

性保健与

XINGBAOJIAN YU
XINGBING FANGZHI
ZHINAN

性病防治指南



许宜进

许京华 / 编著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

R167-62
5

性保健与性病防治指南

XINGBAOJIAN YU XINGBING FANGZHI ZHINAN

编 著 许宜进 许京华



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

性保健与性病防治指南/许宜进,许京华编著. —北京:人民军医出版社,2010.4

ISBN 978-7-5091-3555-6

I. ①性… II. ①许… ②许… III. ①性卫生—指南②性病—防治—指南 IV. ①R167-62②R759-62

√

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 034308 号

策划编辑:杨磊石 文字编辑:黄栩兵 责任审读:杨磊石

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300—8023

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷:三河市祥达印装厂 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:6.625 字数:164千字

版、印次:2010年4月第1版第1次印刷

印数:0001~4500

定价:18.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

内 容 提 要

本书针对民间流传的对性、性保健和性病防治的错误认识及误区,广泛收集许多中外性学专家的精辟论述,对那些错误认识及误区一一进行了剖析和解答。主要内容包括生殖系统简介,男性、女性、幼童期、青春期、育龄期、更年期、老年期性保健,男、女性性功能障碍与保健,梅毒、淋病、非淋菌性尿道炎、尖锐湿疣、生殖器疱疹、艾滋病等常见性病的传播现状、传播途径、临床表现、治疗与婚孕(育)注意事项、预防措施或专家点评,以及性生活的保健祛病作用和注意事项等。本书简明实用,通俗易懂,科学性、指导性强,适合城乡广大群众,特别是关注性保健和生殖健康的人士阅读参考。

前 言

性,关系着人类的繁衍和健康,也关系着社会的和谐和家庭的稳定。正如中国医学科学院名誉院长、中国科学院院士、中国工程院院士吴阶平教授所指出的,“性是整个人生不可或缺的部分。”由于种种原因,我国仍有相当多的成年人缺乏性知识,缺乏正确的性观念和性行为,部分人在性道德方面需要正确的引导,甚至需要性道德重建。

虽然,我国在 1964 年就正式宣布基本消灭了性病,但是,最近 20 多年来,性病又死灰复燃,日益蔓延,严重威胁和损害国民的健康。因此,为了保护和促进性健康、防治性病、宣传和普及性知识、倡导和促进性文明、促进性科学的发展,为了提高性商、防止“性伤”,我们从实用出发,以普及性保健与性病防治常识为目的,在广泛收集最近几年发表的有关科研成果、临床经验和精辟见解的基础上,编写了这本《性保健与性病防治指南》。重点内容如下:①男、女生殖系统的构成、功能与特点;②人生 6 个生理时期的性保健知识;③男、女性功能障碍与保健;④性病、艾滋病防治;⑤正常性生活的保健防病作用等。这些简明扼要的性保健与性病防治常识,对关注性保健和生殖健康的人们,重视性功能障碍和性病预防的人们,以及各种性病病人具有释疑解惑的指导意义,对从事性保健、性病防治科研和医疗工作人员具有重要的参考价值。

本书编写过程中,人民军医出版社杨磊石编审给予了热情指导和帮助,中国体育报社高级编辑宋金亮、吉林大学教授许京兰、齐齐哈尔市商业银行高级经济师张健等同志都给予了热情帮助和大力支持,向他们致以衷心的感谢;对于本书所引用资料的作者和刊载者,致以衷心的感谢。

