



绿袖健康书系
LÜXIU JIANKANG SHUXI

前列腺疾病 居家疗法

QIANLIEXIANJIBING JUJIA LIAOFA

主编 付宜明 蒋东鹏



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

• 绿袖健康书系

前列腺疾病居家疗法

QIANLIEXIAN JIBING JUJIA LIAOFA

主 编 付宜明 蒋东鹏



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

前列腺疾病居家疗法 / 付宜明, 蒋东鹏主编. —北京: 人民军医出版社, 2010.8
(绿袖健康书系)

ISBN 978-7-5091-4043-7

I. ①前… II. ①付…②蒋… III. ①前列腺疾病—诊疗 IV. ①R697

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 147488 号

策划编辑: 于 哲 文字编辑: 李 昆 责任审读: 吴 然

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) 51927300-8052

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 北京京海印刷厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 10.25 字数: 112 千字

版、印次: 2010 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~4000

定价: 23.00 元

版权所有 侵权必究

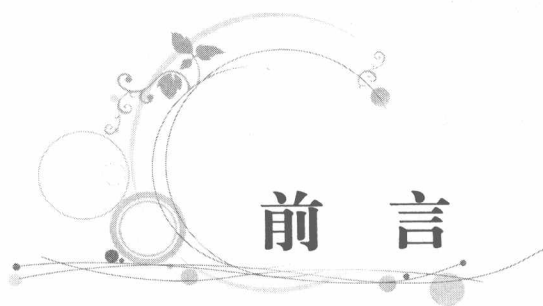
购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



内容提要

本书从前列腺的位置、作用讲起，阐释了前列腺炎、良性前列腺增生的病因、临床表现、检查、中医治疗、西医治疗、饮食及生活调养等方面的内容，目的在于帮助患者树立战胜疾病的信心，鼓励患者在科学治疗的同时，建立起良好的生活习惯，最终战胜前列腺疾病。可供前列腺炎患者、前列腺增生患者及家属阅读参考。





前言

前列腺就像一颗倒置的板栗，排列在腹部膀胱的下面。前列腺是男性生殖系统中最大的附属性腺体，具有产生前列腺液、内分泌、控制排尿和参与生殖代谢的功能。由于其位置深在，一旦前列腺发生了疾病，常常成为男性的难言之隐，治疗起来也很麻烦，因此，有人把前列腺疾病比作是男子头上的一把“剑”。

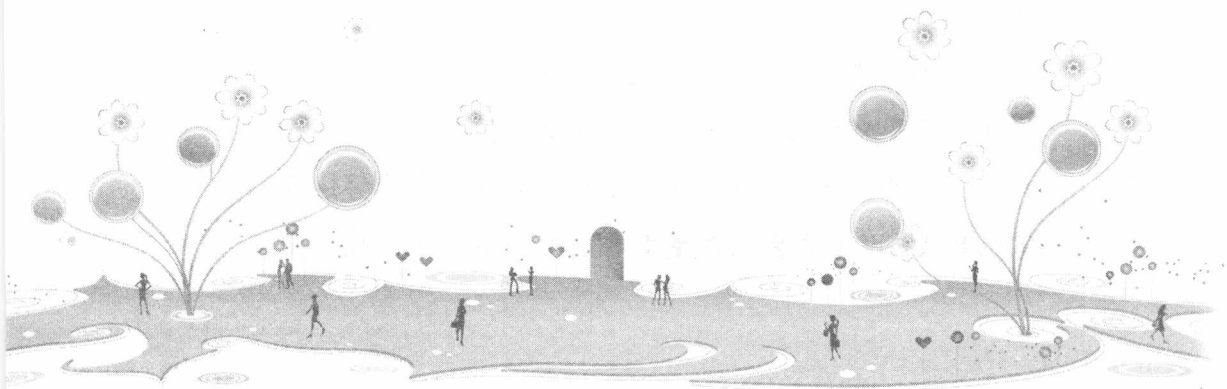
前列腺炎和前列腺增生是最为常见的前列腺疾病。据统计，前列腺炎占泌尿科门诊疾病的 25%~30%，35 岁以上的男性有约 1/3 患过本病，全国目前至少有 2000 万患者。前列腺炎可以没有症状，也可以有明显症状，迁延不愈，甚至可以引起持续或反复发作的泌尿生殖系统感染。

