



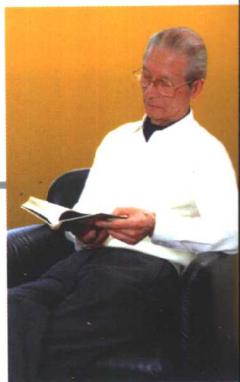
[日] 横山 博美 著

张敬东 等译

男性 更年期疾病的防治

NAN
YING

gengnianqi
bingde
fangzhi



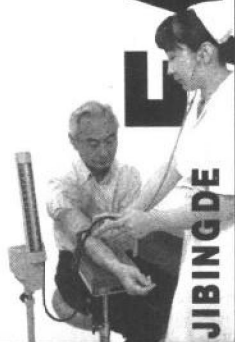
山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

[日] 横山 博美 著 张敬东 等译

男性 更年期 疾病的防治

男性更年期疾病的防治

NANXING GENGNIANQI JIBINGDE



山东科学技术出版社

SHITTE OKITAI OTOKO NO KOUNENKI

© **HIROMI YOKOYAMA** 2001

Originally published in Japan in 2001 by IKEDA SHOTEN PUBLISHING CO., LTD.

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

Simplified Chinese translation copyright © 2002 by

Shandong Science & Technology Press

ALL RIGHTS RESERVED

图字:15-2002-014

男性更年期疾病的防治

[日]横山 博美 著

张敬东 等 译

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531)2065109

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@jn-public.sd.cninfo.net

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531)2020432

印刷者: 山东新华印刷厂

地址: 济南市胜利大街 56 号

邮编: 250001 电话: (0531)2065356

开本: 850mm × 1168mm 1/32

印张: 3.75

字数: 76 千

版次: 2002 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 1-4000

ISBN 7-5331-3229-7

R·993

定价: 7.00 元

图书在版编目(CIP)数据

男性更年期疾病的防治/[日]横山 博美著;张敬东
等译. — 济南:山东科学技术出版社,2002
ISBN 7-5331-3229-7

I. 男… II. ①横…②张… III. 男性-更年期-
综合征-防治 IV. R697

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 046563 号

译者 张敬东 李 素 班 健
曹 征 王 星 李宗玲

注:中国国内联系人及地址:

王建明

上海集慧林商务有限公司

中国上海市虹桥路 1919 号西郊宾馆东苑内 H 号

电话:(021) 62709923

传真:(021) 62709924

作者简介

横山 博美, 医师, 1949 年生于日本新泻县。弘前大学医学系毕业。曾任东京大学医学系附属医院助教、东京都板桥区医师会理事。现任医疗法人医新会院长。长期从事中、西医研究, 致力于老年晚期癌症患者的家庭治疗, 系前列腺增生温热疗法创始人, 在医新会开设了日本唯一一家前列腺疾病防治中心。日本东洋医学会会员(中医专家), 中医名松泽宗秀。日本脑健康检查学会和日本透析疗法学会会员。任公益法人财团羽根田天然物化学研究会会长, 日本临床医疗激光协会理事。

著作有《男性更年期、女性更年期》(人类与历史社)、《知天命者必读》(三修社)和《男性更年期必读》(讲谈社)等。

前 言

中年,人的体力充沛,精力旺盛,是人生约八十年中富有朝气、最出成绩的时期。如果用季节来比喻,中年则是人生中的盛夏。

尤其 25~35 岁的年轻人,工作中充满了愉快。结婚成家之后再添一个可爱的孩子,那更是心强气盛,对一切都充满着希望和信心。

这一时期,年轻人可能出现两种情况:一是像登山冲顶的运动员,心比山高,对所有事情都想以试身手,认为所有知识都是学习的对象,进而在此上进心作用下再踩“加速器”;二是像初学驾车者,总是不能成为一名出色的车手,有时能稳操方向盘,而有时却连刹车的时机都把握不准。

人生好比是马拉松,起跑后如果像短跑比赛那样拼命加速,看似一时领先,但并非能稳操胜券。要想最终取胜,调整好步伐和速度才是最重要的。人生中的胜负,也像马拉松,取决于能否顺利通过转折点。战略一旦失策,到达终点的路程将会变的漫长而艰难。从人的体力和精力方面来讲,几乎所有 40 岁左右的人,正处在人生马拉松的“转折点”上。

