

男性保健与疾病 防治189法

NANXING BAOJIAN YU JIBING
FANGZHI 189 FA

孟庆轩 主编



金盾出版社

JINDUN CHUBANSHE

男性保健与疾病 防治189法

男性疾病防治 189 法
男性保健 189 法

张其成 主编



人民卫生出版社

男性保健与疾病防治 189 法

主 编

孟庆轩

副主编

郭勤英 陈国珍

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书详细地介绍了男性保健与疾病防治 189 法,包括男性生殖器疾病、前列腺疾病、性功能障碍疾病、男性性病、男性不育症与避孕、男性更年期综合征及男性抗衰老保健知识。全书内容丰富,通俗易懂,实用性强,适合广大男性朋友和基层医务人员阅读。

图书在版编目(CIP)数据

男性保健与疾病防治 189 法/孟庆轩主编. -- 北京:金盾出版社,2011. 11

ISBN 978-7-5082-7236-8

I. ①男… II. ①孟… III. ①男性—保健②男性生殖器疾病—防治 IV. ①R161②R697

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 202874 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京凌奇印刷有限责任公司

正文印刷:北京军迪印刷有限责任公司

装订:兴浩装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:7.5 字数:175 千字

2011 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~8 000 册 定价:17.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前言

据世界卫生组织(WHO)权威调查显示:中国男性常见疾病的发病率高达 51%,其中 20~40 岁的男性,有 20%患有前列腺炎,16%以上患有泌尿生殖系统感染;40 岁以上男性中,50%患有性功能障碍和前列腺疾病,28%患有包皮过长或包茎……更让人担心的是,由于种种原因,男性往往对自身生殖系统疾病缺乏认识,自我保健知识知之甚少。另据调查显示,目前中国男性中有 1.5 亿人患有性功能障碍,而主动就诊者不足 1/10。

随着社会的进步和科学技术的飞速发展,人们的物质生活水平和文化需求不断提高,对养生保健、防病治病的要求也越来越强烈。但是,现代生活节奏的日趋加快,带给人们生活和精神上的压力越来越大,加之环境的污染,这不仅使得各种男性常见疾病的发病率越来越高,也使得男性健康面临着挑战。这些疾病一旦发生,绝大多数男性讳疾忌医,能拖就拖,不能及时诊断和治疗,致使其病情由轻变重;或羞于到正规的大医院去治疗,常常就诊于社会偏僻角落的“游医”,结果往往不但被骗钱财,治疗上也很不规范,甚至助纣为虐,使病情恶化,遗留无穷后患。基于这种情况,普及男性疾病的防治知识,成为社会广泛关注的医学课题。

关注男性疾病的防治,不仅与提高男性健康水平和生活质量,延长男性寿命直接相关,而且与优生优育和提高全民族的素质密切相关,同时也涉及到伦理道德、社会稳定、家庭和睦等诸多方面

的问题。因此,认真研究男性疾病的防治,是十分必要和迫切的。

我们本着实用性和普及性相结合的原则,编写了《男性保健与疾病防治 189 法》一书。其内容包括了男性生殖器疾病、前列腺疾病、性功能障碍疾病、男性不育症与避孕、男性更年期综合征及男性抗衰老保健知识等。旨在关注男性健康,传递预防理念。

本书在编写过程中,参考了许多发表的资料,在此向有关作者表示衷心的感谢。本书如有不当之处,欢迎广大读者批评指正。

作 者

目 录

一、男性生殖器疾病	(1)
1. 包茎与包皮过长的六大危害	(1)
2. 包皮过长的自我治疗	(2)
3. 包皮嵌顿的防与治	(2)
4. 包茎手术治疗前后的注意事项	(3)
5. 正确判断“阴茎过小”	(4)
6. 阴茎过小的治疗	(5)
7. 阴茎不会“萎缩”	(6)
8. 男科急症“阳缩”及其治疗	(7)
9. 警惕男性急症“阳强”	(8)
10. 阴茎异常勃起的常用疗法	(9)
11. 阴茎勃起障碍的原因	(11)
12. 龟头上的十种“小毛病”及治疗对策	(13)
13. 男性要防患的八种龟头疾病	(15)
14. 阴茎硬结症及其治疗方法	(16)
15. 阴茎折裂症及其处置方法	(18)
16. 阴茎弯曲的原因及对症处理	(19)
17. 阴茎外伤及处理方法	(20)
18. 影响性生活的九种阴茎疾病	(22)
19. 阴茎癌的早期表现	(24)
20. 阴茎癌的预防与治疗	(24)
21. 阴囊湿疹的临床症状及防治	(25)
22. 阴囊瘙痒的原因及预防	(26)
23. 阴囊坠胀的原因及防治	(27)
24. 阴囊肿大的原因及对症治疗	(28)

