



前列腺疾病

那万里 著

一本通
YIBEN
TONG



- 8 个方面，教你轻松防治前列腺疾病
- 11 种 前列腺疾病的保健方案，未病先防，提高生活质量
- 7 种运动方案，动起来，赶走疾病困扰
- 男人一定要常吃的 9 种食物，吃掉疾病并不难
- 4 种保健按摩法，教你自己祛病养生的法宝
- 偏方不要多，6 个民间小偏方，小病在家就能治
- 9 个两性保健要点，提高性福指数

著名专家防病治病一本通系列

前列腺疾病



一本通

Qianliexian jibing yibentong

那万里◎著

图书在版编目 (C I P) 数据

前列腺疾病一本通 / 那万里编著. —长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 7

ISBN 978-7-5384-4128-4

I. 前… II. 那… III. 前列腺疾病—防治 IV. R697

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第042257号

前列腺疾病一本通

编 著 那万里
特约编辑 张靖 郭迎节
责任编辑 孙 默
封面设计 墨工文化传媒有限公司
制 版 墨工文化传媒有限公司
开 本 720mm × 990mm 1/16
字 数 220千字
印 张 16
印 数 1-10000册
版 次 2010年11月第1版
印 次 2010年11月第1次

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
社 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600311 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-86037698
网 址 www.jlstp.com
制 版 墨工文化传媒有限公司
印 刷 长春新华印刷有限公司印制

书 号 ISBN 978-7-5384-4128-4
定 价 28.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究

序 言

远离疾病，健康生活

前列腺疾病是当今的社会生活中，男性朋友身上常见的一种疾病，40%~60%的男性遭受过此病的困扰。因为前列腺是男性朋友身体的重要器官，因此，男性朋友要防止前列腺疾病的入侵，就要做好前列腺疾病的预防工作，这对于男性朋友抵抗前列腺疾病是非常重要的。因为前列腺疾病变不仅影响男性的身体健康，严重的患者甚至性生活也就此终止。

本书从疾病概述(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、婚育性生活保健等九大方面对患者的前列腺疾病的预防保健作了全面、准确、通俗易懂的介绍。本书内容丰富，文字深入浅出，条理清晰。同时为患者提供了更细致贴心的前列腺疾病的家庭自我疗法，食疗以及现代医学中的运动、音乐、心理调护的治病方法等，为患者提供更多自我治疗的途径，突出其自然性、实用性，使读者易读、易懂、易掌握，在家中就可进行自我治疗和保健。

这是一本极具实用价值且便于操作的家庭保健及医学防治工具书，让你体会亲切温馨的关怀和照护，权威可靠，就像您的家庭医师，随时随地答疑解惑。

希望通过本书，让更多的读者和患者朋友走出疾病的困扰，健康快乐的生活。

那万里

目 录

总 述 拨开前列腺疾病的重重迷雾

1. 前列腺概述	8
2. 前列腺具有哪些功能	9
3. 男人“生命腺”的传奇一生	11
4. 前列腺疾病分为几种类型	13
5. 前列腺炎知识概述	15
6. 前列腺炎正在“蚕食”男性健康	18
7. 慢性前列腺炎5种错误“老看法”	21
8. 前列腺增生知识概述	22
9. 前列腺炎与前列腺增生的区别	26
10. 性病及由性病引发的前列腺疾病	27
11. 你“认识”前列腺囊肿吗?	29
12. 前列腺钙化知识概述	31
13. 前列腺癌知识概述	32
14. 前列腺增生与前列腺癌有关系吗	36
15. 男性不育与前列腺有关吗	38
16. 慢性前列腺炎会导致流产	42
17. 为什么前列腺总是“多灾多难”	44
18. 前列腺发病率为何急剧增多	46
19. 前列腺疾病为何难以治疗	47
20. 看看你是否具有前列腺疾病的症状	49

第一章 重病要症，以防为主

——前列腺疾病人的预防保健方案

1. 男人的前列腺要重视“保养”	51
2. 层层预防前列腺炎	54
3. 得了前列腺炎要禁房事吗	56

4. 你了解无菌性前列腺炎吗.....	58
5. 前列腺增生可不是普通人说的小毛病.....	60
6. 最好别让前列腺里长“石子”	63
7. 发病率高居榜首的前列腺精囊结核	66
8. “好吃懒做”是前列腺癌的主因.....	70
9. 前列腺疾病引起急性尿潴留可不是闹着玩的.....	72
10. 慢性前列腺炎有无传染性应视病而定.....	73
11. “夫妻同检同治”是保证前列腺炎不再复发的重要措施.....	75

