



前列腺疾病

QIANLIEXIAN JIBING ZUIJIA BAOJIAN FANGAN

◎主编 刘平 等

江西出版集团·江西科学技术出版社

最佳保健方案



权威专家联手打造最佳的保健方案

这是一套极具价值且便于使用的家庭医学参考书，不但有最新的医学研究根据，而且浅显易读，亲切温馨，权威可靠，就像您的家庭医师，随时随地答疑解惑，为您设定一套最适宜的保健方案，提供最新保健资讯和权威指导。

前列腺疾病

最佳保健方案

主 编 刘 平 彭绍军 易志文

编 者 (按姓氏笔画排列)

习梅根 刘小芬 刘 平 刘彩华

刘彩玲 李 燕 易志文 敖志文

彭绍军 熊 奔

QIANLIXIAN JIBING ·ZUIJIA BAOJIAN FANGAN

江西出版集团·江西科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

前列腺疾病最佳保健方案/刘平等 主编. —南昌:江西科学技术出版社, 2007.4

ISBN 978-7-5390-3044-9

I. 前… II. 刘… III. 前列腺疾病—保健—基本知识 IV. R697.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第031797号

国际互联网(Internet)地址:

<http://www.jxkjcs.com>

选题序号:KX2006014

前列腺疾病最佳保健方案

刘平等 主编

出版	江西出版集团·江西科学技术出版社
发行	
社址	南昌市蓼洲街2号附1号
	邮编:330009 电话:(0791)6623491 6639342(传真)
印刷	南昌市红星印刷有限公司
经销	各地新华书店
开本	730mm×980mm 1/16
字数	150千字
印张	16.25
印数	5000册
版次	2007年4月第1版 2007年4月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5390-3044-9
定价	24.50元

(赣科版图书凡属印装错误,可向承印厂调换)

「保健」
「方案」



前 言

前列腺疾病是男性的下腹之患，为男科的常见病、多发病，包括急、慢性前列腺炎、前列腺增生、前列腺结石、前列腺—精囊结核、前列腺癌等，其中以前列腺炎和前列腺增生最为多见。前列腺疾病严重影响男性的健康和生活质量。不少人因为误信游医广告，增加了心理负担，带来了身心上的痛苦和折磨，甚至引起性功能障碍等疾病。因此，防治工作应引起男性的重视。

为了普及前列腺预防保健知识，我们组织部分专业人员编写了这本书。全书共分为九部分，分为概述（包括病因、临床表现、诊断、鉴别诊断、检查等）、治疗保健、饮食保健、运动保健、日常生活起居保健、预防保健、心理保健、护理保健、婚育性生活保健，对患者的前列腺疾病、预防保健等作了一个全面、准确、通俗易懂的介绍。全书内容丰富，文字深入浅出，对患者的前列腺保健将大有裨益。适合前列腺患者及家属和具有初中文化程度读者阅读参考，有利于自我保健，做好预防工作。

限于水平，书中难免有错误之处，恳请读者指正。

编者

2006年12月



目录

一、概述

- (一) 前列腺的解剖与生理功能/2
- (二) 前列腺疾病病因/4
- (三) 前列腺疾病临床表现/14

二、前列腺疾病治疗方案

- (一) 前列腺炎治疗方案/64
- (二) 前列腺增生治疗方案/92
- (三) 前列腺结石治疗方案/126
- (四) 前列腺—精囊结核治疗方案/129
- (五) 前列腺癌治疗方案/132

三、饮食保健方案

- (一) 饮食禁忌/148
- (二) 食物疗法/149



最 佳 保 健 方 案

(三) 有益于前列腺疾病康复的食物/158

(四) 药膳方剂/166

(五) 饮食保健小常识/171

四、运动保健方案

(一) 慢性前列腺炎医疗体操/176

(二) 慢性前列腺炎的自我按摩操/178

(三) 步行/180

(四) 慢跑/182

(五) 太极拳/182

(六) 前列腺收腹提肛保健操/183

(七) 骑自行车宜忌/184

五、日常生活起居保健方案

(一) 前列腺增生日常保健/186

(二) 前列腺癌日常保健/189

(三) 前列腺疾病的日常保健/190

(四) 前列腺疾病与饮酒/192

(五) 前列腺疾病与吸烟/192

(六) 前列腺疾病与饮茶/193



- (七) 慢性前列腺炎自我按摩保健/195
- (八) “苹果疗法”有利于前列腺炎康复/196
- (九) 热水坐浴有利于前列腺炎康复/196
- (十) 前列腺增生与前列腺癌无关/197
- (十一) 久坐可引起慢性前列腺炎/198