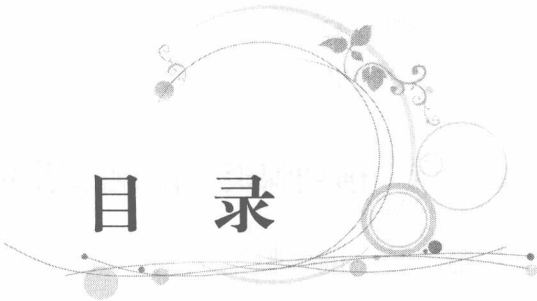
前列腺增生，又称为前列腺肥大，属于前列腺良性增生，又称为良性前列腺增生，是老年男性最常见的疾病之一。相关统计资料表明，50% 60 岁以上的男性和 90% 85 岁以上的男性都遭受着前列腺增生的困扰。由

于前列腺增生病程缓慢,早期症状不明显,不易被重视,病程日久可引起泌尿和生殖系统感染、尿路结石、肾盂积水和肾功能不全等并发症,再加上有些男性受传统观念的束缚及现实医疗条件的限制,常讳疾忌医或延误了治疗时机。

本书详细讲解了针对前列腺炎、前列腺增生的药物、饮食、运动、中医、生活起居等方面的保健方案,并介绍了目前治疗前列腺增生常用的手术方法,包括开放性手术、腔内泌尿外科手术以及微创手术等,书中还介绍了民间一些取材容易、操作简便、行之有效的治疗方法,以便于前列腺疾病患者进行家庭康复治疗。需要指出的是,本书旨在明病、说理,使读者对前列腺疾病有一个正确的认识,一旦患上前列腺疾病,还是应当到医院进行正规治疗,同时也可以采用书中的一些简便方法。希望您从此告别前列腺疾病的烦恼!

