

JIAN KANG
BAO JING



健康 报警

关于各类疾病的一二三级警报

ZAOFAXIAN ZAOYUFANG ZAOZHILIAO

张学甫 / 编著

拥有健康是人生最大的福祉

每个人都有浸染各种疾病的可能，每种疾病都有不同的预警信号，其中有些疾病只有捕捉到早期预警信号，才能获得平安，获得保全。本书对各类疾病探赜索隐，将其预警信号分为三个等级，不同的警级预示着不同程度的疾病状态。拥有此书就象拥有一道健康护身符，认真阅读可保一生平安！

中国致公出版社

R161
388



健康

JIANKANG
BAO
JING

报警

关于各类疾病的一二三级警报

张学甫 / 编著

中国致公出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康报警/张学甫. —北京:中国致公出版社,2005.7

ISBN 7—80179—433—8

I. 健… II. 张… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 086393 号

健康报警

编 著:张学甫

责任编辑:于建平

出版发行:中国致公出版社

(北京市西城区太平桥大街4号 电话 66168543 邮编 100034)

经 销:全国新华书店

印 刷:北京大运河印刷有限责任公司印刷

印 数:1—5000 册

开 本:880×1230 1/32 开

印 张:11.25

字 数:280 千字

版 次:2005 年 9 月第 1 版 2005 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 7—80179—433—8

定价:22.80 元

版权所有 翻印必究

前言

任何疾病都有轻重缓急之分,哪一种疾病侵身,都会有相应的预兆。这些预兆,有人称之为疾病信号,有人称之为疾病警报。人们常说“缺什么,别缺钱;有什么,别有病。”有病并不可怕,可怕的是由于发现太晚而错过有效或最佳治疗时期。

有一个故事众所周知,说是名医扁鹊见到齐桓侯,一看面部神色,即知他有病在肌肤,不治将益深。但齐桓侯未加在意,过了五天,扁鹊又见到他,说他的病已入肠胃,比前日更严重了。齐桓侯仍不予理会,又过了五天,扁鹊一望见齐桓侯的气色不对,转身而去,问及原因,他说“大王已病入膏肓,不可药救了。”可见,任何疾病都有一个由小到大、由表及里、由轻到重,甚至由可治到不可治的发展变化过程,每一阶段都有相应的信号出现,我们把不同阶段的信号分为一级警报(危重信号)、二级警报(轻微信号)和三级警报(亚健康信号),以籍引起诸多愿意关注自身健康的读者提高警惕,防微杜渐,防患未然。

每个人都希望自己没病,但疾病又似乎是所有人都难以摆脱的一种生存危险。很多人对自己何时会受到疾病的侵袭,抑或对自身体内已存在着疾病的萌芽却浑然不觉。从某种意义上讲,疾病的威胁是十分普遍的,而有些人能够免于疾病,有些人却不能幸免,这是因为前者能够对疾病早预防、早发现、早治疗,而后者则麻痹大意,对自己身体早期发出的疾病信号失去警惕,或置之不理,任其深入,则难免沉疴之苦。因此,时刻关心自己的身体,随时捕捉自己体内疾病的一、二、三级警报信号显然极为重要。

在生活节奏日益加快,竞争日益激烈的今天,人们大多没有时





间或者也不愿意经常去医院做体检。因此,掌握一些自我发现身体各种疾病警报信号的知识就显得尤为重要。另外,现代人由于忙于工作,即使有时得了一些小病也不愿去医院,而是自己到药房买药服用。但是由于很多人不懂得基本的疾病诊疗知识,只知道盲目地买抗生素之类的药服用,往往效果并不理想,甚至延误了治疗。因此掌握一些常见病的基本诊疗知识也是现代人应该具备的生存手段之一。本书正是基于以上两个目的而专门为大家编写的生活保健指导用书。

全书将各种疾病信号按紧急信号、早期信号、亚健康信号三个等级编排,还介绍了亚健康的调控知识等,全书内容翔实、知识全面、体例新颖,实为一本很有价值的家庭医学保健读物。相信本书定会成为一道“护身符”,永保读者一生平安。

编者

2005年8月于北京大学医学部

目 录

第一篇 一级警报

疾 病 紧 急 信 号

第一章 神经系统症状	(3)
一、昏迷一级警报	(3)
二、晕厥一级警报	(5)
三、头痛一级警报	(6)
第二章 心血管系统症状	(9)
一、心悸一级警报	(9)
二、心律失常一级警报	(11)
三、心绞痛一级警报	(13)
四、心肌梗塞一级警报	(16)
五、心脏增大一级警报	(18)
六、血压异常一级警报	(19)
七、脉搏异常一级警报	(20)
八、紫绀一级警报	(22)