许宜进 许京华

2009 年 11 月于齐齐哈尔市

目 录

一、生殖系统简介	(1)
(一)男性生殖系统	(1)
(二)女性生殖系统	(3)
二、男性性保健	(5)
(一)保健自查	(5)
(二)睾丸损伤的防治	(6)
(三)阴茎的清洁卫生	(6)
(四)前列腺疾病防治	(8)
(五)看男科病注意事项	(12)
(六)中国男性十大性误区	(12)
(七)性体检	(13)
三、女性性保健	(14)
(一)阴道冲洗剂与妇科病	(14)
(二)阴道炎防治	(15)
(三)子宫内膜异位症和阴道松弛的运动或自我锻炼预防	(17)
(四)妇科肿瘤防治	(18)
(五)输卵管通水治疗的危害	(21)
(六)未婚女性也要警惕输卵管炎	(21)
(七)内置型卫生棉条使用不当的危害	(21)
(八)安全避孕常识	(22)
(九)婚后自慰的危害	(24)
(十)性防卫措施	(25)
(十一)未婚少女与妇科疾病	(26)
(十二)卵巢保养注意事项	(26)



四、幼童期性保健	(27)
(一)婴幼儿期性保健	(27)
(二)童年期性保健	(29)
五、青春期的性保健	(32)
(一)男性性保健	(32)
(二)女性性保健	(36)
六、育龄期性保健	(40)
(一)婚恋期	(40)
(二)孕产期	(45)
(三)产后期	(60)
七、更年期性保健	(63)
八、老年期性保健	(69)
九、男性性功能障碍与保健	(74)
十、女性性功能障碍与保健	(89)
十一、性传播疾病概述	(97)
(一)现状与传播	(97)
(二)症状与危害	(101)
(三)治疗	(104)
(四)预防措施	(107)
十二、常见性病防治	(116)
(一)梅毒	(116)
(二)淋病	(120)
(三)非淋菌性尿道炎	(123)
(四)尖锐湿疣	(124)
(五)生殖器疱疹	(126)
(六)软下疳	(128)
(七)性病性淋巴肉芽肿	(129)
(八)腹股沟肉芽肿	(129)
(九)生殖器念珠菌病	(130)



(十) 阴道毛滴虫病·····	(131)
(十一) 细菌性阴道病·····	(132)
(十二) 阴虱病·····	(132)
(十三) 疥疮·····	(133)
(十四) 传染性软疣·····	(134)
(十五) 泌尿生殖道衣原体感染·····	(135)
(十六) 巨细胞病毒感染·····	(136)
(十七) 肠道细菌感染·····	(137)
(十八) 其他·····	(138)
十三、艾滋病 ·····	(140)
(一) 概述·····	(140)
(二) 流行情况·····	(141)
(三) 传播途径或方式·····	(144)
(四) 不会传播艾滋病的行为或方式·····	(146)
(五) 临床表现·····	(146)
(六) 治疗·····	(147)
(七) 预防·····	(150)
十四、性生活与健康 ·····	(154)
(一) 性生活的保健祛病作用·····	(154)
(二) 性生活注意事项·····	(160)
(三) 疾病与性生活·····	(170)
(四) 性生活并发症与意外·····	(182)
(五) 性药·····	(189)
(六) 性器具·····	(194)
(七) 性器官整形·····	(195)
附录 A 治疗性功能障碍的常用药物 ·····	(197)
附录 B 降低性功能的常用药物 ·····	(198)
参考文献 ·····	(201)

一、生殖系统简介

无论男、女,生殖系统都可分为主性器官和副性器官。主性器官,是指判断男、女性别,实施男、女生殖功能的主要器官;副性器官,是指辅助主性器官完成生殖功能,并在外观形态上体现性别差异的各种器官。

(一)男性生殖系统

男性的主性器官是睾丸,副性器官有附睾、输精管、精囊腺、射精管、尿道球腺、前列腺、阴囊、阴茎、尿道。

1. 构成 见图 1。

(1)性腺:即睾丸。

(2)内生殖器:附睾、射精管、输精管和尿道等,还有精囊腺、前列腺、尿道球腺等附性腺。

(3)外生殖器:阴茎、阴囊、尿道。

2. 功能 从广义上说,男性生殖系统还应当包括下丘脑、垂体等内分泌器官,因为睾丸作为男性的主性器官,在受下丘脑和垂体所分泌的性激素作用后,才能激发生殖功能和维持性功能。特别是睾丸具有分泌性激素以维持基本性别特征、促使性成熟,同时,产生精子,以繁衍后代。尤其重要的是具有精子生成、贮存、运送,精液合成,以及阴茎勃起、射精等功能。其功能有五大特点。