第二章 运动健身，提升体能

——前列腺疾病人的运动保健方案

1. 温和的运动最能保护前列腺	78
2. 健身操也能治疗慢性前列腺炎	81
3. 慢性前列腺炎的自我按摩操	84
4. 前列腺增生症的运动疗法	86
5. 久坐时适当起来动一动	89
6. 每天坚持慢跑 20 分钟利于前列腺保健	92
7. 经常练太极拳对保护前列腺大有裨益	93
8. 前列腺收腹提肛保健操	96
9. 长时间骑车容易遇“红灯”	98

第三章 膳食调养，均衡搭配

——前列腺疾病人的膳食保健方案

1. 前列腺炎与锌元素的“亲密”关系	101
2. 补锌首先从吃苹果开始	103
3. 多吃番茄好处多	105

4. 对付前列腺，葱蒜立大功.....	107
5. 大豆中的“神秘激素”可抑制前列腺癌	109
6. “肥”鱼可降低患前列腺癌的几率	111
7. 少吃红肉可有利于前列腺健康	112
8. 每天一把南瓜子，可远离前列腺疾病	114
9. “奇特散”对前列腺疾病的调理作用	116
10. 前列腺炎患者适合喝什么	118
11. 前列腺增生的民间食疗方	120

第四章 顺应自然，冷暖相宜

——前列腺疾病人的四季保健方案

1. 春天是前列腺疾病的头号健康话题	123
2. 春季，前列腺“旱情”日日紧逼.....	125
3. 入夏更要防止前列腺疾病的复发.....	127
4. 夏季别让前列腺炎给“忽悠”了.....	129
5. 夏季是治疗前列腺疾病的“黄金时期”	131
6. 夏天常用空调要防止前列腺受凉.....	133
7. 秋季男性宜养“腺”	135
8. 管好前列腺，这个冬季轻松过	137
9. 冬季，多给前列腺一点“关怀”	139
10. 冬季多晒太阳可以预防前列腺癌	141

第五章 健康习惯，日常做起

——前列腺疾病人的日常生活保健

1. 40岁前预警前列腺增生	144
2. 要更重视老年男性前列腺癌	147

3. 改变不良生活习惯，预防前列腺疾病	149
4. 过度饮酒是诱发和加重前列腺疾病的元凶	152
5. 吸烟有害前列腺	154
6. 前列腺炎患者要适度饮茶	156
7. 慢性前列腺炎自我按摩，消除炎症	159
8. 热水坐浴确实利于前列腺炎康复吗	161
9. 别让“蜜月前列腺炎”骚扰你	163

第六章 两性健康，重中之重

——前列腺炎病人的两性生活保健方案

1. 血精是慢性前列腺炎引起的吗	166
2. 前列腺炎与性生活	168
3. 慢性前列腺炎与性功能紧密相关	171
4. 性欲亢进和前列腺炎有什么关系	174
5. 性心理因素对慢性前列腺炎的影响	176
6. 前列腺炎是性传播疾病吗	178
7. 性欲旺盛是由前列腺增生症引起的吗	180
8. 前列腺疾病与性刺激有关	183
9. 自慰是慢性前列腺炎的“罪魁祸首”吗	184
10. 莫让“性”福“冲昏”前列腺	186
11. 前列腺增生患者性生活宜忌	188
12. 前列腺切除后还有“性福”吗	191

第七章 理顺情绪，心理减压

——前列腺炎病人的心理保健方案

1. 五成前列腺疾病由自身心理障碍导致	194
---------------------------	-----

2. 慢性前列腺炎造成的不良心理因素都有哪些	197
3. 性格内向易患慢性前列腺炎	199
4. 前列腺炎可以“想出来”	201
5. 慢性前列腺炎——难治的小病	203
6. 解除焦虑，慢性前列腺炎不药而愈	205
7. 紧张会导致慢性前列腺炎吗	208
8. 不良情绪对前列腺疾病百害而无一利	210

第八章 诊断治疗，健康是金

——前列腺的护理保健方案

1. 前列腺疾病治疗宜早不宜迟	213
2. 前列腺炎治疗不能“一刀切”	216
3. 前列腺炎的注射疗法	218
4. 擦亮眼睛治疗前列腺炎	220
5. 慢性淋菌性前列腺炎的症状及治疗	223
6. 前列腺囊肿的治疗	225
7. 中医治疗前列腺疾病	228
8. 前列腺增生离尿毒症有多远	230
9. 前列腺增生症的治疗	232
10. 前列腺增生要验血查癌	236
11. 前列腺增生莫乱用激素	238
12. 如何给前列腺“瘦身”	240
13. 认识前列腺痛	242
14. 你需要了解的前列腺癌10件事	245
15. 前列腺疾病治疗的新突破——“破血障”疗法	248
16. 不要成为前列腺疾病“二手患者”	250
17. 前列腺患者必须看专科	253



