家庭健康书系

前列腺病怎么治？怎么防？怎么居家调养？

前列腺居家调养保健百科

前列腺居家调养保健百科

田建华 张伟 主编



主编：田建华（主任医师，中国心血管疾病专业委员会委员）
张伟（主任医师，副主任药师，硕士研究生导师）

赠精美挂图

前列腺病防治调养家庭必备

慢性病，三分靠治七分靠养！

前列腺病，听听专家怎么说……

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

主编：田建华　张伟

编委：张仲源　王达亮　土荣华　凌　云　宋璐璐
　　贾民勇　周建党　牛林敬　易　磊　李　婷

图书在版编目（CIP）数据

前列腺居家调养保健百科 /田建华，张伟主编. --
石家庄 ：河北科学技术出版社，2012.12
ISBN 978-7-5375-5567-8

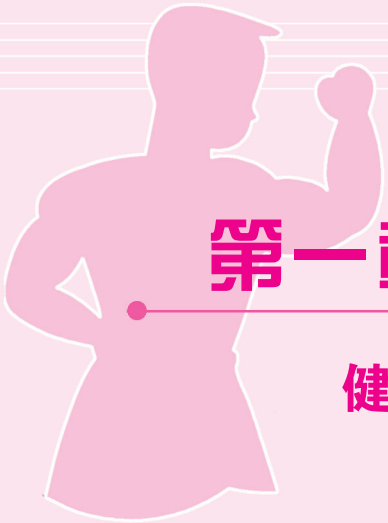
Ⅰ.①前… Ⅱ.①田… ②张… Ⅲ.①前列腺疾病—
防治 Ⅳ.①R697

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2012）第 297565 号

前列腺居家调养保健百科

田建华　张　伟　主编

出版发行：河北出版传媒集团
　　河北科学技术出版社
地　　址：石家庄市友谊北大街 330 号（邮编：050061）
印　　刷：北京振兴源印务有限公司
经　　销：新华书店
开　　本：710×1000　1 /16
印　　张：19.25
字　　数：240 千字
版　　次：2013 年 3 月第 1 版
　　2013 年 3 月第 1 次印刷
定　　价：29.80 元



第一章

QIANLIEXIAN

JUJIA TIAOYANG BAOJIAN BAIKE

健康杀手，命悬一“腺”

提起“前列腺”，很多人会联想到“尿频、尿急、尿不尽……”尽管如此，大多数人对它却只是一知半解。前列腺疾病究竟是怎样的，它有哪些症状，到底是如何患上这类疾病的，它又会给男性身心造成哪些危害？本章将为您一一揭晓。



第一节

前列腺：男人的生命“腺”

前列腺——膀胱的“近邻”

“尿频、尿急、尿不尽、排尿困难……”这样的广告词铺天盖地，许多人对“前列腺”疾病的认识，也仅限于此。那么，“前列腺”究竟是什么，它的面纱之后究竟又藏着什么秘密呢？

前列腺，可以毫不夸张地称其为男人的“生命腺”。它是男性特有的性腺器官。由于它在人体的位置比较隐秘，许多人都不能看清或是了解它的全貌，使它一直留给人们十分神秘又隐晦的印象。

在男子幼年和少年时期，前列腺的大小就如同一枚杏核。随着男性身体器官逐渐发育，年龄不断增长，它也会不断地发生相应的变化。成年后的前列腺，看起来就像是一个尖儿朝下的栗子，因此有人将其形象地比喻成“栗子”。

“栗子”上面的部分是前列腺底，它比较宽大，紧挨着膀胱颈；下端因为尖细而被称为前列腺尖，位于尿生殖膈上；中间的部分被称为前列腺体；在腺体后面的中间位置有一纵行的浅沟，称为前列腺沟。

前列腺不仅外形极像栗子，它的构造也和栗子有些相似。在前列腺的表面覆盖着一层被膜，这层被膜的作用很特殊，虽不像栗子壳

那样坚硬，却拥有较多的弹性纤维和平滑肌。这些弹性纤维和平滑肌可不容小觑，因为它们可以伸入到前列腺的内部，要知道，前列腺的支架正是由这些弹性纤维和平滑肌组成的。而在前列腺中，位居“正宫”的是复管泡状腺，小小的前列腺体里含有几十个复管泡状腺，它们当之无愧地成为了前列腺的主体。现在中西医一般认为，可以将前列腺分成5个叶，分别是前叶、中叶、后叶和两侧叶。中叶正好位于尿道和射精管之间，这样“尴尬”的位置使其责任变得异常重大。

