

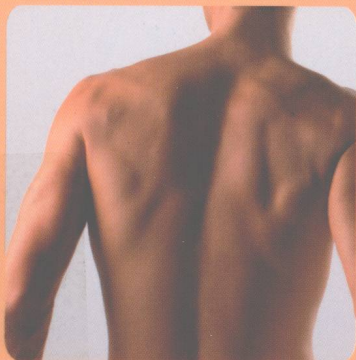
人食五谷，难保不病。患病后，要是有个专家咨询一下就好了！

男性健康问题

看看专家怎么说

Nanxing Jiankang Wenti

尹学兵 编著



- 中年人如何化解健康危机
- 面对男性更年期我们该懂些什么
- 微创治疗胆囊结石有何优缺点
- 男性为何易患尿结石
- 男性出现性功能障碍该怎么办
- 什么样的症状该查肾功能

上海

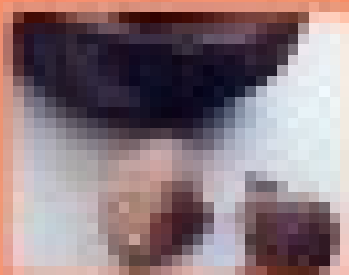
61
804
Y
9539

上海书店出版社

男性健康问题

Male Health Issues

2016年 10月




Male Health Issues
Male Health Issues
Male Health Issues
Male Health Issues
Male Health Issues
Male Health Issues

男性健康问题

看看专家怎么说

Nanxing Jiankang Wenti

尹学兵 编著

上海
遠東
出版
社

图书在版编目(CIP)数据

男性健康问题/尹学兵编著. —上海:上海远东出版社,
2008

(看看专家怎么说)

ISBN 978-7-80706-647-7

I. 男… II. 尹… III. 男性—保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 017728 号

责任编辑:殷卫星

封面设计:李廉

· 看看专家怎么说 ·

男性健康问题

编著:尹学兵

出版:上海世纪出版股份有限公司远东出版社

地址:中国上海市仙霞路 357 号

邮编:200336

网址:www.ydbook.com

发行:新华书店上海发行所 上海远东出版社

制版:南京展望文化发展有限公司

印刷:昆山亭林印刷有限公司

装订:昆山亭林印刷有限公司

版次:2008 年 4 月第 1 版

印次:2008 年 4 月第 1 次印刷

开本:890 × 1240 1/32

字数:113 千字

印张:5.25 插页:1

印数:1—5 100

ISBN 978-7-80706-647-7/R·94

定价:15.00 元

版权所有 盗版必究(举报电话:62347733)

如发生质量问题,读者可向工厂调换。

零售、邮购电话:021-62347733-8555

科学呼唤大众,大众需要科学

(代序)

第二军医大学长征医院泌尿外科教授 瞿创予

在我国“嫦娥”一号绕月飞行成功的今天,回顾当代在自然科学、社会科学、技术科学和哲学领域的进展,是多么令人欢欣鼓舞呀!通过央视节目专家的介绍,深空探测的理论为广大观众理解,媒体为大众打开了一扇新的窗户。

科学呼唤大众,大众需要科学,大众需要文化。通过各种媒体传播信息和知识的精华,对人民进行教化,是功德无量的事业。在医学卫生和大众保健领域,我们的体会尤其深刻,阅读科普书籍或聆听科普讲座获得灵感和新知后常会感悟“原来如此”。俗话说,“艺不压身”,医务工作者总是从事一个特定专业的,对其专业而言,要有追本溯源的精神,而对于专业之外的知识也要有所涉猎,去体会触类旁通的真理。当然也不要喧宾夺主,要正确处理好“专家”和“杂家”的关系、知识深度和广度的关系,两者结合,会使自己受用无穷。

社会的医疗卫生资源要为社会大众的卫生健康事业服务,既

2 | 男性健康问题

要对最不健康人群和各种疑难杂症患者倾注精力和必要的资金，又要关注对中间状态和最健康人群的保健宣传、易患疾病的预防、诊断和治疗。要“治未病”，要介绍健康的生活方式和必要的医学干预方法，前者包括饮食起居、睡眠、社交、阅读、柴米油盐酱醋茶七件事、文娱体育活动、呼吸、排尿、排便等活动，旨在希望公众采取绿色的生活方式和生理行为，永葆身心健康。

