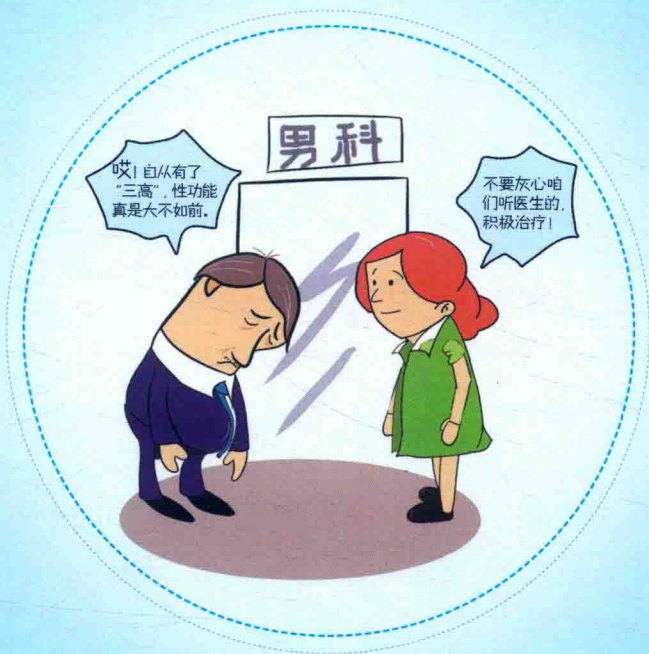


协和名医谈两性健康 系列丛书

北京协和医院男科专家**李宏军**教授
行医**28**年之呕心力作

疾病与男子 **性** 健康

李宏军 许 蓬 编著



中国协和医科大学出版社

协和名医谈两性健康系列丛书

疾病与男子性健康

李宏军 许 蓬 编著



中国协和医科大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

疾病与男子性健康 / 李宏军, 许蓬编著. —北京: 中国协和医科大学出版社, 2018. 6

(协和名医谈两性健康系列丛书)

ISBN 978 - 7 - 5679 - 1092 - 8

I. ①疾… II. ①李… ②许… III. ①男性 - 性医学 IV. ①R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 115093 号

协和名医谈两性健康系列丛书 疾病与男子性健康

编 著: 李宏军 许 蓬

责任编辑: 孙阳鹏

出版发行: 中国协和医科大学出版社

(北京东单三条九号 邮编 100730 电话 65260431)

网 址: www.pumcp.com

经 销: 新华书店总店北京发行所

印 刷: 北京玺诚印务有限公司

开 本: 710 × 1000 1/16 开

印 张: 12.75

字 数: 180 千字

版 次: 2018 年 6 月第 1 版

印 次: 2018 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 38.00 元

ISBN 978 - 7 - 5679 - 1092 - 8

(凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页及其他质量问题, 由本社发行部调换)



前 言

男人要性福，更应要性命。性福与性命何者重要是不言而喻的事情，而一旦男人遭遇到疾病的危害，该如何面对妻子，如何平衡性福与性命，值得探索。随着社会的发展和时代的进步，慢性病患者以及残障人士对于和谐、美满性生活的追求也与日俱增，对于此类人群的性需要尚未引起医学界和社会的足够重视。

在当今社会中，男性作为家庭和社会的强者也会有其软弱的一面，尤其是在他们遭遇到各种急慢性疾病和男科疾病时，则表现出身体和情感上的双重脆弱，以及患病后该如何面对家庭生活和性生活的问题，均会让他们不知所措、一筹莫展，常会表现出“外强中干”的真面目。目前，主动提出恢复性要求的各种慢性疾病患者和残障人士并不多见，但是仍然大有人在，即使对于那些没有主动提出请求的患者，他们的心理也多数是愿意恢复性能力的，只是由于担心疾病的加剧或羞于开口，还有可能是不知道向谁求助，以及对能否得到很好回应的顾虑。因此需要加强该领域的宣传和引导。对诊断慢性疾病所带来的伤心悲痛以及对形体的关注可以让男人性欲低下并产生抑郁情绪。疲劳、紧张、焦虑和抑郁等，都可能让患者丧失恢复性活动的勇气或诱发性功能障碍。此外，男人的问题也需要女人的理解和支持，并需要配偶尽量调整性活动方式来迎合丈夫在生理或机械体位上的特殊需求。