了解了前列腺的结构之后，再来看看它在人体当中的“宏观”位置。

前列腺在人体中占有非常重要的地位，雄踞一方的它和人体的“水塔”——膀胱是近邻。前列腺藏匿在盆腔的底部，所以它的上面就是膀胱，下面则连接着尿道。一旦前列腺出现了毛病，势必会影响到人体的排尿系统，这也就说明了为什么患有前列腺疾病的患者会产生诸多排尿方面的不适症状。在前列腺的前面是耻骨，后面是人的直肠。这也就是为什么医生在诊断前列腺疾病时，要深入直肠内部来判断其健康与否。

当男性进入青春期后，前列腺的“生活”也开始丰富多彩起来。它会随着男性激素分泌的增多开始活跃，分泌出的液体既为精子提供了养分，又起到了润滑的作用。在它和精阜的共同努力下，男人对性的欲望会逐渐觉醒。待男性身体和心理真正达到成熟后，前列腺便成为了保证夫妻之间“性福”必不可少的利器，这时，前列腺也会到达发育的鼎盛时期，这种雄赳赳、气昂昂的鼎盛之势，可以一直持续几十年。然而在50岁之后，前列腺又要开始“变身”了，正常的情况下，它会随着人体的衰老而逐渐萎缩成鹌鹑蛋大小的模样。当然，一些病态的前列腺也会在此时作怪，它们有的像鸡蛋大小，有的甚至像个小柚子。而到了这个时候，男性种种的烦恼也会接踵而来，尿痛、尿频、尿不尽……诸多的迹象都在表明：你的前列腺出问题了。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

它为什么会对男人如此重要

说起前列腺，它仿佛已经是男人的一个“专利”，是一个非常有分量的代言，甚至会让诸多男士感到自己常常“命悬一腺”。那么为什么它对男人有着如此重要的作用和意义呢？

前列腺对患者来说，之所以在过去的几千年没有被重视起来，与它在人体当中的位置有很大关系。男性与女性的生理结构不同，是显露在外的，可是前列腺却像一个羞答答的小姑娘，隐藏了起来。也正因如此，许多人都忽视了它的存在。殊不知，它的存在与男性的尿道可谓“你中有我，我中有你”，密不可分，它时刻包绕在尿道的周围。可想而知，要是前列腺出了问题，尿道肯定也会遭殃。

我们为了将这段被前列腺包围的尿道同整个尿道加以区分，为它特意起了一个名字，即“尿道前列腺部”。千万不要小看了这个“部门”的作用，如果它能正常工作，男性上厕所排尿的时候就可以轻轻松松，自由自在；可一旦它罢工，尿频、尿急、尿不尽、明明有尿却排不出来……这些问题就都会找上门，排尿就变成莫大的痛苦了。



除了会影响男人的排尿，前列腺的健康与否还关系到夫妻是否“性福和谐”以及生育下一代的问题。

前列腺是一个性敏感部位，它的里面布满了大量的神经网和神经末梢。当男性成长到一定年龄时，前列腺开始慢慢成熟并觉醒，它开始帮助主人产生性冲动和性意识。在夫妻生活时，也会“推波助澜”，从而有利于性生活的和

谐，提高性生活的质量。也就是说，男人的“性致勃勃”和前列腺绝对是密不可分的。

对于受孕，人们大多把功劳给了精子和卵子，这无可厚非。但是，它们的后面还有许多默默无闻的支持者，前列腺就是必不可少的一个。

近年来，随着科学家们对前列腺的深入研究，才逐渐恢复了前列腺的地位和荣誉。实践证明，它内外兼修，具有内、外分泌的双重功能，在性功能活动中有着非常积极且重要的作用。

在医学上，人们为内分泌物起了一个名字，叫做“激素”，内分泌腺又叫“无管腺”，它的主要任务是让分泌物直接与血液发生作用，由血液像河流一样承载着，循环到达全身；而外分泌物是分泌物被像管道一样的腺体直接运输到特定的部位。前列腺对内可以分泌“前列腺素”，它四通八达，对人体的生殖、血管和支气管平滑肌、胃肠道和呼吸系统都起到良好的作用；对外则可以分泌前列腺液，它们是精液的主要成分，每天前列腺都会分泌出2毫升左右的前列腺液，经过排泄管，然后直达尿道。

