

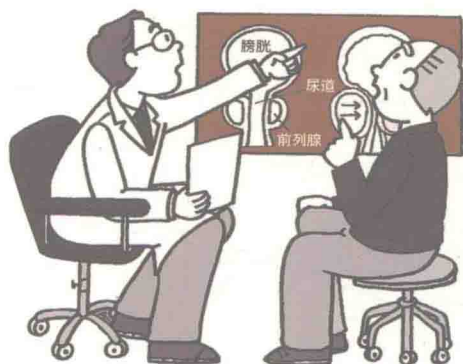
尿频、尿漏、憋不住尿怎么办

易疲劳、睡眠差、性欲减退怎么办

患前列腺增生症、前列腺癌怎么办

拯救你的 前列腺

[日]近藤幸寻 著 魏海波 译 黄旭元 审校



上海科学技术出版社

拯救你的前列腺

[日]近藤幸寻 著 魏海波 译 黄旭元 审校

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

拯救你的前列腺 / (日) 近藤幸寻著; 魏海波译. —上海: 上海科学技术出版社, 2016.7

ISBN 978-7-5478-3057-4

I. ①拯… II. ①近… ②魏… III. ①前列腺疾病—防治 IV. ①R697

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第096198号

拯救你的前列腺

[日] 近藤幸寻 著 魏海波 译 黄旭元 审校

上海世纪出版股份有限公司 出版
上海科学技术出版社

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行

200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.co

常熟市华顺印刷有限公司印刷

开本 700×1000 1/16 印张 7.5

字数: 100 千字

2016 年 7 月第 1 版 2016 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5478-3057-4 /R · 1122

定价: 25.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向工厂联系调换

内 容 提 要

随着人口老龄化以及生活、饮食习惯的改变，前列腺疾病的发病率逐年升高。本书以漫话式写作手法，生动形象地介绍了男性更年期特征、各种“排尿烦恼”解决方案以及前列腺增生症、前列腺癌和前列腺炎的科普知识。内容紧扣患者关心的前列腺疾病防治相关的药物、手术以及自我保健等问题。

本书传递了前列腺疾病的新知识和新方法，帮助中老年男性朋友顺利度过男性更年期，享受老年幸福生活。

序

众多的中老年男性朋友易患上前列腺疾病，许多人因为缺乏对疾病知识的了解，饱受疾病之痛苦又没能及时就医。如何用通俗易懂的语言使大众了解前列腺这个器官老化后伴随而来的疾病，如何“早发现，早治疗”这些疾病，国际最新科技成果对前列腺疾病的治疗方法和进展如何，日本医科大学近藤幸寻教授用通俗的漫话式的写作方式，直白地向我们讲述了前列腺疾病的起因、诊断和治疗方法。尤其是患上了前列腺癌时当如何应对，如何寻求“第二种治疗方案”的理念，对中国的医生来说，这也是一种很好的服务理念。

魏海波先生留学日本多年，广泛涉猎医学，他在专业闲暇之余，翻译出这本通俗易懂的科普医学读物以飨中国读者，从另一个角度让我们了解日本医学前列腺疾病的科普知识和治疗现状。“他山之石，可以攻玉”，希望本书能够帮助更多的中国中老年读者了解前列腺疾病知识。

黄旭元

上海男科学研究所副所长

2016年3月

前言

也许是因为男性更年期障碍的频发，最近泌尿外科接待的中老年患者急剧增加。

导致尿路不畅的前列腺增生症以及越来越多的前列腺癌患者，大多数都是 50 岁以上的中老年人。来院就诊的患者在接受治疗后，都会感叹“以前不太了解泌尿外科是治什么病的，不过来这里还真是来对了”，“我小便有点……”这样的话题确实有些难以启齿，但是生病了，切忌不管不顾，任其发展，我们要诚实、勇敢地面对问题，解决问题。对付尿路排尿不畅等前列腺疾病症状，最有效的方法就是“早发现，早治疗”。

