

用戶指南

每個男人均需知道的事情

A User's Guide

What every man needs to know

1. 為什麼男人需要知道更多的資料

若要過愉快和充實的生活，健康是重要的因素。但可惜的是大多數男人都沒有好好地照顧自己。例如，25 至 34 歲之間的婦女去看醫生的可能性是同齡的男士的雙倍。
*然而，與女士相比，男士的壽命較短和健康方面的風險較多，因此，男士必須知道更多怎樣照顧自己的健康的資料。

男士的性健康也是非常重要。男生殖系統的正常運作在健康的許多方面都佔關鍵的地位。更了解自己的身體、知道身體怎樣運作和什麼疾病可以影響您是過更健康生活的第一步。

* Australian Institute of Health and Welfare, Australia's Health 2002

2. 運作的方法

腦部在控制男生殖系統中佔重要的地位。下丘腦(hypothalamus)和垂體(pituitary gland)都是在腦部的底部，並且一起‘促使’睪丸生產精子和男性激素。(睪丸素)。

陰莖(penis)有三個功用：輸送精液、輸送尿和給予性樂。

睪丸(testicles 或 testes)是懸掛在陰莖後面的兩個蛋狀器官(腺體)，位於名為陰囊的一袋皮內。睪丸生產精子(每天生產大約 7 千萬個精子，直至年老為止)和睪丸素。

每個精子需要大約 70 天才在睪丸內演變成‘蝌蚪般’的精子，精子然後從睪丸移動至附睪(epididymis)內，這是盤繞在每個睪丸後面一根捲起的管(幾乎 5 米長!)。精子在這裏大約 10 天，繼續成長(至成熟)。

精子從附睪進入名為輸精管(vas deferens)的管內，每根輸精管與一個睪丸連接。精子然後經過輸精管進入前列腺(prostate gland)內的射精管(ejaculatory ducts)。前列腺位於膀胱之下，大約是核桃般的大小，並且生產一種與精子混合的充滿精力的液體。前列腺構成精液大約四分之一的液體容積。精囊(seminal vesicles)並且生產一種充滿精力的液體，精液的大約三分之二成分都是該液體。射精管連接尿道(urethra)，這是把膀胱連接陰莖的末端的唯一的管。尿道把尿和精液排出體外。

睪丸素是最重要的男性激素，生殖器官需要有這種激素，才能好好地運作和有性健康。激素是在一個器官內製造的化學使者，然後在血液內被輸送，以便對身體內各種不同器官起作用。睪丸素產生年輕男孩在青春期時身體的變化，例如陰莖和睪丸增大，

並且面孔和身體長出毛。睪丸素不但幫助睪丸製造精子,而且對於一般的健康也重要,包括骨頭和肌肉的成長。

3. 可能出現的毛病

像人體的任何其他部份一樣,有時男生殖系統會產生毛病。當出現這情形時,必須儘快去看醫生。對於大多數毛病,及早延醫診治可以避免出現嚴重的長期毛病。

以下是一些男士可能面對的最普遍毛病:

不育

通常當男士獲悉其伴侶沒有生育是由於他們本身的問題所致時,會因此而感到震驚。但實際上,在澳洲每20個男人中,有大約1個是不育的。

有許多原因可以導致男人不育,但最普遍的起因是他們所生產的精子的質或量。男士們可能很難接受不育的事實:他們可能變得緊張、灰心喪氣和感到非常不公平,因為往往在近乎一半的個案中,醫生們無法找出某人不能正常地生產精子的原因。但有些毛病醫生可以予以治療,而且在未採用輔助生殖科技(IVF)、收養或寄養孩子之前,應該先與醫生討論。

前列腺增大

這個現象在較年老的男士中最为普遍,在澳洲,在每7個40歲以上的男士中,有大約1個將會有前列腺的問題。最普遍的前列腺疾病是非癌性的前列腺增生(增大),名為良性前列腺增生(Benign Prostatic Hyperplasia,簡稱BPH)。雖然BPH通常不會致命,卻可以使患者排尿困難和生活不適。

醫生可以同時使用外科手術和藥物來緩和前列腺疾病的症狀。然而,不是所有泌尿問題都是前列腺所導致的,因此,去看醫生至為重要。

前列腺癌

前列腺癌非常普遍,每年在澳洲有大約10,000個男士獲悉自己患上前列腺癌。患者往往沒有症狀,因此,男士應該考慮請醫生安排他們接受直腸檢驗和前列腺特異性抗原檢驗(Prostate Specific Antigen test,簡稱PSA)。人們對於PSA檢驗有甚多的爭論,因此,在未決定是否接受該檢查前列腺癌的檢驗之前,應該首先與醫生討論,以便確保您瞭解接受該檢驗對您的情況有沒有幫助。可以用手術、放射治療和戒備性的等待來治療前列腺癌。

勃起功能障礙

男士在性方面的毛病也許比您所想像的更為普遍。在澳洲,在每5個40歲以上的男士中,有大約1個陰莖不能勃起或不能保持陰莖勃起(勃起功能障礙或陽萎)。在某些病例中,這是另一種嚴重疾病的症狀,例如糖尿病或心臟病。即使勃起功能問題的起因是生理上的原因,得到一些輔導或情緒上的支持是治療的主要部份。

勃起功能障礙的治療有許多種 - 包括藥物 - 但與您的伴侶和醫生交談是最重要的第一步。

缺乏睪丸素

精力減少、喜怒無常、壞脾氣(易怒)、精神不集中、肌肉韌力衰退或對於行房事不感興趣可能是睪丸素偏低的症狀(缺乏睪丸素)。在澳洲, 在每 200 個男士中, 有 1 個睪丸素偏低。