需要注意的是，前列腺液并不是随着尿液排出体外的，而是融合到精液当中。男性的精液主要成分是精子和精浆，精子只占了很小的一部分，而有着绝对优势的精浆占了95%。前列腺液作为精浆的重要组成部分，占了总量的1/3。正常的前列腺液应为弱碱性，含有许多种酶，颜色呈乳白色，是一种均匀的浆液性液体。当前列腺液随着精囊的分泌物和精宝宝们一起“搬家”，换到新环境时，前列腺液的弱碱性就会为精宝宝们扫除一切“障碍物”，中和女性阴道中的酸性分泌物，让精宝宝有更多生存和活动的空间，从而有机会孕育出新的生命。

除此之外，前列腺分泌的前列腺液还具有抗菌、杀菌的功能，里面所含的锌离子成为了前列腺抵挡外界病菌的卫士，在防止病菌侵害的同时，更可以减少男性尿路感染的发生。



前列腺病变的5个主要类别

从表面上看，前列腺虽然只是一个普通的人体器官，但是稍有不慎，它就会大发脾气，从而使得整个生殖系统乃至排泄系统发生病变。就病变的状态来看，可以把前列腺疾病分为5个类别。

◎第一类：前列腺亚健康状态

人有亚健康状态，前列腺也不例外。前列腺亚健康状态代表着前列腺正处于不健康的状态中，而且预示着即将患上严重的前列腺疾病。它与前列腺疾病仅仅一墙之隔，一不小心就会转化为可怕的疾病。而且，由于前列腺亚健康状态没有比较明显的症状，所以很难让人发觉。在生活中，只有利用实验室检查、影像学检查、病理学检查才能够查出。

◎第二类：感染性前列腺炎

感染性的前列腺炎主要包括急性、慢性细菌性前列腺炎，非特异性前列腺炎，支原体、衣原体前列腺炎，真菌性前列腺炎，病毒性前列腺炎等病种。其产生原因多样而且复杂。

◎第三类：非感染性前列腺炎

与感染性前列腺炎对应的是非感染性前列腺炎。当男性长期纵欲或频繁手淫时，就会导致“慢性非细菌性前列腺炎”，这种前列腺炎症多见于18～25岁的未婚男性。

◎第四类：前列腺增生

前列腺增生主要包括良性的前列腺增生、前列腺肥大等。当患者患有前列腺增生时，前列腺变大，是正常情况的2~4倍。在老年人

群中，良性前列腺增生症的发病率明显升高。根据相关资料显示，在51～60岁的男性中，大约有50%出现病理上的前列腺增生，而到80岁时，约有90%的男性出现前列腺增生。它的发病症状多与排尿有关，如果不及时治疗，会导致急性尿潴留、结石和肾功能不全等并发症，患者甚至会出现生命危险。

前列腺肥大最早出现尿频的情况。随着病情的发展，患者还可能出现排尿无力、尿线变细和尿滴沥、血尿等情况，由于梗阻而引发的并发症会有感染、肾盂积水、血精，甚至是尿毒症。

◎第五类：前列腺癌及其他前列腺疾病

这一类主要包括前列腺癌、前列腺结石、前列腺囊肿、前列腺脓肿、前列腺肉芽肿、前列腺肉瘤、前列腺溢液、前列腺钙化等前列腺相关疾病。其中，前列腺癌也是一种老年人常见病，在欧美国家的发病率颇高，在我国的发病率相对较低，不过，近年来已经有迅速增高的趋势。

