

男性 健康

秘

诀

★马志方 著

人体好比一台复杂的机器，但实际上，人体的生命系统远比机器精密得多，在生命活动的整个过程中，如果只运行不保养，就会出现故障，这种情况在步入中老年阶段后显得尤为明显。

养生与长寿丛书

男性健康秘诀

马志方 著

 中国社会出版社

图书在版编目(CIP)数据

男性健康秘诀/马志方著. —北京:中国社会科学出版社,
2008.10

ISBN 978 - 7 - 5087 - 2292 - 4

I. 男… II. 马… III. 男性—保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 147445 号

书 名: 男性健康秘诀

著 者: 马志方

责任编辑: 冯义龙

出版发行: 中国社会科学出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电话: (010)66080300 (010)66083600

(010)66085300 (010)66063678

邮购部: (010)66060275 电传: (010)66051713

网 址: www.shcbs.com.cn

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 北京市优美印刷有限责任公司

开 本: 140mm × 203mm 1/32

印 张: 5.75

字 数: 90 千字

版 次: 2009 年 1 月第 1 版

印 次: 2009 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 10.00 元

马志方简介

马志方,男,1973年9月生,山西太原人,中共党员,医学博士,副主任医师,山西省青联委员,太原市青联委员。1996年山西医科大学医疗系本科毕业以优秀的成绩分配至山西医科大学第一医院工作,2002年考入国家重点学科——天津泌尿外科研究所,师从著名泌尿外科专家马腾骧教授攻读博士学位,2005年于天津医科大学获得泌尿外科学博士学位。

临床上,他掌握泌尿外科常见疾病的诊断和治疗,重点是前列腺疾病,尤其擅长前列腺癌的诊断和治疗。他熟悉尿道膀胱镜、输尿管肾镜和腹腔镜等腔镜诊疗技术,熟悉器官移植,掌握器官移植配型技术。科研是临床的先导。他的研究方向为泌尿男性生殖系统肿瘤和移植,先后承担卫生部和山西省级各类科研课题7项,太原市科技发展计划科技兴市专项1项。博士毕业后专攻前列腺癌,主持山西省卫生厅科技攻关项目1项(2006)和山西省青年科技基金1项(2008)。已经完成的课题中2项鉴定达到国际先进水平,1项获得山西省科技进步二等奖(2005),1项获得太原市优秀科技项目二等奖(2007)。近年来他以第一作者名义发表论文20余篇,参编著作3部。

此外,他被推选为 2008 年北京奥运会火炬接力活动火炬手,先后评为第九届山西青年五四奖章,太原市首届十佳青年志愿者,山西省“三下乡”优秀青年志愿者,山西省“三下乡”活动优秀指导教师,太原市新长征突击手,山西医科大学第一临床学院首届五四医学奖,山西医科大学第一医院优秀共产党员等。

目 录

第一部分 前 言	1
第二部分 分 论	6
问题 1:什么是膀胱刺激症状?	6
问题 2:有血尿时要考虑哪些疾病?	6
问题 3:老年人排尿困难要警惕哪些疾病?	7
问题 4:什么是尿混浊,常见于哪些情况?	8
问题 5:什么是前列腺?	8
问题 6:前列腺有哪些生理功能和作用?	10
问题 7:什么是良性前列腺增生症(BPH)?	12
问题 8:良性前列腺增生的病因和病理是什么?	13
问题 9:良性前列腺增生症的主要表现有哪些?	14
问题 10:什么是国际前列腺症状评分(I-PSS) 和生活质量指数(QOL)?	16
问题 11:医生怎样诊断良性前列腺增生症?	18

