

九九夕阳红系列丛书

LAONIANQIANLIXIANJIBINGDEYUFANGYUYIAOL

老年前列腺疾病的 预防与调理

张益民



中共中央党校出版社

九九夕阳红系列丛书：

老年

前列腺疾病的
预防与调理

本册主编 张益民



中共中央党校出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

老年前列腺疾病的预防与调理/张益民主编. —北京:
中共中央党校出版社, 2006. 4
(九九夕阳红系列丛书)
ISBN 7-5035-3364-1

I. 老… II. 张… III. 老年人—前列腺疾病—防治
IV. R697

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005) 第 143776 号

中共中央党校出版社出版发行

社址: 北京市海淀区大有庄 100 号

电话: (010) 62805800 (办公室) (010) 62805816 (发行部)

邮编: 100091 网址: www.dxcbs.net

新华书店经销

三河市南阳印刷有限公司印刷装订

2006 年 4 月第 1 版 2006 年 4 月第 1 次印刷

开本: 850 毫米×1168 毫米 1/32 印张: 7.625

字数: 192 千字 印数: 1—5000 册

定价: 13.00 元

责任编辑	何建东
封面设计	翟永莲
版式设计	尉红民
责任校对	于小红
责任印制	宋二顺

《九九夕阳红》丛书编委会

总 主 编：	吴阶平	钱信忠		
执行主编：	卢祥之	赵宝华	张新建	李援朝
顾 问：	朱丽兰	于友先	许力以	周 谊
	吴咸中	郝希山	常志海	林 泉
	杨牧之	常振国	任玉岭	
编 委：	张三杰	董芳明	李书祯	余传隆
	周凯宁	赵建新	张金钟	侯军儒
	高志平	聂振强	孙毓敏	曾成钢
	李宏图	石 湾	刘 静	高 赛
	张金元	冯建华	方 瑛	汪国新
	韩颐和	晋小虎	马明方	张登科

本册主编 张益民

参编人员(按姓氏笔画排序)

卫丽君	马泽军	马春明	王世颖
王立	王聪	尹爱莉	刘小会
刘松平	刘艳	任惠珠	吕琳
邢秋玲	李明珍	李树颖	李晓颖
李晶	陈莉明	苏悦	张怡
张秋梅	张景云	郑辉	周建新
赵延春	郭沛艳	常柏	康庄
董如娇	董荣娜		

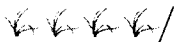
前 言

我国老年社会的提前到来，使得全社会都对老年这一社会群体愈加重视。我们国家 20 年走过了英国 80 年的路，欧美、日澳的年龄社会是先富后老，我国是未富先老。在发展中国家，预期寿命已从 50 年代初的 41 岁增至 1990 年的 62 岁；到 2020 年，预计将达到 70 岁。当今发展中国家约有 5.9 亿老年人，再过 25 年此数目将增加一倍，达 12 亿。WHO 发起全球“积极老龄化”，在人的整个一生中抓住机会和合理利用身体、社会和精神幸福的各种机会，以延长健康的预期寿命。

我国 60 岁以上为老年人，约 1.3 亿，占总人口的 1/10，大城市，如北京、上海，老年比例约占总人口的 13%。在现实生活中，同是花甲之人，身体却相差悬殊：有的身体健康，有的疾病缠身；有的暮气沉沉；有的老当益壮，有的未老先衰；有的壮心不已，有的万念俱灰。

《九九夕阳红》丛书的编撰宗旨，就在于推进积极老龄化、维护老年合法权益、普及党的老龄政策，宣传老年保障体系，促进老年生理、心理健康，陶冶老龄情操，增强老年修养。

为什么叫“九九夕阳红”丛书呢？“九九”，来源于三国时期的曹丕《九月九日与钟繇书》“岁往月来，忽复九月九日，九为阳数，而日月并应，俗嘉其名，以为宜于长久，故以享宴高会。”中国人将六视为阴数，九视为阳数，而九是数之极，“九九”又是阳数相重，“九九归一”，又与“久久”谐音，而





老年前列腺疾病的预防与调理

“九天”、“九霄”借喻天之高远，暗喻人之寿长；民俗重阳登高，其“高”也为“高寿”的借喻；而“夕阳红”，既是宋代诗人陆游“雨霁山争出，泥干路渐通。稍从牛屋后，却这鹤巢东。决决沙沟水，翻翻麦野风。欲归还小立，为爱夕阳红”的诗句，又是老年人晚年生活与生命质量美好的借喻和祝愿。

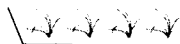
主持编写工作的是中国出版工作者协会国际合作出版促进会研究中心、中国农工民主党中央文化工作委员会、国务院老龄委办公室。