(1)生殖道末端与尿道共有—个通道。

(2)在大多数情况下,精子在性生活中排放。

(3)1次射精可有上亿个精子,但一般只有一两个精子与卵子

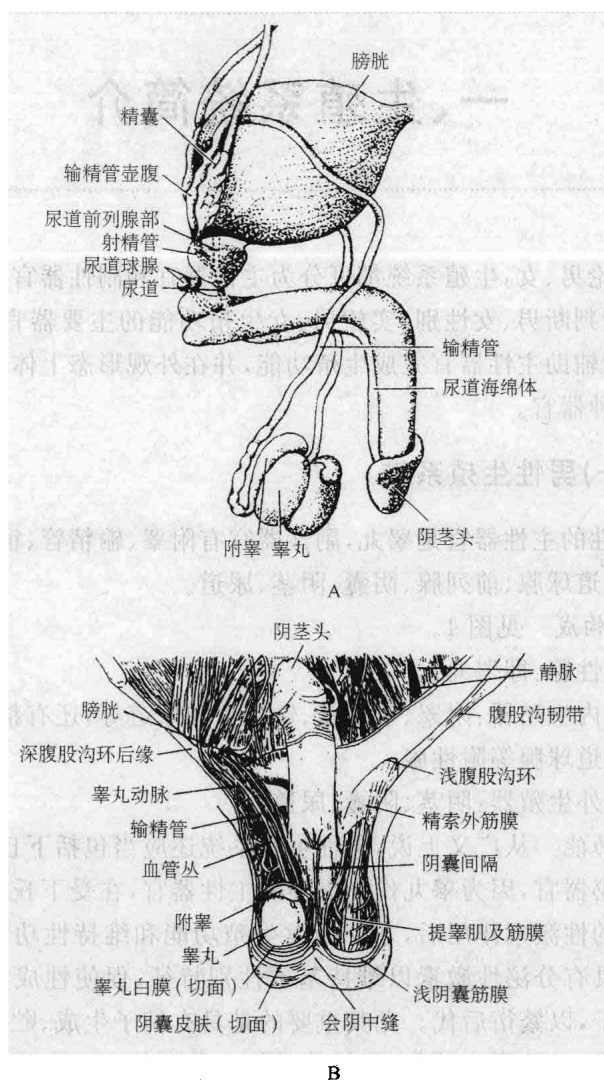


图1 男性生殖系统



发生受精。

(4)精子排放没有周期性。

(5)没有明显的育龄期界限。

(二)女性生殖系统

女性主性器官是卵巢,副性器官有阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、阴道前庭、前庭大腺、处女膜、阴道、子宫、输卵管。

