺脓肿                | /70 |
| (三)慢性细菌性前列腺炎            | /77 |
| (四)慢性无菌性前列腺炎            | /96 |

|                     |      |
|---------------------|------|
| (五)前列腺结石            | /105 |
| (六)前列腺增生症           | /109 |
| (七)前列腺癌             | /137 |
| 六、康复原则              | /149 |
| (一)慢性前列腺炎“三阶段治疗”原则  | /149 |
| (二)连续用药原则           | /150 |
| (三)不滥用抗菌药物原则        | /152 |
| (四)不要只依靠药物治疗原则      | /156 |
| 七、典型案例康复实践          | /159 |
| 附录一:书信、电话、网络咨询(节选)  | /188 |
| 附录二:正确对待慢性前列腺炎的诊治效果 | /201 |





## 一、看“六大”症状表现，初步了解 前列腺健康状况

细讲起来，与前列腺疾病有关的临床症状应有数百条之多。如果不能正确选择判断这众多的临床症状，哪些确实与前列腺疾病有关，哪些可能是其他病症的临床表现，就不能正确诊断及有效指导前列腺疾病患者的治疗与康复。因此，要想了解前列腺疾病的健康状况，首先就需要了解清楚前列腺疾病的主要临床症状表现有哪些。

需要特别指出的是，在以下罗列的“六大”临床症状中，不是说你的身体只要出现了“六大”临床症状的某些症状，如尿线细、尿分叉、阳痿、早泄等，就可以判断为一定是患上了前列腺方面的疾病，而是需要综合多方面的临床指标，甚至还需要做一些专科方面的检查、化验等，方能做出是否患有前列腺疾病的正确诊断。如果只听到或看到某媒体上所做的医疗宣传广告，说什么“尿分叉就是前列腺炎”、“尿不尽就是前列腺炎”、“包皮过长就一定会患前列腺炎”、“早泄就一定是患有前列腺炎引起的”、“阳痿就是患有前列腺炎引起的”等等错误“引导”……而认定自己已确实患上了前列腺

方面的疾病,那就大错特错了。而若因此再前去那些广告上宣传的医疗机构就诊,那就离上当受骗不远了。正确的方法是:直接到不做医疗广告的大型医院专科门诊就诊,进行针对性的检查就可以了。如果实在没有时间到医院就诊,还可参考本书的内容,先做些自我保健方面的努力,绝大多数的人都会感觉好一些。若能仔细看完本书全部内容,并遵照执行,那么,近半数的男性都可以不去医院看所谓的“无法治愈的前列腺炎”,而得以自愈了。

下面就有关前列腺的主要临床症状,进行一下分析、判断,希望大家能够从中得到一些启示,避免盲目就医。

### 症状表现之一:排尿异常

问:听广播、电视上说,慢性前列腺炎会出现一些排尿方面的异常现象,比如尿频、尿痛等。我自己就好像有类似的症状,但又不知道它们具体包括些什么症状,如何才能判断自己出现了这类症状?

答:你听的内容还挺详细,患慢性前列腺炎(当然也包括其他一些前列腺疾病)者的确会出现一些排尿方面的异常现象,它们主要包括尿频、尿痛、尿急、夜尿频、排尿困难、尿道灼热、尿不尽、尿后滴沥、尿道口见分泌物、尿线细、尿分叉、尿黄、尿浊,甚则肉眼血尿等。

问:你说的这些症状,我也听说过,但具体到临床上,因为我不是学医学专业的,还是不清楚,你能不能再做更仔细一些的解释?

答:你问得很好,这也是许多男性前来门诊咨询的重要内容之一。现在我就其具体表现情况做进一步讲解,希望大家能从中获得正确的认识,避免将一些正常生理现象当成疾病表现,遭致过度医疗。

**尿频:**主要表现为每小时需要小便1次以上,但每次尿量一般

## 一、看“六大”症状表现,初步了解前列腺健康状况

不很多。而且在饮水及各种饮料、或啤酒之后,常可出现每 10~15 分钟就需要小便 1 次的现象。出现这种情况就可以认为是尿频症状了。

**尿急:**主要表现为每有尿意就必须上厕所,稍有迟疑很有可能就会尿裤子,是比尿频更强的尿路刺激症状。

**尿痛:**排尿时,整段尿道或某段尿道出现疼痛为主的症状表现。有些患者自诉阴茎勃起状态下排尿出现的尿道疼痛也属于此尿痛范畴,但勃起状况下,尿痛症状不明显者不必在意,可能是排尿压力过大造成的一过性尿路刺激现象。另外,尿痛症状与尿后尿液刺激包皮及龟头的炎症部位引起的龟头包皮疼痛也不同,不属于本尿痛症状范畴。

