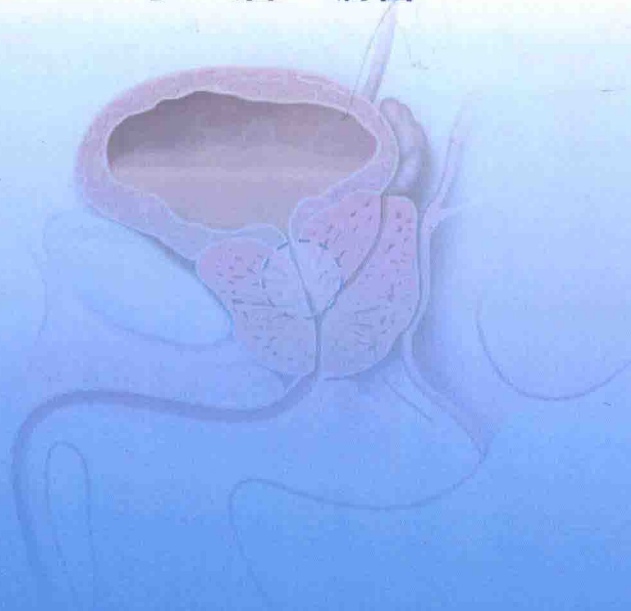


前列腺增生

防治要诀

李 治 编著



 人民卫生出版社

前列腺增生

防治要诀

李治 编著

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

前列腺增生防治要诀/李治编著. —北京: 人民卫生出版社, 2013.8

ISBN 978-7-117-17676-7

I. ①前… II. ①李… III. ①前列腺疾病-增生-防治 IV. ①R697

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第158644号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数据库服务, 医学教育资源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

前列腺增生防治要诀

编 著: 李 治

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 三河市双峰印刷装订有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 11

字 数: 138 千字

版 次: 2013年8月第1版 2013年8月第1版第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-17676-7/R·17677

定 价: 23.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

前言



前列腺增生(也称前列腺肥大)是男性的常见多发病,好发于40岁后。前列腺增生症的早期,腺体虽然已经开始增生,但尚未影响到排尿,患者自己不知道,往往在健康体检时才被发现,如继续发展或治疗不当,可并发下尿路梗阻,肾、输尿管、膀胱均可受累,甚至发展为尿毒症。

前列腺增生症是一种渐进性的泌尿生殖系统的良性疾病,排尿不通畅、尿频、尿滴沥,尤其是夜尿次数频繁为本病特征。

治疗前列腺增生症的方法很多,有药物保守治疗和各种手术治疗,但是,无论哪一种治疗方法都有它们的优点和不足之处:药物治疗不能根治,只能维持现状,花费高,治疗时间长;手术治疗(包括开放性手术切除、腔内电切、激光、汽化等),疗效虽好,但有时会出现并发症。物理疗法(包括射频治疗、微波治疗、超声聚焦、 β 射线腔内治疗),需多次治疗,有的患者难以接受。

疾病通过治疗属于被动性的“恢复”,而在未发生前即采取预防措施,则是主动性的“保健”。变被动治疗为主动预防,是健康长寿之道。

全书用科学的数据、通俗的语言、典型的病例、生动的讲解,对医、药、防、治进行了全面、实用、简明的讲解,便于读者学习和使用。

此病不是所有男性到了一定年龄都要发病。有些人,到了八九十岁时,排尿还通畅无阻。究其原因,他们在生活中



个人生活习惯良好,起到了预防作用,如饮食得当,不饮酒,不吸烟,不憋尿,会阴部不常受压,喜好运动以及性生活适度等。

为了中老年男性朋友在生活中免遭前列腺增生的折磨,健康长寿,笔者根据多年前列腺疾病临床诊治工作经验,编写了本书,献给读者。不足之处请指正。

李 治

2013年5月

目录



第一篇 前列腺

一、前列腺常识.....	1
1. 什么是前列腺	1
2. 前列腺长在人体的什么地方	1
3. 前列腺的体积有多大	1
4. 前列腺的结构	2
5. 前列腺与性别的关系	2
6. 人类之外还有哪些动物有前列腺	2
二、前列腺的功能和周围器官的关系	2
1. 前列腺的功能之一：内分泌功能	2
2. 前列腺的功能之二：外分泌功能	3
3. 前列腺的功能之三：排放功能	3
4. 前列腺的功能之四：运输功能	4
5. 前列腺与膀胱的关系	4
6. 前列腺与尿道的关系	4
7. 前列腺与精囊的关系	4
8. 前列腺与骨盆的关系	4



