

性保健与

XINGBAOJIAN YU
XINGBING FANGZHI
ZHINAN

性病防治指南



第2版

许宜进

许京华 / 编著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

性保健与性病防治指南

XINGBAOJIAN YU XINGBING FANGZHI ZHINAN

(第2版)

编 著 许宜进 许京华



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

性保健与性病防治指南/许宜进,许京华编著. —2版. —北京:
人民军医出版社,2013.10

ISBN 978-7-5091-6970-4

I. ①性… II. ①许… ②许… III. ①性卫生—指南 ②性病—防治—指南 IV. ①R167-62 ②R759-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 214627 号

策划编辑:杨磊石 文字编辑:许泽平 黄维佳 责任审读:杨磊石

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300—8023

网址:www.pmmp.com.cn

印、装:北京国马印刷厂

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:7.125 字数:179千字

版、印次:2013年9月第2版第1次印刷

印数:13601—18100

定价:20.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

内 容 提 要

本书在第1版的基础上修订而成,针对民间流传的对性、性保健和性病防治的某些错误认识及误区,广泛收集中外性学专家的精辟论述,对那些错误认识及误区进行了剖析和解答。主要内容包括生殖系统简介,男性、女性、幼童期、青春期、育龄期、更年期、老年期性保健,男性、女性性功能障碍与保健,梅毒、淋病、非淋菌性尿道炎、尖锐湿疣、生殖器疱疹、艾滋病等常见性病的传播现状、传播途径、临床表现、治疗与婚孕(育)注意事项、预防措施或专家点评,以及性生活的保健祛病作用和注意事项等。本书简明实用,通俗易懂,科学性、指导性强,适合城乡广大群众,特别是关注性保健和生殖健康的人士阅读参考。

第 2 版前言

本书自 2010 年出版以来,由于内容科学实用而受到读者的喜爱,已多次印刷。同时也有读者提出了一些改进意见和修订建议,为此,在人民军医出版社的支持下,我们特对本书进行了修订。

本版在保留第 1 版基本结构不变的基础上,汇集了国内外官方近几年公布的有关资料及国内外有关专家多项新科研成果的精华,对以下内容进行了更新和补充,包括男性性保健、女性性保健、育龄期性保健、艾滋病及性生活与健康,其他部分也适当做了调整和改动,并删除了一些陈旧的内容,使本版内容更加简明扼要,科学性、指导性、适用性和通俗性更强,更适于城乡广大群众,特别是关注性保健和生殖健康的人士、性病患者及其家属、从事性保健和性病防治科研和医疗工作人员阅读参考。

在本书第 2 版的修订过程中,人民军医出版社杨磊石编审给予了热情指导和大力帮助,洪国文、许京兰、张健、许友良、洪涛等同志也给予了热情帮助和大力支持,向他们致以衷心的感谢。另外,对于本书引用资料的原作者及刊载者,同样致以衷心的感谢。

许宜进 许京华

2013 年 5 月于齐齐哈尔市

第 1 版前言

性,关系着人类的繁衍和健康,也关系着社会的和谐和家庭的稳定。正如中国医学科学院名誉院长、中国科学院院士、中国工程院院士吴阶平教授所指出的,“性是整个人生不可或缺的部分。”由于种种原因,我国仍有相当多的成年人缺乏性知识,缺乏正确的性观念和性行为,部分人在性道德方面需要正确的引导,甚至需要性道德重建。

虽然,我国在 1964 年就正式宣布基本消灭了性病,但是,最近 20 多年来,性病又死灰复燃,日益蔓延,严重威胁和损害国民的健康。因此,为了保护 and 促进性健康、防治性病、宣传和普及性知识、倡导和促进性文明、促进性科学的发展,为了提高性商、防止“性伤”,我们从实用出发,以普及性保健与性病防治常识为目的,在广泛收集最近几年发表的有关科研成果、临床经验和精辟见解的基础上,编写了这本《性保健与性病防治指南》。重点内容包括:①男、女生殖系统的构成、功能与特点;②人生 6 个生理时期的性保健知识;③男、女性功能障碍与保健;④性病、艾滋病防治;⑤正常性生活的保健防病作用等。这些简明扼要的性保健与性病防治常识,对关注性保健和生殖健康的人们,重视性功能障碍和性病预防的人们,以及各种性病病人具有释疑解惑的指导意义,对从事性保健、性病防治科研和医疗工作人员具有重要的参考价值。