1. 构成 图 2。

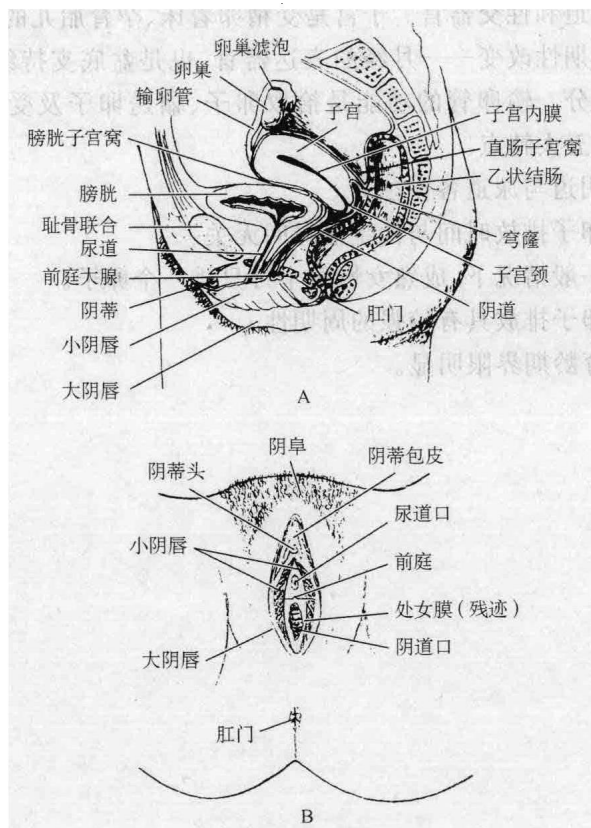


图 2 女性生殖系统



(1)外生殖器:阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、阴道前庭、前庭大腺及处女膜。女性外生殖器和会阴,即阴道口与肛门之间的软组织,统称为外阴。

(2)内生殖器:阴道、子宫、输卵管和卵巢。

2. 功能 卵巢具有周期性分泌雌激素和孕激素,与丘脑下部、脑垂体共同形成丘脑下部-垂体-卵巢轴,以维持基本性别特征及促使性成熟;产生卵子,以备繁衍后代。外生殖器是进行性活动的重要器官,是接受性刺激的感受器,也是性兴奋的表达部位。阴道是分娩通道和性交器官。子宫是受精卵着床、孕育胎儿的场所,是内分泌周期性改变——月经的表达器官,也是盆底支持组织的重要组成部分。输卵管的功能是拾取卵子、输送卵子及受精场所。其功能有五大特点。

(1)阴道与尿道各自独立。

(2)卵子排放时间与性生活时间无关。

(3)一般情况下,成熟女性每个月只排一个卵子。

(4)卵子排放具有较强的周期性。

(5)育龄期界限明显。

二、男性性保健

(一)保健自查

1. 生殖器自查方法 《大众健康》2009 年第四期专门介绍男性自查生殖器的方法,主要内容如下。

(1)观察阴茎表面,看是否有不该长出来的东西(疣),是否有破溃、水疱。

(2)翻开包皮检查冠状沟是不是干净,有没有包皮垢。

(3)尿道口有没有分泌物或流脓。

(4)阴茎体有没有硬块。

(5)阴囊是不是光滑平整。

以上自查结果可能比精密仪器检查还要“灵敏”,可及时发现疾病,及时治疗。

2. 自检睾丸,预防肿瘤 睾丸肿瘤往往发生于 20~40 岁。如果做到早发现 and 早治疗,治愈率可达 85%。《健康时报》2007 年 1 月 25 日报道了一种自检睾丸肿瘤的好方法。具体做法是:最好先用温水清洗生殖器,在皮肤变得柔软时进行自检。用手摸阴囊,如果感到局部隐痛、胀痛,睾丸不对称,一侧体积增大,有下坠感,则有可能是睾丸肿瘤。另外,有少数病人临床表现类似急性睾丸炎,睾丸出现红肿热痛,有全身畏寒,也应提高警惕,应当尽快去正规医院泌尿科就诊,做相关检查。预防睾丸肿瘤,应听取专家四点建议。

(1)防止睾丸创伤。



- (2)注意生殖器卫生,最好每天清洗1次。
- (3)骑自行车时尽量减少对睾丸的挤压。
- (4)性生活要有规律,避免性生活不当引起的睾丸拉伤或损伤。

(二)睾丸损伤的防治

《健康时报》2005年11月22日报道,某高校学生睡觉时突然被阴囊处的剧烈疼痛惊醒,全身冷汗,同学们急忙把他送到附近一家小诊所,经诊治后疼痛稍有减轻。因为即将考试,他没有到正规医院就诊。过了几天病情并没有好转,就到某医院泌尿外科就诊,被诊断为左侧睾丸扭转,并且已经坏死,不得不手术切除左侧睾丸。