**排尿困难:**主要表现在两个方面,一是排尿等待,有时需要等十几秒或十几分钟的时间才能将尿排出;另一种是排尿时断时续,需要几分钟或几十分钟才能排完 1 次尿,甚至尿液无法排出。

**夜尿:**主要指在夜间睡眠时间内,中途需要起床排尿的症状。次数从 1 次到数次不等。饮水量过多及睡觉之前夜间的排尿现象不属于此症范畴,但睡觉之前需要频繁排尿才能入睡的表现也与“夜尿症”有类似的病因。

**尿道灼热:**主要表现为尿液灼热,排尿时尿道有烧灼感。

**尿不尽感:**主要表现为排完尿后还有排尿感,但再排时多无尿液排出的自觉症状。

**尿后滴沥:**主要表现为排尿完之后,穿裤子时尿道口还有少量尿液滴出的现象。此症状以中老年男性较多,但早婚、性交频繁的年轻男性也可多见。

**尿道口分泌物:**主要有三种情况:

- (1)是晨起发现尿道口有少量白色稀薄的黏液;
- (2)是排尿前、排尿后尿道出现的白色黏液;
- (3)是大便(大便干燥者尤为明显)时尿道口流出的白色黏液。

当然,这些分泌物有些可能是黄色或浅黄色甚至青色,这些不同的颜色主要是用于区别属于什么原因所致的疾病,多数情况下,均须经过分泌物的检查、化验方可做出正确诊断。

**尿线细:**主要表现为排尿时尿线比原来的变细了。有些人先天排尿就较细,排尿前后没有多大变化,且不伴随其他症状者不属此症。

**尿分叉:**指排尿时尿线经常出现两支及两支以上者。有些人因包皮过长而偶尔出现排尿分叉现象者不在此例,勃起状态下出现尿分叉现象者亦不在此例。关于这一点,许多广告宣传中,以“尿分叉”就是患有前列腺疾病的说法,是不对的。

**肉眼血尿:**指尿色出现红色、粉红色、茶色或紫色者。但有些患者因服带有颜色的药物或食品后,出现短暂以上颜色的尿液者,需做进一步的鉴别诊断。

**尿浊:**肉眼尿液混浊,或尿液静置一段时间后尿液中有沉淀物的现象。

**尿黄:**指大多数情况下,尿颜色呈黄色的表现。那些因饮水量较少、剧烈运动,以及服用某种药物或食用某种颜色较深的食物后,出现短暂尿黄现象不属此症。

**问:慢性前列腺炎(前列腺疾病)有那么多排尿异常症状,而我自己只有其中的几个症状,但去看医生后他们却说我一定患有慢性前列腺炎,这又是怎么回事?**

**答:**我刚才介绍的是排尿异常症状,它不是慢性前列腺炎专有的临床症状,其他许多泌尿系统的疾病也可出现类似的临床症状,并不是说只要有其中的几个症状表现,就一定证明患有慢性前列腺炎。相反,没有明显的临床症状,也不一定就没有患前列腺方面的疾病,最好还是结合一些检查、化验数据来加以判断,会更加完整一些。不过,大部分慢性前列腺炎患者一般都只会出现其中1/3左右的症状,甚至只出现一、两个症状,但它们的实验室检查却证

①

男人呵护前列腺

①



实了其慢性前列腺炎的诊断。所以,医生对你的初步判断应该是成立的,但结论还需要做进一步的检查、化验,这样会更加确切一些。

最为重要的是,你没有必要一感觉到自己出现了以上所述的某个临床症状,就紧张得要命,认定自己患上了慢性前列腺炎(前列腺疾病),而到处乱投医问药,最后弄得“人、财”两空。

**问:前些天我就是看见自己的尿像是“肉眼血尿”,红红的,要不要去看看医生?**

**答:**你说呢?当然需要及时到医院去做一下检查,以确定到底患有什么疾病。尽管如此,你也不要一下认定自己患有慢性前列腺炎了,因为出现肉眼血尿的原因还有许多。最好的办法是,在你感觉异常时,及时到医院找男科大夫或泌尿科大夫问一问为妥。

### 症状表现之二:局部疼痛不适

**问:除排尿异常外,网上还说了一些阴部不适症状什么的,比如会阴不适、睾丸疼痛等,这些临床症状又该如何来判断呢?**

**答:**首先,必须明确的是,这些症状虽然是慢性前列腺炎常见的临床症状,但也不是其特有的临床症状,其他一些疾病也可能引起类似的临床症状。总结起来,慢性前列腺炎的局部疼痛不适症状主要有:

**会阴(肛门与阴囊间之大腿根部的位置):**主要表现为会阴疼痛、不适、瘙痒、胀满等四症。因久坐,或由台阶上向下跳落后,出现以上四种症状者均属此症。

**睾丸:**一侧睾丸或双侧睾丸疼痛不适。

**小腹:**主要表现为小腹深部疼痛、不适、胀满等。但伴有大便异常者,首先应考虑肠道患病的可能。

**腹股沟:**表现为一侧或两侧腹股沟疼痛、不适。此症也常见于