

健康快易通系列

28位著名中西医专家全力打造，为您的健康护航

保健还是听专家的好

怎样保养 你的前列腺

ZENYANG BAOYANG NIDE QIANLIXIAN —— 蔡建荣 孟建华◎主编



方法简便实用，内容充实全面

前列腺是男性特有的性腺器官

前列腺保养不当，极易受到难言之隐的困扰

前列腺是肾阴、肾阳功能体现的靶器官之一，是男子养生的重中之重



畅销十年图书 升级修订再版

掌握保健知识，促进身体健康，帮助您未病先防

河北出版传媒集团公司
河北科学技术出版社

健康快易通系列

28位著名中西医专家全力打造，为您的健康护航

保健还是听专家的好

怎样保养 你的前列腺

ZENYANG BAOYANG NIDE QIANLIEXIAN —— 蔡建荣 孟建华◎主编

畅销十年图书 升级修订再版

方法简便实用，内容充实全面

河北出版传媒集团公司
河北科学技术出版社

主 编：蔡建荣 孟建华

副主编：樊明成 徐振辕 韩福谦

编 委：张昭原 孟会彦 陈 鹏 刘大伟

王玉洁 葛 强 卢 燕 李 立

图书在版编目（CIP）数据

怎样保养你的前列腺 / 蔡建荣，孟建华主编. — 石家庄：
河北科学技术出版社，2011.9

ISBN 978-7-5375-4899-1

I . ①怎… II . ①蔡… ②孟… III . ①前列腺疾病 - 防治
IV . ①R697

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第176671号

怎样保养你的前列腺

出版发行 / 河北出版传媒集团公司

河北科学技术出版社

地 址 / 河北省石家庄市友谊北大街330号

邮 编 / 050061

组织策划 / 王辛卯 白世维

责任编辑 / 沈鸿宾 王文静

封面设计 / 胡椒设计

美术编辑 / 阮 成

印 刷 / 北京中创彩色印刷有限公司

开 本 / 787×1000 1 / 16

印 张 / 15

字 数 / 270千

版 次 / 2011年9月第1版

印 次 / 2011年9月第1次印刷

定 价 / 23.80元



《健康快易通丛书》专家团队

- 孟建华** 石家庄市中医院外科 主任医师
- 蔡建荣** 中国人民解放军第260医院外科 主任医师
- 杨月敏** 河北医科大学第三医院妇科 主任医师，教授
- 陈志强** 河北医科大学中医院肾病科 主任医师，教授，医学博士，博士研究生导师
- 郭登洲** 河北医科大学中医院肾病科 主任医师，教授，医学博士，硕士研究生导师
- 白建乐** 石家庄市中医院内分泌科 副主任医师
- 王思洲** 河北医科大学中医院心血管科 主任医师，教授
- 刘建平** 河北医科大学中医院消化科 主任医师，教授，医学博士，硕士研究生导师
- 成 立** 河北医科大学中医院急诊科 主任医师，教授
- 孙士然** 河北医科大学中医院肛肠科 主任医师
- 刘彦岭** 河北医科大学中医院按摩科 主任医师
- 刘丽宏** 河北医科大学第四医院血液科 主任医师，教授
- 王元松** 沧州市中西医结合医院 主任医师
- 王彦刚** 河北医科大学中医院肾病科 主任医师，教授，医学博士，硕士研究生导师
- 张昭原** 保定市急救中心 副主任医师
- 李瑞岭** 邢台市第一人民医院康复科 副主任医师



前言



随着社会的进步，人们的保健意识不断增强，都希望能掌握一些医学知识，以便懂得如何有效地防病、治病。可以说，寻求自身的健康是人们的共同愿望。为此，我们组织有关专家编写了《健康快易通系列》，本套丛书共9册，包括《怎样保养你的眼》《怎样保养你的心》《怎样保养你的肺》《怎样保养你的肝》《怎样保养你的乳房》《怎样保养你的胃》《怎样保养你的肾》《怎样保养你的前列腺》《怎样保养你的颈椎》。

本套丛书均由临床各科具有丰富临床经验的医师编写，是理论知识与实践经验结合的结晶。每书分两篇，第一篇为基础知识，第二篇介绍疾病的病因、症状、检查方法、治疗措施及调养技巧等，旨在身边没有医生时，家庭成员也能懂得如何观察患者和正确进行一般性的处理。患者在病情稳定或尚未痊愈时，可用书中介绍的方法作为辅助治疗和康复的重要手段；若病情严重或不稳定，则须在医生直接指导下进行综合治疗。另外，书中还介绍了许多保健、预防措施，可参照应用，以提高自我保健能力，增进身体健康，帮助您未病先防。

