

● 当代医圣**裘法祖**院士倾情主编
● 百名医学专家联手打造

远离

前列腺增生

孙学东 孙宏春 编著



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

远离前列腺增生

● 当代医圣裘法祖院士倾情主编

孙学东 孙宏春 编著

● 百名医学专家联手打造



泌尿外科

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

远离前列腺增生/孙学东等编著. —南京:江苏科学技术出版社,

2008.1

(《非常健康 6+1》丛书)

ISBN 978-7-5345-5675-3

I. 远… II. 孙… III. 前列腺疾病-增生-防治 IV. R697

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第157374号

非常健康 6+1

远离前列腺增生

编 著 孙学东 孙宏春

责任编辑 汤知慧

责任校对 李 峻

责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路47号,邮编:210009)

网 址 <http://www.pspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路165号,邮编:210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

照 排 南京水晶山制版有限公司

印 刷 盐城印刷总厂有限责任公司

开 本 787 mm × 1 092 mm 1/32

印 张 5.25

字 数 61 000

版 次 2008年1月第1版

印 次 2008年1月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-5675-3

定 价 9.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

《非常健康 6+1》丛书

编审委员会

主任委员 裘法祖 冯友梅

执行主任委员 龚树生 梁勋厂
曾尔亢 张揆一

副主任委员 秦惠基 刘汴生
李国光 周作新
郭国际 张世蔚
高柏成 孙学东

出版人 黎雪

策划人 李纯 徐祝平

序

身体健康、心理和谐是现代人们追求良好生活质量的基础。随着经济社会的发展,社会人口结构的变化和人们生活方式的改变,已带来了许多新的健康问题,因此,人们的健康意识越来越强,对健康知识的渴求更加迫切。让大众更多地接受健康的新观念,了解医学的新知识,既可以预防不少疾病的发生,又可以使许多疾病得以早期发现,早期获得有效的治疗。

记得 60 年前,在 1947 年初上海出版了一本颇负盛名的《科学大众》,该刊的主编邀请我和我的同级同学,已故的内科学家过晋源教授担任该刊的医学顾问,并在刊内开辟了一个《医学问答》专栏。《医学问答》刊出了两期后,询问医学和疾病问题的读者来信竟如雪花般飘来,复不胜复。由此启发了我们,群众是多么需要医学科学知识,乃于 1948 年 8 月创办了中国现代第一本医学通俗刊物,命名为《大众医学》。我们提出了“让医学归于大众”这个口号,到了今天这个口号仍然是很响亮的,始终站在时代的前沿。

要贯彻“让医学归于大众”这个目的,必须把医学知识准确地转化为通俗易懂的语言,要用深入浅出的词句表达出来,也就是既要有贴近生活、轻松而趣味化的形式,但又不失

科学的正确性和严谨性。让大众掌握较多的医学知识,知道如何预防疾病,如何早期认识疾病的各种症状,从而达到“最好的医生是自己”这个目的。

《非常健康 6+1》系列医学科普丛书就是为了“让医学归于大众”编写的。全书共 36 册,全面而翔实地阐明了常见疾病的预防和早期发现疾病的症状或感觉。读了这部系列医学科普丛书,掌握了较多的医学知识,也就掌握了自我健康管理技能,将使“最好的医生是自己”成为事实。

最后,我怀着十分欣幸的心情,祝贺《非常健康 6+1》系列医学科普丛书的问世,相信她将给广大读者带来健康和幸福!

束法祖

中国科学院院士

中华医学会外科学分会终生名誉主任委员

2007 年中秋

引 言

65岁的王大爷解小便总是不顺畅,每次进厕所都要先在小便池边站5~10分钟,尿才慢慢出来,尿液流出来很细,有时还不成一条线,断断续续,甚至是一滴一滴向下流出;有时在公共厕所,别的小便池已经3个人用过了,可王大爷还没有用完小便池,无法给别人“让位”,心里越着急,小便越困难。站在他身后等待小便的一位同龄人好心地提醒王大爷说:“你是不是前列腺有毛病?我建议你到医院的泌尿专科去检查检查,早发现、早诊断、早治疗、早康复。”

王大爷当时心里虽然不大痛快,但仔细一想,这个善意的提醒是有益于健康的,于是决定前往医院诊治。

王大爷的前列腺有毛病吗?是不是患了前列腺增生症?还是患了前列腺癌呢?王大爷的病能治好吗?小便能恢复正常吗?本书将给你系统介绍前列腺增生症的相关知识。

在您还没有详细阅读本书之前,请您尽量回答以下的每一道“自测题”,并计算得分。并且,我们在每一章节的开头都设立了相关内容的“自测题”。通过做“自测题”,如果你发现患了前列腺疾病,或怀疑有前列腺毛病的话,应尽快请医生诊治。