由于各种疾病患者的生理和心理上的特殊性，决定了其尚不具备与正常人群相当的性能力，且有必要在专科医生的指导下获得“性”福。本书将告诉你男性的常见疑难问题，介绍如何应对男科常见疾病的知识，让男性摆脱男科疾病的烦恼，勇敢面对生活。该书是男性和女性正常性生活、预防男科常见疾病的必备参考读物，也为临床医师和科普工作者提供了良好的素材。



此书适用于各个领域内的疾病患者以及关心男性健康的公众，并为专门从事男科学临床和研究领域的医生、学生、健康咨询者提供了大量宝贵的资料。由于编写时间有限，以及编著的专业领域所限，一定存在诸多疾病没有被纳入到本书内，恳请读者不吝赐教，以利于再版修订。

李宏军

2018-01-17

第一章 全身性疾病

1. 肥胖的男人多不“性”福 3
2. 心肺疾病患者的“性”事：谨慎乐观 5
3. 勃起功能障碍可能是心血管疾病的晴雨表 9
4. 高血压是如何影响男人的“性”趣的 11
5. 请为高血压患者选择一个性生活的最佳时间 12
6. 遭遇“ED”，还可以使用哪些降压药 12
7. 心脏病让男人在“性福”与“性命”之间两难抉择 14
8. 男性精神疾病患者是否还需要“性”的滋润 16
9. 与性无缘的侏儒症 17
10. 性爱让绝症患者的生命焕发光彩 18
11. 肝炎患者应该如何对待和安排自己的性生活 20
12. 感官残疾的男人如何面对性问题 21
13. 拿什么来拯救智障男人的性福 22
14. “性”福生活并不拒绝关节炎 25
15. 性交气急要紧吗 28
16. 手脚容易出汗且怕冷，我肾虚吗 29
17. 丈夫的手部受伤后能过性生活吗 30



18. 每况愈下的糖尿病患者的性能力..... 31
19. 男性糖友对“那事儿”关注不够..... 32
20. 男性糖友别丢了“性”福..... 35
21. “太自私”，竟然是糖尿病惹的祸..... 37
22. 祸起糖尿病的男性不育..... 39
23. 男人也可患乳腺癌..... 41
24. 说不清、道不明，男性也有更年期？也会败性..... 43

第二章 生殖系统的常见疾病

1. 自己如何早期发现阴茎和睾丸的疾病 47
2. 遗精会让男人损失宝贵的“精力”吗 48
3. 频繁遗精的“无辜受害者”..... 49
4. “命根子”上的小疙瘩不一定是病..... 53
5. 一过性生活，阴茎就会肿 56
6. 看病可以不在医生的诊室：公共浴池让他重获男人自信 57
7. 男性私密处瘙痒最忌乱抓 60
8. 阴茎弯曲，“性”福是否失准头..... 61
9. 如何看待“缩阳症”..... 65
10. 阴茎“折断”亦非罕见..... 67
11. 丈夫阴茎头上有银屑病，性生活会传染吗..... 69
12. 尿液为何从阴茎中间流出来..... 70
13. “蛋痛”是什么病 71
14. 洞房花烛夜，男人也“落红” 72
15. 性爱中，命根子突发“流血事件” 75
16. 那次突发事件后让他一蹶不振..... 77



17. 睾丸肿瘤患者的性问题·····	78
18. 小睾丸给男人带来了哪些问题·····	79
19. 阴囊内没有睾丸是怎么回事·····	80
20. 隐睾患儿，2岁前手术最好·····	81
21. 包皮能给男人带来多少烦恼事·····	82
22. 包茎与包皮过长的常见处理方法有哪些？应该注意哪些事项·····	84
23. 精索静脉曲张导致不育的患者，你还选择开刀手术吗·····	85
24. 前列腺里面长“石头”是怎么回事·····	89
25. 前列腺脓肿是什么样的疾病·····	91
26. 前列腺囊肿对人体危害大吗·····	93
27. 慢性前列腺炎并非ED的直接元凶·····	94
28. 慢性前列腺炎对男性的性功能有何影响及其表现形式如何·····	97
29. 前列腺炎患者的性生活频度以“中庸之道”最好·····	98
30. 前列腺炎会影响射精时的快感吗·····	102
31. 九项措施协助丈夫摆脱前列腺炎·····	103
32. 慢性前列腺炎让男人溃不成军·····	107
33. 前列腺也怕冷·····	109
34. 规律性爱让前列腺更健康·····	114
35. 大活人，别让尿给“憋”死：前列腺增生办法多·····	115
36. 前列腺增生的老年人，早晨更“性福”·····	118
37. 前列腺肥大与ED：结伴治疗或更可取·····	121
38. 早期盆底肌肉锻炼有助于根治性前列腺切除术患者ED的康复·····	122
39. 精囊也会发炎吗·····	123
40. 尿道发炎该怎么办·····	125
41. 一次“外遇”怎么会让我排尿越来越困难？该怎么办·····	126
42. 急性附睾炎是怎样发生的？应该怎么办·····	128