让医学卫生健康的知识从专家学者的讲坛和智库里走出来，进入寻常百姓家。

告诉读者最想知道的

“都市白领文化丛书”策划人、青年作家 董长军

学兵忽然有一天在网上和我说,应出版社之邀他又做了三本书,作为与他相知多年的朋友,为他感到高兴的同时,我一点也不惊讶,因为,在媒体圈的朋友中,学兵的勤奋是公认的,作为《自我保健》的资深编辑、记者,我们在每期的《自我保健》杂志中,总能看到他的署名文章,文章绝对与当季的健康话题有关,紧扣读者关注的健康热点话题,而且每篇文章都采访专家。他说,要对读者负责,同时,也是对读者的尊重!

正是这样的认真和负责,让他赢得了更多热心的医学专家朋友的认可,也让他对卫生保健知识有了更全面和系统的了解与认知,并成为编撰健康、保健科普文章的专家,在朋友圈中,他也是名副其实的 health 顾问。

甚至同事或朋友生病了,也会首先向他请教和咨询,或者让他推荐相关的专科医生,他也每每热心指点。以致在圈子中,有朋友直接尊他为“尹大夫”,虽然一半是朋友间的玩笑,却也可以看出他在朋友心目中的地位与专业!

今天,我们看到这套丛书,其实是学兵花费近八年时间采访、整理而成;站在读者的立场,用平实的语言,从生活保健的细节入手,深入浅出地介绍各种相关的医学知识,并附有具体的应对办法或建议。

这是学兵的细心之处,也是他多年做编辑的心得:少讲大道理,告诉读者最想知道的!

所以,读者总能很容易地在他的文章中,有针对性地对照自己的健康状况做到一个初步的了解。尽管,我们并不需要成为自我保健方面的专家,但是,当身体健康出现状况时,至少我们可以做到心中有数;尤其,在很多人倡导“乐活”状态的今天,健康正成为一种具有竞争力的资本,我们有什么理由不去关注呢?

作为与学兵多年相知的朋友,我很高兴有学兵这样认真、热心的朋友,也很高兴看到他编辑的这套健康丛书面世,因为,在朋友圈子以外,他可以服务更多的读者朋友,作为朋友,这是我乐于看到的!

CONTENTS 目录

第一部分：男性的健康问题

亚健康是一个动态过程,可能会转为健康,也可能进一步衍变成疾病。亚健康人群的年龄段多处于中青年阶段,以城市白领、公安干警及长期从事脑力劳动者居多。这一年龄段人群大都面临升学就业、人际应酬、职场竞争等压力,长期处于高效率、快节奏的紧张状态,如果不能及时进行自我调适,就容易趋于亚健康。

自感不适,检查无病

——保健专家洪昭毅谈“亚健康”

- 自感不适,检查无病就是“亚健康” [4]
- 中青年是“亚健康”高危人群 [5]
- 亚健康也是一种“文明病” [5]
- 亚健康通过调整可以回归健康 [6]
- 心情好也可以摆脱亚健康状态 [7]
- 相关链接:脱发属于亚健康的信号 [8]

时下,许多四五十岁的中年人,都有一个共同的感觉,那就是发现自己突然间处在一个飞速发展的世界里。生活节奏越来越快,工作也越来越忙碌,计划永远都赶不上变化,每个人都像是一个快速运转的机器上的一个部件,停也停不下来……天长日久,身体便出现了种种令人担忧的状况。

中年人,如何化解健康危机

——神经外科专家孙青芳谈中年人健康问题

- 危机一：“年富”但“力不强” [11]

- 危机二：数羊数到天明亮 [13]
- 危机三：一副老态龙钟样 [14]
- 相关链接：国外流行的“七快”健康法 [16]

据悉,早在1939年,西方学者海勒就提出了“男性更年期”的概念,用来描述发生在中老年男性身上的不适症状。但是有学者认为“男性更年期”的名称不够精确和科学,因为男性表现出的不适既不像女性那么明显,也不像女性范围那么广,所以不适合用“更年期”来命名这一现象。