编 者





目 录

第 1 章 前列腺与前列腺疾病 / 1

第一节 前列腺 / 2

前列腺的解剖位置和结构 / 2

前列腺的“行政区划” / 6

前列腺的功能 / 7

第二节 前列腺炎与前列腺增生 / 12

前列腺炎 / 12

前列腺增生 / 16

第 2 章 前列腺炎、前列腺增生的临床表现和诊断 / 19

第一节 临床表现 / 20

急性前列腺炎 / 20

慢性细菌性前列腺炎 / 22

慢性非细菌性前列腺炎 / 23

前列腺增生 / 23

第二节 诊断 / 37

前列腺疾病常用检查项目 / 37

诊断 / 42

鉴别 / 47

第3章 前列腺炎、前列腺增生症的治疗 / 49

第一节 前列腺炎 / 50

急性前列腺炎 / 50

慢性前列腺炎 / 51

第二节 前列腺增生 / 59

等待性观察 / 59

药物治疗 / 60

手术治疗 / 64

其他微创治疗 / 73

第4章 前列腺炎、前列腺增生的饮食和中医调养 / 77

第一节 前列腺疾病的饮食 / 78

基础知识 / 78

前列腺增生饮食调养 / 88

第二节 中医治疗和调养 / 97

中医学理论的基本特点 / 97

中医食疗保健 / 101

前列腺炎中医治疗和调养 / 105

前列腺增生中医治疗和调养 / 118

第5章 前列腺炎、前列腺增生症的日常保健 / 131

第一节 运动治疗 / 132



运动疗法的益处 / 132

运动疗法的实施 / 132

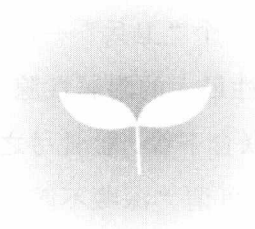
第二节 生活调养 / 139

精神心理调养 / 139

养成良好的生活习惯 / 146

预防及家庭护理 / 149





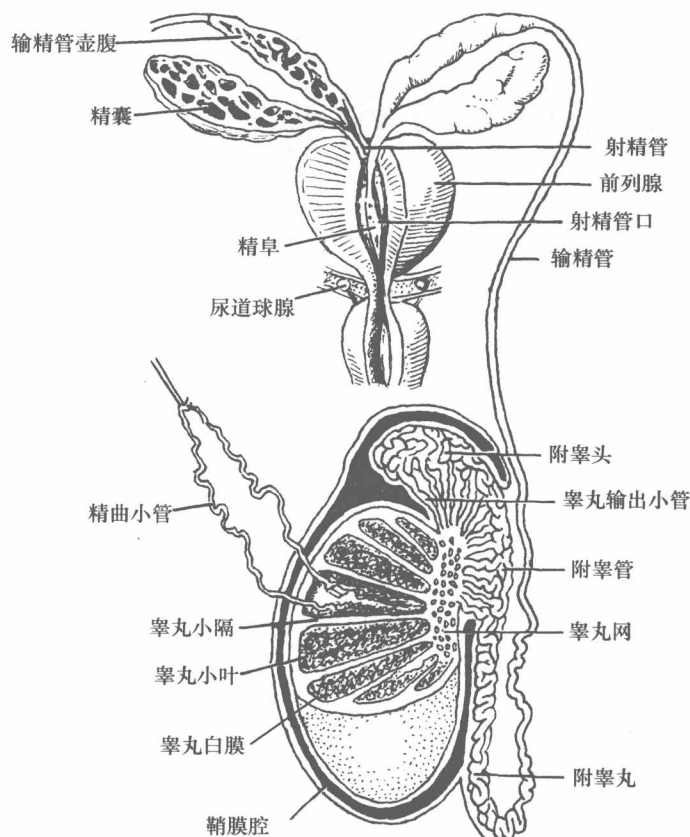
第 1 章

前列腺与前列腺疾病

第一节 前列腺

前列腺的解剖位置和结构

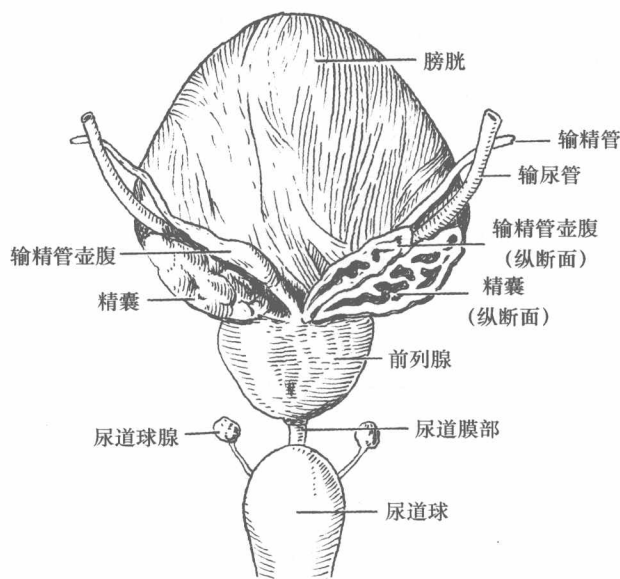
“前列腺”这一名称来源于希腊语，因为它像一个“卫兵”一样排列在膀胱之前，所以称之为“前列腺”。前列腺是男性最大的附属性腺，位于男性骨盆腔内，膀胱之下，尿生殖膈之上，耻骨联合下缘，耻骨弓之后，直肠之前。总的来说，前列腺位于男性会阴深处，可谓“深藏不露”。



前列腺、睾丸、输精管



前列腺与尿道及射精管有着密切的关系。前列腺后面的上部有左、右射精管穿入，花生米大小的精囊接近于前列腺后面上缘。尿道从前列腺中央穿行而过，前列腺包绕于尿道周围，其 $1/3$ 在尿道之前， $2/3$ 在尿道之后。尿道穿行于前列腺的部分称为尿道前列腺部，长约 3 厘米，是男性尿道最宽的部分，也是前列腺增生时最容易压迫尿道的部分。