问题 12:发现良性前列腺增生都需要治疗吗?	20
问题 13:治疗良性前列腺增生的药物主要有哪些?	22
问题 14:哪些前列腺增生的患者需要手术?	28
问题 15:治疗前列腺增生的外科方法有哪些?	29
问题 16:BPH 患者如何定期复查?	33
问题 17:什么是前列腺癌?	34
问题 18:前列腺癌和哪些危险因素有关?	35
问题 19:前列腺癌分为哪几类?	37
问题 20:前列腺炎会不会转变为前列腺癌?	38
问题 21:前列腺结石与前列腺癌有关吗?	38
问题 22:良性前列腺增生会转变为前列腺癌吗?	39
问题 23:良性前列腺增生手术后为什么 还会发生前列腺癌?	39
问题 24:预防前列腺癌的食物有哪些?	40
问题 25:前列腺癌如何分期?	43
问题 26:前列腺癌有哪些临床表现?	44

问题 27:什么是 PSA,其在前列腺癌的诊断 和治疗中有何重要意义?	45
问题 28:怀疑前列腺癌应该做哪些检查?	47
问题 29:前列腺癌容易与哪些疾病混淆?	50
问题 30:前列腺癌应该如何治疗?	53
问题 31:哪些前列腺癌患者可以观察等待, 暂时不需要治疗?	54
问题 32:哪些前列腺癌患者可以行根治性手术治疗?	55
问题 33:前列腺癌手术后会影晌性功能吗?	57
问题 34:什么是前列腺癌的内分泌治疗?	58
问题 35:什么是前列腺癌的去势治疗?	59
问题 36:什么是前列腺癌的最大限度雄激素 阻断(MAB)治疗?	60
问题 37:什么是前列腺癌根治术前 新辅助内分泌治疗(NHT)?	60
问题 38:什么是前列腺癌的间歇内分泌治疗(IHT)?	60
问题 39:什么是前列腺癌的辅助内分泌治疗(AHT)?	61

问题 40:前列腺癌的放射治疗原则是什么?	61
问题 41:什么是激素非依赖性前列腺癌? 如何治疗?	63
问题 42:治疗前列腺癌骨转移的方法有哪些?	64
问题 43:前列腺癌可以预防吗?	65
问题 44:前列腺癌患者日常生活应当注意哪些事项?	66
问题 45:前列腺癌治愈性治疗后怎样复查?	67
问题 46:前列腺癌内分泌治疗后如何复查?	69
问题 47:常见的泌尿系统肿瘤有哪些?	71
问题 48:肾癌有哪几类?	72
问题 49:肾癌有何临床表现?	73
问题 50:如何诊断肾癌?	74
问题 51:如何治疗肾癌?	76
问题 52:肾癌患者饮食上应注意什么?	78
问题 53:肾癌患者手术后应该怎样复查?	80
问题 54:已经转移的肾癌还能治疗吗?	81
问题 55:传统中医药治疗肾癌有哪些优势?	82
问题 56:中医怎样治疗肾癌?	83

问题 57:什么是肾盂癌?	88
问题 58:肾盂癌有哪些表现?	88
问题 59:如何诊断肾盂癌?	88
问题 60:肾盂癌应该如何预防?	89
问题 61:如何治疗肾盂癌?	89
问题 62:肾癌和肾盂癌有何差别?	90
问题 63:膀胱癌有哪些种类?	91
问题 64:膀胱癌如何分期?	92
问题 65:哪些人易得膀胱癌?	94
问题 66:膀胱癌有哪些临床表现?	95
问题 67:怀疑膀胱癌需要做哪些检查?	95
问题 68:非肌层浸润性膀胱癌(表浅性膀胱癌) 如何治疗?	100
问题 69:肌层浸润性膀胱癌如何治疗?	105
问题 70:哪些膀胱癌患者需要化疗,有哪些方法?	108
问题 71:哪些膀胱癌患者需要放疗,有哪些方法?	111
问题 72:膀胱癌患者如何复查?	113
问题 73:膀胱鳞状细胞癌有哪几类? 如何治疗?	115