为了增强此套丛书的可读性、实用性，我们尽量做到文字通俗易懂，方法简便实用，内容充实全面，希望对广大读者保持健康的身体有所帮助。

由于水平所限，不当之处在所难免，敬请读者批评指正，以便再版时更正。

编委会



目录

Part 1

基础知识篇

001 了解前列腺	2
002 前列腺的位置	2
003 前列腺的外观	2
004 前列腺和尿道的关系	3
005 前列腺与精囊腺、射精管的关系	3
006 前列腺的结构	4
007 前列腺的组成	4
008 前列腺分叶是怎么回事	5
009 现在新的分区方法是什么	5
010 前列腺的发育	6
011 前列腺结构的变化	6
012 前列腺的功能	7
013 前列腺的血液供应	8
014 前列腺的淋巴回流	8
015 前列腺的神经支配	9



016	前列腺液是怎样产生的	9
017	前列腺液中有什么	9
018	前列腺液和精液的区别	10
019	前列腺液与精液的关系	10
020	前列腺在男性生殖活动中的作用	11
021	前列腺最易发生的疾病有哪些	11
022	前列腺疾病都有哪些常见症状	12
023	何为尿路刺激征	12
024	什么是尿频	12
025	什么是尿急与尿痛	13
026	何为下尿路梗阻症状	13
027	什么是排尿踌躇无力	13
028	什么是排尿滴沥不尽	14
029	何为尿潴留	14
030	前列腺疾病引起的会阴部酸胀不适是什么样的	15
031	什么是血尿	15
032	为什么会有尿道分泌物和血精	15
033	转移肿瘤与老年男性前列腺癌的关系	16
034	前列腺综合征	17
035	什么是前列腺炎	18



036	前列腺炎的感染途径有哪些	18
037	前列腺炎都有哪些类型	18
038	前列腺炎的常用临床分型是什么	19
039	什么是前列腺炎综合征	20
040	什么是慢性前列腺炎症状积分指数测定 (NIH-CPSI)	20
041	宜于混淆概念的慢性前列腺炎	23
042	中医如何认识前列腺疾病	24
043	前列腺疾病检查都有哪些项目	24
044	什么是肛门指诊	25
045	肛门指诊时正常的前列腺是什么感觉	25
046	如何根据体积进行前列腺增大分度	26
047	如何根据体积对前列腺进行估重	26
048	什么是前列腺按摩	26
049	如何进行前列腺按摩	26
050	进行前列腺按摩应注意的事项	27
051	为什么要进行前列腺液检查	28
052	如何留取前列腺液	28
053	前列腺液检查为什么要多次重复	28
054	影响前列腺液检查结果的因素	29
055	前列腺液检查的一般项目	30



056 怎样看前列腺液化验单	31
057 前列腺疾病为什么要进行尿常规检查	31
058 什么是尿液、前列腺液分段定位培养（四段培养）	32
059 如何做四段培养	32
060 四段培养结果的意义	32
061 什么是PSA检查	33
062 检查PSA的目的是什么	33
063 进行血清PSA检查时应注意什么	33
064 精液检查有助于诊断前列腺病	34
065 超声诊断	34
066 超声检查前需要准备什么	35
067 超声检查前列腺时有几种途径	35
068 前列腺的超声图像如何	35
069 膀胱及尿道造影	36
070 CT诊断	37
071 磁共振成像（MRI）诊断	37
072 放射免疫分析法	38
073 什么是尿流动力学测定	38
074 什么是尿流率	38
075 尿流率测定值可说明是什么问题	39
076 膀胱镜检查	39



077 哪些情况下需要进行前列腺组织活检	39
078 什么是前列腺病的三级预防	40
079 日常生活中如何预防前列腺疾病	40
080 节欲能减少前列腺病吗	42
081 久坐与前列腺疾病	42
082 骑车与前列腺疾病	43
083 饮酒与前列腺疾病	43
084 吸烟与前列腺疾病	44
085 多运动可预防前列腺炎	44
086 腹部按摩可以预防前列腺疾病吗	44
087 自我按摩调治前列腺病	45
088 前列腺疾病的自我理疗	46
089 什么情况下前列腺疾病需要住院治疗	46
090 前列腺疾病患者如何选用药膳	47
091 前列腺疾病患者能否饮茶	48
092 有益于前列腺疾病的蔬菜	48
093 有益于前列腺疾病的果品	51
094 有益于前列腺疾病的谷、豆类食品	52
095 有益于前列腺疾病的肉类	53
096 有益于前列腺疾病的鱼类	54
097 有益于前列腺疾病的甲壳及软体动物	55