前列腺结石多生于前列腺泡和腺管，里面藏有大量的细菌，因此成为感染的中心，而且有抑菌效果的抗生素很难介入。

以上这些前列腺疾病不仅会危害到人体的健康，而且还可能成为诸多男士的“难言之隐”，变成难以治愈的顽疾。前列腺疾病就像是多米诺骨牌一样，一旦发病，不仅会出现疼痛、排尿困难等症状，还有可能引起阳痿、勃起功能障碍、早泄、射精功能障碍、性欲异常等性功能障碍，造成泌尿系生殖感染，像尿道炎、包皮龟头炎、睾丸炎、附睾炎、精囊炎、肾盂肾炎等都有可能是前列腺疾病惹的祸。

当出现精液量过少、精液液化时间延长、少精、无精、死精、血精、精子高畸形率、精子活动力低下、睾酮合成障碍、5α还原酶缺失等情况时，还会造成不育。这些由前列腺所引发的性器官疾病，实在是让患者有苦难言，痛不欲生。

前列腺疾病青睐的4类人

随着社会的进步与发展，患前列腺疾病的男性有逐渐增多的趋势，尤其以白领职业的男士和教师居多。许多人都对此非常不解：自己明明好好的，怎么就得上前列腺疾病了呢？

其实，前列腺疾病比较喜欢找上某一类固定的群体，不是没有道理的。前列腺疾病的高发人群主要可以分成以下4类。

◎久坐者：白领职业者、司机

从事白领工作的男性是前列腺炎的高发人群，因为他们的生活不仅缺少锻炼，而且大部分的时间都是在坐着，这正应了我国中医的那句经典而意义颇深的话：“久坐必伤身”。

成为都市白领可以说是当今人们十分羡慕的事情，穿西服打领带，每天打扮得“超靓、巨帅”，又可以坐在办公室里，不用在外面风吹日晒。所以，白领绝对是羡煞旁人的好工作。但是，由于白领的工作需要长时间地被“黏”在椅子上，每天“朝九晚五”，甚至有时还需要不停加班，这就导致了他们坐着的时间比睡觉的时间长，吃饭的时间比运动的时间长，于是就在不知不觉间为气脉运行和血液流通受阻埋下了隐患。久而久之，一旦男性的生殖器出现充血的情况，就可能会引发前列腺充血、肿胀、发炎，继而引发前列腺炎，并以迅雷不及掩耳之势侵蚀男性健康。

而司机和另外一些长时间久坐的男士，虽然是坐在软椅或沙发这样舒适的地方，但也并不意味着便无后顾之忧了。当男性的臀部深陷软椅或沙发之中，填充物会将整个臀部包裹起来，这不但不能起到保护作用，而且还会压迫阴囊，使静脉回流变得不畅。这样的话，男士的整个生殖系统血液微循环都会受到阻碍，从而减慢新陈代谢的速

度，而代谢产生的各种废物和有害物质就有可能滞留在生殖器中，当前列腺中的“垃圾”越积越多时，疾病自然也就找上门了。

◎久站者：男性教师

不只久坐，久站也会损害前列腺的健康，因为长时间的站立会使前列腺的循环变得不正常，长此以往就会诱发前列腺疾病。一些中、青年男教师之所以会成为前列腺疾病所中意的人群，就是因为他们常常要站立授课。面对着繁重的教学任务，白天要上课、备课、管理学生的学习，晚上有时还要陪着学生上自习、批改作业，甚至还要为了公开课做准备、撰写教学论文，除了站就是坐。由于缺少锻炼，就有可能会致使局部微循环不畅通，自然前列腺疾病就来光临了。

◎ 精神高度紧张者：男性股民

炒股票和前列腺疾病似乎是八竿子打不着的事情，表面看起来，两者并没有什么明显的联系。但是，有许多男性股民都成为前列腺病患，这是何故呢？

热衷炒股的人大多会守在电脑前盯着股票的走势，有时候即使自己有了尿意也会忍住不去，精神更是高度紧张，为股票的涨跌而患得患失，忽喜忽悲。这样不仅会影响自身的健康，而且会成为引发前列腺疾病的导火索。



