

第一辑

小症状 大隐患

李定国◎编著



李定国医师临床40余年

潜心总结110个常见病的日常小症状，
明明白白让你筛遍全身，
将“未病之病”扼杀在萌芽中

极易操作的自我诊断科普健康读物，你也可以做“扁鹊”

早发现，早治疗，花钱少，痛苦少

不做现代版的“蔡桓公”

中国医药科技出版社



第一辑

小症状 大隐患

李定国◎编著

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书是讲述如何识别“小症状”的科普读物。在日常生活中,可能会出现某些不为人注意和重视的“小症状”,像怕冷、怕热、头晕等。这些看似无关紧要的身体不适和征象,在多数情况下,可能只是一时的、局部的小伤小病的表现。但是,也可能是某些严重疾病的症候。

本书着重揭示一些常见“小症状”的潜在危险,让读者了解它们也有“善”“恶”之分,提醒人们有时“小鱼也会翻大浪”,认清“来者不善”的小病症,及时进行检查和就医,避免耽误病情而造成不良后果。全书(第一辑、第二辑)就110种“小症状”进行讲解,有的还结合具体病例来说明。阅读这本书,有助于读者对寻常症状进行“透视”和“扫描”,从而提高对“小病微恙”的识别能力。本书可供各界人士阅读。

图书在版编目(CIP)数据

小症状 大隐患. 第一辑 / 李定国编著. -- 3版. 北京: 中国医药科技出版社, 2015.5

ISBN 978-7-5067-7252-5

I. ①小… II. ①李… III. ①常见病—防治 IV. ①R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 005116 号

美术编辑 李彦生

版式设计 张文艺

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 720 × 1000

印张 14.5

字数 175千字

版次 2009年12月第1版

2014年1月第2版

2015年6月第3版

印次 2015年6月第3版第1次印刷

印刷 三河市兴达印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-7252-5

定价 32.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

编 委 会

编 著 李定国

参编人员 李 文 李 宁 蔡惠玲 王继芳

蔡惠玉 李国玉 陈少君 陈 宁

冯巧颖 冯巧薇 王乃民

第三版 前言

骏马驰去，金羊奔来。时逢甲午岁尾，乙未年头，人们在喜迎“三羊开泰”之际，拙著《小症状 大隐患》也推出第三代“产品”——第三版。“三羊”与“三版”牵手亮相，用粤语言之，乃系“生生不息”也。第三版的“新鲜出炉”要归功于读者的热情“捧场”和出版社编辑的合理建议，为的是使它更加完善，更适合读者的阅读和“悦读”。这第三版，同事戏称它是“《小》三代”或“尖三代”。前者之《小》乃用这一书名之第一个字作为“略称”；之所以称它为“尖三代”，主要是“尖”字是由“小”与“大”组合而成，也可以作《小症状 大隐患》的“略称”。然而笔者觉得这第三版还是称它为“《小》三代”顺口。

本书自2010年与读者见面后，受到不少读者的青睐，于是这本科普读物的“收视率”颇高，致使在该年上半年就连续三次印刷以满足销售的需求。更让笔者感动的是一位全国知名医药杂志编审的鼓励。也是那年夏天，笔者从海南休假、探亲一回到武汉，就收到从S市发来的快递，是该杂志的总编给我寄来的几本样刊，并且附有一函。信中写道：“我是在参加S市科协会议时得知您写的这本书的。在集会上，一位教授对我说，您怎么不去买一本《小症状大隐患》看看呢？这本书值得一读。我购阅后觉得应该跟您取得联系，并希望您能够为敝刊供稿……”此后，我便成为该刊的长年作者。笔者在此提及此事，并无“王婆卖瓜”之意，只是“实话实说”而已。

由于本书在全国城乡广大读者中有较佳的反响，出版社根据

读者的建议，于2014年推出第二版——“《小》二代”。第二版是在第一版的基础上添加若干章节，更新了某些内容，补充了新的观点，并且，为了读者便于阅读起见而“一分为二”地编排出第1辑和第2辑，而且增加了插图，由于“图文并茂”而受到读者的欢迎。读者对“《小》二代”的评价是它比它的“老爹”——第一版更为“可观”，不但没有“坑爹”，反而觉得它很“挺爹”和“旺爹”。