参加编写工作的有国务院参事室、北京大学、中国人大、天津医科大学、天津政法学院、首都师大、天津师大等单位诸多的学者、专家，在本丛书即将出版之际，谨向这些参与的单位、个人表示崇高的敬意和感谢。

中国出版工作者协会国际合作出版促进会研究中心

中国农工民主党中央文化工作委员会

2005年9月12日



目 录

第一章 你离前列腺疾病有多远

- 第一节 前列腺的年龄特征..... (3)
- 第二节 身体出现前列腺疾病会有哪些表现..... (6)
- 第三节 老年人易得哪些前列腺疾病..... (10)
- 第四节 前列腺疾病会对人体造成哪些危害..... (18)
- 第五节 如何自我诊断前列腺疾病..... (28)
- 第六节 确诊前列腺疾病有哪些检查方法..... (33)
- 第七节 得了前列腺疾病怎么办..... (54)

第二章 前列腺疾病是可以预防的

- 第一节 为什么会得前列腺疾病..... (60)
- 第二节 如何预防前列腺疾病..... (73)

第三章 前列腺疾病如何调理

- 第一节 如何战胜前列腺疾病..... (89)
- 第二节 如何护理前列腺疾病..... (186)





第四章 如何远离前列腺疾病

- 第一节 关注前列腺亚健康状态..... (226)
- 第二节 人到老年尤其要注意养生..... (228)
- 第三节 心理按摩利健康..... (230)
- 第四节 修身养性保长寿..... (231)

第一章 前列腺疾病概述

- 第一节 前列腺疾病的定义..... 第一章
- 第二节 前列腺疾病的分类..... 第二章
- 第三节 前列腺疾病的病因..... 第三章
- 第四节 前列腺疾病的临床表现..... 第四章
- 第五节 前列腺疾病的诊断..... 第五章
- 第六节 前列腺疾病的预防..... 第六章
- 第七节 前列腺疾病的治疗..... 第七章

第二章 前列腺疾病的预防

- 第一节 前列腺疾病的预防原则..... 第一章
- 第二节 前列腺疾病的预防措施..... 第二章

第三章 前列腺疾病的治疗

- 第一节 前列腺疾病的治疗方法..... 第一章
- 第二节 前列腺疾病的药物治疗..... 第二章



前列腺疾病是老年男性特有和常见的泌尿生殖系统疾病，其中前列腺炎、前列腺增生、前列腺癌是危害老年健康的三大杀手，只要你不是太监，只要你长寿，都有机会遇见它。由于社会及生活条件不断改善，人们的寿命因此延长，特别是我国已步入老龄化社会，前列腺疾病的发病率与日俱增，如何远离前列腺疾病，是全社会，特别是老年人共同关注的话题。只有有针对性地加以预防，积极科学地进行调理，才能切实地提高老年人的生活质量，延长其寿命。

第一章 你离前列腺疾病有多远

男人一过 40 岁，各个脏器的疾病就悄悄地跑上门来，尤其是到了 50 岁以后，前列腺疾病的麻烦就更加显得突出。

老李是编辑部里的“积极分子”，快 60 岁的人了，还是整天从早忙到晚，“恋”在办公桌前一动不动地批改稿子，好像有用不完的精力。但最近老李却变了，整天频繁地跑卫生间，每次去的时间还很长，站在那里一脸痛苦的样子，就是不解小便。这还不算，夜里睡觉时，老李也总是要起床小便，每天夜里要折腾七八次，以至整夜难眠，第二天上班都没精神，老李自己相当痛苦。

好在老王有经验，语重心长地告诉老李：“老李呀，你肯定是得了前列腺肥大了，看你这么严重，可能要开刀。”老李问：“开刀，那怎么行，你知道我有高血压、心脏病，血糖又高，肯定经受不起的！”“那也没办法呀，这个手术还是蛮大的哩，3 年前我也作了这个手术，肚皮上挨一刀不说，还输了 600ml 血，手术以后足足休息了一个月。可是病了总要治呀。”

老李只好硬着头皮来到了医院，果然得出了前列腺增生的诊断，并且需要手术治疗，但说来也怪，老李没到两个礼拜就出院上班了，而且恢复得很好，就像没得过病一样。这下，老王可搞不懂了，连连夸老李身体好，老李神秘兮兮地说：“告诉你吧，不是我身体好，是微创手术好，你们看，我手术第二天就下床了，



而且,到现在,连我自己也看不到刀疤,真是神了!”