目录

六、预防保健方案

- (一) 急性细菌性前列腺炎预防保健措施/200
- (二) 慢性细菌性前列腺炎预防保健措施/201
- (三) 慢性无菌性前列腺炎预防保健措施/202
- (四) 前列腺增生的预防措施/203
- (五) 前列腺结石的预防措施/205
- (六) 前列腺—精囊结核的预防保健措施/206
- (七) 前列腺癌的预防保健措施/207
- (八) 预防前列腺疾病十项保健措施/211
- (九) 预防前列腺增生引起的急性尿潴留/212
- (十) 慢性前列腺炎有无传染性问题/213
- (十一) 预防前列腺复发保健措施/214



最 佳 保 健 方 案

七、心理保健方案

- (一) 慢性前列腺炎的不良心理表现/216
- (二) 性格内向易患慢性前列腺炎/216
- (三) 慢性前列腺炎与焦虑/217
- (四) “快乐灵点”按摩抗前列腺疾病焦虑症/218
- (五) 慢性前列腺炎心理治疗/219

八、护理保健方案

- (一) 前列腺增生术前、术后护理措施/222
- (二) 留置导尿管或膀胱造瘘的护理/224
- (三) 术后并发症的护理/225
- (四) 前列腺按摩操作方法/227
- (五) 手术后护理评估/228
- (六) 前列腺增生手术出院指导/229
- (七) 前列腺术后四项护理/230
- (八) 前列腺癌的护理/231

九、婚育、性生活保健方案

- (一) 慢性前列腺炎与血精/234
- (二) 慢性前列腺炎与阳痿/235



- (三) 慢性前列腺炎与性欲亢进/236
- (四) 慢性前列腺炎与不育症/236
- (五) 慢性前列腺炎与流产/238
- (六) 慢性前列腺炎与性生活/239
- (七) 性心理因素对慢性前列腺炎的影响/240
- (八) 慢性前列腺炎不会影响性功能/241
- (九) 前列腺炎不是性传播疾病/242
- (十) 前列腺疾病与性传播疾病/243
- (十一) 前列腺增生症与性欲旺盛/244
- (十二) 前列腺增生引起性功能减退原因/245
- (十三) 前列腺增生患者性生活宜忌/246
- (十四) 前列腺切除后的性生活宜忌/247
- (十五) 过分节欲也能引起慢性前列腺炎/249



目录



一、概述

前列腺是男性生殖器官中最大的附属性腺，其功能产生前列腺液、参与生殖代谢。前列腺液还有营养精子、促使卵子受精及有助减低阴道中酸性的作用。前列腺是男人们的『风水宝地』，前列腺疾病是男性不可忽视的常见病。

前列腺疾病也称男性的下腹之患，主要有：炎症、增生、前列腺瘤、癌症等。前列腺炎是青壮年男性的常见病，约占泌尿外科成年男性病人的25%~40%。男性55岁以后均有不同程度的前列腺增生，因病程缓慢，早期症状不明显，不易被重视。良性前列腺增生（BPH）是老年男性中最常见的疾病，也是男性中最常见的良性肿瘤。前列腺增生往往和一系列刺激症状及下尿路症状相关，对患者的生活质量带来负面影响。而未经治疗的前列腺增生可以导致一些并发症，其中最常见的有急性尿潴留、肉眼血尿、反复性尿路感染、尿路梗阻症状、膀胱结石，比较少的也有肾衰竭。别看前列腺是男性特有之物，若功能失调，它就会对男性造成难以言状的痛苦。