排尿不畅是人体衰老引发的问题。衰老是不可避免的自然规律，而人体的每个器官也有一定的工作年限。为了延缓衰老的进程，远离病痛的纠缠，那就一定不能嫌麻烦，该来泌尿外科的时候就得来。

本书中，我用简单易懂的语言总结了导致排尿不畅各种原因以及让患者受益匪浅的最新医疗技术。希望能帮助各位早日摆脱排尿不畅的烦恼，享受中老年健康幸福的生活。

近藤幸寻

目 录

前列腺疾病和男性更年期 / 1

40岁之后，衰老症状不期而遇 / 1

- ◎从壮年过渡到中老年，谁都会面临的窘境 / 1
- ◎男性也有更年期 / 2
- ◎主要症状表现：抑郁、泌尿系统不适、性功能低下 / 3
- ◎超过半数的勃起功能障碍患者患有抑郁症 / 3
- ◎你有以下症状吗？自我诊断男性更年期障碍的十大症状 / 4



那些不为人所知的男性更年期障碍 / 4

- ◎不同的症状往往轮流出现 / 4
- ◎男性更年期障碍的问卷调查 / 5

当心前列腺疾病 / 6

- ◎男性更年期更需留意前列腺疾病症状 / 6
- ◎你应该知道的前列腺疾病常识 / 6



男性更年期开始的信号 / 7

- ◎通过大脑控制雄激素 / 7
- ◎促进睾酮的分泌，预防更年期障碍的六大要点 / 8
- ◎如何促进睾酮分泌 / 8
- ◎做事认真、责任感强的人更容易患更年期障碍吗 / 9