第二篇 前列腺增生

一、什么是前列腺增生	5
1. 前列腺增生的流行病学	5
2. 前列腺增生的原因	5
二、前列腺增生有哪些症状	6
1. 排尿次数增多	6
2. 排尿时尿线细	7
3. 排尿慢	7
4. 尿流中断	7
5. 排尿疼痛	8
6. 尿失禁	8
三、前列腺增生的并发症	8
1. 副院长得了“尿毒症”	8
2. 急性尿潴留	9
3. 膀胱炎、膀胱颈炎及后尿道炎	9
4. 精囊炎	9
5. 脱肛	10
6. 膀胱结石	10
7. 肾盂积水	10
8. 老高脑出血的警示	10



9. 贫血	10
10. 疝气	11
11. 膀胱憩室	11
四、前列腺炎的预防与治疗	11
1. 什么是前列腺炎	11
2. 前列腺炎分类	12
3. 各种类型前列腺炎的发病原因	12
4. 前列腺炎治疗原则	13
5. 前列腺炎的自我护理	14

第三篇 预防前列腺增生的措施

一、盘点一下自己的身体	15
1. 定期检查身体	15
2. 留心身体中的“水库闸门”	16
3. 注意身体中的“3个重点对象”	16
二、自我保护前列腺的措施	16
1. 不憋尿	16
2. 保护会阴部位的血液循环畅通	17
3. 减轻前列腺的内部压迫	18
4. 熬夜对前列腺增生是“雪上加霜”	18



三、保持机体整体健康预防前列腺增生	19
1. 保持泌尿系统健康预防前列腺增生	19
2. 保持消化系统健康预防前列腺增生	20
3. 保持神经系统健康预防前列腺增生	21
4. 保持呼吸系统健康预防前列腺增生	22
5. 保持循环系统健康预防前列腺增生	22
6. 保持内分泌系统健康预防前列腺增生	23
7. 保持生殖系统健康预防前列腺增生	23
8. 保持免疫系统健康预防前列腺增生	23
四、加重前列腺增生的因素	24
1. 前列腺增生并发前列腺炎	24
2. 久坐	24
3. 受凉	25
4. 便秘	26
五、控制体重预防前列腺增生	28
1. 身体超重可致前列腺增生	28
2. 前列腺重量与增生的关系	30
3. 怎样保持正常体重	31



第四篇 饮食防治前列腺增生

- 一、食物防治前列腺增生 33
 - 1. 忌发物 33
 - 2. 忌辛辣刺激食物 33
 - 3. 忌生冷食物 34
 - 4. 忌含胆固醇量高的食物 34
 - 5. 如何选用食用油 36
 - 6. 低盐饮食可预防前列腺增生 36
 - 7. 米面宜粗不宜细 37
 - 8. 膳食合理搭配预防前列腺增生 38
- 二、预防前列腺增生宜食哪些食物 40
 - 1. 西红柿 40
 - 2. 预防前列腺增生离不了葱蒜 42
 - 3. 餐桌上黄豆制品不能少 42
 - 4. 含维生素C的食物有预防前列腺增生作用 44
 - 5. 常吃南瓜子减少前列腺增生的风险 44
 - 6. 男人常吃鱼前列腺不受屈 44
 - 7. 黑芝麻在预防前列腺增生中的妙用 45
 - 8. 喝浮小麦水能预防前列腺增生 46
 - 9. 吃蔬菜有“讲究” 47



10. 科学摄入热量预防前列腺增生	48
三、酒与前列腺增生的关系	49
1. 酒对血管的影响	49
2. 前列腺的结构对酒敏感	49
3. 酒可改变前列腺内环境	50

第五篇 体育锻炼防治前列腺增生

1. 体育锻炼防治前列腺增生的原理	51
2. 体育锻炼的方式要因人而异	51
3. 体育锻炼防治前列腺增生方式之一：慢跑快走 ...	51
4. 体育锻炼防治前列腺增生方式之二：太极运动 ...	52
5. 体育锻炼防治前列腺增生方式之三：站桩功	54
6. 体育锻炼防治前列腺增生方式之四：按摩	55
7. 体育锻炼防治前列腺增生方式之五：提肛	55
8. 有氧运动防治前列腺增生	56
9. 骨骼系统运动防治前列腺增生	57