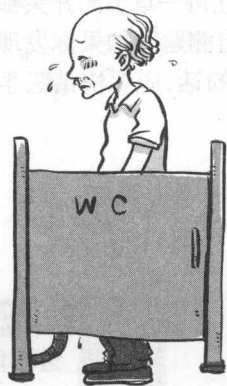
自
测
题

自测题

请你完成下列 10 道题目,对自己的排尿情况做一了解,看看自己在这方面的健康状况如何。每题回答“是”得 1 分,最高 10 分。将答案填入每题后面的括号内,如果你的得分达到或超过 5 分,你就得注意了,说明你的前列腺可能出现了问题。

1. 你的年龄大于 50 岁吗? ()
2. 你经常出现小便不顺畅吗? ()
3. 你因害怕小便而减少喝水量吗? ()
4. 你每次小便时在便池前要等待 5 分钟左右才能排出尿液吗? ()
5. 你平时排尿的尿流变细了吗? ()
6. 你是否曾在小便时有将鞋袜打湿的现象? ()
7. 你是否有时想排小便,但又难排出来? ()
8. 你是否感觉尿胀,但上厕所又排不出多少尿液? ()
9. 排尿困难与进食辣椒等刺激性食物有关吗? ()
10. 你是否每晚睡觉常要起来排 3 次以上的尿? ()

你的得分:



目 录

第一部分 前列腺增生症的诊断与治疗

- 一、前列腺的结构与功能的特殊性 / 003
 - (一) 前列腺“深藏不露”——解剖部位特殊 / 003
 - (二) 前列腺是男性的“好帮手”——功能复杂且重要 / 004
 - (三) 前列腺是多事之“丘”——结构复杂易生病 / 005
- 二、前列腺常见病的好发部位 / 007
 - (一) 前列腺被分为多个“行政区”——便于疾病诊治 / 007
 - (二) 前列腺炎——一个广泛性的“灾难” / 008
- 三、认识前列腺增生症 / 009
 - (一) 前列腺增生症的病因 / 011
 - (二) 前列腺增生症的临床表现 / 014
 - (三) 前列腺增生症的诊断 / 016
 - (四) 前列腺增生症的临床分期 / 020
 - (五) 前列腺增生症的发病率 / 021
- 四、前列腺增生症的治疗 / 024
 - (一) 药物治疗 / 024
 - (二) 手术治疗 / 026
 - (三) 物理治疗 / 028
 - (四) 中医中药治疗 / 032
 - (五) 运动疗法 / 034

目
录

(六) 饮食疗法 / 036

(七) 注意事项 / 037

第二部分 科学生活方式是防治前列腺增生的基本措施

一、合理膳食,全面营养 / 042

(一) 蛋白质——机体的基础物质 / 043

(二) 糖类——能量的主要来源 / 044

(三) 脂肪——机体不可缺少的组成成分 / 045

(四) 维生素——维持生命的重要物质 / 046

(五) 矿物质——机体不可缺少的重要成分 / 047

(六) 膳食纤维——机体健康的“卫士” / 048

(七) 水——生命活动的基础物质 / 048

二、营养科学,有利于前列腺健康 / 051

(一) 全面发挥人的牙齿功能 / 051

(二) 合理膳食的基本原则 / 052

(三) 中老年人的合理膳食原则 / 053

(四) 饮食中的“五多与五少” / 054

三、改变不良生活习惯,确保前列腺健康 / 057

(一) 酗酒和食用大量辛辣食物有损前列腺健康 / 057

- (二) 吸烟严重损害全身健康 / 063
- (三) 长时间久坐或骑车不利于前列腺健康 / 069
- (四) 滥用抗生素不利于前列腺健康 / 071
- (五) 过度夜生活的危害 / 072

四、良好的生活习惯可促进前列腺健康 / 073

- (一) 注意阴部保暖,有利于前列腺健康 / 073
- (二) 加强锻炼,增强机体的免疫力和抗病能力 / 074

五、食疗保健方 / 075

六、性生活有规律对前列腺健康有益 / 077

第三部分 前列腺增生症患者的家庭保健

一、克服前列腺增生症是“隐私病”而不及时就医的想法 / 081

- (一) 前列腺疾病的隐蔽性 / 081
- (二) 前列腺疾病的隐私性 / 081

二、家庭生活护理要点 / 082

三、不要服用对本病不利的药物 / 084

四、家庭保健的好措施——热水浴 / 087

目
录

- 五、勤换内衣、内裤 / 088
- 六、坚持个人用品专用 / 090
- 七、简易家庭疗法 / 091
- 八、不要过度劳累 / 092

第四部分 前列腺增生症患者的心理保健

- 一、心理保健的重要意义 / 097
- 二、心理健康的标准 / 099
 - (一) 世界卫生组织关于心理健康的标准 / 099
 - (二) 我国关于心理健康的标准 / 100
 - (三) 中老年人的心理健康标准 / 100
- 三、心理健康的要求 / 102
- 四、维持心理健康的 10 个秘诀 / 104
- 五、老年人保持心身健康的若干方法 / 106
- 六、影响心理健康的因素 / 109
- 七、前列腺增生症并不可怕 / 110
- 八、前列腺增生症不会产生癌变 / 112