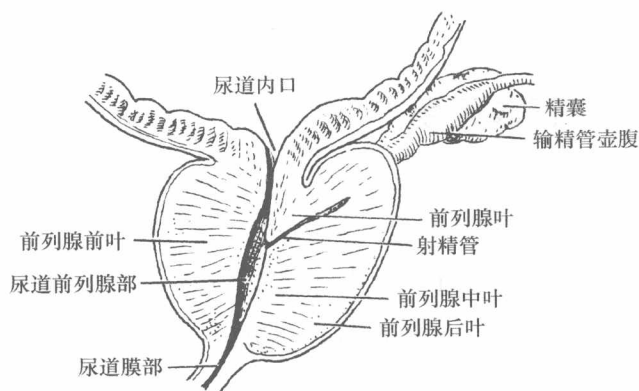
膀胱、前列腺和精囊（后面观）

从形态和大小来看，前列腺就像一颗倒置的板栗，紧邻膀胱的底部在上，紧贴尿生殖膈的尖端在下。底部横径约为 4 厘米，上下径约为 3 厘米，前后径约为 2 厘米，平均重量为 20 克，中央有尿道穿过。底与尖之间的部分成为前列腺体。前列腺体后面中间有一条纵行的浅沟，医学上称作前列腺沟。由于前列腺紧贴直肠，可通过直肠指诊触摸前列腺沟及两侧的部分。这就是医生经肛门指诊方法触摸前列腺大小、形状、质地，以了解前

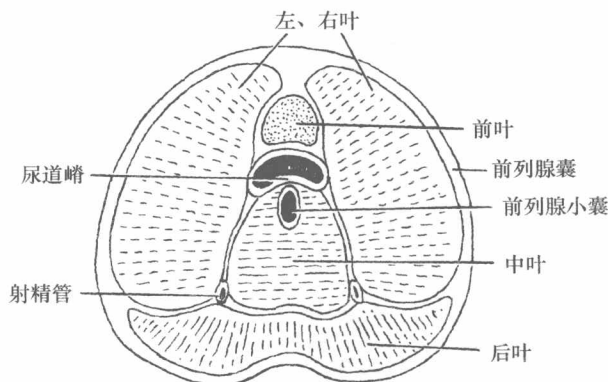




从解剖结构来讲，医学上将前列腺分为5叶：前叶、中叶、后叶和左、右两个侧叶。前叶为肌纤维组织，在尿道前面把两个侧叶连接在一起，临床上无重要意义。后叶位于射精管后面，此叶很少产生肥大，是前列腺肿瘤的好发部位。中叶位于尿道及两射精管之间；两侧叶位于尿道两旁。中叶及两侧叶在老年时由于雄激素减少，腺体组织逐渐退化，结缔组织增生而引起前列腺肥大。又因两侧叶在尿道两旁，其增生会压迫尿道，管腔变窄，可以导致排尿困难，甚至尿潴留。



A



B

前列腺分叶

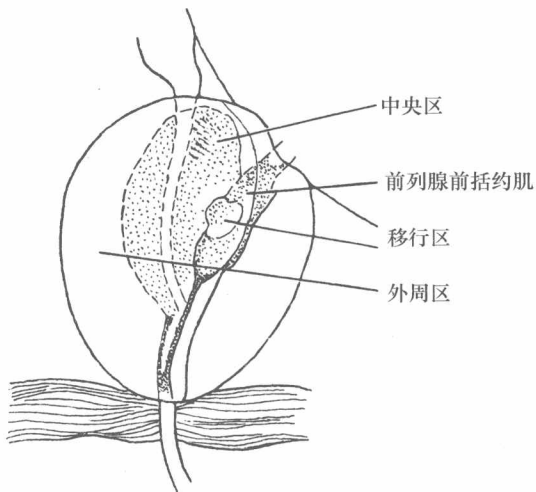
A. 矢状断面；B. 横断面



从组织结构来讲，前列腺表面由筋膜鞘所包裹，筋膜鞘由坚韧的结缔组织与平滑肌共同构成，称前列腺囊。前列腺囊的存在使得一般治疗药物较难渗透进入腺体，这是药物治疗疗效差的原因之一。前列腺内部由 30~50 个复管泡状腺组成实质，腺泡再汇积成 15~30 条导管，直接开口于尿道的精阜部位。腺体组织的排列有一定规律，多以尿道为中心排列成为三个环形带。内带位于尿道黏膜下层，称为黏膜下腺；周带位于尿道黏膜内，称为黏膜腺；外带居外围，是前列腺的主要部分，称为主腺。