总 述

拨开前列腺疾病的重重迷雾

前列腺是男性的生殖器官，它的体积虽然只有板栗大小，在人体器官中也不引人注目，但它在男性生殖繁衍中所扮演的角色却不可小觑。可以说没有它就没有新生命的形成，因此也有人把男性的前列腺称作“生命腺”。

1. 前列腺概述

前列腺是人体最小的器官之一，其形态和大小像一个板栗，平均重量约为20克。它的底部横径约4厘米，纵径约3厘米，前后径约2厘米。

前列腺是男性最大的附属腺体，主要由腺体组织、平滑肌和结缔组织三部分构成。因为它像卫兵一样排列在膀胱的前面“站岗放哨”，所以人们便将它叫做“前列腺”。平滑肌可以伸入腺内，构成前列腺的支架。前列腺实质是由30~50个复管泡状腺组成，共有15~30条导管开口于尿道精阜的两侧，按照腺体的位置划分，可以分为黏膜腺，黏膜下腺和主腺。

前列腺位于盆腔的底部，它的前方是耻骨，后方是直肠，上方是膀胱，下方是尿道，如果医生进行直肠指诊，向前一点就可以触摸到前列腺。前列腺的左右两侧，有许多韧带和筋膜固定，使其具有位置隐蔽的特



点。由于前列腺位于膀胱颈的下方、包绕着膀胱口与尿道结合部位，这部分因此被称为“尿道前列腺部”，即前列腺中间形成的管道构成尿道的上口部分。也可以这样说，前列腺扼守着尿道的上口，前列腺一旦有病，排尿首先受到影响，其原因就在于此。

前列腺与输精管、精囊是关系密切的“邻居”，射精管从上方进入前列腺，并开口于前列腺的隐窝之中，这种生理位置可以解释为什么前列腺出现问题常常累及性功能，甚至可以说前列腺炎与精囊炎是一个战壕里的“难兄难弟”了。

前列腺共分为前叶、中叶、后叶和两侧叶，其中前叶比较小，位于两侧叶和尿道之间，在临床上没有特别重要的意义。后叶位于中叶和两侧叶之后，在进行直肠指检时摸到的就是后叶，其中间有一个生理性的中央沟，医生常根据这个中央沟是否变浅或者消失来判断前列腺的增大与否。前列腺经常发生增生的部位主要是中叶和两个侧叶。

前列腺是男性特有的器官，也是男性生殖器官中最大的附属性腺。受雄激素的控制，前列腺在男性幼年期较小，到发育期受性激素的影响而迅速增长。30岁以后前列腺腺体趋于稳定，直到45岁以后，腺体如果不出现增生，到了老年的时候前列腺的体积将随着组织的萎缩而缩小。

2. 前列腺具有哪些功能

正常情况下，前列腺会分泌一种略偏碱性的液体，叫做前列腺液。一个成年男性每天的分泌量约为0.5~2.0毫升，大多随尿液排出。有一些情况会使正常成年男性分泌的前列腺液大量增加，比如神经或化学物品的刺激。在前列腺液中往往含有精子，这些精子会间歇性地进入尿中，因此

成年男子尿液中含有精子的情况并不奇怪。因此，每天从尿液中排出少量前列腺液完全正常，对身体没有什么损害。前列腺具有丰富的神经网络和多种多样的神经末端装置，使它与机体各部分“关系”密切。因此，前列腺炎常会引起各种错综复杂的全身性症状。在性交活动时，即将射精的几秒钟之内，前列腺液会通过腺管释放出来，与精液混合，一起排出体外，其中，前列腺液能够占到所排液体的30%。前列腺的生理功能，就是通过它的分泌液中所含的多种成分来发挥作用的。

通常，前列腺被认为是男性的性敏感部位，因为当对前列腺进行适当刺激时，可以引起性兴奋。女性也有类似的组织，即膀胱颈部也存在着与男性前列腺同源的腺体和纤维组织，医学上把它叫做前列腺样组织。它的位置恰好在阴道前壁的中、外1/3交界处，很多人认为这里是阴道内性感最强的部位，又被称作G点。