最佳保健方案

(一) 前列腺的解剖与生理功能

1. 前列腺的解剖

前列腺为男性生殖器官中最大的不成对的附属性腺。成年男性前列腺重约 20g, 为一纤维肌肉腺体器官, 大小和形状类似前后扁平的“栗子”。

前列腺位于膀胱与盆底之间, 像一个倒置的圆锥体, 底向上、尖向前下方, 分前、后面及两侧面, 腺体包绕整个尿道前列腺部, 其上方, 即前列腺底部, 与膀胱颈部、精囊腺和输精管壶腹相接触, 因前列腺底部大部分与膀胱壁紧贴, 故又称膀胱部。下端尖细, 称前列腺尖, 尖与底之间为前列腺体, 尿道在腺体的近前缘处穿入, 贯穿于前列腺的全程, 长约 3~4cm, 后缘处有一对射精管贯穿其中, 前列腺尿道底还有隆起的尿道脊, 即精阜和前列腺囊。

前列腺前面较隆凸, 约在耻骨联合下缘后方 2cm 处, 有耻骨前列腺韧带与耻骨下方连接。前列腺的后面稍平坦, 正中有一浅纵沟, 称前列腺沟。前列腺的后方紧邻直肠壶腹前壁, 两者间有直肠膀胱筋膜、精囊和输精管的一部分。

成人前列腺分为五叶, 即前叶、中叶、后叶及两侧叶, 前叶很小, 无重要临床意义; 两侧叶最大, 位于尿道两侧, 直肠指诊可触及; 中叶嵌在两侧叶间; 后叶形成前列腺尖部, 即直肠指诊能触及



的部分。中叶和两侧叶是良性前列腺增生的好发部位。前列腺癌最常发生于后叶。

2. 前列腺的生理功能

前列腺的主要生理功能有外分泌、内分泌、控制排尿、运输等功能，分泌前列腺液是前列腺最主要的生理功能。

(1) 外分泌功能

前列腺是男性最大的附属性腺，其主要的功能是分泌前列腺液。前列腺液构成精液的一部分，是精子的溶媒液，使精液保持正常的理化特性，并营养精子。在射出的精液中，前列腺分泌液占精液的1/10~1/3，它提供精液中的某些成分，对生育非常重要。

前列腺液中含有许多生物学特性物质，如前列腺酸性磷酸酶(PNP)、前列腺特异性抗原(PSA)、免疫球蛋白、生长因子、锌、钙、钾离子、氨基酸、枸橼酸，虽然含量甚微，但其生理功能在受孕过程中起重要作用。

(2) 内分泌功能

前列腺内丰富的 5α -还原酶可使睾酮转变为生理活性更强的双氢睾酮，双氢睾酮与前列腺增生有关。通过阻断 5α -还原酶，可减少双氢睾酮的产生，使增大的前列腺萎缩，改善排尿困难的症状。

(3) 控制排尿功能



最佳保健方案

前列腺包绕前列腺部尿道，包括尿道内括约肌，受交感神经纤维控制，当前列腺平滑肌收缩时，前列腺部尿道紧闭，防止尿液排出及精液逆流。发生排尿冲动时，逼尿肌收缩，内括约肌松弛，使排尿顺利进行。

(4) 运输功能

前列腺由骨纤维和腺体组织构成，在交感神经作用下，前列腺内平滑肌收缩，可将精囊和输精管中的内容物经射精管输入前列腺部尿道。射精时前列腺和精囊的肌肉收缩，将分泌物从腺泡及腺管中压入近端尿道。平时前列腺还可以进行静止分泌，将少量的前列腺液间歇性地从腺管输入尿道随尿液排出。

(二) 前列腺疾病病因

1. 前列腺炎病因

前列腺炎是男性常见病、多发病，青年人发病为多，尽管病情不很严重，但是对患者的身心健康影响很大，常伴有神经和精神症状。前列腺炎常被游医宣传为有传染的性病，与性病画上了等号，患者只得偷偷地去看病，或者忍痛不去医院，往往造成不良后果。因此要为前列腺炎正名，把防治知识介绍给患者，光明正大地防病治病。