Part 2

疾病治疗篇



001 急性细菌性前列腺炎	58
002 慢性细菌性前列腺炎	71
003 非细菌性前列腺炎	108
004 前列腺痛	110
005 前列腺脓肿	118
006 前列腺结核	123
007 前列腺增生症	132
008 前列腺癌	180
009 前列腺肉瘤	203
010 前列腺结石	208
011 性病性前列腺炎	217
参考文献	229



Part

1

基础知识篇

JICHU ZHISHI PIAN



001 了解前列腺

“前列腺”一词来源于希腊语，意为膀胱前面的腺体，是男性生殖系统附属性腺中最大的不成对的实质性器官，为男性所特有，女性体内不存在。前列腺对男性生殖功能具有特殊的作用，与男性泌尿系统有特殊的关系。

前列腺也是腺体吗

答案为是。前列腺和腮腺、胰腺等腺体一样，是由平滑肌纤维和腺组织组成，具有外分泌与内分泌功能。前列腺的外分泌液，称为前列腺液。除外分泌功能外，前列腺还有内分泌功能。

002 前列腺的位置

前列腺位于盆腔底部，其上方是膀胱，下方是尿道，前方是耻骨，后方是直肠，医生在直肠指诊时，向前可以触摸到前列腺。前列腺的左右由前列腺韧带和尿生殖膈固定，从而决定了它位置隐蔽的特点。

前列腺的上端与膀胱颈相连，包绕着膀胱口出口与尿道结合部位，尿道是穿过前列腺后与膀胱相连接的，尿道的这部分被称为尿道前列腺部，即是说前列腺中间形成的管道构成尿道的上口部分。正是由于这种解剖结构，在临床上一旦前列腺有病变，排尿就会首先受到影响。

003 前列腺的外观

前列腺外形如同一个倒放的栗子，医学书中常称其为圆锥体，似乎不如栗子更形象。前列腺可分底、体、尖三部分，底朝上、尖朝下。前列腺



底部中央稍凹陷，膀胱颈置于底的上方；前列腺尖部细小，抵于尿生殖膈上筋膜；底、尖两部之间为前列腺体部。前列腺有前后两面，前面凸隆，与耻骨联合相对；后面平坦，与直肠相邻，在此面正中线有一浅纵沟。在体检时可经直肠指诊触知前列腺后面和前列腺沟。正常前列腺的底部横径4厘米，纵径3厘米，前后径2厘米，重约20克。

004 前列腺和尿道的关系

前列腺位于膀胱之下，尿生殖膈之上。尿道从前列腺中央穿过，前列腺包绕于尿道周围。被前列腺包绕的这段尿道称为尿道前列腺部，它起自膀胱颈，直达尿生殖膈，平均长度约为3厘米。这段尿道从底至尖贯穿整个前列腺，位于前列腺实质内，两端稍窄，中部增宽，是男性尿道管径最大处。

在尿道前列腺部的后壁上，其正中线为一纵行的隆起，称为尿道嵴。尿道嵴的中部突起膨大成圆丘，称为精阜。精阜的中央有一圆形或细长的纵裂状小孔，叫前列腺囊。前列腺囊的下方为两个射精管开口之处。尿道嵴两侧的沟，称为前列腺窝，有许多前列腺排泄管的开口，前列腺液可由此排入尿道。

前列腺增生时，增大的前列腺可压迫尿道前列腺部，使之迂曲、狭窄，导致排尿困难。前列腺发生炎症时，常常合并尿道前列腺部发炎。同样，尿道前列腺部的疾患也可影响前列腺。因此，前列腺和尿道无论在解剖上、生理上还是在病理上，都有密切的关系。

005 前列腺与精囊腺、射精管的关系

在前列腺上方，膀胱底和直肠之间，有两对器官斜向下穿入前列腺



内，即成对的精囊腺和射精管。

精囊腺左右各一，长4~5厘米，前后扁平，呈分叶状，近似倒“八”字形紧贴于膀胱后壁与直肠之间。精囊腺内含大量复管泡状腺，腺腔较大，其排泄管与输精管末端汇合，穿过前列腺进入尿道前列腺部，开口于尿道嵴上。