43. 附睾也能患结核吗? 应该如何诊治·····	129
44. 精囊结核有哪些表现? 如何治疗·····	131
45. 睾丸炎的常见感染途径和病因有哪些·····	133
46. 睾丸炎的临床表现有哪些? 如何诊治·····	136
47. 男人? 女人? 性别角色的错误判断带来的麻烦·····	137
48. 不生育让男人的性能力每况愈下·····	138

第三章 生殖系统的感染性疾病

1. 性病为性生活亮起了红灯·····	143
2. 性传播疾病对生殖健康有何影响·····	144
3. 那次外遇, 让他射精越来越难·····	146
4. 哪些性行为易患上性病·····	148
5. 致命的性诱惑与男人的性病有关系吗·····	149
6. 常见性病都有哪些基本特点·····	150
7. 如何科学地诊断“非淋菌性尿道炎”·····	151
8. 淋病是怎样一种疾病·····	154
9. 生殖器上的“菜花”样小疙瘩是什么病·····	155
10. 如何面对反复复发的生殖器疱疹·····	156
11. 如何战胜忽隐忽现的梅毒·····	157
12. 预防艾滋病有哪些基本措施·····	159
13. 拒绝性病侵扰的绝招都有哪些·····	160

第四章 夫妻互动与求治

1. 妻子要做丈夫的男科医生·····	165
2. 妻子性冷淡, 丈夫“性”艰难·····	166



3. 女人没有性高潮，让男人好尴尬	168
4. 女性更年期综合征会让男人扫“性”吗	169
5. 老姬性欲高，是病不是病	172
6. “要靠手弄硬”是否为 ED 的前兆	174
7. 绝育男人再生育：选择输精管复通手术要考虑周全	176
8. 慢性前列腺炎患者的妻子有“三怕”	179
9. 男科疾病，夫妻同治	181
10. 社会呼唤为男人服务的医疗机构	184
11. 男科医院的服务范围应该包括哪些	185
12. 为你选择一个信得过的理想男科医生	187
后记	190
1. 中国男性健康日	190
2. 好医生是这样成长的：甘于寂寞，却不甘于平庸	192



第一章
全身性疾病



1. 肥胖的男人多不“性”福

肥胖的人常常给人一种外观臃肿、行动笨拙、思维迟钝的感觉，如果正当壮年的男人是一位大腹便便的胖子，可能还会多一种苦恼：几乎没有女人会对过度肥胖的男人有性趣。对妻子来说，肥胖的丈夫可不是什么理想的特征。实际上，肥胖不但让男人遭遇许多疾病的困扰，如糖尿病、高血压等，还可以影响性感的激发和性能力的行使，同时这些疾病反过来又加重了男人的不“性”程度。



肥胖让男人的雄性激素下降

肥胖大部分属于一种外部表现而不是疾病，非病态的肥胖可能与遗传或内分泌原因所引起的特征性的身体过分发胖有关，而这种遗传和内分泌原因本身就可能造成部分男人性能力低下的重要原因之一。

即使没有内分泌疾患和遗传疾病的肥胖者，也有性激素水平改变的可能，主要表现为血浆睾酮（男人的特征性激素）水平明显低于不肥胖的男性（过多地溶解于脂肪组织内），而且游离睾酮（直接行使雄激素功能的睾酮）水平也下降，血清和尿中雌激素水平增高（在芳香化酶的作用下由雄激素较多地转化而来）。



肥胖男人的六种不“性”