第三章 呼吸系统症状..... (24)

- 一、咳嗽一级警报..... (24)
- 二、胸痛一级警报..... (27)
- 三、咯血一级警报..... (29)
- 四、呼吸困难一级警报..... (31)

第四章 消化系统症状..... (34)

- 一、吞咽困难一级警报..... (34)
- 二、食欲异常一级警报..... (36)
- 三、腹痛一级警报..... (39)
- 四、腹胀一级警报..... (43)
- 五、腹泻一级警报..... (45)
- 六、腹部肿块一级警报..... (47)
- 七、肝肿大一级警报..... (48)
- 八、呕血与黑便一级警报..... (50)
- 九、便血一级警报..... (52)
- 十、恶心与呕吐一级警报..... (54)

第五章 泌尿系统症状..... (58)

- 一、小便异常一级警报..... (58)
- 二、腰痛一级警报..... (66)

第六章 免疫系统症状..... (68)

- 一、脾肿大一级警报..... (68)
- 二、淋巴结肿大一级警报..... (69)

第七章 全身性症状	(71)
-----------------	------

一、发热一级警报	(71)
----------------	------

二、黄疸一级警报	(75)
----------------	------

三、水肿一级警报	(77)
----------------	------

第二篇 二级警报

从身体各部位发现疾病早期信号

第一章 从毛发看疾病早期信号	(81)
----------------------	------

一、看头发	(81)
-------------	------

二、看眉毛	(83)
-------------	------

第二章 从面部看疾病早期信号	(85)
----------------------	------

一、望神色	(85)
-------------	------

二、望面色	(86)
-------------	------

三、望面容	(89)
-------------	------

第三章 从眼睛看疾病早期信号	(92)
----------------------	------

一、眼珠异常征象	(92)
----------------	------

二、眼白异常征象	(93)
----------------	------

三、眼瞳异常征象	(94)
----------------	------

四、虹膜异常征象	(96)
----------------	------

五、眼球异常征象	(97)
----------------	------

六、眼泪异常征象	(98)
----------------	------



七、眼睑异常征象	(99)
八、视觉异常征象	(101)
第四章 从鼻子看疾病早期信号	(106)
一、鼻子形态异常征象	(106)
二、鼻子颜色异常征象	(107)
三、鼻涕异常征象	(108)
四、嗅觉异常征象	(109)
第五章 从耳朵看疾病早期信号	(111)
一、耳朵形态异常征象	(111)
二、耳廓颜色异常征象	(114)
三、耳道内部异常征象	(116)
四、听觉异常征象	(117)
第六章 从口部看疾病早期信号	(121)
一、嘴唇异常征象	(121)
二、牙齿异常征象	(124)
三、舌部异常现象	(126)
四、口腔异常征象	(134)
第七章 从颈部看疾病早期信号	(137)
第八章 从四肢看疾病早期信号	(141)
一、从手相看疾病信号	(141)
二、脚掌辨病	(154)
第九章 从胸部看疾病早期信号	(160)

第十章 从腹部看疾病早期信号 (162)

一、腹部形态异常征象 (162)

二、肚脐形态异常征象 (164)

第三篇 三级警报

亚健康警报信号

第一章 认识亚健康 (169)

一、什么是亚健康 (169)

二、亚健康调控方法 (171)

第二章 睡眠警报信号 (178)

一、失眠 (178)

二、其他睡眠异常 (182)

第三章 情绪警报信号 (188)

一、抑郁 (188)

二、焦虑 (192)

第四章 性格警报信号 (198)

一、性格的分类 (198)

二、性格与疾病 (199)

三、性格保健 (201)





第五章 饮食警报信号	(203)
一、膳食不平衡	(203)
二、饮食偏嗜	(206)
第六章 营养素失调警报信号	(210)
一、维生素失调	(210)
二、矿物质失调	(220)
第七章 精力警报信号	(228)
一、疲劳	(228)
二、神经衰弱	(233)
第八章 不良嗜好警报信号	(236)
一、吸烟	(236)
二、嗜酒	(238)
第九章 体重警报信号	(241)
一、肥胖	(241)
二、消瘦	(243)
第十章 其他警报信号	(245)
一、便秘	(245)
二、头昏头晕	(247)
三、出汗异常	(250)