25. 男人应警惕突发性阴囊坏疽	(30)
26. 先天性睾丸异常的种类与表现	(31)
27. 隐睾症的原因及危害	(32)
28. 隐睾症的病理特点与诊断治疗	(33)
29. 睾丸炎的类型及防治	(34)
30. 小睾丸症的病因及对症处理	(36)
31. 对睾丸肿大不可掉以轻心	(37)
32. 警惕睾丸萎缩	(37)
33. 睾丸损伤的类型与治疗	(38)
34. 当心睾丸扭转	(39)
35. 睾丸鞘膜积液的原因及处理法	(41)
36. 睾丸充血肿胀的原因及防治	(41)
37. 睾丸疼痛的原因及治疗	(44)
38. 减缓睾丸疼痛五招	(45)
39. 睾丸癌的早期表现	(45)
40. 早期发现睾丸癌的自我检查方法	(46)
41. 睾丸肿瘤的防治	(47)
42. 附睾炎的临床表现及治疗	(47)
43. 附睾肿瘤的临床表现及治疗	(48)
44. 判断精液是否正常的标准	(49)
45. 精液过多也是病	(50)
46. 少精液症的防治	(51)
47. 精液不液化的原因及治疗	(52)
48. 精液清冷的防治	(54)
49. 少精子症的防治	(55)
50. 血精的原因及防治	(57)
51. 输精管堵塞的原因及治疗	(58)
52. 精索静脉曲张的危害及治疗	(59)

目 录

53. 精囊炎的临床表现与治疗	(61)
54. 男性常见的射精病	(62)
55. 射精功能障碍的原因及治疗	(62)
56. 射精疼痛的原因及治疗	(64)
57. 逆行射精的原因及治疗	(65)
58. 射精延迟症的判断	(67)
59. 对射精延迟症的几点建议	(67)
60. 遗精症的原因	(68)
61. 防止遗精八招	(69)
62. 遗精症的综合治疗	(70)
63. 治疗遗精药食十二则	(74)
64. 提倡科学“攒精”	(75)
二、前列腺疾病	(77)
65. 通过前列腺液生化检查指标判断疾病	(77)
66. 男性易患的 3 种前列腺疾病	(78)
67. 慢性前列腺炎的自我识别	(79)
68. 引发慢性前列腺炎的原因	(80)
69. 慢性前列腺炎的防治	(81)
70. 滴虫性前列腺炎的特点及防治	(82)
71. 急性前列腺炎的临床表现与防治	(83)
72. 前列腺炎患者的自我保健法	(84)
73. 前列腺增生症的病因与临床表现	(85)
74. 前列腺增生症的预防与治疗	(86)
75. 手术治疗前列腺肥大	(88)
76. 避免前列腺增生的五项措施	(88)
77. 前列腺囊肿的病因、临床表现及治疗	(89)
78. 前列腺结石症的病因、临床表现及治疗	(90)
79. 前列腺癌的早期表现	(91)

80. 前列腺癌的预防	(92)
81. 前列腺癌的治疗	(93)
82. 预防前列腺疾病十法	(94)
三、性功能障碍疾病.....	(96)
83. 男性性交疼痛的原因	(96)
84. 男性性交过敏症的原因及防治	(97)
85. 男性发生“性交猝死”的原因	(98)
86. 男性性交时生殖器损伤及处理	(99)
87. 性欲低下的原因	(100)
88. 性欲突然消失的原因及心理治疗	(101)
89. 性欲低下的药物治疗	(104)
90. 性欲低下的药膳食疗	(105)
91. 性欲低下的预防	(106)
92. “性欲亢进”的判断、原因及防治.....	(107)
93. “性欲倒错”的表现与治疗	(108)
94. 早泄的判断及发病因素	(110)
95. 早泄认识上的误区	(111)
96. 避免早泄的十项措施	(113)
97. 走出自我判断阳痿的误区	(114)
98. 男性不要轻易给自己戴“阳痿”的帽子	(116)
99. 阳痿的检查方法	(117)
100. 慎防男性药源性阳痿	(118)
101. 造成精神性阳痿的五大原因	(119)
102. 造成器质性阳痿的十大原因	(121)
103. 精神性阳痿的治疗	(122)
104. 治疗阳痿自我按摩十二法	(123)
105. 阳痿食疗十六方	(125)
106. 中西药治疗阳痿	(126)