常言道：“年年岁岁花相似，岁岁年年人不同”。2015年伊始，《小症状 大隐患》以“《小》三代”的身份走向市场，这第三版不仅保持了第二版对各个章节内容的科学讲解，而且将第一版中的特色形式——顺口溜，作为“保留节目”编写在每个章节的相应“位置”，让读者能够将此症状的隐患要点便于记忆而“印在脑子里”。为使新的版本更加完善，笔者又将第二版重新通读一遍，对个别字句进行调整，以求更加通俗易懂；对个别排印中的错别字均进行了订正。如在第二版中将“床第之欢”错印为“床第之欢”，在第三版中已将“第”更正为“第”；类似情况作者也本着科学、严谨的态度，抱着为读者负责的精神进行了认真的修正。第三版在封面及编排上也进行了改进，它将以崭新的“面孔”在书市、书店“亮相”。

一如既往，作者对来自读者的意见和建议将认真对待，特别是本书之不足希望直言相告。俗话说：“打是疼，骂是爱。”笔者将这句俗话“续貂”曰：“打是疼，骂是爱，严格要求‘小三代’，指出不足便是对它的‘厚爱’！”

作者 于马年岁尾

第二版

前言

2010年1月,《小症状大隐患》呱呱落地,如今已经三岁多了。这“娃”一问世,就受到广大读者的错爱,在其“半岁期间”就连续进行了三次印刷,说明读者觉得这“娃”还算“可‘观’”。据购阅的读者反映,这本科普读物具有科学性、实用性的特点,书中介绍的自我诊病方法也具有可操作性。这本读物是以独特的表达方式进行撰写的,既有严肃、准确的医学知识,又有诙谐的叙述言辞,读者可在轻松、愉快阅读的同时对书中的内容获得深刻的印象;书中结合典型病例和相关知识,让读者无形中扩大了对所述症状的全面了解。通过回访读者,大家普遍认为此书尚属开卷有益之读物——既可益身,亦能益智。

众所周知,多数疾病的症状是“一成不变”的,不管是现在得此病还是100年前得此病,其症状都是大同小异的。因此,不少疾病的小症状早已为大众所熟知和掌握。但关键的是这些小症状的“隐患”却不是“一成不变”的,它会被国内外医学专家和临床医师不断发现并加以验证。因此,个人觉得将那些新发现的隐患或对某些小症状的新认识进行补充和订正是很有必要的。这也正是出版第二版的主旨。

本版对全书内容进行了全面的整理和修订,将一些新的发现和新的认识加以补充,以便使读者对各种症状潜在隐患的认识“与时俱进”。比如,近年来发现有些糖尿病患者,是因肩部疼痛就诊而被确诊的,因此,对于怀疑是肩周炎的患者,查查血糖参数,或有可能使貌似肩周炎的糖尿病患者得到及时确诊而避免误诊误治。

再如，关于吻颈可以引起心跳骤停而致命的事件，本人查阅了诸多资料后，发现因激吻而致命者只是个案报道，但是多数是引起晕厥，因此，在第二版中着重描述激吻引起的晕厥，但也将激烈吻颈可能引起心跳骤停事件做了必要的提醒。补充和订正内容并非一章一页，而是贯穿于书的整体内容中，故不能在此一一列述，“看官们”再览本书之时，必然会发现不少新颖的观点和更新的内容。

第二版在补充、修订第一版的100个小症状的基础上又扩充了10个专题，全书现整体为110个专题。这样做除了让读者扩大对某些小症状的认识外，这“110”也暗喻是小症状向读者及时“报警”的信号，以此提醒“看官们”加以警惕。

本人自步入医界“悬壶”到“年满花甲”“退役”历经40余年，故曾自诩：“余致力国民救命凡四十年……”退休后，曾担任过多种医药专业杂志的常务编委，同时又为多家医药科普杂志、报刊撰稿，曾经获得北京科协、安徽科协、山东科协以及《家庭医生》《家庭健康》《健康》《保健与生活》《医药经济报》等组织或刊物的优秀作品奖。从“笔耕”到“指耕”，仍然怀着一生的意愿，希望通过“文字交流”传授“国民自我救命”知识，为社会贡献出自己的“微力”。笔者自识大脑欠聪，知识欠丰，研习欠深，文笔欠通，书中所述难免挂一漏万，谨望广大读者不吝赐教。