第四篇

各种疾病早期征象警报

第一章 呼吸系统疾病征象	(257)
一、支气管哮喘的早期征象	(257)
二、肺气肿的早期征象	(258)
三、肺结核的早期征象	(259)
四、肺癌的早期征象	(260)
第二章 消化系统疾病征象	(265)
一、食管癌的早期征象	(265)
二、病毒性肝炎的早期征象	(267)
三、肝血管瘤的早期征象	(268)
四、肝硬化的早期征象	(269)
五、肝癌的早期征象	(271)
六、胆囊炎的早期征象	(272)
七、胆石症的早期征象	(273)
八、中毒型菌痢的早期征象	(274)
九、急性胰腺炎的早期征象	(274)
十、胃溃疡病的早期征象	(276)
十一、十二指肠溃疡的早期征象	(277)
十二、胃癌的早期征象	(278)
十三、急性阑尾炎的早期征象	(279)
十四、大肠癌的早期征象	(280)
十五、肺心病的早期征象	(281)





十六、冠心病的早期征象	(282)
十七、心绞痛的早期征象	(285)
十八、急性心肌梗塞的早期征象	(286)
十九、无痛性心肌梗塞的早期征象	(287)
第四章 泌尿及生殖系统疾病征象	(288)
一、各类肾炎的早期征象	(288)
二、肾下垂的早期征象	(289)
三、肾结核的早期征象	(290)
四、膀胱癌的早期征象	(291)
五、慢性前列腺炎的早期征象	(292)
六、前列腺肥大的早期征象	(293)
第五章 血液系统疾病征象	(295)
一、缺铁性贫血的早期征象	(295)
二、再生障碍性贫血早期征象	(298)
三、白血病的早期征象	(299)
第六章 代谢及内分泌疾病征象	(300)
一、糖尿病的早期征象	(300)
二、甲亢的早期征象	(303)
第七章 神经系统疾病征象	(304)
一、脑血管病的早期征象	(304)
二、颅脑血肿的早期征象	(305)
三、脑血栓与脑出血的早期征象	(306)
四、动脉硬化的早期征象	(307)
五、中风前的早期征象	(309)

第八章 普通外科疾病征象	(314)
一、恶性淋巴瘤的早期征象	(314)
二、乳腺癌的早期征象	(315)
三、一般癌症的早期征象	(318)
第十章 骨与软组织疾病征象	(320)
一、骨质增生的早期征象	(320)
二、骨肿瘤的早期征象	(321)
三、颈椎病的早期征象	(322)
四、腰椎间盘突出症的早期征象	(324)
五、各类关节炎的早期征象	(324)
第十一章 皮肤及性传播疾病征象	(326)
一、红斑狼疮的早期征象	(326)
二、皮肤癌的早期征象	(327)
三、淋病的早期征象	(328)
四、梅毒的早期征象	(330)
五、尖锐湿疣的早期征象	(332)
第十二章 妇科疾病征象	(334)
一、慢性盆腔炎的早期征象	(334)
二、宫颈糜烂的早期征象	(334)
三、子宫肌瘤的早期征象	(335)
四、葡萄胎的早期征象	(337)
五、外阴癌的早期征象	(339)
六、子宫内膜癌的早期征象	(339)
七、子宫颈癌的早期征象	(340)



第①篇

一级警报：疾病紧急信号

病有轻重缓急之分，所谓一级警报，顾名思义，是疾病的紧急警报。凡身体出现此类警报信号，表明机体正处于紧急疾病状态，应尽快诊治。当然，任何事情都不是绝对的，对于某些具体症状信号的判断，还在于读者认真领会本书知识，具体分析。





第一章 神经系统症状

人体的神经系统分为中枢神经系统和周围神经系统两大部分，中枢神经系统由脑和脊髓神经组成。周围神经系统由分布于全身的神经元细胞组成。神经系统是人体的“指挥部”，和“通讯联络站”，一旦发生毛病，就会出现各种相应的症状警报。

一、昏迷一级警报

昏迷是由于脑功能受到高度抑制而意识丧失，对刺激无反应或出现异常反射活动的病理状态。

人的意识障碍按轻重程度可分为四级：

①嗜睡、精神萎靡、动作减少，表情淡漠，常持续处于睡眠状态，但能被唤醒，并简单回答问题，停止刺激后即又入睡。

②昏睡，需较强的痛觉或较高的语声刺激才能唤醒，能作简短、模糊而不完全的答话，停止刺激后立即又进入昏睡。

③浅昏迷，对疼痛刺激有躲避反应及痛苦表情，但不能回答问题或执行简单命令，角膜反射，瞳孔对光反射，咳嗽反射，腱反射及生命体征尚无明显改变。

④深昏迷，肌肉松弛，对外界任何刺激均无反应、角膜反射、瞳孔对光反射、咳嗽反射、腱反射均消失，生命体征有改变。

昏迷的病因可见于下列多种：