面对男性更年期,我们该懂些什么

——中国中老年男子健康研究会主席

李江源谈男性更年期

- 更年期怎么会轮到男人头上 [19]
- 更年期,男女有何不同 [21]
- 哪些男性容易出现更年期综合征 [22]
- 雄激素替代疗法可以制服男性更年期综合征 [23]
- 相关链接：男性更年期症状评分表 [24]

目前,对胆囊结石的治疗方法颇多,有各种各样的中、西药物溶石排石治疗,有消炎利胆药物治疗,还有体外冲击波碎石术治疗等,但这些方法的疗效一般都不能令人满意。专家指出,患了胆囊结石,还是尽早采用手术治疗为好。

“微创”治疗胆囊结石有何优缺点

——普外科专家王巍谈胆囊结石

- 胆囊结石青睐哪些人 [27]
- 导致胆囊结石的主要危险因素有哪些 [28]
- 胆囊结石发作时有哪些典型症状 [28]
- 什么样的胆囊结石易演变成胆囊癌 [29]
- “微创”与传统手术比有哪些优缺点 [29]

- 胆囊结石患者手术后该注意什么 [31]
- 相关链接：男性常吃花生者不易患胆结石 [31]

在快节奏、高效率的都市生活中,许多人都感到身心疲惫,到户外运动无疑是种非常好的放松和调理的方式。于是,潜水、高尔夫、骑马、攀岩等既时尚又刺激的活动越来越受都市人的青睐。但在这些户外运动中,万一发生意外,你知道如何急救吗?

户外运动发生意外,你知道如何急救吗

——康复医学科专家白跃宏谈户外急救方法

- 潜水发生意外的急救方法 [34]
- 打高尔夫发生意外的急救方法 [35]
- 骑马发生意外的急救方法 [37]
- 攀岩发生意外的急救方法 [38]
- 相关链接：户外运动必备急救箱 [39]

对于我们来说,在竞争激烈和形式多变的生活,有了健康我们才能维持一个成功形象,继续一份比较优越的工作,挣得一份比较体面的薪水;有了健康,我们才能让生活向着更高的水准迈进;有了健康,我们才能保持内心的安全感,而不用担心诸如裁员之类的大灾小祸;有了健康,我们才能愉快地享受一场好电影、一件时装,甚至一根冰激凌……

哪些人应该特别重视健康体检

——医学博士韩小红谈男性体检

- 健康体检有何好处 [42]
- 体检没发现问题,是不是就万无一失了 [43]
- 哪些人应该特别重视健康体检 [44]
- 为什么两家医院体检结果不一样 [46]
- 人体器官什么时候检查最好 [47]
- 相关链接：哪些体检结果不可信 [48]

第二部分：男性的肝脏问题

脂肪肝的发病率在我国有三个趋势：大城市比中小城市高、发达地区高于贫穷地区、发病年龄在40岁以下多见。令人担忧的是，我国很多人有多吃少动的不良生活习惯，而且食谱越来越接近西方，这些因素也导致中国脂肪肝发病率越来越高。专家指出，脂肪肝在我国已成为仅次于病毒性肝炎的第二大肝病。

别把肝脏发“胖”不当回事

——肝病专家范建高谈脂肪肝

- 吃出来的胖子，喝出来的脂肪肝 [52]
- 查出脂肪肝后，许多人不当回事 [53]
- 脂肪肝是糖尿病、高脂血症等慢性病的“帮凶” [54]
- 何种脂肪肝需药物治疗 [55]
- 相关链接：脂肪肝患者宜忌指南 [56]

据报载，全世界每年因患肝癌而死亡的人数在30万左右，其中有一半在我国。有人把肝癌称为“癌中之王”，确实不为过。在临床上，肝癌发病迅速、病程较短，而且一旦发现，大多属中晚期。面对这可怕的病魔，我们怎样才能做到早期发现、早期治疗呢？

患上乙肝后，防癌比“转阴”更重要

——健康教育首席专家杨秉辉谈肝病

- 肝癌最怕体检 [58]
- 高危人群每半年应做一次防癌检查 [59]
- 防癌比“转阴”更重要 [60]
- 重视一级预防 [61]
- 治疗肝癌哪些方法较好 [62]
- 相关链接：癌症早期有“八大警号” [62]

第三部分：男性的泌尿问题

尿结石是全球性的常见病,在我国的发生率也较高,多发生在中青年人身上。尿结石不但会引起疼痛、血尿,还会引起尿路感染。如果“石子”长期阻塞泌尿道,造成肾积水,连肾功能都会受到损害。调查发现,男性比女性更易得尿结石,这是为什么呢?