射精管极短，仅2厘米长，左右成对，为左右精囊腺与左右输精管末端汇合而成。两侧射精管穿入前列腺，开口于后尿道阜上。射精管为前列腺后叶及中叶之分界线。

可见前列腺与精囊腺、射精管的关系十分密切，患前列腺炎时，常可累及精囊腺而导致精囊炎。三者 in 生理、病理方面可互相影响。

006 前列腺的结构

在组织切片上，前列腺可分为两个明显的腺组，即外腺组和内腺组，两组腺之间由一层肌纤维组织隔开。外腺组较大，构成前列腺的主体部分，包含有分支腺和主腺；内腺组集中在尿道黏膜和黏膜下层，分为黏膜腺和黏膜下腺。黏膜腺环绕于尿道前列腺部的周围，而黏膜下腺位于黏膜腺和肌纤维组织隔之间。

007 前列腺的组成

前列腺是一个由腺体和肌纤维组成的器官。腺体组织占70%，主要由高柱状上皮组成；肌纤维组织占30%，它是腺体组织的支架。

前列腺的腺体组织由30~50个分支管状腺构成，每个腺体都有一个导管，相邻导管互相汇合。腺上皮细胞分为柱状分泌细胞、基底细胞、移



行细胞和神经内分泌细胞。柱状分泌细胞富含前列腺酸性磷酸酶、前列腺碱性磷酸酶以及枸橼酸盐，分化成熟，无有丝分裂能力。通过电镜观察，可见其表面有不规则的微绒毛，细胞之间有桥粒，胞浆内含丰富的粗面内质网，基部有 β -胞质内膜。基底细胞含量很少，呈扁平或立方形，体积小，未分化，通过基膜与间质相隔。基底细胞虽少，却有重要的功能，它可能是柱状分泌细胞的“生发干细胞”，同时它还可传递某些物质，在间质—上皮相互作用中发挥重要作用。神经内分泌细胞为APUD系统，在上皮细胞的生长、发育过程中可能起到旁分泌作用。

前列腺的肌纤维组织又叫间质，主要是腺体周围由结缔组织和平滑肌组成的被膜，被膜伸入腺体内形成隔，构成腺体的支架。这些间质的组成又可分为基质细胞和组织基质。基质细胞包括平滑肌细胞、成纤维细胞、内皮细胞、神经细胞和血细胞。这些细胞之间围以组织基质，其主要成分为Ⅱ型和Ⅲ型胶原、弹力纤维、纤维黏蛋白以及氨基多糖等。

008 前列腺分叶是怎么回事

过去，国外学者根据对胚胎时期前列腺发育过程的研究，把前列腺分成五个叶，即前、中、后及两个侧叶。前叶很小，无重要临床意义；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。这种分叶仅在胎儿期可以辨认，出生后已无法分清，在成年及进入老年后，病理学上表现更与原来的前列腺分叶无关。

009 现在新的分区方法是什么

目前多采用新的分区方法（McNeal，1968），并已得到医学界的广泛



认同。

◎**前列腺前纤维肌肉基质区**：由非腺性组织构成，为前列腺最大的组织部分，约占1/3，主要位于前列腺的腹侧。

◎**外周区**：占前列腺腺体的70%，此区组成了前列腺的外侧、后侧（或背侧）部分。其形态类似一漏斗。外周区是前列腺炎和前列腺癌最常发生的区域。前列腺随机活检标本均取自于该区。

◎**中央区**：占前列腺腺体的25%，在两个射精管与尿道内口至精阜之间。中央区一般不发生前列腺癌和前列腺增生。

◎**移行区**：在前列腺各区中最小，仅占前列腺腺体的5%~10%，此区由两个独立的小叶组成。移行区是前列腺增生的易发部位。以往所称的前列腺两侧叶增生实际上是移行区腺体增生，中叶增生实际上是尿道周围腺体增生，多数突入膀胱。

010 前列腺的发育

前列腺的发育受雄激素的控制，故在男性幼年期，前列腺较小，到发育期受性激素的影响而迅速增大。30岁以后前列腺腺体稳定，直到45岁以后，腺体若不呈增生状态，到了老年期前列腺组织会出现萎缩，体积也随之缩小。

011 前列腺结构的变化

在人一生当中，前列腺的结构随着年龄的变化而变化。10岁以前，前列腺很小，腺体组织未发育，主要由肌肉组织和结缔组织构成，没有真正的腺管，仅有胚芽。到10岁左右，在胚芽的基础上，腺上皮细胞开始增