◎个人习惯不良者：频繁手淫、性宣泄不规律的男性

前面已经说过，前列腺关

需要全本请访问 www.ertongbook.com

系到男人的“性福”，因为它的成熟会使男性性意识有所觉醒，并产生冲动。这是正常的，但是一些人如果频繁进行手淫或性生活频繁、性宣泄缺乏规律，不仅会对身体造成不利的影响，也会使前列腺疲劳而产生病态。

专家小贴士

前列腺之所以会成为男人的生命“腺”，是由于它与内外分泌、男人的生理有着不能割舍的关系。只有认识它的结构、病症和易发病人群，只有对它充分的了解，才能更有把握减少疾病的发生。

前列腺感染的3种主要途径

许多人当知道自己得了前列腺疾病时，会感到非常莫名其妙：为什么明明好好的，前列腺就出了毛病呢？也许明白了前列腺的感染途径之后，你就会有一个明确的答案了。

◎感染途径1：都是尿道惹的祸



前列腺的邻居尿道由于可以接触到外面，接触细菌的机会也就大大增加，所以从尿道直接蔓延开来的感染途径极为常见。从尿道口进入的细菌，大肆进军，侵入尿道后由前列腺导管到达前列腺体，从而成为引发急性或者慢性前列腺炎的元凶。

尤其要注意淋菌性尿道炎、淋病，虽然前列腺疾病并不是性病，但是它们都是引发前列腺疾病的帮凶。此外，前列腺增生或存在结石有可能会使前列腺部尿道发生变形、扭曲，充血和排尿不畅，导致免疫能力下降，引发前列腺炎。导尿或者尿道器械检查也有机会将细菌带入尿道，造成前列腺感染。

所以，当尿道出现问题时，它的邻居前列腺可会跟着遭殃，引发疾病。

◎感染途径2：血液循环带来的感染

血液流经整个人体，这种循环在为身体输送养分的同时也会运载感染灶的致病菌。当患有皮肤、扁桃体、龋齿、呼吸道或者肠道感染时，细菌都可以借助血液到达前列腺。

◎感染途径3：淋巴带来的感染

在平时，淋巴感染途径并不多见。当直肠、结肠、膀胱、尿道等产生炎症时，会利用淋巴管道变成感染的途径。



辨证分型，前列腺疾病6种类型与治疗原则

我国中医将前列腺疾病辨证分型，主要有6种类型。

1 湿热蕴结型

这类型的患者症见小便点滴不通，或尿量极少，伴有短赤灼热，欲解不利，小腹胀满，口苦口黏，或口渴不欲饮，或大便不畅，舌质红苔根黄腻。

治疗上宜清热利湿，通利小便。

2 肝肾阴虚型

这类型的患者症见尿道口常有白浊，会阴坠胀，腰膝酸软，潮热盗汗，舌红少苔，脉细数。

治疗上宜滋阴降火，益肾固精。

3 肾阳不足型

肾阳不足的患者症见小便不通或点滴不爽，排出无力，面色晄白，神气怯弱，畏寒肢冷，腰膝酸软，舌质淡苔薄白，脉沉细而尺弱。

治疗上宜温阳益气，补肾利尿。

4 脾虚湿盛型

这个类型的患者会小便流浊，面色不华，肢体困倦，不思饮食，舌淡苔白，脉虚。

治疗上宜健脾利湿。

5 肝气郁滞型

此类型的患者多情志抑郁，或多烦善怒，小便不通或通而不畅，胁腹胀满，舌红苔薄白或薄黄，脉弦。

治疗上宜疏调气机，通利小便。

6 气滞血淤型

这种类型的患者会小便涩滞，会阴及小腹下坠胀痛，前列腺肿大坚硬，舌紫暗，脉弦涩。

治疗上宜活血化瘀，行气通络。

青壮年患前列腺增生的特点

由于对前列腺疾病缺少认知，青壮年在患前列腺增生时往往不知所措，面对突如其来的打击，他们常常难以承受。

在前列腺增生发病初期，其症状多表现为尿频、尿急、排尿踌躇、排尿费力、尿不尽等，这些症状与慢性前列腺炎非常相似，所以经常会被误诊为是慢性前列腺炎。再加上年龄也是导致误诊的一个重要因素，前列腺增生多被认为是中老年人群易得的疾病，在主观上和客观上都会误导患者及医务人员，因此容易被误诊是前列腺炎。