目 录

107. 运动是预防阳痿的有效方法	(128)
108. 有助于阴茎勃起的三种有效方法	(128)
109. 男性保持旺盛性功能的关键	(129)
110. 男性防止性衰老的十大秘诀	(130)
111. 中老年男性养肾保精方法	(131)
112. 中老年男性简易补肾固精功	(132)
113. 中老年男性性保健应吃的食物	(134)
114. 当心吸烟可导致男性性无能	(134)
四、男性性病	(135)
115. 淋病的病因及临床表现	(135)
116. 淋病的传染方式	(135)
117. 淋病常采用的治疗方案	(136)
118. 淋病久治不愈的原因	(138)
119. 淋病的预防	(138)
120. 梅毒——令人生畏的性病	(139)
121. 治疗梅毒的方法及注意事项	(141)
122. 软下疳的临床表现及治疗	(142)
123. 尖锐湿疣的临床表现及治疗	(144)
124. 性病性淋巴肉芽肿的临床表现及治疗	(145)
125. 生殖器疱疹的临床表现	(147)
126. 防止生殖器疱疹的六项措施	(148)
127. 生殖器疱疹治疗八法	(149)
128. 艾滋病的临床表现及传播途径	(150)
129. 艾滋病的诊断标准	(151)
130. 艾滋病的感染方式	(153)
131. 艾滋病的预防	(153)
132. 容易感染艾滋病的人群	(155)

五、男性不育症与避孕	(156)
133. 男性不育症的病因	(156)
134. 七种时尚易引起男性不育	(157)
135. 男性不育的“生活杀手”	(159)
136. 男性不育的新杀手	(160)
137. 男性食用生棉子油会导致不育	(161)
138. 患了腮腺炎会导致男性不育	(162)
139. 患附睾结核导致不育的原因	(163)
140. 汽车废气会使精子质量下降	(163)
141. 香水、香皂可能伤害精子	(164)
142. 成为“精子杀手”的药物	(164)
143. 精液量异常会导致不育	(165)
144. 男性精子质量下降的原因	(166)
145. 防止不育症的九项对策	(166)
146. 做不了爸爸应该检查的项目	(168)
147. 想做爸爸应先了解的医学知识	(169)
148. 使用避孕套避孕好处多	(170)
149. 使用避孕套避孕的注意事项	(171)
150. 适合男性的避孕方法	(171)
151. 男性激素避孕法	(172)
152. 适合男性的绝育方法	(173)
153. 输精管结扎术的禁忌证及术后注意事项	(174)
154. 输精管结扎术不会影响男性气质和性欲	(175)
155. 输精管结扎术后易产生的并发症	(175)
六、其他男性疾病与更年期综合征	(178)
156. 膀胱疾病及诊治方法	(178)
157. 非淋菌性尿道炎的临床表现与治疗	(179)
158. 发生小便失禁时应注意的事项	(180)

目 录

159. 尿浊症及其防治	(181)
160. 急性膀胱炎的临床表现及防治	(184)
161. 男性生殖器官结核	(186)
162. 男性“盆腔充血综合征”及其治疗	(187)
163. 男性可能患的“女性病”	(188)
164. 男性患乳腺癌的早期检查及治疗	(189)
165. 中年男性应防痛风	(190)
166. 中年男性应警惕“星期一心脏病”	(191)
167. 中年男性应提防“灰色心理病”	(191)
168. 中年男性应走出心理脆弱的误区	(192)
169. 不容忽视的男性抑郁症	(193)
170. 应对抑郁症的方法	(194)
171. 男性避免患心脏病的六项措施	(196)
172. 男性战胜疲劳的方法	(197)
173. 男性预防腰痛发生的十条建议	(200)
174. 男性预防骨质疏松的措施	(202)
175. 导致男性便秘的因素及避免困扰的对策	(203)
176. 预防痔疮的四点建议	(204)
177. 男性要警惕更年期综合征	(205)
178. 男性更年期的临床表现	(205)
179. 男性更年期的饮食调养	(206)
180. 男性更年期综合征的西医治疗	(207)
181. 男性更年期综合征的中医治疗	(207)
七、男性抗衰老保健知识	(209)
182. 男性衰老的生理表现	(209)
183. 影响男性长寿的六个生理弱点	(210)
184. 导致现代男性早逝的四大原因	(211)
185. 男性衰老的判断及延缓衰老的方法	(212)

男性保健与疾病防治 189 法

186. 男性获得健康的十条忠告 (213)
187. 对年过四十男性的十项呼吁 (217)
188. 克服影响男性寿命的六个坏习惯 (217)
189. 培养男性长寿的八个好习惯 (222)

一、男性生殖器疾病

1. 包茎与包皮过长的六大危害

阴茎的皮肤薄而且可以移动,阴茎皮肤在阴茎头处褶成双层,称为包皮。当包皮口过小、过紧,不能上翻或勃起时仍不能露出龟头和尿道口的,称为包茎,约占8%;只有用手将包皮上翻或当阴茎充分勃起,阴茎头和尿道口才能露出时,称为包皮过长。

包茎与包皮过长的主要危害是:

(1)容易形成龟头炎:生活在包皮内潮湿、温暖环境中的细菌或真菌等污物,由于不易清洗,很容易形成包皮垢,造成感染。

(2)容易形成包茎嵌顿:由于包皮过紧,一旦缩回,就不能复位,结果阴茎被包皮勒住,使阴茎头肿胀,并呈深蓝色,患者会感到极度疼痛,时间长了不解决,还会出现坏疽。

(3)容易造成性交痛:包皮垢积存过多,会因包皮发炎而粘连,从而引起性交疼痛。

(4)增加尿道感染的危险性:有证据表明,包茎与包皮能增加尿道感染的危险,尿道口有灼热感、尿频。感染可发生在尿道、膀胱或肾脏,分别形成尿道炎、膀胱炎或肾盂肾炎。

(5)容易感染梅毒和淋病:这两种疾病的病菌,能够在包皮下生长并进入人体(梅毒通过皮肤,淋病则通过尿道)。

(6)容易引起阴茎癌:据统计,90%以上的阴茎癌是因包皮过长或包茎引起的。

2. 包皮过长的自我治疗

新生儿和婴儿的包皮和龟头部稍有粘连现象,到1岁左右这种粘连才逐渐消失,包皮和龟头便自然分开,因此小孩子的包皮都显得长一些,这并非异常。随着年龄的增长,包皮应该逐渐向后退缩,把龟头暴露出来。若成年后包皮仍包住龟头不能退缩,称包茎。如果包皮上翻后能露出尿道口和龟头的就称包皮过长。

包皮过长需要动手术,这种手术叫包皮环切术。犹太人和信仰穆斯林的男性,生下不久就要按照宗教习俗被切除包皮(即割礼)。因此,犹太人和穆斯林信徒中男性阴茎癌的发病率都非常低,是因为早期切除了过长的阴茎包皮,保持了外生殖器卫生和性交卫生的缘故。

那么,有没有不用手术也能治愈包皮过长的方法呢?现推荐如下:每天排尿后,午休、夜睡前,小心地将包皮向上翻至冠状沟(龟头、阴茎体之间的沟),然后让它自然滑落。用这个办法开始时因为暴露的龟头直接与衣物摩擦,可能感到不舒服,走路、活动时更加明显,但坚持1周不适感就会慢慢消失,持续2~3个月,包皮就能自然上翻不再下来。

3. 包皮嵌顿的防与治

出现阴茎包皮嵌顿,不但会使患者非常痛苦,而且会引起龟头水肿、缺血、感染,甚至会坏死。因此,认真做好阴茎包皮嵌顿的预防和治疗工作十分重要。

预防嵌顿发生最有效的办法是,一旦确诊是包茎,应毫不犹豫的做包皮切割手术,虽然一时受些痛苦,但可彻底解除以后的痛苦,免除后顾之忧。

预防嵌顿发生,还可采取以下做法:临近和正值青春期时,每天将包皮上翻1~2次,每次完成后须将包皮推回原处,每次3~5

分钟。如此坚持数周,包皮就可翻到冠状沟处,不必等到阴茎完全发育成熟,龟头就可以外露了。成人包茎或包皮过长,更应采用这种方法进行自我矫正,每天2~3次,坚持数月,直到包皮不会复原包住龟头为止。

但是,在进行矫正过程中,应注意以下问题:

(1)要“渐进”,不要一下子就将包皮翻到冠状沟处,以免造成嵌顿。

(2)将龟头完全外露时,要穿柔软的纯棉短裤,以免擦伤或刺激极其敏感的龟头。

(3)已翻到冠状沟的包皮,1~2天内可能会出现轻度水肿,遇此情况只要将包皮推回原处,水肿即可在数小时内消失,水肿消失后可再度上翻。如采用上述方法无效,即包皮仍难以上翻或上翻至冠状沟后有疼痛感,则应及早去医院做手术。

(4)生活中(手淫或性交时)一旦出现阴茎包皮嵌顿,包皮紧紧卡住龟头,血液难以流通,以致阴茎不能软缩,疼痛难忍时,处置方法是迅速用冷毛巾外敷阴茎,或用冷水直接浇到阴茎上,同时服用镇静药。若仍不能缓解,则应马上送去医院治疗。

4. 包茎手术治疗前后的注意事项

(1)手术前应注意的问题

①术前准备。医生检查有没有凝血机制不良及对麻醉药过敏的情况。若发现异常,必须在治疗之后方可手术。

②选好手术日期。手术时,全身必须没有急性细菌感染病灶(如急性扁桃体炎或肺炎等),特别是外阴部不应有皮肤疖肿或阴茎包皮内的急性感染,否则容易导致手术后切口感染,影响伤口愈合。

③术前清洁。从接受手术前3天开始,用温开水或1:5000浓度的高锰酸钾溶液坐浴,每次15分钟,每日1~2次。坐浴前应