作者谨识 2013年11月

前言

PREFACE

本书是讲述病人如何识别“小症状”和“小病征”的科普读物。在临床上，症状和体征是有区别的。一般病人将感觉到的不适向医生诉述的叫做症状，医生通过物理检查发现的异常征象称为体征。由于有些体征病人也可以发现并向医生陈诉，比如面部的疖肿、体表的包块、下肢的静脉曲张等，因此，广义的症状也就包括了体征，是临床上用做诊断的重要依据。《辞海》关于“症状”的解释是：症状是病人患病时所发生的异常感觉。

在日常生活中，可能会出现某些不为人注意和重视的“小症状”和“小病征”，像怕冷、怕热、头晕、胃口不好、打嗝、打呼噜、皮肤瘙痒、局部淋巴结肿大、手指变粗等。这些看似无关紧要的身体不适和征象，在多数情况下，可能只是一时的、局部的小伤小病的表现。但是，有些可能是某些全身疾病的证候。比如，外界气温不低，甚至在夏天觉得冷的人，就有可能是甲状腺功能减退所致；有的人全身瘙痒，好像是皮肤病，结果是患了糖尿病或尿毒症；有的人突然出现两眼“炯炯有神”，结果竟是甲状腺功能亢进；颈部淋巴结肿大原来是鼻咽癌所引起等。所以说，决不可小觑“小症状”。

有不少被严重疾病击倒的病人，往往都是在发病前已经出现看似寻常的警告信号，但因为常见的“小症状”而未引起重视。有些危重疾病是以“小打小闹”开场的，患者往往把它当做小病微恙而等闲视之。结果，在低调的序曲之后，暴风骤雨般的危症“交响曲”就接踵而来，此时，病患就如京剧主角登台那样，紧锣密鼓地

在“人体舞台”上尽情表演，搞得病人昏天黑地、苦不堪言，甚至险疾作恶而使人顷刻丧命。

俗话说：“病来如山倒”，这是指一些急发的严重疾病。这些危重急症，往往一开始就大张旗鼓地闪亮登场，诸如高热、昏迷、剧烈疼痛、肢体瘫痪等，这些容易引起病人的重视而及时就诊。但是，有些严重疾病，却是以不起眼的症状作开场白的，先是吹来微微的阴风，当人们以为“并无大碍”而听之任之时，骤然狂风大作，海啸扑来，令人猝不及防。可见，有些“小病痛”也潜藏着大隐患。

本书着重揭示一些常见“小症状”“小病征”的潜在危险，让读者了解它们也有“善”“恶”之分，提醒人们有时“小鱼也会翻大浪”。因此，认清“来者不善”的小病痛，及时进行检查和就医，可以避免耽误病情而造成不良的后果。本书就100种“小症状”“小病征”进行讲解，有的还结合具体病例来加以说明。阅读这本书，可以掌握如何对寻常症状和病征进行“透视”和“扫描”，从而提高对“小病微恙”的识别能力，使患者不会被轻微症状、体征所忽悠。与此同时也能够明辨属于良性的“小症状”，而不会被并无大碍的表现和征象弄得惊慌失措。这本书不是把“小症状”和“小病征”看做大问题的“放大镜”，而是一种识破恶性小症状的“显微镜”和“照妖镜”，那些兴风作浪的“小症状”在“两镜”下必然会原形毕露的。翻阅这本书后，由于能够识别小症状的善恶，那就不会把“鸡毛当令箭”而小题大做，更不会把“令箭当鸡毛”而大意失荆州了。

全身症状

目录

CONTENTS

002 饱胀（过饱）

“饱胃战”结束“伤兵”多
——只顾享“口福”，难免惹“身祸”

007 金属异物

“肉中刺”成为“眼中钉”
——断针会流窜，边走边作案

011 怕冷

梁女士夏日“裹毛衣”
——四季都怕冷，女性多发生

015 淋巴结肿大

冯处长“大意失荆州”
——淋巴结“鼓暴”，身体发警报

021 强迫体位

丁阿姨左卧频“早搏”
——卧姿因病取，伸舒不由己

023 疾病的“远亲”

腮腺炎株连“育种站”
——疾病有“远亲”，疖腮会“伤精”

028 “返老还童”现象

“老来红”实系“假月经”
——“返老”多伪装，夕阳“扮”朝阳

032 A型性格

叶利钦“秉性”促“心梗”

——A型性格“犟”，最易伤心脏

036 牵涉痛

黄大姐“胆战”致“心惊”

——痛处玩“转移”，声东却击西

040 激吻意外

情人节当心“接吻病”