当青壮年经常出现莫名头昏、情绪烦躁、焦虑、记忆力及性功能有所减退等情况时，要注意是不是前列腺增生症。时值青壮年的患者，更容易因为出现了排尿困难等一系列的症状而严重影响到正常生活和工作，精神心理如果不能及时调整，非常容易出现精神心理障碍，担心自己“早衰”，更加自卑、自闭。

青壮年罹患前列腺增生症后，要求解除病痛的愿望强烈，会积极主动地配合治疗，但又对手术及其可能产生的并发症有很深的顾虑，担心影响日后的人生。所以在手术前，要做好详尽准备的同时，还要认真做好青壮年病患的心理疏导工作，尽可能地打消患者对手术的顾虑。

对青壮年前列腺增生症的治疗可以使用开放性手术或经尿道手术，其疗效都是可靠可行的。但是在手术治疗时，要注意尽可能做到彻底切除腺体，防止残存的腺体成为日后增生复发或癌变的导火索。

前列腺增生患者要提防尿中毒

提起尿中毒，许多人常把它和尿毒症画上等号，因此而惧怕不已。为什么前列腺增生患者需要提防尿中毒呢？

当前列腺增生症从初期发展到中期，膀胱内的尿液不能完全被排出，会出现一些残余的尿液。如果患者恰逢过度疲劳、受寒或饮酒，就会促使尿道黏膜水肿，使梗阻更加严重，发生急性尿潴留。到了晚期，尿道已经“水泄不通”，膀胱代偿功能紊乱，不断残余的尿液，超过200毫升这一标准时，可以在患者的小腹部摸到包块。残余尿越积越多，随着膀胱内压的增高而向上积蓄，到达肾脏，两侧肾脏的内压也随之增高，造成积水，不仅会损伤肾功能，更会导致慢性尿中毒。

事实上，前列腺增生症后期所引起的尿中毒，与慢性肾炎所致的尿毒症并不相同，如果能够及时治疗，愈后通常都会比较好。

前列腺增生所造成的尿中毒是由于尿道严重梗阻而引起的，肾脏只是受到不良的影响，但是本身并没有发生器质性的病变，一旦解除了尿道梗阻，肾脏仍然可以恢复泌尿功能，像往常一样正常工作。但是肾炎所导致的尿中毒，是由于肾脏本身遭遇肾炎病变而严重丧失了功能，这种病变尤为可怕，具有不可逆性，只能通过透析治疗或肾移植手术患者才能维持生命。

要有效防治前列腺增生症引起的尿中毒，最简单、经济实惠的一个办法就是及早为患者留置导尿管，及时排出残尿，疏通尿道、膀胱，解除膀胱、尿道“大堵车”的情况，让肾功能及早恢复正常。

专家小贴士

血精也是前列腺疾病的一种症状。慢性前列腺炎症会导致充血渗出，而当房事过于频繁，造成毛细血管破裂时，前列腺液会带血进入精液，形成血精。



第二节 看症状：前列腺疾病要“对症入座”

症状1：睾丸、阴茎等隐痛

由于前列腺痛不具有典型性，所以一般都是泛指，它与急性前列腺炎、慢性前列腺炎被一起称为“前列腺炎综合征”。

当身体的会阴部、肛门部、后尿道这些地方发生不适，或是在耻骨上、腹股沟部、腰骶部、睾丸、阴茎等处发生隐痛，股以下膝以上出现不同程度的反射性疼痛等，都可能是前列腺炎所引起的。

症状2：排尿次数增多

正常成年男子的排尿次数在白天为4～5次，夜间为1次，而患有前列腺疾病的患者通常会在白天排尿6～7次，晚上少则3～4次，多则10余次。夜尿次数明显增多，让病患叫苦不迭。

当发生增生的前列腺梗阻尿道时，患者每次的排尿都不会畅快淋漓，膀胱内也经常会有残留的尿液，使膀胱的容量变小。于是，病患总会感觉想上厕所，但是尿量又不是很多。现在医学研究表明，尿频是前列腺肥大患者最常见的症状，也是最难治愈的症状。

需要全本请访问 www.ertongbook.com