问题 74:膀胱腺癌有哪几类? 如何治疗?	116
问题 75:哪些膀胱癌患者可以选择微创手术?	118
问题 76:中医药如何治疗膀胱癌?	118
问题 77:膀胱癌如何转移?	123
问题 78:膀胱癌患者饮食方面要注意什么?	124
问题 79:阴茎癌的病因是什么?	126
问题 80:阴茎癌有哪些种类?	126
问题 81:阴茎癌有哪些临床表现?	127
问题 82:阴茎癌怎样确诊? 要与哪些疾病鉴别?	127
问题 83:如何治疗阴茎癌?	128
问题 84:怎样预防阴茎癌?	129
问题 85:老年男性阴囊体积增大可能是哪些疾病?	130
问题 86:鞘膜积液有几种?	131
问题 87:如何鉴别腹股沟斜疝和鞘膜积液?	132
问题 88:什么是男性功能障碍?	132
问题 89:男性功能障碍怎样分类?	133

问题 90:什么是勃起功能障碍(ED)?	134
问题 91:有哪些原因导致勃起功能障碍?	134
问题 92:勃起功能障碍分哪几类?	135
问题 93:勃起功能障碍如何治疗?	136
问题 94:如何保持中老年男性性健康?	141
问题 95:如何治疗老年人性功能障碍?	145
问题 96:老年男子发生阳痿需要补充男性激素吗?	145
问题 97:什么是男性更年期?	147
问题 98:男性更年期应该注意哪些问题?	148
问题 99:老年男性隔多长时间进行一次性生活合适?	149
问题 100:老年男子的性反应有什么变化?	150
问题 101:什么是早泄?	151
问题 102:早泄的常见原因有哪些?	152
问题 103:如何治疗早泄?	154
问题 104:哪些老年男性朋友可以使用“伟哥”(Viagra)?	158
问题 105:哪些老年男性朋友不适合使用“伟哥”?	159
问题 106:伟哥的不良反应有哪些?	160

问题 107:如何使用伟哥?	160
问题 108:中老年男性下身瘙痒要考虑哪些疾病?	161
问题 109:为什么有的老年男性的乳房会增大? ...	162
问题 110:老年男性多吃哪些食物有益于男性健康?	164
问题 111:哪些体育活动有利于老年男性健康?	165

第一部分 前言

人体如同一台复杂而精密的机器，但实际上，人体的生命系统远比机器精密得多，在生命活动的整个过程中，如果只运行不保养，常常会出现这样那样的故障，这在步入中老年阶段后显得尤为明显。就男性而言，当跨入中老年行列后，工作生活压力和环境因素、不良的生活习惯、身体生理功能的变化等情况，都会不同程度地影响到男性健康，更重要的是一些潜在的疾病，如泌尿生殖系统肿瘤、前列腺增生和前列腺癌，以及性功能障碍等常见的男性疾病，尚未引起广大男性朋友的足够重视，从而使许多人失去了早诊断、早治疗的机会，最终导致健康状况不良，生活质量下降，甚至影响了寿命。所以，当人体的预警系统向您提出警告，如感到身体某一部分不适或出现疼痛、血尿、排尿不畅等症状时，应予以足够重视，此时可去医院向专业医生咨询，找出原因，及时破译预警信号，给肌体一个休整康复的机会。

事业成功是每位男性朋友的人生梦想，在这个动力下，无数追梦的人，加倍忘我地工作，可是，当成功之门打开，梦想初露端倪后，有些人却还未来得及享受，就成了病魔

的俘虏。此类现象，国内外不胜枚举。因此，请广大男性尤其是中老年男性朋友在追求事业成功的同时，还要增强健康意识，注意身体的变化。为此，笔者针对中老年男性常见病的预防、诊断治疗和健康保健，提出以下建议。