前列腺液内含有一些功能强大的蛋白质分解酶和纤维蛋白分解酶，尤其是其中含有的大量透明质酸酶，能够协助精子穿过子宫颈的黏液栓和卵子的透明带，从而促进精子和卵子的结合。另外，对精液液化有重要作用的胰凝乳蛋白酶也是主要来源于前列腺。由于前列腺液偏碱性，它可以缓冲阴道酸性分泌物，这会对精子在女性生殖道内的存活起到积极的作用。近年来，还有些学者发现了前列腺也参与了人体的内分泌，甚至已经把它看成一个内分泌器官。

由此可见，前列腺在男性生殖活动中具有非常重要的作用是不言而喻的。除此之外，前列腺液中含有的大量锌离子会起到强有力的杀菌作用，前列腺所具备的这项功能也是不容忽视的。

3. 男人“生命腺”的传奇一生

前列腺是男性的生殖器官，它的体积虽然只有板栗大小，在人体器官中也不引人注目，但它在男性生殖繁衍中所扮演的角色却不可小觑。可以说没有它就没有新生命的形成，因此也有人把男性的前列腺称作“生命腺”。而纵观作为男性“生命腺”的前列腺，其一生可谓风风雨雨，坎坎坷坷。前列腺为人类的生殖繁衍做出了巨大的贡献的同时，又常常容易受害得病，给男性朋友带来很多痛苦。在此，我们就好好认识一下前列腺的传奇一生。

“童年”时期很美好

男性在婴幼儿阶段，前列腺除了“吃喝”就是“睡觉”，“过着”逍遥自在的生活，人体不给它分配任何工作。到了少年时期，随着睾丸的发育，其合成的雄激素就会源源不断地供应给前列腺，前列腺就会逐年长大。如果少年时期缺乏雄激素的营养，前列腺将终生都“长不大”，永远处于幼稚期。当人体到了青春期时，前列腺也长成一个“成年人”的体魄，“体重”达到20克左右，“身高”也有3厘米了。在幼儿时期，前列腺一般很少招惹疾病；到了“情窦初开”的年龄，疾病往往就会找上门来。比如那些患有包皮过长的少年，常发生包皮龟头炎、尿道炎等病症，这些部位感染的细菌会借助时常开放的射精管这个通道侵入到前列腺内，引发前列腺炎。据有关机构统计，发生前列腺炎的最小年龄是12岁。因此，尽早切除多余的包皮是预防少年时期前列腺炎的有效方法。

“青壮年”时期很辛劳

可以说，“青壮年”时期的前列腺总是不知疲倦地忙碌着。从这个时

候起，前列腺开始了“试运行”，生产少量的前列腺液，为精子提供运动的能量。当男性婚配之后，前列腺的工作就变得繁忙起来，它会日夜不停地生产前列腺液，以此来保障精子源源不断地被输送。而这个时候，也是前列腺的一个“多事之秋”。男科专家建议，要让前列腺有歇息的时间，因为人体的性活动如果过于频繁，就会使前列腺长期超负荷运转，造成前列腺身心疲惫、抵抗力下降，而病菌也就容易乘虚而入了。另外，由于前列腺借助射精管与人体的尿道相通，性活动过于频繁，射精管经常处于“闸门”开启的状态，尿道内的致病菌就可以逆行而上，侵入前列腺并生长繁殖，引起前列腺炎。如果有“冶游史”，前列腺还会遭受淋球菌、衣原体、支原体等性传播病菌的侵害，引起性病性前列腺炎；身体其他部位的结核杆菌可能会趁机侵入前列腺，引起结核性前列腺炎。有时还会有蛲虫寄生于前列腺，引起蛲虫性前列腺炎。

当前列腺受到炎症的侵扰后，首先就会导致精液质量下降、生育能力降低，甚至引起部分人无法生育。同时，慢性炎症还常引起人体生理功能的异常，比如阳痿、早泄等。

专家提醒，要想将疾病拒之门外，保持生殖器官的局部卫生是非常重要的也是非常必要的。此外，还应尽早矫正包茎、包皮过长等先天畸形，洁身自好以预防性传播疾病病菌的感染，只有做到了这些，前列腺才能远离疾病，保持健康。

“老年”时期很脆弱

男性过了60岁，前列腺也就进入了“老年”期，它就像此时的人体一样变得老态龙钟。随着人体到了老年，性活动逐渐减少，前列腺的工作负担也渐渐减轻，其功能细胞逐渐萎缩。但是，由于老年期人体内激素水平会发生紊乱，其边缘的非功能性细胞就会出现异常增生，呈结节样生长，