老李的故事就此告一段落,说到这里,相信您一定很想知道什么是前列腺肥大,什么又是微创手术了吧!我们就从头说来。

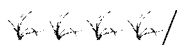
前列腺是一个谜一样的器官,它分属于泌尿和生殖两大系统,其功能还没有完全了解,然而它却给男人带来了许多疾病和困扰。什么是前列腺?这个问题相信很多人都回答不出来,可是当你自己或者你的亲人患了前列腺肥大、前列腺炎或前列腺癌的时候,相信你一定想多认识一下这个十分有趣的器官。

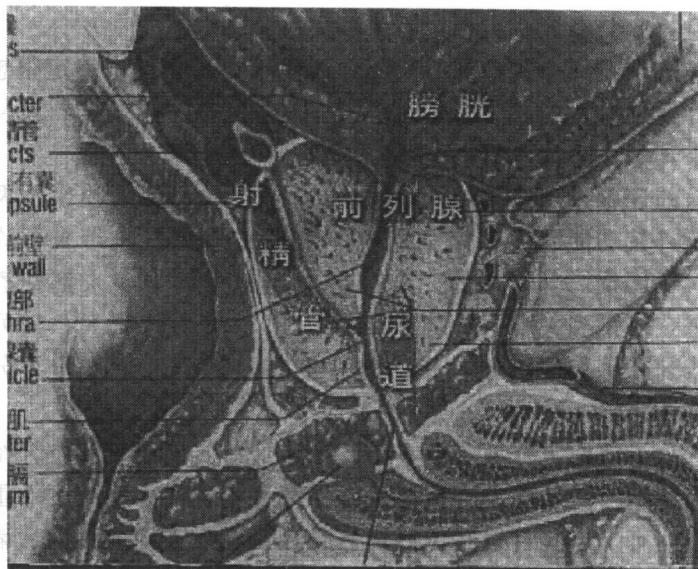
为了使你更好地了解本书的内容,首先向老年朋友介绍一下前列腺,以及前列腺在男性的泌尿和生殖两大系统内的重要地位,有了这些背景知识后,你就能畅通无阻地进行以后诸章的学习了。

第一节 前列腺的年龄特征

前列腺是男性特有的器官,它位于膀胱的下方,直肠的前面,形状像一颗栗子,大小约为 $4\text{cm} \times 4\text{cm} \times 3\text{cm}$,重量大约 25 克,是一个实心的腺体器官,尿道从前列腺中间穿过,就像一条穿山隧道。前列腺的主要功能还没有完全研究清楚,但是已经知道它可以分泌特殊的液体成为精液的组成部分。当性高潮的时候,前列腺的肌肉收缩而排出前列腺液,前列腺液进入尿道,并在此与精囊液及精子汇合,共同构成精液。前列腺的功能主要是分泌前列腺液,作为精液的重要组成部分,还可以起到保护生殖泌尿道免于遭受细菌侵犯的作用。

前列腺的发育与性激素有密切关系。其大小与重量随年龄





而变化，小儿前列腺小，腺组织不发达，主要由肌组织和结缔组织构成。青春期的来临，随着性腺的发育，前列腺迅速发育增大，特别是腺组织，平均到 24 岁左右达最高峰。一般认为，50 岁以后，前列腺出现极其缓慢的发育，分泌量逐渐减少。由于前列腺增殖和细胞凋亡的不平衡，则可引起良性前列腺增生症。

前列腺的大小随年龄而改变，45 岁后会缓慢增大，增大的前列腺会逐渐压迫走行其中的尿道，最终引起尿路梗阻。前列腺是一个十分复杂的器官，它由纤维肌肉和腺体两种组织构成。纤维肌肉组织占据了前列腺的大部分，所以使前列腺富有弹性、外表平滑。腺体部分组成很多微小叶，而每一个腺管内的柱状上皮细胞都具有分泌前列腺液的功能。前列腺的生长和发育被睾丸分泌的睾酮所调控，睾酮进入前列腺后被代谢为二

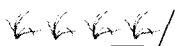


氢睾酮 (DHT)，DHT 再通过一系列细胞内“信使”最终作用于前列腺细胞的 DNA，起到控制作用。

前列腺的生长与性发育有关，自青春期到 20 岁，前列腺的重量要从 5 克增长到 20 克，在此后的几十年里，前列腺的体积不再发生变化（当然患了前列腺炎时前列腺还是会变大的，但这属于病理情况），而当超过 50 岁后，很多人的前列腺又会变得继续肥大起来，这就是 BPH（良性前列腺增生症）。你的前列腺有多大，这是每一个老年人都感兴趣的事情，通过 B 超检查是测量前列腺大小最常用的方法，它具有简单、经济、准确等优点。通过测量前列腺各径大小，可以推算出其体积和重量，按重量还可以进行临床分度。正常前列腺左右径、上下径和前后径分别为 4cm、3cm、2cm。前列腺体积（毫升） $=0.52 \times$ （三径线之乘积），前列腺重量（克） $=1.05 \times$ 前列腺体积（毫升）。正常前列腺重量为 20 克；如果在 20 克~30 克之间为一度增生；在 30~50 克之间为二度增生；大于 50 克为三度增生。