自行诊断男性更年期的典型症状——疑似勃起功能障碍 / 10

- ◎性欲减退是男性更年期障碍的典型症状 / 10

◎勃起功能障碍问诊和国际勃起功能指数 / 10

勃起功能障碍和前列腺切除的关系 / 12

◎进行前列腺切除手术后，还能勃起吗 / 12

◎什么是人工勃起 / 13

◎射精的原理 / 14

帮助你尽早发现前列腺增生患者特征 / 15

越是成功人士，越容易患前列腺疾病吗 / 15

◎地位高、收入高的社会成功人士更容易患前列腺疾病吗 / 15

◎事业有成之后，会患上前列腺疾病吗 / 16

◎越是精力充沛、受欢迎的男人，越容易招来前列腺疾病 / 16

◎如果突然成为受欢迎的男性或者突然成为不被待见的男性
之时，都有潜在危险 / 17

◎虽然，这是一种难言之隐 / 17

◎前列腺的功能以及前列腺增生后的变化 / 18

久坐易导致前列腺增生 / 20

◎容易患前列腺增生症的人群 / 21

◎前列腺增生症的并发症有哪些 / 22

你还好吗？不妨自测一下有没有前列腺增生症 / 23

有规律的生活习惯可以预防前列腺增生 / 24

◎便秘压迫膀胱 / 25

◎肌肉松弛容易患前列腺增生症 / 25

检查与诊断 / 26

◎发现前列腺增生症的各种检查方法 / 26

◎确诊前列腺增生症的检查 / 29



前列腺增生症的进展 / 29

◎前列腺增生症的症状个体差异较大，发展进程各有不同 / 29

前列腺增生症的治疗方法有哪几种 / 32

◎最重要的是和前列腺癌的区别 / 32

◎症状轻微时，可以采用药物治疗 / 32

◎症状重时，应该手术治疗 / 33

前列腺增生症的患者更容易患前列腺癌吗 / 34

◎前列腺增生症和前列腺癌被混为一谈 / 34

◎前列腺特异性抗原高的人的疑似病症 / 35

◎前列腺增生症和前列腺炎的症状相似 / 35

尿的烦恼——改善与解决方法 / 37

尿失禁的老人逐年增多 / 37

◎尿失禁虽是自我意志无法控制，但也有改善的方法 / 37

◎尿频症状的 56 岁的 N 先生的案例 / 38

◎膀胱的蓄尿功能、憋尿功能和排尿功能 / 38

◎前列腺增生症和前列腺癌治疗之后，却还有这些排尿的烦恼 / 39

◎你应该知道的“小便 8 条” / 40

◎各种尿路疑似疾病 / 41

◎告诉你几招锻炼下半身、预防尿失禁的体操 / 43

◎了解自身的排尿状况 / 45

◎预防尿漏，提高身体素质非常重要 / 48

◎找出自己的排尿频率和行动规律 / 49

◎尿失禁患者的“改善生活 8 条” / 50

◎纸尿裤有助于改善尿失禁吗 / 51



预防前列腺癌的注意事项 / 52

为什么中老年男性患前列腺疾病的病例急增 / 52

◎ 50 岁以上的男性，每 300 人中约有 1 人患前列腺癌 / 52

◎ 同是日本人，为什么住在美国的日本人发病率更高 / 54

◎ 营养过剩、能量摄取过量的生活方式病 / 55

◎ 前列腺癌的症状特征 / 55

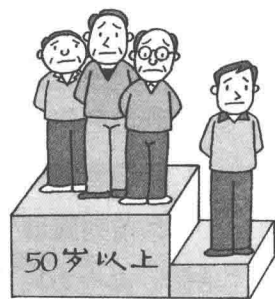
◎ 哪些人更容易患前列腺癌 / 55

前列腺癌初期有哪些症状 / 57

◎ 导致前列腺癌的原因是什么 / 57

◎ 前列腺癌初期会出现哪些症状 / 58

◎ 和汉堡包说再见，回归传统日本饮食 / 59



何时开始检查遗传性前列腺癌 / 60

◎ 有前列腺癌家族病史的人什么时候开始定期检查较好 / 60

◎ 过了 40 岁以后，每年定期检查一次 / 60

◎ 即使没有前列腺癌的自觉症状，也发现了肿瘤标志物 / 60

如果被确诊为前列腺癌，应该如何应对 / 61

◎ 为什么会患上前列腺癌 / 61

◎ 用心选择值得信赖的医院 / 62

◎ 确诊前列腺癌后，应如何应对 / 63

◎ 确诊前列腺癌后，如何调整自我的心态 / 64

◎ 抽烟会削弱抵抗癌细胞的能力 / 65

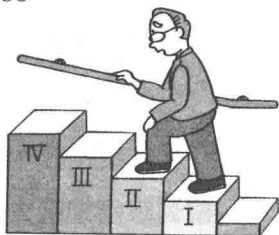
早期发现前列腺癌的方法 / 66

前列腺癌的检查包括哪些内容 / 66

◎ 抽血检测 PSA 值有利于早期发现前列腺癌 / 66

◎前列腺癌的确诊依据是前列腺穿刺活检 / 68

◎注意：务必进行定期检查 / 68



前列腺癌的几个发展阶段 / 71

怎样确定治疗方案 / 71

◎根据癌细胞扩散以及恶性程度，判断癌症的分期 / 71

日本通用的 ABCD 分期法 / 73