当然,有人英年成才,也有人大器晚成,但是,绝大多数人体力和精力的巅峰期是在 35~45 岁。

中年危机综合征即更年期综合征正是发生在人生马拉松“转折点”这一时期。其症状非常不明显,但的确孕育着“大问题”。

如何渡过更年期综合征导致身心痛苦的这一时期,从而使自己一生健康而有意义,是编写本书的目的。本书若能成为读者及其配偶的有益参考书,作者将感到十分荣幸。

目 录

绪言	1
第一章 男性更年期综合征与自我诊断	12
一、男性更年期综合征的症状	12
(一)主要症状	12
(二)哪些性格的人易出现更年期综合征症状	15
二、更年期综合征的自我诊断	19
(一)男性更年期不容忽视的前列腺症状	19
(二)男性更年期的自我诊断	19
(三)男性更年期的病例与治疗	22
第二章 男性更年期综合征的诱因	28
一、男性性激素分泌的失调	28
(一)男性性激素——睾丸激素	28
(二)男性性激素随年龄的增加而减少	30
(三)更年期综合征因人而异的原因	31
(四)性激素异常引起的难以名状的不安	32
(五)前列腺疾病是否与性激素异常有关	36
二、压力加剧了更年期综合征	37
(一)何为压力	37
(二)压力的检测	39
(三)减压控制法	41
(四)压力与勃起功能障碍	43

第三章 男性最明显的更年期综合征症状——前列腺疾病

.....	48
一、更年期多发的前列腺增生	48
(一)前列腺增生与排尿障碍	48
(二)国际前列腺症状统计与自我诊断	54
(三)前列腺增生与日常生活	59
二、与前列腺增生类似的各种危险疾病	60
(一)前列腺癌	61
(二)膀胱癌	62
(三)尿路结石	64
(四)前列腺炎	65
(五)并发症	66

第四章 更年期综合征的治疗

一、入院治疗	70
(一)进行全面健康检查,以期早期发现男性更年期症状	70
(二)性激素补充疗法	72
(三)经尿道前列腺切除术(TURP)	75
(四)前列腺温热疗法	77
(五)勃起功能障碍治疗剂	80
(六)前列腺磁疗仪	81
二、对更年期患者行之有效的日常疗法	83
(一)中医疗法	83
(二)饮食——有意进食粘性食品	88
(三)运动——散步、快步行走	92
(四)睡眠——酣睡至天亮	93

(五)嗜好——戒酒	94
(六)其他——排解压力	95
第五章 相濡以沫的问与答	96
一、与配偶相互配合	96
(一)问题一:夫妻更年期	96
(二)问题二:男性更年期与职业	96
(三)问题三:男性更年期与酒	97
(四)问题四:男性更年期与下半身	97
(五)问题五:男性更年期与就医	98
(六)问题六:男性更年期与性生活	98
(七)问题七:男性更年期与男性性功能	99
(八)问题八:男性更年期与内衣	99
(九)问题九:男性更年期与排尿	100
(十)问题十:男性更年期与遗尿	100
(十一)问题十一:男性更年期与勃起功能障碍之一 ...	101
(十二)问题十二:男性更年期与勃起功能障碍之二 ...	101
(十三)问题十三:男性更年期与水果	102
二、和伴侣交流的重要性	103
(一)思想交流	103
(二)身体交流	104
后记	108

绪 言

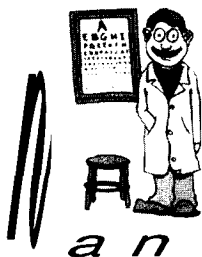
——威胁工作精力的中年危机

一、从抑郁症到自杀

你可能听到过以下类似的事情：某人年轻时是一位出色的运动员，大学时代曾以一名优秀的橄榄球选手而名噪一时。毕业后就职于一流的公司仕途坦荡，官运亨通。后来却得了抑郁症，自杀未遂……

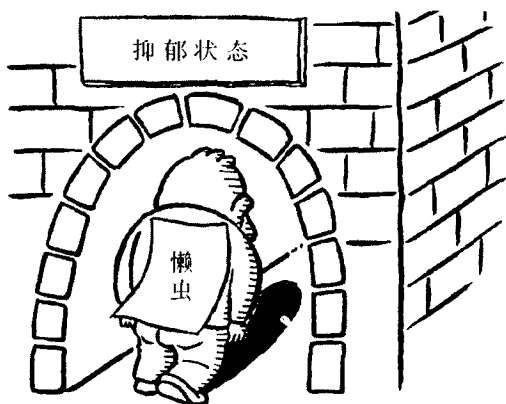
40岁以前的男性，脸色黑红，肌肉发达，处处表现出阳刚之气。但是，一到40岁，脸色会变得苍白，啤酒肚隆起而四肢却失去了肌肉。这样的男性尤其要注意了。