——激吻有危险，亲吻悠着点

044 骨头脆

“老骨架”嬗变“豆腐渣”

——女士四十多，易成“脆骨头”

048 白天犯困

“脑迷糊”源于“血太稠”

——血液黏度高，心脑血管易“中招”

052 盗汗

出盗汗也分“善”与“恶”

——盗汗有隐患，结核佝偻病

皮肤症状

056 肤色异常

肤色变泄露何处“险”

——肤色“露”病情，一眼可看清

060 带状疱疹

“缠腰龙”不可不当心

——老人“缠腰龙”，爱跟癌“结盟”

四肢症状

064 黑痣

脚板下黑痣变恶瘤

——黑痣会恶变，别听其“自便”

068 肩周炎

肩周炎常非肩周病

——貌似肩周炎，癌症袭肺尖

071 指甲异常

察指甲可辨多种病

——指甲有变化，反映全身病

073 手指异常

“特型指”代言“特殊病”

——特殊之“指”征，指上可“谈病”

头颈部症状

078 头痛

“常见病”头痛最常见

——头痛虽常见，“险情”要分辨

083 囟门异常

察“天窗”亦可识健康

——“天窗”有异常，必须查端详

087 颈性眩晕

颈椎病“回头”悠着点

——患有颈椎病，避免急转头

眼、耳、鼻、咽喉部症状

092 突眼

女青年突眼别大意

——两眼炯炯状，往往是“甲亢”

095 虹视

青光眼“观灯”现彩虹

——灯光彩圈罩，眼疾发征兆

097 黑眼圈

黑眼圈也应查根源

——眼周显黑圈，仔细查来源

099 眼睑水肿

眼皮“饱”应当查查尿

——晨间眼皮肿，肾炎在“作俑”

101 耳嗡鸣

耳“吵闹”原系血压高

——耳中有蝉鸣，原因要查明

104 鼻腔异物

鼻通外招致“客”常来

——鼻子“门”洞开，异物常进来

108 观涕察病

涕不同表明病不同

——鼻涕有特点，察涕可辨病

111 吞咽困难

咽食难当心食管癌

——吞咽若困难，食管有麻烦

口腔症状

116 口干

口舌干并非不相干

——口舌若干燥，“甲亢”或糖尿

119 牙痛

健康牙无辜“罚下岗”

——牙痛也有假，切勿轻率拔

122 牙周发炎

牙周炎也是“传销员”

——小小牙周炎，星火可燎原

126 舌苔

“洋大夫”也有“舌苔谱”

——舌头如明镜，舌苔可辨病

胸腹部症状

130 胸闷

胸口堵乃系心“叫苦”

——胸闷别大意，心脏受“压制”

132 将军肚

“大肚腩”往往长寿难

——三高血液黏，常怀“大肚腩”

135 迟发脾破裂

左肋伤当心伤脾脏

——脾脏被撞裂，一周才“休克”

心血管系统症状

140 夜间憋醒

左心衰“憋醒”坐起来

——夜间被憋醒，心脏有危险

142 脉压异常

“脉压差”变化藏“风险”

——测量“高”“低”压，别忽视脉压

145 内脏反位

不在“位”也能“谋其政”

——内脏呈“镜像”，“病位”出假象

消化系统症状

150 食欲不振

没胃口多因消化“拗”

——三餐都腻味，查肝胆胰胃

152 柏油样便

柏油便“代言”胃出血

——胃部有出血，大便亮又黑

155 痔疮

“同痔们”也有假“同痔”

——痔疮有“冒牌”，原系直肠癌

159 “尾气”

每个人都应懂“屁事”

——多屁有小病，无屁有大险

泌尿生殖系统症状

164 血尿

三杯尿分辨出血“源”

——血尿源何处，肾脏或尿路

167 牛奶样尿

牛奶尿多因丝虫“闹”

——尿液牛奶样，丝虫不能忘

169 尿起泡沫

尿起“泡”或系蛋白尿

——尿“沫”久不消，需查蛋白尿

171 阳痿

王老板意外当“痿员”

——慢病添麻烦，男士“挺”“坚”难

175 睾丸受伤

“娇蛋蛋”紧捏会“完蛋”

——睾丸生来“娇”，切勿撞捏掏

神经系统症状

180 中间清醒

脑外伤“昏变”易丧命

——“闪昏”后“离昏”，随后又“再昏”

183 口角歪斜

口角歪并非皆卒中

——嘴角歪一边，病情要分辨