研究结果认为，前列腺炎不是一个病，而是具有各自独特形式的综合征，这些综合征各有独特的病因、临床表现。因此，只有准确地诊断及合理地治疗，才能收到较好的效果。

前列腺炎综合征可分为四类：急性细菌性前列腺炎、慢性细菌性前列腺炎、非细菌性前列腺炎、前列腺痛。

前列腺炎发病年龄多在 20~50 岁。前列腺炎约占泌尿外科门诊疾病的 25%。80% 的前列腺炎患者同时有精囊炎，故临床上又称为前列腺精囊炎。

前列腺炎的病因与以下 10 类因素有关：

一是性生活不正常，如性生活过频、手淫、性交中断、性生活过度抑制等，可引起前列腺充血而诱发前列腺炎。

二是性病患者，以淋病性尿道炎常见，淋球菌经尿道和前列腺管进入前列腺使其发病。

三是由于导尿或尿道扩张操作时带入病菌而致病。

四是前列腺结石或前列腺增生使前列腺组织充血，造成非特异性感染。

五是饮酒过度、长时间久坐、骑自行车、骑马等骑跨动作，均可引起前列腺充血，与发病有密切关系。

六是前列腺按摩次数过频，用力过大，也可引起前列腺充血水



最佳保健方案

肿。

七是受凉可引起前列腺交感神经活动，导致尿道内压增加，妨碍排泄，前列腺管也因收缩而妨碍排泄，产生淤积而充血。

八是直肠、结肠、下尿路等前列腺邻近器官的炎性病变，可通过淋巴管引起前列腺炎。

九是全身其他部位的感染可通过血流到前列腺使其发病，如皮肤、扁桃体、龋齿、呼吸道感染等。

十是某些变态反应疾病，如病毒、衣原体、支原体、滴虫等感染均可引起前列腺炎。

(1) 急性细菌性前列腺炎的病因

急性细菌性前列腺炎的致病菌类型与泌尿系统感染相似，大肠杆菌是最主要的致病菌。随着淋菌性尿道炎的出现，淋菌性前列腺炎也在增多。多数急性细菌性前列腺炎由一种病原引起，也可见到由两种以上的细菌引起的感染。此外，链球菌、金葡萄菌等也是急性细菌性前列腺炎的主要致病菌。

急性细菌性前列腺炎的感染途径有以下三条：

直接蔓延：由于泌尿系统感染经前列腺管蔓延至腺体，这是最常见的感染途径。

血行感染：感染从体内某一病灶以小脓栓形式经血行播散至前列



腺。

淋巴感染:邻近器官的炎症如直肠、结肠、下尿路病变通过淋巴管扩散至前列腺。

任何引起前列腺充血或有利于细菌繁殖的情况下均可诱发急性细菌性前列腺炎,常见的诱因包括疲劳、感冒、饮酒过度、纵欲过度、会阴损伤及痔疮内注射药物等。

(2) 慢性细菌性前列腺炎的病因

慢性细菌性前列腺炎多发生于青壮年男性,少数患者可由急性病变迁延而来,但大多数患者无急性发作病史。

慢性前列腺炎的主要致病菌为大肠杆菌、变形杆菌、绿脓杆菌、链球菌、金葡菌、肠球菌等。感染途径为尿路逆行感染、直肠内细菌直接或经淋巴播散、全身其他病灶的血源性传播等。最重要的途径是有菌尿液反流进入与后尿道相通的前列腺导管中,前列腺结石常伴有慢性细菌性前列腺炎是很好的说明。

过度饮酒、性生活过度、会阴部损伤、慢性便秘等可使前列腺发生充血反应,为细菌的侵入与繁殖提供良好的环境。下尿路梗阻、尿流不畅也是诱发因素之一。某些患者可由性交引起,男性尿道口被阴道细菌接种,从而形成上行性尿道感染。前列腺结石常伴有慢性炎症。含有致病菌的尿液反流入前列腺管和组织也可能是前