充满阳刚之气的男性，一旦出现女性化，体格和精神方面都会出现大问题。体力和精力的关系，犹如汽车的发动机和燃料。相当于燃料的精力如果缺失，体力这台发动机就会丧失功能，人就会表现出不安、烦躁、精力不集中、忍耐力下降等症状，最终导致抑郁倾向，丧失进取心。



一旦陷入这种状态,越认真的人越会把现在与过去的自己做比较,其结果只能是发觉现在的自己全身倦怠,不思工作。同时也不能冷静地分析体力与精力相互下降的这种恶性循环,一味自责为“懒虫”。这种情况下,不少男性往往给自己贴上“懒惰病”的标签。当然,周围的人是有目共睹的。当事人为了体面,无论如何要努力不使别人认为自己是懒虫。可是,由于失去了往日的体力和精力而表现出精力不集中、忍耐力下降等“煤气不足”的状态,即使想保住自己的面子也力不从心了。因此,由于无法忍受自己给别人的懒虫印象,而变得闭门不出,自我封闭,最终出现失眠,导致交感神经得不到休息,白天无精打采,而夜间又不能入睡。这种现象持续下去,当然无法正常工作。

体力和精力下降,又被认为是懒惰。如果长期陷入这种状态不能自拔,有时会走进“抑郁状态”的隧道,而且长时间看不到出口的光亮。



处于这种不良状态,其人生的盛夏将不经过秋季而直接进

人冬季。不能享受秋天的美景而突然走进冬天,这对身体和精神都是不利的。

人也只是自然界的动物。而且人类在顺应和适应自然界的骤烈变化方面,要比其他动物花费更多的时间。

在信息化时代,人类作为动物的重要特征——动物的本能,几乎丧失殆尽。大脑的表面部分,即大脑皮层这种高级动物进化了的脑的表面,越使用越灵活。虽然判断力增强了,但位于大脑深层的生命维持装置,即直接与本能连接的部位——下丘脑(自律神经中枢)却失去了其本来的活力功能。也就是说,生命装置出现了危机——犹如汽车的油箱出现了漏洞。

人是高等动物,大脑皮层的功能越发达,人就越优秀。优秀的人才才能把握自己人生的未来。这样的社会结构即偏差值社会,在现代社会中已经形成,但是,知识和智慧并不是一回事。即便是掌握了很多知识,如果不能发挥智慧的作用,那仅仅是“知道”而已。从知识中诞生的某种能力即智慧才是最重要的。而被知识所左右的人,则害怕未知的知识,崇拜有知识的人,轻视没有知识的人;足智而又多谋者,则不拘泥于知识,不但能够把握事物的局部,而且对事物全局的把握也能得心应手。当然对自身的健康问题也会应对自如。

只要能够发挥智慧的作用,在评价和管理自己的健康状况时,就能把自己现在的身体状况、所处环境、与家庭及工作有关的事物、运动和饮食等各个方面同过去的自己进行对比,尽量从变化了的因素中消除不良因素,并能够找出自己身体不良的原因。

正如人们常说的“江山易改,秉性难移”。人与生俱来的性格是难以改变的。但是,若发挥智慧的作用,就能改变人对事物

的看法和思维方式。要保持智慧如此神奇的功能,就必须对中枢下丘脑功能进行训练。

二、升迁无望,拒绝上班

一旦出现全身发懒、不安、烦躁和失眠加重等抑郁症状,双休日过后的星期一就不愿意上班。由于星期五晚上疲劳倦怠,精疲力竭,星期六便只想躺下休息,于是,有关工作的事情便丢到了九霄云外。

星期天一般出现心悸等症状,开始牵挂明天的工作。中午过后便躺在床上,或看看电视,或稍息午睡,脑子里一片空白,打发着漫长而毫无意义的时光。晚餐后便又上床睡觉,但往往是睡眠不沉、朦胧多梦的一夜。

由于睡眠质量不高,所以难以消除疲劳。星期一早上迟迟不起,即便勉强起床也是眼皮惺忪浑身无力。早餐时毫无食欲,往往在妻子的督促下,强咽一杯牛奶,也是食不甘味。去公司上班,鼓足勇气才能成行。这与儿童不想上学的情況相同。

儿童拒绝上学多是因为受欺负或学习成绩不好所致。中年男性虽不想上班,但又不能不去。这倒不是为了工作上的业绩如何,而是为了生活、经济和家庭等。与上学相比,上班关联着生活等关键问题,也就是说,不上班会带来许多麻烦。