根据前列腺癌的恶性程度，确定治疗方针 / 74

◎癌症恶性程度越高，患者脸色越差 / 74

◎确诊癌症的唯一方法是前列腺活检 / 75

积极采用第二种治疗方案 / 75

◎综合多位医生的意见后，再决定治疗的方针 / 75

◎充分理解主治医生的治疗方案 / 76

◎了解各种治疗方案的特点之后，选择最信赖的治疗方法 / 76

◎家人朋友的关怀是战胜癌症的重要支撑 / 76

◎提前预备好第二种治疗方案 / 77

前列腺癌“选择—同意—实施” 的综合治疗流程 / 78

将前列腺癌的 4 种标准治疗方法择优组合 / 78



◎根据患者的不同症状、生活方式以及需求等，判断应该采用
哪种治疗方法 / 78

◎重新组合、活用 4 种治疗方法：待机处理、药物疗法、手术疗法、
放射治疗 / 79

◎针对轻微癌症，采用不治疗熬过去的待机处理 / 80

发现较早，癌细胞局限在前列腺内的情况（A₂期、B期） / 81

◎前列腺全切手术——开腹手术 / 81

◎腹腔镜下前列腺全切手术 / 82

◎放射治疗 / 83

前列腺癌细胞大范围转移的情况（C期） / 88

◎内分泌疗法（激素疗法） / 88

◎化学疗法（抗癌剂疗法） / 90

◎适合老年人的前列腺癌治疗方案 / 90



前列腺癌复发也别慌 / 91

◎癌症复发是常有的事 / 91

◎PSA 复发和临床性的复发 / 92

◎复发后的治疗方案 / 92

◎确认癌症是否复发，一般看 PSA 值的变化 / 93

◎前列腺癌的恶化进程一般比较缓慢，不必慌张 / 93

◎根据患者的身体状态、年龄、分期、癌细胞的扩散程度，确定前列腺癌的治疗方案 / 94

◎反馈治疗效果的追踪检查 / 94

前列腺癌的治疗指导（Q&A） / 95



前列腺疾病和男性更年期

说起更年期障碍，大家首先想到的是女性在绝经前后产生的各种症状，其实男性也有更年期，这种观点在医学界已经达成共识。

从更年期过渡到初老期的过程中，男性和女性一样，都会面临激素分泌不足的问题。特别是有LOH症候群（男性更年期障碍）的男性，其男性功能低下的症状尤为明显。



40 岁之后，衰老症状不期而遇

◎从壮年过渡到中老年，谁都会面临的窘境

45 岁以后，压力大、易疲劳、睡眠不好、性欲减退、心情低落等症状明显，那么，你可能已经是 LOH 症候群的预备军了。

LOH 症候群是中老年男性性腺功能低下症候群 (late-onset hypogonadism) 的简称。简而言之, 中老年男性性功能低下即等同于男性更年期障碍。所谓男性更年期障碍, 其症状包括前列腺增生、性欲减退、性功能低下等。

中年女性在绝经前后, 雌激素分泌减少的时期被称作更年期。同理, 男性随着年龄的增加, 雄激素分泌减少的时期也被叫做更年期。



◎男性也有更年期

男性更年期的时间段因人而异, 早的人可能 40 岁就开始了, 晚的人可能 65 岁才来。女性的更年期症状与绝经这种生理变化关联紧密, 因此很容易被发现; 但男性的个体差异较大, 更年期障碍的症状不容易被察觉。

哪些人容易产生男性更年期障碍?

1. 雄激素旺盛的人

在青年时期释放大量雄激素的人, 进入更年期后, 激素分泌减少, 容易出现更年期障碍的症状。

2. 最近性欲明显减退的人



对做爱没有兴趣, 生殖器勃起困难, 不能持久, 对性产生不安和恐惧, 这样的人也容易面临更年期障碍。



3. 缺乏运动、易疲劳、恢复力相对弱的人

平常缺乏运动, 工作中很难集中精神, 耐力不足, 受伤或者生病后机体功能的恢复能力减弱的人。



4. 过量摄取动物性脂肪、暴饮暴食的人

饮食以高脂肪、高蛋白质为主，以及肥胖的人也容易引发机体功能的衰老，当然也会对前列腺的功能产生影响。



5. 压力得不到释放的人

性格认真，责任感强，时而情绪焦躁，时而心情低落，太过在意周围的人际关系的人。这种优柔寡断、不懂如何释放压力的人更容易出现更年期障碍。



◎主要症状表现：抑郁、泌尿系统不适、性功能低下

雄激素和雌激素这类性激素能调节人体的自主神经功能，对调整机体状态是必不可少的。

自主神经系统包括交感神经和副交感神经，活动的时候，交感神经发挥作用；休息的时候，副交感神经占主导地位，两者互相协作，从而保持身体的平衡。

内分泌系统以通过分泌激素的形式调节机体自主神经系统的功能。人到更年期，雌激素和雄激素的分泌相应减少，自主神经的功能受到影响，机体的各个部位开始出现自主神经系统功能失调的症状。