本书编写过程中,人民军医出版社杨磊石编审给予了热情指导和帮助,中国体育报社高级编辑宋金亮、吉林大学教授许京兰、齐齐哈尔市商业银行高级经济师张健等同志都给予了热情帮助和大力支持,向他们致以衷心的感谢;对于本书所引用资料的作者和刊载者,致以衷心的感谢。

许宜进 许京华

2009 年 11 月于齐齐哈尔市

目 录

一、生殖系统简介	(1)
(一) 男性生殖系统	(1)
(二) 女性生殖系统	(3)
二、男性性保健	(5)
(一) 保健自查	(5)
(二) 睾丸损伤的防治	(6)
(三) 阴茎的清洁卫生	(7)
(四) 前列腺疾病防治	(8)
(五) 正确对待性骚扰	(14)
(六) 看男科病注意事项	(15)
(七) 中国男性十大性误区	(15)
(八) 性体检	(16)
三、女性性保健	(17)
(一) 阴道冲洗剂与妇科病	(17)
(二) 阴道炎防治	(18)
(三) 子宫内膜异位症和阴道松弛的运动或自我锻炼预防	(20)
(四) 外阴炎的防治	(21)
(五) 妇科肿瘤防治	(22)
(六) 输卵管通水治疗的危害	(25)
(七) 未婚女性也要警惕输卵管炎	(25)



(八) 内置型卫生棉条使用不当的危害	(25)
(九) 安全避孕常识	(26)
(十) 婚后自慰的危害	(28)
(十一) 性防卫措施	(29)
(十二) 未婚少女与妇科疾病	(30)
(十三) 卵巢保养注意事项	(30)
四、幼童期性保健	(31)
(一) 婴幼儿期性保健	(31)
(二) 童年期性保健	(34)
五、青春期性保健	(36)
(一) 男性性保健	(36)
(二) 女性性保健	(40)
六、育龄期性保健	(44)
(一) 婚恋期	(44)
(二) 孕产期	(51)
(三) 产后期	(67)
七、更年期性保健	(71)
八、老年期性保健	(77)
九、男性性功能障碍与保健	(82)
十、女性性功能障碍与保健	(98)
十一、性传播疾病概述	(106)
(一) 现状与传播	(106)
(二) 症状与危害	(110)
(三) 治疗	(113)
(四) 预防措施	(116)



十二、常见性病防治	(125)
(一)梅毒	(125)
(二)淋病	(129)
(三)非淋菌性尿道炎	(132)
(四)尖锐湿疣	(133)
(五)生殖器疱疹	(135)
(六)软下疳	(137)
(七)性病性淋巴肉芽肿	(138)
(八)腹股沟肉芽肿	(138)
(九)生殖器念珠菌病	(139)
(十)阴道毛滴虫病	(140)
(十一)细菌性阴道病	(141)
(十二)阴虱病	(141)
(十三)疥疮	(142)
(十四)传染性软疣	(143)
(十五)泌尿生殖道衣原体感染	(144)
(十六)巨细胞病毒感染	(145)
(十七)肠道细菌感染	(146)
(十八)其他	(147)
十三、艾滋病	(149)
(一)概述	(149)
(二)流行情况	(150)
(三)传播途径或方式	(153)
(四)不会传播艾滋病的行为或方式	(155)
(五)临床表现	(155)