男性为何易患尿结石

——泌尿外科专家孙忠全谈尿结石

- 尿结石是怎样的一种病 [68]
- 男性为什么比女性更易得尿结石 [68]
- 尿结石患者需要做哪些检查 [69]
- 怎样才能避免尿结石复发 [69]
- 体外碎石会损伤到肾脏吗 [70]
- 相关链接:经常吃夜宵,小心患上尿结石 [71]

慢性前列腺炎是泌尿外科最为常见的疾病,具有病种多、发病率高、发病年限长等特点。据临床调查显示,患病人群95%以上为40岁以下的中青年,且发病前大多有尿道滴白现象。

尿道口滴白是慢性前列腺炎的征兆吗

——泌尿外科专家陈磊谈慢性前列腺炎

“低龄化”的原因

- 慢性前列腺炎出现“低龄化”的原因 [73]
- 慢性前列腺炎会传染吗 [75]
- 患者应该如何配合医生治疗 [76]
- 相关链接:男人憋尿有五大危害 [77]

慢性前列腺炎是泌尿外科最为常见的疾病,具有发病率高、发病年限长等特点。慢性前列腺炎是由各种病毒、病菌、支原体、衣原体真菌等微生物感染引起的疾病。据有关部门调查显示,前列腺发病率近年来有年轻化趋势,患病人群95%以上为25~40岁的中青年。因此,了解慢性前列腺炎防治知识是非常重要的。

防治慢性前列腺炎的学问

——泌尿外科专家何家扬谈慢性前列腺炎的防治

- 患上慢性前列腺炎后会出现哪些症状 [79]
- 慢性前列腺炎为何难以治愈 [80]
- 患了慢性前列腺炎后怎么办 [82]
- 治疗慢性前列腺炎有哪些方法 [83]
- 慢性前列腺炎病人的自我保健 [87]
- 相关链接:慢性前列腺炎一般不会传染 [88]

前列腺癌在世界范围内发病率和死亡率有很大差异,在欧美占男性恶性肿瘤发病率的第二位,死亡率的第二位。在我国,近十余年来前列腺癌的发病率明显上升,已成为仅次于膀胱癌的泌尿男生殖系统第二大常见肿瘤。

前列腺癌的病因和发病机制尚不完全清楚,对50岁以上有下尿路症状的男性,每年进行直肠指检和前列腺特异抗原检查,对于有前列腺癌家族史的男性人群,应该从45岁开始进行每年1次的相关检查,以监测前列腺癌。

小便不畅,小心前列腺癌在作怪

——泌尿外科专家叶定伟谈前列腺癌

- 前列腺增生怎么会变成前列腺癌了呢 [90]
- 前列腺癌早期有何症状 [91]
- 与前列腺癌相关的危险因素有哪些 [92]
- 高危人群怎样预防前列腺癌 [92]
- 前列腺癌筛查主要查什么 [93]
- 前列腺癌主要的治疗方法有哪些 [93]

- 相关链接：患上前列腺癌就应该把前列腺“拿掉”吗 [94]

第四部分：男性的 ED 问题

在男人中流传这样一句俗语：千行万行，男人千万别说自己“不行”。提到男人“不行”，许多人的脑海里立即会闪现“阳痿”。阳痿一词太过伤人，不留情面，于是，阳痿常常被一个更为科学的说法“男性勃起功能障碍(ED)”所替代。有调查显示：在40岁以上男性中，每两个中就有一个是ED患者。