前列腺的“行政区划”

为了便于在临床上诊疗疾病，医学家又将小小的前列腺分为 3 个区：中央区、外周区与移行区。中央区与外周区占前列腺组织的 95%，移行区仅占 5%。中央区和外周区之间有明显的界限，中央区腺管分支复杂，细



前列腺分区



而密，上皮细胞密集；外周区腺管分支粗而简单，上皮细胞稀疏。有人将前列腺的这一结构分区比喻为鸡蛋：“蛋黄”相当于移行区，“蛋清”和“蛋壳”相当于外周区。前列腺增生发生于移行区，而炎症和肿瘤多发生于外周区。当增生的组织越来越大时，就会压迫外周区，使其萎缩，逐渐变薄，最后“蛋清”与“蛋壳”合在一起，形成前列腺外壳包膜。穿行于其中的尿道受到压迫，导致排尿困难。

前列腺的功能

前列腺是男性特有的实质性腺体，是男性重要的附属性腺。别看它只有约 20 克，重量也小，但它的作用可不少。一旦前列腺发生了疾病，常常成为男性的难言之隐，治疗起来也很麻烦，因此，有人把前列腺疾病比作是男子头上的一把“剑”。下面我们就来看看前列腺有哪些功能。

(1) 外分泌功能：前列腺除了是男性最大的实质性性腺，也是人体的外分泌腺之一。前列腺最主要的功能就是产生前列腺液。前列腺液是一种具有多种功能的液态分泌物，较稀薄，无色浑浊，略呈偏酸性或略偏碱性。成年男性每天可分泌 0.5~2.0 毫升前列腺液，这些前列腺液大多随尿液排出，对身体没有什么损害。

前列腺液是精液的重要组成部分，含有较高浓度的多种物质与元素，例如锌离子、蛋白水解酶、纤维蛋白酶、枸橼酸、酸性磷酸酶等，但蛋白质含量较低。这些物质是精子生存和活动所需要的各种营养成分，能够增强精子的活力。

①蛋白水解酶与纤维蛋白酶：对精液液化起着至关重要作用，特别



是其中大量的透明质酸酶，有助于精子穿过子宫颈的黏液栓和卵子的透明带，促进受精过程。另外，前列腺液偏碱性，能保护精子免受阴道内酸性环境的伤害，有利于精子在女性生殖道内的生存。

②锌离子：是前列腺液的重要组成部分。锌离子与白蛋白结合后，可以保护精子，维持精子的正常代谢，并抵抗感染。

③枸橼酸和碱性磷酸酶：在人体各组织中，前列腺液中所含的枸橼酸浓度最高，其作用是维持精液渗透压和精子透明质酸酶的活性。检测前列腺液中酸性磷酸酶与枸橼酸是判断前列腺功能、是否癌变及法医鉴定所用的敏感手段。

在射精前几秒钟内，前列腺液由腺管释放，与精液混合后共同排出体外。前列腺液占精液总量的 25%~35%。

精液是精子和精浆的混合物。精子是经过精原细胞—初级精母细胞—次级精母细胞—精细胞，最后形成的活细胞。精子数量很多，成年男性每天有 3 亿多个精子成熟。精浆则是由包括前列腺液在内的多种液体组成，如睾丸液、附睾液等，其作用是输送精子、维持并激发精子的活力。

(2) 内分泌功能：前列腺还具有内分泌功能，其中的 5α -还原酶可以将睾酮转化为更具活性的双氢睾酮。此外，前列腺还可以分泌多种激素，如促甲状腺激素释放素、促肾上腺皮质激素、内啡肽等。

(3) 控制排尿功能：前列腺包绕于尿道周围，尿道从前列腺中央穿过。尿道前列腺部是指尿道被前列腺包绕的部分，它起自膀胱颈，直达尿生殖膈，平均长度为 3 厘米。这部分尿道贯穿整个前列腺，包裹于前列腺实质内，中部较宽，两端稍窄，其中部是男性尿道管径最粗的地方。前列腺的环形平滑肌纤维围绕尿道前列腺部，参与构成尿道内括约肌。当膀胱