(六) 治疗	(156)
(七) 预防	(160)
(八) 展望	(163)
十四、性生活与健康	(167)
(一) 性生活的保健祛病作用	(167)
(二) 性生活注意事项	(175)
(三) 疾病与性生活	(186)
(四) 性生活并发症与意外	(198)
(五) 性药	(205)
(六) 性器具	(210)
(七) 性器官整形	(211)
附录 A 治疗性功能障碍的常用药物	(214)
附录 B 降低性功能的常用药物	(215)
参考文献	(218)

一、生殖系统简介

无论男、女,生殖系统都可分为主性器官和副性器官。主性器官,是指判断男、女性别,实施男、女生殖功能的主要器官;副性器官,是指辅助主性器官完成生殖功能,并在外观形态上体现性别差异的各种器官。

(一)男性生殖系统

男性的主性器官是睾丸,副性器官有附睾、输精管、精囊腺、射精管、尿道球腺、前列腺、阴囊、阴茎、尿道。

1. 构成 见图1。

(1)性腺:即睾丸。

(2)内生殖器:附睾、射精管、输精管和尿道等,还有精囊腺、前列腺、尿道球腺等副性腺。

(3)外生殖器:阴茎、阴囊、尿道。

2. 功能 从广义上说,男性生殖系统还应当包括下丘脑、垂体等内分泌器官,因为睾丸作为男性的主性器官,在受下丘脑和垂体所分泌的性激素作用后,才能激发生殖功能和维持性功能。特别是睾丸具有分泌性激素以维持基本性别特征、促使性成熟,同时,产生精子,以繁衍后代。尤其重要的是具有精子生成、贮存、运送,精液合成,以及阴茎勃起、射精等功能。其功能有五大特点。

(1)生殖道末端与尿道共有一个通道。

(2)在大多数情况下,精子在性生活中排放。

(3)一次射精可有上亿个精子,但一般只有一两个精子与卵子

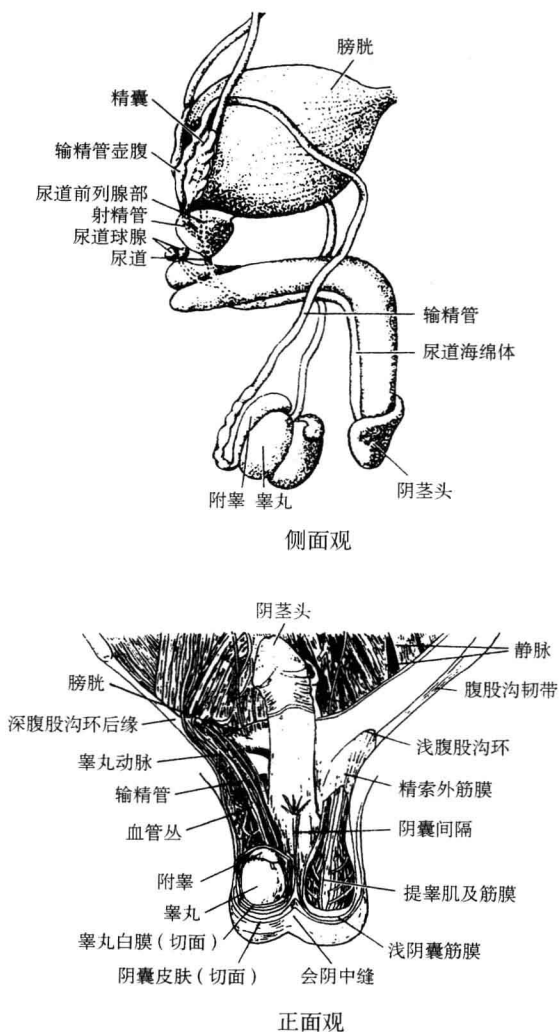


图 1 男性生殖系统



发生受精。

(4)精子排放没有周期性。

(5)没有明显的育龄期界限。

(二)女性生殖系统

女性主性器官是卵巢,副性器官有阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、阴道前庭、前庭大腺、处女膜、阴道、子宫、输卵管。