肥胖除了使男人们的雄性激素普遍下降外，还可以给男人带来包括勃起功能障碍在内的六种不“性”。

（1）肥胖男人大大增加出现与性问题相关疾病的危险性：糖尿病、高血压等疾病在肥胖男人中的发生率远高于没有肥胖的人，而糖尿病患者发生性问题比例



较高，勃起功能障碍（ED）已经是糖尿病一个不容忽视的并发症；此外如降血压药物、治疗秃发的药剂、性激素类药物、镇静剂、胃药与安眠药等，都可能会对性功能造成一定程度影响。

（2）一般情况下，肥胖男人的血管硬化程度偏高，血液内的血脂和胆固醇等成分较高，血液流畅度自然较低，造成阴茎的充血功能降低，容易出现ED。

（3）因为解剖上的变化会让肥胖男人阴茎勃起的长度变短，阴茎主体的大部分可能“埋没”于肥厚的耻骨前的脂肪内，而形成“隐匿阴茎”。同时，由于阴茎的表皮组织细胞往往被脂肪细胞所覆盖和取代，使阴茎对性刺激的敏感度降低，导致性功能障碍。

（4）肥胖男人由于内分泌激素水平的改变，使得男人对嗅觉、视觉和感官上的性刺激反应迟钝，造成对性冲动的排斥，导致无法产生性欲。研究报告显示，如果男人失去视觉上的刺激，丧失性欲的程度可达到40%~50%。

（5）许多肥胖男人在自我形象和自信心上存在问题，并常导致个人社交上的闭塞及抑郁的增加，因此而影响性生活，以致避免性活动，因为他们害怕对方拒绝或被对方认为自己是奇形怪状和笨头笨脑的。有些肥胖男人甚至因为自己的形体“不佳”而降低标准，选择自己可能并不十分喜欢的女人为妻，这将明显地影响到“性”趣和性能力的正常发挥。

（6）过于肥胖的男人，性交时可能发生行动和姿势不便：有些肥胖男人的腰围和股围是如此之大，以至性交时阴茎难以进入阴道，这种情况在夫妻都是大胖子时更为明显。妻子对肥胖丈夫的体形总是感到不满意，可能会采用施加压力或引诱等多种手段使他们减肥，如取消肉体上的亲昵等，但是这些措施可能成为婚姻关系中的不稳定因素。



减肥让男人“性”致勃勃

让肥胖男人感觉到振奋的一件事情是，肥胖与男人性功能障碍之间存在着可逆性的关系，即如果肥胖患者减肥瘦下来之后，雌激素和雄激素的比例失调可以



得到重新调整，对男人性功能障碍的恢复有很大的帮助。男人减肥程度如果达到10%~15%，对性功能障碍就会自觉有相当幅度的改善，幅度在30%~50%。一些专家特别针对肥胖男人提出呼吁，希望重视肥胖对于性功能的影响，以免无法“性”致勃勃，造成遗憾。

对于胰岛素抵抗、高胰岛素血症及代谢综合征的肥胖，首先需进行改善胰岛细胞敏感性、调节血脂紊乱、加强运动量等对症治疗，才可以获得满意的效果。当然，减肥也是其中的一个重要治疗措施。减肥后的男人可以在许多方面发生改变，如充满自信、性生活质量提高、夫妻关系和谐幸福等等。

2. 心肺疾病患者的“性”事：谨慎乐观

现年62岁的崔先生退休前是名会计，多年患有高血压病，由于慢性阻塞性肺疾病（COPD）加重并伴发心肌梗死（MI）住院接受治疗。如今出院已近6周，病情也差不多完全康复，只是还正在使用异丙托溴铵、吸入沙丁胺醇、血管紧张素转换酶抑制剂（ACEI）和阿司匹林，另外还少量服用 β 受体阻断剂。其COPD症状已经缓解且无MI的并发症，并按照医生的要求已经进行为期五周的踏车试验，第五周的踏车实验评估心功能竟然还获得了5 METs的满意结果，得到了医生的赞许。每次踏车试验后，除轻度的疲劳外，崔先生都自我感觉良好。在进行最后一次踏车试验后，崔先生的脸上呈现出一丝复杂的表情，向医生眨了眨眼，问道：“我还能与太太过性生活吗？”

经过短暂的考虑后，医生爽快地告诉他：“只要你的太太愿意配合，当然可以。”