第六篇 夫妻生活方面预防前列腺增生

1. 保持性生活规律不纵欲	58
2. 夫妻性生活的“标准”	58



- 3. 忍精不泄可导致前列腺增生 59
- 4. 前列腺增生的信号 59
- 5. 避免使用不利于前列腺的药物 61
- 6. 老年男性如何保护前列腺 61

第七篇 药物防治前列腺增生

- 一、中药防治前列腺增生症 63
 - 1. 养血活血药 63
 - 2. 活血祛瘀药 64
 - 3. 祛瘀止痛药 65
 - 4. 破血散结药 65
 - 5. 中药组方防治前列腺增生症 66
- 二、西药防治前列腺增生症 68
 - 1. 非那雄胺 68
 - 2. 依立雄胺 69
 - 3. 泌尿灵 70
 - 4. 酚苄明 70
 - 5. 阿夫唑嗪 70
 - 6. 美帕曲星 71
 - 7. 盐酸坦洛新 71



8. 尿通	72
9. 护前列	73
10. 前列康	73
11. 舍尼通	74
12. 安尿通	74
13. 非洲臀果木	75
14. 特拉唑嗪	75
15. α 受体阻滞剂药物联合疗法	77
16. 5α 还原酶抑制剂的临床观察	77

第八篇 理疗防治前列腺增生

1. 超短波理疗	78
2. 磁场理疗	78
3. 经络场平衡仪理疗	78
4. 超声波理疗	78
5. 放射性同位素体外理疗	79
6. 射频预防前列腺增生	79
7. 微波热疗	80



第九篇 如何确定前列腺增生

一、自我判定	81
1. 尿频	81
2. 排尿不尽感	81
3. 排尿时间延长	81
4. 间歇尿	81
5. 尿滴沥	82
二、医生确诊	82
1. 指诊检查	82
2. 尿流率测定	83
3. 尿常规检查	83
4. 前列腺液常规检查	85
5. 前列腺B型超声检查	86
6. 膀胱残余尿测定	87
7. 膀胱镜和尿道镜检查	88
8. 前列腺活体组织检查	88
9. 前列腺特异性抗原测定	88
10. X线平片及造影检查	88
11. 单光子发射计算机断层扫描检查	89
12. 测量尿道括约肌肌电图检查	89



13. 膀胱压力测定	89
------------------	----

第十篇 前列腺增生患者如何择医选药

一、警惕性等待	90
1. 什么是警惕性等待	90
2. 判断前列腺增生的严重程度	90
3. 警惕性等待是“要监要管”	91
二、药物保守治疗	92
1. 药物保守治疗的目的	92
2. 药物保守治疗的措施	93
3. 老候药物保守治疗为什么失败了	93
三、手术治疗	94
1. 前列腺增生患者在什么情况下需要手术治疗	94
2. 开放性前列腺手术	95
3. 前列腺电切术	96
4. 钬激光治疗前列腺增生术	99
5. 绿激光治疗前列腺增生的特点	99
6. 尿道支架治疗前列腺增生术	100
7. 微波治疗前列腺增生症	100
8. 射频治疗前列腺增生症	101



- 9. 高能聚焦超声治疗前列腺增生症 101
- 10. 经尿道针刺消融术 101
- 11. 前列腺增生症冷冻疗法 102
- 12. 前列腺增生症注射疗法 102

第十一篇 被动性促进前列腺细胞 凋亡核辐射技术

- 1. 什么是被动性促进前列腺细胞凋亡核辐射技术 ... 103
- 2. 被动性促进前列腺细胞凋亡核辐射技术的原理 ... 103
- 3. 什么是“ β 射线前列腺增生腔内治疗术” 104

第十二篇 前列腺增生防治答疑

- 一、前列腺增生防治知识 105
 - 1. 老刘的烦恼 105
 - 2. 前列腺增生发生的有关因素 106
 - 3. 择医选药 106
 - 4. 讳疾忌医 107
 - 5. 前列腺增生手术后为什么复发 109
 - 6. 前列腺增生导致肾脏受损害有什么后果 110



7. 前列腺增生是否影响记忆力	111
8. 前列腺增生并发膀胱结石怎么治疗	111
9. 前列腺内长了结石怎么治疗	113
10. 前列腺增生和前列腺肥大有区别吗	114
11. 前列腺增生能不能变成前列腺癌	114
12. 前列腺增生并发前列腺炎如何治疗	115
13. “无所谓”要了老曲的命	116
14. 前列腺增生患者怎样选择治疗方式	117
15. 什么是去势术治疗前列腺增生症	118
16. 前列腺增生手术后发生尿失禁的原因及治疗	118
17. 张来喜就医记	120
18. 前列腺增生症要从病因上预防	121
19. 这是一种误解	123
20. 如何保护心脏	123
21. 如何护脑	126
22. 保护好肾脏	127
23. 体液循环与前列腺的关系	128
24. 中老年男性要改正哪些习惯养成哪些习惯	128
25. 积极治疗感染病灶	129
26. 注意会阴局部保暖	129
27. 注意体育锻炼	130