(1) 良性前列腺增生症

俗话说：青年溲尿击穿石，老人溲尿滴鞋湿。引起这种现象的常见原因为前列腺增生，轻者排尿费力，尿流变细，夜间排尿次数增多，甚至滴沥不尽，严重时发生急性尿潴留，以至一滴尿也排不出来，长期排尿困难可引起输尿管扩张、肾积水或其他并发症，最终出现尿毒症。良性前列腺增生症（BPH）通常起病于40岁~50岁，夜尿次数增多是早期症状，对绝大多数病人及时诊治可有效地控制病情发展，有利于保护膀胱和肾脏功能，提高生活质量。相反，如果BPH病人延误至一系列并发症出现时才来就诊，诸如出现肾功能减退、尿潴留、反复尿路感染、膀胱结石、腹股沟斜疝（俗称小肠气）等疾病时，就不得不采用手术治疗。预防前列腺增生症就要做到：平日多吃蔬菜水果，少食辛辣刺激食品，戒酒，切忌长时间憋尿，以免损害逼尿肌功能加重病情。避免忧思恼怒，切忌过度劳累。适度进行体育活动有助于增强肌体抵抗力。并可改善前列腺局部的血液循环。及时治疗泌尿生殖系统感染，积极预防尿潴留的发生。

(2) 前列腺癌

世界上该病发病率最高的是美国，它每年都要夺去数十万名男性美国人的生命，已成为美国男性第一大癌症杀手。

在我国该病以前很少见，近30年来，我国前列腺癌的发病率增加了3倍，上海、北京等大城市是高发地区。据统计，1983年~1987年，上海市区居民前列腺癌的发病率为1.7/10万人，至1997年已升至3.0/10万人，近年来上升至7.7/10万人。现在我国每年有7万~8万名前列腺癌新发病病人，95%发生于60岁以上的老年人。本病开始比较隐匿，早期无症状，发展到一定程度时，出现尿频、夜尿增多等类似前列腺增生的症状，多数病人出现全身转移等晚期表现后才就医，从而延误了治疗时机，故应当引起中老年男性朋友的高度重视。笔者建议50岁以上的中老年男性需要每年定期进行前列腺的相关检查。

(3) 泌尿系统肿瘤

人到中年以后是多事之秋，是泌尿生殖系统肿瘤的好发年龄，其中，最常见的是膀胱肿瘤，其次是肾肿瘤和前列腺肿瘤等。泌尿系统肿瘤的早期症状往往不明显，很多肿瘤是健康体检时偶尔发现的，所以对它应该有足够的了解和重视，以利于早期的诊断和治疗。血尿是泌尿系统肿瘤的最常见症状。切记不要误解：“血尿好了就没有事了”，一定要及时找出血尿的病因，防止漏诊。一旦发现是相关肿瘤引起的，早期治疗完全可以彻底切除病变，并且能保留膀胱或肾脏，从而挽救生命并提高生活质量。

(4) 男性功能障碍

都说“男人四十一枝花”，谁想许多男人刚过这绝好年华，就有近半的“花”因为勃起功能障碍（ED）而开始枯

萎、凋谢。尽管无法完成“家庭作业”，但仍羞于启齿，怕伤自尊心而一拖再拖。其实性爱是人类基本的生理需要，对健康有许多益处，如缓解心理压力和紧张情绪、保持青春、增加自信心等。另外，适当的性爱对心血管系统也大有裨益。发生ED若不引起重视，性生活的兴趣和质量将不断下降，这些问题反映到工作中，就会导致自信心不足，工作效率降低等。由此产生的烦恼，反过来又增加了心理负担和焦虑，进一步使性生活淡而无味，形成恶性循环，久而久之，会影响事业和家庭“性”福，所以切不可等闲视之。正确的做法是：身体有病就要诊治，不管是什么部位的病。ED病人就应该像对待感冒一样理直气壮地去医院，而且ED不是什么疑难杂症，医生对症治疗，效果还是比较明显的。所以，笔者希望ED患者放下思想包袱，去正规医院诊治。幸福是需要行动的，为自己，也为“她”，为了明天的梦……而沉默、逃避和郁闷，都是软弱的表现。

(5) 其他

老年男性更应当注意饮食、生活和起居。世界上的老寿星在这些方面都非常注意，日积月累的保养才铸就了他们强健的体魄。

最后，笔者请中老年男性朋友注意以下数据：男子的预期寿命要比女性短6年；约一半以上的60岁男人会受到前列腺疾病的困扰；男性看病的频率要比女性低28%；20%的男性从来不参加任何形式的体育锻炼；80%的重病男性患者承认自己是因为长期不去医院就诊，把小病养成