男性勃起功能障碍困扰多少男人

——泌尿外科专家瞿创予谈 ED

- 丈夫患 ED, 妻子该怎么办 [100]
- 导致男人 ED 的原因有哪些 [101]
- 自我诊断 ED 有两种方法 [101]
- 吃了“伟哥”为何不见效 [102]
- 相关链接：自疗 ED 有四条途径 [104]

在医学上，性功能障碍是指不能进行正常的性行为，或在正常性行为中不能获得满足。男性性功能障碍相对女性来说，更加普遍和多发，并且多数没有器质性病变，很多是心理原因造成的。

男性出现性功能障碍该怎么办

——泌尿外科专家何家扬谈男性性功能障碍

- 身强力壮的人为何还会出现性功能障碍 [106]
- 如何正确对待勃起功能障碍 [108]
- 选购性器具该懂些什么 [111]
- 相关链接 1：性功能障碍按临床表现可分为哪几类 [112]
- 相关链接 2：给性功能障碍者推荐三则食疗方 [113]

在人到中年这个人生的特殊阶段,由于生理、心理、社会等多方面的原因,我们有意无意地把“中年”和“开始衰弱”画上等号。再加上媒体的广告都在宣传“十男九虚”、“肾虚就要补肾”、“补肾可以壮阳”,使得不少疲于生计的中年人总觉得自己虚。为了获得点心理安慰,不少人去买补肾的药来吃。

吃了补肾药就能补肾壮阳吗

——中医科专家朱鼎成谈补肾

- 世上根本没有“壮阳药”,只有“壮胆药” [116]
- 感情交流是最好的“壮阳药” [117]
- 夫妻之间要试着谈性问题 [118]
- 相关链接1: 肾虚虚和肾阳虚的临床表现 [120]
- 相关链接2: 如何增加夫妻性生活的趣味 [120]

不知你想过没有,我们对电脑的了解是那么清楚,可对自己的身体却了解不多,这是为什么呢?目前在全社会的离婚案件中,有相当大比例的夫妻是因为性生活不和谐而离异。因此,我们必须认真学习性知识,掌握性技巧。

“过来人”,你真的了解“性”吗

——性学家谈老年人性问题

- “过来人”中“性盲”占多数 [122]
- 如何让老年人的性生活更有质量 [123]
- 正常而持久的性功能是健康长寿的好兆头 [124]
- 再婚后的老年人,适当安排性生活是正常的生理要求 [125]
- 相关链接1: 床第悄悄话该怎么说 [127]
- 相关链接2: 何时进行性爱最合适 [128]

医学调查报告证实,现在男子患有不育症的日益增多,而且城市高于农村。我国农村男子患不育症的约占男性比例的4%~5%,城镇男子在7%左右,在工业发达、人口稠密的城市,男子不育症患者则高达10%左右。

治疗男性不育,关键是要找出原因

——男科专家程怀瑾谈男性不育

- 何为男性不育症 [129]
- 原发性男性不育与继发性男性不育有何区别 [130]
- 造成男性精液质量下降的原因是什么 [130]
- 何种感染会引起男性不育 [131]
- 日常生活中怎样预防男性不育 [132]
- 诊治男性不育需做哪些检查 [133]
- 治疗男性不育症常用哪些方法 [134]
- 相关链接:经常把手机挂腰上也会导致男性不育 [135]

第五部分:男性的肾脏问题

肾病的发病率近年来呈上升趋势,当出现水肿、蛋白尿、血尿三大典型症状时,容易引起人们重视。然而肾病的一些隐匿表现,却常常被忽视。很多人辗转于消化科、心血管科等,就是没想到可能得肾病。

长期贫血、胃不舒服,别忘了查肾功能

——肾内科专家叶志斌谈肾炎

- 什么样的症状该查肾功能 [139]
- 什么样的情况要尽早治疗 [141]
- 血尿是哪些疾病的危险信号 [142]
- 相关链接:肾炎真的不会除根吗 [143]

慢性肾功能衰竭简称慢性肾衰,是慢性肾小球肾炎、慢性肾盂肾炎、间质性肾病、遗传性肾炎、多囊肾、系统性红斑狼疮等肾脏疾病没有得到有效控制,从而导致肾功能的持续损害,严重的最后会转变成尿毒症。