1. 构成 见图 2。

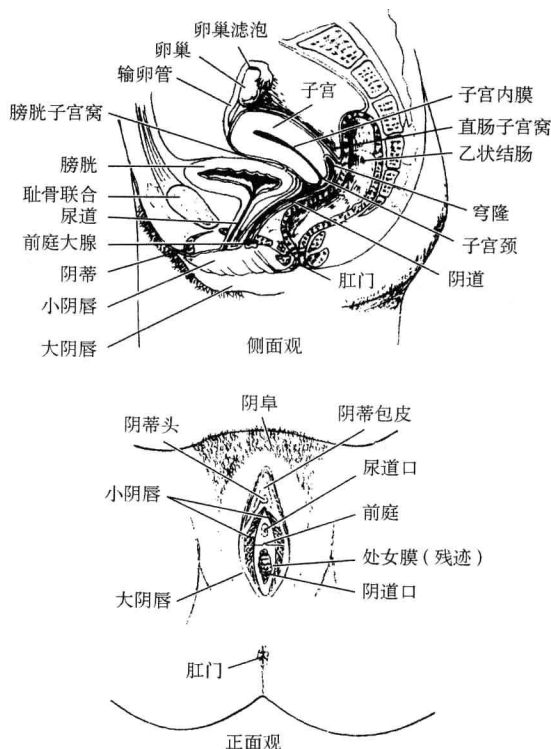


图 2 女性生殖系统



(1)外生殖器:阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、阴道前庭、前庭大腺及处女膜。女性外生殖器和会阴,即阴道口与肛门之间的软组织,统称为外阴。

(2)内生殖器:阴道、子宫、输卵管和卵巢。

2. 功能 卵巢具有周期性分泌雌激素和孕激素,与丘脑下部、脑垂体共同形成丘脑下部-垂体-卵巢轴,以维持基本性别特征及促使性成熟;产生卵子,以备繁衍后代。外生殖器是进行性活动的重要器官,是接受性刺激的感受器,也是性兴奋的表达部位。阴道是分娩通道和性交器官。子宫是受精卵着床、孕育胎儿的场所,是内分泌周期性改变——月经的表达器官,也是盆底支持组织的重要组成部分。输卵管的功能是拾取卵子、输送卵子及受精场所。其功能有五大特点。

(1)阴道与尿道各自独立。

(2)卵子排放时间与性生活时间无关。

(3)一般情况下,成熟女性每个月只排1个卵子。

(4)卵子排放具有较强的周期性。

(5)育龄期界限明显。

二、男性性保健

(一) 保健自查

1. 生殖器自查方法 《大众健康》2009 年第 4 期专门介绍男性自查生殖器的方法,主要内容如下。

(1) 观察阴茎表面,看是否有不该长出来的东西(疣),是否有破溃、水疱。

(2) 翻开包皮检查冠状沟是不是干净,有没有包皮垢。

(3) 尿道口有没有分泌物或流脓。

(4) 阴茎体有没有硬块。

(5) 阴囊是不是光滑平整,及时发现阴囊湿疹、癣症、疥疮、精索静脉曲张等。

以上自查结果可能比精密仪器检查还要“灵敏”,可及时发现疾病,及时治疗。

2. 自检睾丸,预防肿瘤 睾丸肿瘤往往发生于 20~40 岁。如果做到早发现 and 早治疗,治愈率可达 85%。《健康时报》2007 年 1 月 25 日报道了一种自检睾丸肿瘤的好方法。具体做法:最好先用温水清洗生殖器,在皮肤变得柔软时进行自检。用手摸阴囊,如果感到局部隐痛、胀痛,睾丸不对称,一侧体积增大,有下坠感,则有可能是睾丸肿瘤。另外,有少数病人临床表现类似急性睾丸炎,睾丸出现红肿热痛,有全身畏寒,也应提高警惕,应当尽快去正规医院泌尿科就诊,做相关检查。预防睾丸肿瘤,应听取专家四点建议。



- (1) 防止睾丸创伤。
- (2) 注意生殖器卫生,最好每天清洗 1 次。
- (3) 骑自行车时尽量减少对睾丸的挤压。
- (4) 性生活要有规律,避免性生活不当引起的睾丸拉伤或损伤。