前列腺分泌的前列腺液略呈酸性，看上去是清亮、透明的，其中含有柠檬酸、酸性磷酸酶、精胺、钾、钙、锌等多种成分。前列腺液中的部分成分对尿道及生殖系统具有保护作用，使它们免受外来有害物质的侵犯，这其中最重要的是一种称为“前列腺特异性抗原”的蛋白酶，近年来发现这种酶可以从血液中查到，并与前列腺癌、前列腺肥大的发生有一定关系，因此它已经成为诊断以及随访前列腺疾病的一种重要手段。

然而，我们对前列腺以及前列腺液的功能还远远未了解透彻，而且即使前列腺生了疾病，也往往仅表现为小便功能的影响，前列腺本身的功能却不受到损害，这给我们诊断前列腺疾病造成了很大的困难。



前列腺可以分为六叶：前叶、中叶、后叶、膀胱颈下叶、左侧叶和右侧叶，其中后述的三叶事实上是膀胱和尿道的连接，直接从膀胱平滑肌的内纵层衔接到尿道平滑肌的外周层，因此他们又合称为前列腺的移行部，所谓的前列腺肥大就大多发生在这个部位。前述的另外三叶（前叶、中叶、后叶）则在尿道的外周部位，与前列腺肥大无关，而后叶却是前列腺癌的多发部位。前叶占前列腺总体积的 30%，主要由腺体组织构成，侧叶的体积最大，75%的腺体集中在此处。

许多动物有前列腺，但仅有人和狗会患前列腺疾病，猫不会得前列腺肥大，牛从来不生前列腺癌，对人类来讲，前列腺这个核桃大小的腺体仍然笼罩在一层神秘的面纱中。

俗话说“人小鬼大”，前列腺也是一样，虽然它只是小小的一个腺体，但是，前列腺疾病却给男性朋友们带来了巨大的麻烦。前列腺主要有三种疾病，即前列腺增生、前列腺癌以及前列腺炎。

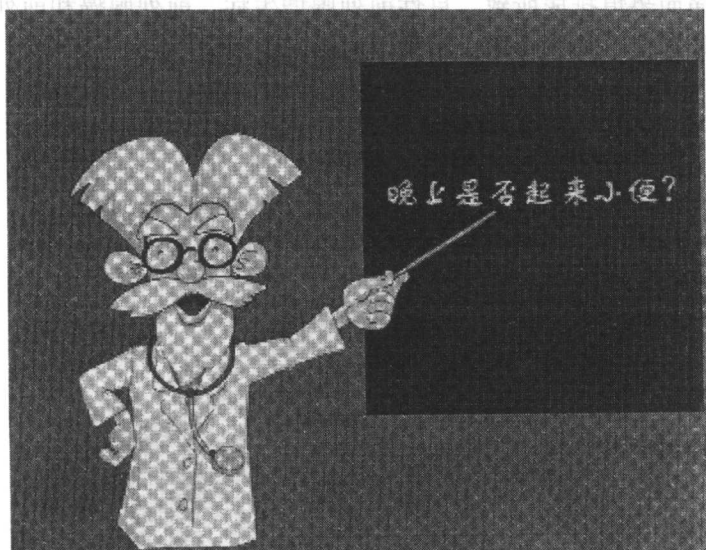
第二节 身体出现前列腺疾病 会有哪些表现

一、尿 频

正常成年人白天排尿 4~6 次，夜间 0~2 次，每次排尿量约 300ml。尿频即排尿次数增多，每次排尿量减少，而 24 小时尿量正常。下尿路炎症刺激，有效膀胱容量减少或精神因素影响均可引起尿频。由于前列腺的特殊解剖位置关系决定大部分前列腺疾病都可以引起不同程度的尿频，常见的有前列腺炎、良性前列腺增生症和前列腺癌等。夜尿次数增多为良性前



列腺增生症的早期典型症状之一。



二、尿急及尿痛

尿急是指突然出现强烈尿意，往往无法控制而需要立即排尿。尿痛为患者排尿过程中及排尿终末时感到尿道和下腹部有明显的疼痛。尿急、尿痛、尿频往往同时存在，临床称之为下尿路刺激症状，原因是膀胱、前列腺、尿道炎症刺激，膀胱容量减少，尿道痉挛所致。尿道疼痛的性质常为烧灼样疼痛，部分尿痛也可由精神因素所致。前列腺疾病除引起尿道疼痛以外，常伴有耻骨上区、腰骶部及阴茎头部的疼痛。

三、排尿踌躇无力

排尿时不能即刻排出尿液，需要等待一段时间后才能排