缺乏睪丸素的男士各種年紀都有, 並且可能是由於遺傳或內科的問題、睪丸受損、或純粹是由於年紀老邁所致。有些較年老男士的睪丸素水平下降至需要接受治療的地步。只有醫生可以診斷某人是否缺乏睪丸素, 醫生可以提供注射、移植、膠囊、帶黏貼膏的膠布或凝膠(gel)的治療。

睪丸癌

在 18 至 39 歲之間的男士中, 睪丸癌是第二種最普遍的癌症。但是這種疾病容易治療, 而且如果及早察覺的話, 幾乎所有男士(95%以上)會治癒。

最普遍的症狀是睪丸內的一塊堅硬、無痛的硬塊, 但睪丸也可能感覺疼痛和觸痛。有少數的男士會經常背痛、咳嗽或上氣不接下氣, 和乳房腫脹或觸痛, 這可能意味癌症已經擴散到身體其他部位。用手術切除受影響的睪丸是治療所有睪丸癌的首先採取的治療。這種手術通常不會改變人們在房事方面的表現或勃起的能力。

4. 怎樣找更多的資料

最重要的步驟是去看醫生。

然而, 如果想得到有關這些問題的更多資料, 請瀏覽 Andrology Australia 的網站: www.andrologyaustralia.org

下丘腦

垂體

垂體所分泌的兩種

激素 -

促黃體激素

(Luteinising, 簡稱

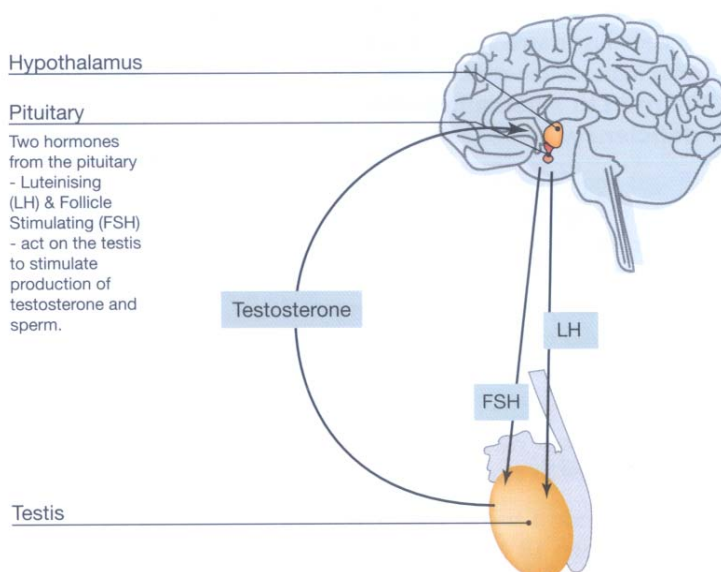
LH) 和促卵泡激素

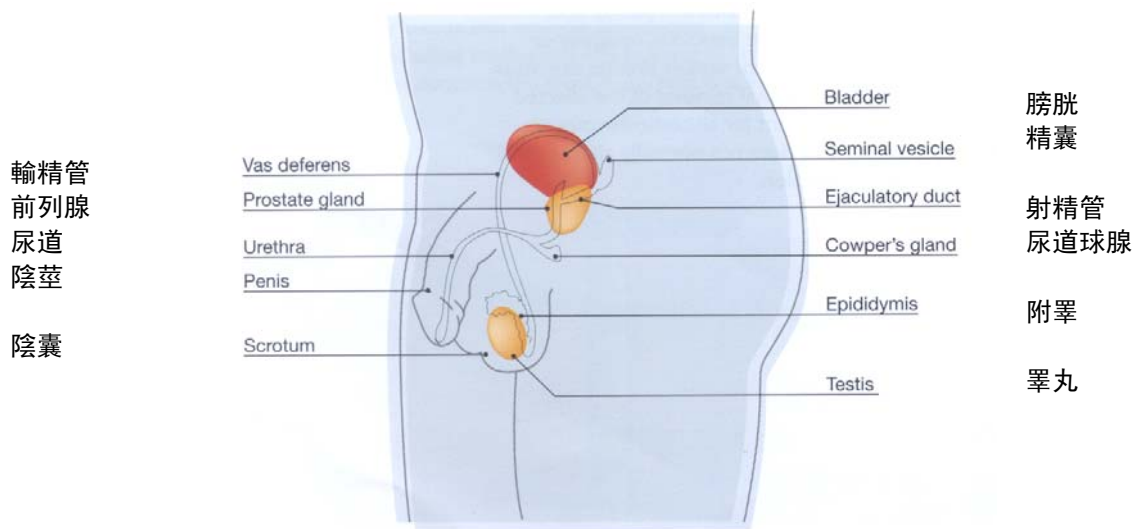
(Follicle Stimulating,

簡稱 FSH)促使睪丸生產

睪丸素和精子。

睪丸





男科學(andrology)研究男士特有的功能和各種疾病, 尤其是有關他們的生殖器官的研究, 與研究婦女特有的功能和各種疾病的婦科學(gynaecology)相同。

這張資料單張是新南威爾士州多元文化保健通訊服務 (Multicultural Health Communication Service)與 FPA Health (NSW)一起為 Andrology Australia 編寫的。Andrology Australia 對下列機構在這個項目中所給予的幫助表示感激：Multicultural HIV/Hep C, Primary Health & Community Care Branch, NSW Health, NSW Refugee Health Service, Health Promotion Service Community Health Services, WSAHS, MHIRC University of Western Sydney.

Andrology Australia 獲澳洲聯邦政府的衛生和老化部(Commonwealth Department of Health and Ageing)撥款資助, 其宗旨是使社區人士和保健專業人士對男生殖健康問題有更佳的认识。