事实上,睾丸本身并不会扭转,但是睾丸上面有一根像绳索一样的精索,它会扭转“打结”。一般说来,睾丸扭转不应超过12小时,否则就会造成睾丸血液供应障碍而出现缺血坏死。因此,专家提醒人们:尽管大约50%的睾丸扭转病人是在剧烈运动后发病,但是,在侧卧睡眠时,睾丸被挤压在两腿之间,比站立时受到的挤压更明显,因而更容易发生睾丸扭转。睾丸扭转的主要症状是突然感到阴囊肿胀或剧烈疼痛,往往是绞痛难忍。如果在剧烈运动或睡眠中突然出现阴囊肿胀及剧烈疼痛,应当及时到正规医院的泌尿外科就诊。青少年如果在剧烈运动后或睡眠时突然出现阴囊肿胀或剧烈疼痛,应当提高警惕;如果在3~4小时内及时去正规医院就诊,一般可手术复位,且不会影响性发育、性特征和生育功能。

值得注意的是,两侧睾丸的发病概率往往相似,一般一侧发病,另一侧或早或晚也会发病。因此,除了对已扭转的睾丸进行治疗外,通常对健康一侧的睾丸也要适当进行固定。

(三)阴茎的清洁卫生

1.包皮过长的清洁卫生 包皮过长者如果不定期清洗阴茎,或连续两三天不翻开包皮清洗龟头,就会发现龟头表面和冠状沟



内有一层白色的、有腥臭味的包皮垢。包皮垢由包皮层的分泌物、尿液及其他脏物混合而成，很容易滋生细菌，使包皮感染、发炎，有的甚至逐渐形成包皮结石或引发其他疾病。据报道，包皮结石的最大危险是容易引起阴茎癌。阴茎癌病人中 90% 以上都是包皮过长者或包茎病人，而且，甚至在 20 岁之前就可能发生阴茎癌。为了防止发生阴茎癌，建议包皮过长者和包茎病人，应当天天清洗包皮垢。具体洗法：把包皮轻轻往上翻开，用清水清洗，彻底清除龟头表面和冠状沟内的包皮垢；平时要经常保持生殖器清洁；应尽早做包皮翻转术或包皮环切术。即使不是包茎病人，或已做过包皮手术者，不经常清洗也会生成少量包皮垢，因此应当保持阴茎清洁。

2. 包皮环切术 包皮有三大功能：①防止外伤。婴幼儿的包皮与龟头融合有助于防止病原微生物的入侵，而且对龟头有覆盖和保护作用，防止龟头受到硬物的摩擦和损伤。②免疫功能。包皮具有一定的分泌作用和免疫功能，可预防泌尿系统的感染。但是，平时要注意清洗，以免形成包皮垢和包皮结石。③维持性功能。包皮有利于阴茎的勃起和射精反射。事实上，男孩子一出生都有包茎，且绝大部分是生理性的，随着年龄增长，一般是可以自行翻起的。有些学龄前儿童由于没有及时清洗分泌物，结果使包皮与龟头粘连，形成假性包茎，一般也不必手术分离。如果在青春后期后，把包皮上翻后仍然不能露出龟头，且包皮口有狭窄环，这才是真性包茎，才需要手术治疗。

包皮环切手术后最好穿紧身内裤。手术后，医师应当把病人包扎好的阴茎竖起来，即龟头朝上，然后让病人穿上紧身内裤，把阴茎完全固定住，以免走路时阴茎受到摩擦而出现切口出血、疼痛和不适。一般情况下，紧身内裤至少要穿 10 天，待伤口完全愈合后，再及时换穿宽松内裤。