著名漫画家原平先生曾经在电视节目上谈起如何克服男性更年期障碍的问题，引起了极大的反响。男性更年期障碍的症状主要表现为：做事的兴趣、意欲明显低下，想法非常悲观，神经质，抑郁，易焦躁、易怒，出汗发热，耐力以及运动能力下降，腰部、背部、关节疼痛，失眠，性欲、勃起能力低下。

◎超过半数的勃起功能障碍患者患有抑郁症

雄激素对男性性功能发挥重要的作用，所以更年期障碍多表现为与男性生殖器有关的泌尿系统和性功能方面的症状。

针对患有男性更年期障碍的门诊患者，医院专门开设勃起功能障碍（ED）门诊科，通过问卷调查和问诊等形式了解患者的情况，发

现其中超过半数的患者伴有抑郁的症状。

因此，根据症状的严重程度，心理治疗科通过应用抗抑郁药物、抗焦虑药物、中药调理等方式以及口服 ED 药联合治疗抑郁症状和 ED 症状。

◎你有以下症状吗？自我诊断男性更年期障碍的十大症状

- (1) 血管、运动神经症状：发热、面红耳赤、发冷、心跳加快。
- (2) 精神神经症状：失眠、头痛、头晕、耳鸣、情绪焦躁、呼吸困难。
- (3) 知觉异常症状：麻痹、知觉迟钝。
- (4) 运动器官症状：肩酸、肌肉痛、关节痛。
- (5) 皮肤、分泌症状：出汗、口干。
- (6) 消化系统症状：食欲不振、便秘、腹痛。
- (7) 身体症状：倦怠感。
- (8) 泌尿系统症状：尿频、尿不尽、尿无力。
- (9) 性功能症状：性欲低下、早晨勃起频率减少、勃起不坚。
- (10) 高血压、糖尿病、心脏病等。随着年龄的增加，循环系统疾病也是导致男性更年期障碍的重要因素。



那些不为人所知的男性更年期障碍

◎不同的症状往往轮流出现

男性的那些烦恼和障碍，有一些人根本就不在意，还有一些人完全没有注意到。

LOH 症候群的特征到底是什么呢？我们很难通过某一个症状就直接定义为男性更年期障碍。因此，去医院求诊的时候，“应该挂号

什么科”就成了一个难题。就日本医疗现状而言，专门为门诊患者开设男性更年期专科的医院还很少，所以，如果身体感觉疲倦，最好是先到心理治疗科或者内科做一些检查。

如果出现“尿无力”“勃起不坚”等症状，则需要去泌尿外科检测雄激素的血液浓度，确定是否存在男性更年期障碍之后，再对症进行治疗。

◎男性更年期障碍的问卷调查

在下面的 10 个问题中，如果 Q1 和 Q7 选“是”，或者在另外的 8 道题中，有 3 道的答案是肯定的情况，可以确定存在男性更年期障碍的危险。

针对看泌尿外科的门诊患者，若问卷调查结果显示存在更年期障碍的危险，需进一步进行血液检查和心理咨询，以确定病症。即使被确诊为前列腺疾病，也不一定就是 ED，因为前列腺增生不会马上影响调控勃起的神经和血管。疲劳和压力等也是导致 ED 的重要原因。

你也来测一测男性更年期障碍的问卷调查吧。

以下 10 个问题，请在肯定的题目□内打✓。

Q1 性欲（做爱的兴趣）低下 □

Q2 精神不济 □

Q3 体力或耐力低下 □

Q4 身高缩短 □

Q5 每日的开心事变少 □

Q6 想法悲观、易怒 □

Q7 勃起无力 □

Q8 最近运动能力低下 □

Q9 晚饭后打瞌睡 □

Q10 最近工作效率明显下降□