某有名的登山家曾说:“我之所以登山,是因为那里有座山。”这句话看似平常,却不失为一句阐明登山理由的名言。可是,在回答“你为何去上班”时,能有几个人回答“因为那里有我的公司”。由此看来,“去公司上班”这一行为与人的本能并无真正意义上的联系。

拒绝上学与拒绝上班是不同的。前者是由于客观和主观两

个方面的原因造成的;而后者则大多是由于客观原因所致。如果是由于主观意志不想上班,打个辞职报告便万事大吉了。



事实上是“必须上班”、“想上班”,但是客观上却“不能上班”。

公司职员在努力工作的同时,希望得到升迁,增加工资,这种行为和愿望在某种意义上讲对社会是有益的、健康的。

想努力工作却力不从心,明知会产生消极的后果却无能为力。即使为了家庭利益也想拼搏一番,但又没有能力去拼搏;必须要上班,却不能上班。这种状况每周一的早晨表现最明显。妻子以送不愿上学的孩子去上学的心情送丈夫去上班。自己的孩子看到这种情况会是一种什么心境呢?因此,为了改变这种状态而想尽了各种办法,然而,却屡屡失败,这种状态周而复始,

恶性循环,最终形成了周一早晨拒绝上班的局面。

三、全身出现原因不明的不适感

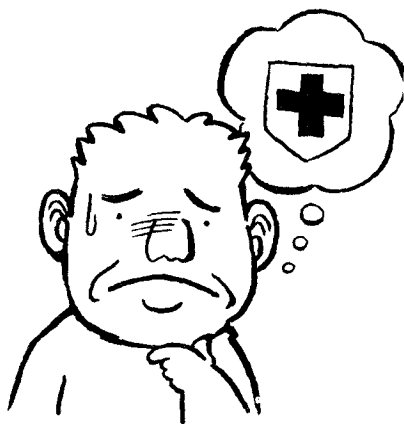
四五十岁的男性更年期患者,大多感到全身倦怠,体力难以恢复。

进入更年期,男性的雄性激素量和女性的雌性激素量都开始下降。性激素是通过睾丸和卵巢分泌的,一旦出现下降趋势,性腺激素将从下垂于脑垂体最下端的激素分泌中枢分泌出来。但是,一旦进入更年期,由于性腺分泌的激素量减少,即使脑垂体性腺激素刺激睾丸和卵巢,而性激素的分泌量也不再增加。于是,位于脑垂体上部的下丘脑就会处于兴奋状态,导致患者不安、烦躁、失眠、心悸、呼吸困难、手足麻木和头痛等症状反复出现。

全身之所以出现这些不适症状是由于睾丸、脑垂体、下丘脑和大脑皮层之间的作用失去了平衡的缘故。

这些原因不明的不适感以及反复出现的症状,是更年期最为明显的特征。不了解这一点,就会经常去看医生,但却收效甚微。

由于头痛、颈直、肩酸和两手麻木而接受神经内科检查,结果却被告知无脑梗死和脑动脉瘤之虞;到骨科检查,又被告知无颈椎病之嫌。眼睛虽然朦胧惶惶或眼底疼痛有内压感,但经眼压测定或眼底检查,结果一切正常,或是被告知为初期的轻度老花眼;有时心脏跳得厉害,接受24小时便携式心电图跟踪测试,结论还是无大碍。当呼吸困难时,用仪器进行的呼吸功能检查及血液的氧浓度测定,其结果正常;当尿频、残尿感或性生活不理想时,便在泌尿科进行前列腺及勃起功能障碍等的咨询,最



多也只给开一些一般性的处方,并未发现什么异常。

民间一般只把“眼睛、牙齿、阴茎”的状况作为衡量更年期的标准,其实不然。男性更年期还有多种症状。如夜间失眠、全身倦怠、不愿工作或嗜酒成性;酒也成了催眠剂,每晚睡前必喝,但却难以熟睡,即使能睡眠,也难以消除疲劳等。这样的生活持续下去,不健康的状态就会时时陪伴左右。

这就是提前到来的衰老过程,即男性更年期——由活性型男性性激素水平下降而引起的自主神经失调和身心失衡。

四、原因不明的心脏病发作

原因不明的症状持续出现,经常去看医生,于是就会导致神经不安症,即恐慌综合征。

因突然的精神紧张会引起恐慌,这一点许多人都体验过,但是稍许的精神紧张有时也会引起恐慌。如果不明原因的症状持续下去,漠然的不安也会随之持续。如在拥挤的火车上会感到