3. 不能用牙膏清洗龟头 针对网上有人推荐用牙膏清洗龟头有益处的误导，有专家指出，用牙膏洗龟头可改善勃起功能并无科学依据。牙膏主要成分是皂剂、滑石粉、香精、薄荷和桉叶等。



薄荷有刺激性,涂抹多了或反复涂抹,很可能引起龟头充血、麻木,个别人还可能出现过敏反应。如果清洗不干净,薄荷可随着阴茎插入,残留在阴道内,刺激阴道黏膜,可引起不适感。滑石粉颗粒可引起龟头、阴道黏膜轻微擦伤。牙膏中的香料可刺激龟头和阴道黏膜,引起过敏。有些牙膏中添加的氟剂,还可能损害生育。

4. 老年男性要勤洗下身 老年男性如果不经常清洗下身或洗不干净,就会诱发包皮龟头炎,如阴茎潮湿、红肿、疼痛、瘙痒,严重时可能出现龟头坏死或阴茎癌变。

(四)前列腺疾病防治

1. 自查前列腺症状评分 《现代保健报》2007年10月16日介绍了“国际前列腺症状评分表”(表1),并建议自查评分,以判断前列腺状况。方法是在符合你自己情况的数字上画圈,并把相应的数字填在最右边一列的空格内,然后算出总得分。

表1 国际前列腺症状评分表

近1个月内,您是否有以下症状?	无	在5次中					症状评分
		少于1次	少于半数	大约半数	大于半数	几乎每次	
1. 经常有尿不尽感	0	1	2	3	4	5	
2. 两次排尿间隔经常小于2小时	0	1	2	3	4	5	
3. 曾经有间断性排尿	0	1	2	3	4	5	
4. 有排尿不能等待现象	0	1	2	3	4	5	
5. 有尿线变细现象	0	1	2	3	4	5	
6. 需要用力才能开始排尿	0	1	2	3	4	5	
7. 入睡到早起一般需要起来排尿(次)	0	1	2	3	4	≥5	
	0	1	2	3	4	5	



《大众健康报》2008年10月29日报道,泌尿外科专家对上述国际前列腺症状评分标准(项目)进行了修改,以便病人进行自我测试。为了确定前列腺症状的轻重程度,需要回答下列7个问题。

(1)最近一个月内,在排完尿后,你感到没有完全排空膀胱的频率是多少?

(2)你在2小时内不得不再次排尿的频率是多少?

(3)你发觉自己在排尿时多次终止又开始的频率是多少?

(4)你发现自己难以延迟排尿时间的频率是多少?

(5)你感觉尿流无力的频率是多少?

(6)你不得不通过按压或扯紧的方式来排尿的频率是多少?

(7)从夜间睡觉到次日起床,通常你要起来排尿多少次?

受测试者对前5个问题,可根据自己的实际情况,从“没有、少于1/5、少于一半、大约一半、超过一半、几乎总是”等6个答案中选出一个,并依次确定“0、1、2、3、4、5”的得分。对后两个问题,受测试者可根据自己的实际情况,从“没有、1次、2次、3次、4次、至少5次”等6个答案中选出一个,并依次确定“0、1、2、3、4、5”的得分。这样,就可合计出7项的总分。总分0~7分为轻度症状,8~19分为中度症状,20~35分为重度症状。

一般认为,轻度症状只需随访,中度症状需要药物治疗,重度症状需要外科手术。但是,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,也需要考虑适当的治疗方案。

2. 预防前列腺炎应当从小做起 青少年受到性刺激,容易出现性冲动,阴茎容易勃起,导致阴茎和前列腺经常处于充血状态,易诱发前列腺炎。因此,预防前列腺炎应当从小就开始采取以下措施。

(1)不要随意玩弄生殖器。

(2)不要看色情、淫秽书刊和音像制品。

(3)内裤要宽松,以免摩擦、刺激生殖器。

(4)睡觉前经常清洗外生殖器,尤其要清洗包皮、冠状沟,以免