(二) 睾丸损伤的防治

1. 睾丸扭转 事实上,睾丸本身并不会扭转,但是睾丸上面有一根像绳索一样的精索,它会扭转“打结”。一般来说,睾丸扭转不应超过 12 小时,否则就会造成睾丸血液供应障碍而出现缺血坏死。因此,专家提醒人们:尽管约 50% 的睾丸扭转病人是在剧烈运动后发病,但是,在侧卧睡眠时,睾丸被挤压在两腿之间,比站立时受到的挤压更明显,因而更容易发生睾丸扭转。经常采取仰卧的睡姿,可有效预防睾丸扭转。睾丸扭转的主要症状是突然感到阴囊肿胀或剧烈疼痛,往往是绞痛难忍。如果在剧烈运动或睡眠中突然出现阴囊肿胀及剧烈疼痛,应当及时到正规医院的泌尿外科就诊。青少年如果在剧烈运动后或睡眠时突然出现阴囊肿胀或剧烈疼痛,应当提高警惕;如果在 3~4 小时内及时去正规医院就诊,一般可手术复位,且不会影响性发育、性特征和生育功能。

值得注意的是,两侧睾丸的发病概率往往相似,一般一侧发病,另一侧或早或晚也会发病。因此,除了对已扭转的睾丸进行治疗外,通常对健康一侧的睾丸也要适当进行固定。

2. 睾丸癌 美国的调查结果显示,近几十年来,睾丸癌的发病率明显增加。影响睾丸癌的发病因素有单侧和双侧隐睾、生殖道感染、内分泌紊乱、男性不育症,以及各种理化损伤等。美国外科医学会的科学家研究发现,男性不育症患者患睾丸癌的概率比正常男性高 20 倍。如发现睾丸无痛性肿大、质地坚硬、有沉重的下坠感,应及时去医院检查。我国有关专家提醒,睾丸癌的主要预



防措施如下。

- (1)在 2 岁前积极治疗隐睾。
- (2)减少并及时治疗生殖道感染。
- (3)减少各种理化因素对睾丸的损伤。
- (4)孕妇服用或注射女性激素要十分慎重,以免引起胎儿睾丸病变。

(三)阴茎的清洁卫生

1. 包皮过长的清洁卫生 包皮过长者如果不定期清洗阴茎,或连续两三天不翻开包皮清洗龟头,就会发现龟头表面和冠状沟内有一层白色的、有腥臭味的包皮垢。包皮垢由包皮层的分泌物、尿液及其他脏物混合而成,很容易滋生细菌,使包皮感染、发炎,有的甚至逐渐形成包皮结石或引发其他疾病。据报道,包皮结石的最大危险是容易引起阴茎癌。阴茎癌病人中 90% 以上都是包皮过长者或包茎病人,而且,甚至在 20 岁之前就可能发生阴茎癌。为了防止发生阴茎癌,建议包皮过长者和包茎病人,应当天天清洗包皮垢。具体做法:把包皮轻轻往上翻开,用清水清洗,彻底清除龟头表面和冠状沟内的包皮垢;平时要经常保持生殖器清洁;应尽早做包皮翻转术或包皮环切术。即使不是包茎病人,或已做过包皮手术者,不经常清洗也会生成少量包皮垢,因此应当保持阴茎清洁。

2. 包皮环切术 包皮有三大功能:①防止外伤。婴幼儿的包皮与龟头融合有助于防止病原微生物的入侵,而且对龟头有覆盖和保护作用,防止龟头受到硬物的摩擦和损伤。②免疫功能。包皮具有一定的分泌作用和免疫功能,可预防泌尿系统的感染。但是,平时要注意清洗,以免形成包皮垢和包皮结石。③维持性功能。包皮有利于阴茎的勃起和射精反射。事实上,男孩子一出生都有包茎,且绝大部分是生理性的,随着年龄增长,一般是可以自行翻起的。有些学龄前儿童由于没有及时清洗分泌物,结果使包