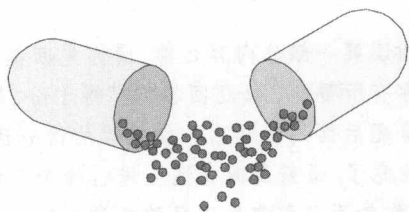
第五部分 适量运动有利于前列腺增生症患者的康复

- 一、我国中老年人的运动量普遍不足 / 117
- 二、久坐不动是前列腺增生症的诱因 / 118
- 三、科学运动益处多 / 119
- 四、中老年人的运动原则 / 121
- 五、适合中老年人的“运动处方” / 123
- 六、有氧代谢运动的基本原则 / 125
 - (一) 有氧代谢运动的基本要求 / 125
 - (二) 运动之前最好先做体检 / 125
- 七、科学步行的“一三五七”规则 / 127
- 八、前列腺增生症患者的禁忌运动项目 / 129
- 九、促进前列腺增生症患者康复的锻炼与运动项目 / 131
- 十、运动疗法的注意事项 / 135

目
录

第六部分 预防病情加重与并发症的发生

- 一、认识并发症,警惕并发症 / 139
- 二、自我保健前列腺,预防病情加重 / 141
- 三、寒冷气候下要保护前列腺 / 147
- 四、前列腺疾病的三级预防 / 150
 - (一) 一级预防 / 150
 - (二) 二级预防 / 151
 - (三) 三级预防 / 151
- 五、节日期间要预防前列腺疾病 / 152



第一部分

前列腺增生症的诊断与治疗

第一部分

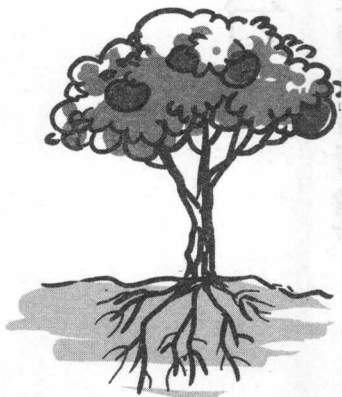
治疗 前列腺增生症的诊断与

自测题

在阅读第一部分内容之前,请你先回答以下10个问题,这会对你有所帮助。每题回答“是”得1分,最高10分。将答案填入每题后面的括号内,如果你的得分达到或超过5分,你就得注意了,最好及时请医生进行检查与诊治。

1. 你是否经常有尿不尽的感觉? ()
2. 你两次排尿之间的时间是否经常少于2小时?()
3. 你是否有经常间断性排尿?()
4. 你是否有排尿无力的现象?()
5. 你是否经常有尿流断断续续的现象?()
6. 医生要你做前列腺B超检查吗?()
7. 你是否有憋尿现象?()
8. 医生要你做前列腺的进一步检查吗?()
9. 你是否经常需要用力才能排出尿液?()
10. 你夜间排尿次数是否比以前增多?()

你的得分:

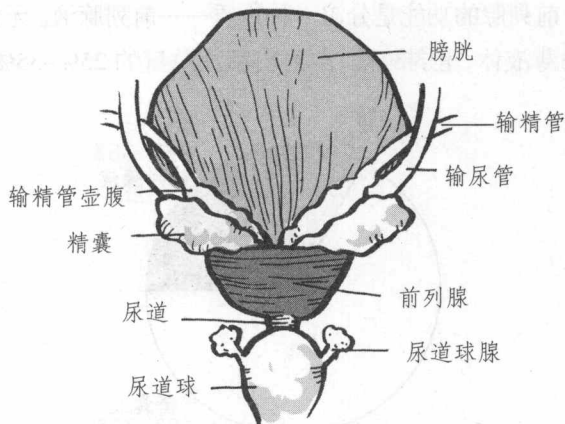


前列腺——男性独有的特殊器官，它的健康与否，直接关系到男性的性健康，也与男性的生育功能密切相关。而正是这个小小的前列腺，又是男性一生中的多事之“丘”，易发生各种疾病，如前列腺炎、前列腺增生症、前列腺癌等。因此，不仅男性自己要关心与爱护前列腺，妻子也要十分关心丈夫的前列腺健康状况。

一、前列腺的结构与功能的特殊性

(一) 前列腺“深藏不露”——解剖部位特殊

前列腺形状似板栗，位于男性会阴部深处。上方是膀胱，中部有尿道，前面是耻骨联合间隙，后面是直肠前壁，真是“深藏不露”，一般情况下难识“庐山真面目”。



前列腺解剖图