使前列腺的体积增大，从而压迫尿道，引起尿频、排尿困难等症状。医学上把这前列腺异常增大的症状称为前列腺增生（也叫前列腺肥大）。增大的前列腺就像一只“拦路虎”，阻挡了尿液的流出通道，这样一来可引起尿潴留、肾积水，以及肾衰竭等，危害男性健康甚至危及生命。

不仅如此，到了老年期的前列腺还有一项致命的遭受侵害的可能：它的一些细胞会发生突变而形成癌细胞。因此，当前列腺“变胖”之后，不要认为仅仅是前列腺增生，而应该抽血查一下PSA（前列腺特异性抗原），这项检查会告诉您前列腺是否已经癌变。如果前列腺发生了癌变，那就得毫不犹豫地通过手术把它清除掉。

毋庸置疑，前列腺的一生演绎了一个器官从小到大，由弱到强再由盛到衰的自然规律，这也揭示了人体的生殖器官在人类繁衍过程中的盛衰奥秘。

4. 前列腺疾病分为几种类型

依照国际NIH分类标准，各种前列腺疾病分为六大类型，86种疾病。

第一类：前列腺亚健康状态

前列腺亚健康状态是严重前列腺疾病的先兆，与前列腺疾病之间有着相互依赖、相互转化的关系。前列腺亚健康状态一般没有典型而明显的临床症状，必须借助实验室检查、影像学检查、病理学检查才能诊断出来。

第二类：感染性前列腺炎

感染性前列腺炎包括急性细菌性前列腺炎、慢性细菌性前列腺炎、非

特异性前列腺炎、支原体、衣原体前列腺炎、真菌性前列腺炎、病毒性前列腺炎等数十种具体的病种。

第三类：非感染性前列腺炎

“慢性非细菌性前列腺炎”长期纵欲使前列腺反复充血所导致的一种前列腺炎，最常见于18~25岁的未婚男性，由于这些男性长期大量频繁手淫，因此称为“手淫型前列腺炎”。

前列腺骨盆区疼痛综合征，前列腺疼痛是一种骨盆区的神经紊乱综合征，患者有长期的会阴部疼痛历史，常常放射到腰部，产生我们常以为是“肾虚”的腰疼。

第四类：前列腺增生

包括良性的前列腺增生、前列腺肥大、前列腺纤维化等。

第五类：前列腺结石等其他前列腺疾病

包括前列腺结石、前列腺癌、前列腺囊肿、前列腺脓肿、前列腺肉芽肿、前列腺肉瘤、前列腺溢液、前列腺钙化等。

第六类：前列腺并发症

前列腺疾病引起的性功能障碍——阳痿、勃起功能障碍、早泄、射精功能障碍、性欲异常等。

前列腺疾病引起的排尿异常——尿频、尿急、尿不尽、尿分叉、尿等待、尿痛、后尿道瘙痒、尿道滴白、排尿困难、夜尿增多等。

前列腺疾病引起的泌尿系生殖感染——尿道炎、包皮龟头炎、睾丸炎、附睾炎、精囊炎、肾盂肾炎等。

前列腺疾病引起的男性不育——精液量少、精液液化时间延长、少精、无精、死精、血精、精子高畸形率、精子活动力低下、睾酮合成障碍、 5α 还原酶缺失等。

5. 前列腺炎知识概述

前列腺炎有哪些症状

前列腺炎分为急性和慢性两大类型。急性前列腺炎是一种感染性的疾病，病人的临床症状表现为发病比较急，有尿频、尿急、尿疼、排尿困难，还有、后背及会阴部疼痛等症状。如果全身出现发热等症状，通过检查可以摸到前列腺温度比较高，质地偏软，有脓肿甚至有波动感，同时实验室检查白细胞含量升高等，结合这些情况如果排除其他疾病，就可以诊断为急性前列腺炎。

尿路刺激症状是慢性前列腺炎的主要症状，病人表现出尿频、尿痛、尿急、排尿不尽，排尿滴沥，夜尿增多及尿末流出白色黏液等，同时会阴、肛周、耻骨上、下腹部、腹股沟处、阴囊、大腿内侧及睾丸、尿道内有不适感和疼痛。另外也可出现全身性症状，表现为偶有疼痛、性功能障碍，长时间失眠健忘，焦虑等。

诱发前列腺炎的因素

尽管前列腺炎是青壮年非常常见的疾病，但病因在目前还不是特别清楚，医学上能够了解的是与之相关的一些比较明显的因素。总体来说，前列腺炎的发病机制目前存在五个方面的因素。