崔太太难为情地笑了笑，并在丈夫的后背轻轻地拍了一下，嗔怪道：“别老不正经了，刚刚逃过一劫，拣回来一条命，已经很不容易了，现在连躺下都喘气困



难，还想那么多，你不要命了！”

看着表情由晴转阴的崔先生，医生安慰道：“的确，性活动需要的体力支出是较大的，但是对于心血管和呼吸系统疾病患者来说，只有少数人是绝对禁忌性生活的。通常根据心衰、梗死或心肺疾病的严重程度不同，性活动通常可以在心肌梗死后的3~6周恢复，而你已经6周了，应该可以了。”

疑虑的妻子关切地问：“性生活的好处我们也知道，患病前的配合也一直很默契，可是他这么重的病，刚刚恢复，我害怕诱发疾病再犯，一定要有安全保障才能让我们放心。”

“性生活带来的益处是显而易见的，适度的性生活并有高潮（射精）对男性健康有明显的改进作用，还可以降低心肺疾病患者的死亡率。因此在安全的前提下，我们鼓励患者尽早恢复性生活。性活动对心血管方面的健康需求可以通过体力评价来验证。性活动通常需要3.5~5 METs的能量，如果患者能够锻炼踏车试验5~6 METs，过性生活的心血管危险性就较小。而你丈夫的测定结果前次就已经达到5 METs。此外，还有最简单方便的验证方式，可以耐受攀登2层楼的体力支出者，就基本上可以胜任性生活的体力支出。”

仍然愁眉不展的崔太太又抛出了一个难题：“他连平卧都困难，这种性生活怎么过？”

“由于心肺疾病患者在生理和心理上的特殊性，决定了其尚不具备与正常人群相当的体能和性能力，应该在专科医生的指导下获得性福，同时要求配偶改变性活动方式来迎合丈夫在生理或机械体位上的特殊需求。在体力不佳的情况下，首先鼓励尝试进行其他体力耗费少的性活动，例如握手、拥抱、亲吻、按摩、使用震荡器、为彼此手淫（图1）和情感沟通。在体力尚充沛时，为了尽量减少体力支出并提高性生活质量，选择那些活动度较小的体位，如半斜椅、男下位、坐位体位，均有助于减少心肺疾病患者的体力支出，尤其是坐位性交（图2）更加适合于心肺疾病患者难以平卧的需求。但是要注意，如果配偶不积极配合或不习惯新的性交姿势和体位，丈夫增强的性欲可能增加全面的心血管负担。”

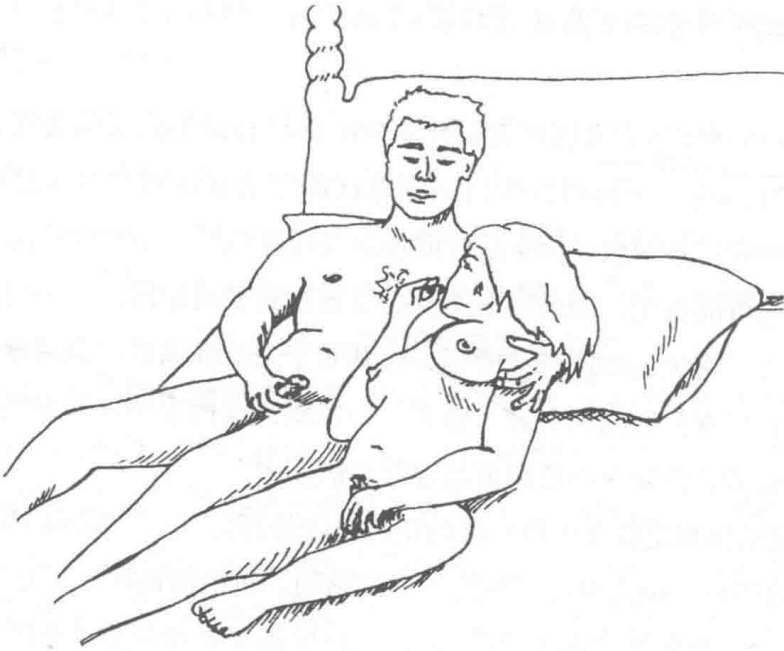


图1 为彼此手淫和加强情感沟通



图2 坐位性交更适合于心肺疾病患者难以平卧的需求