

当心，

身体给你！的

120 个警告

鲁直 关求吉◎著

 江西科学技术出版社



未雨绸缪，防范未然。
预防重于治疗，是防病治病的不变法则。

除了定期的健康检查，养成良好的生活习惯，规律的运动之外，从小处留心自己的健康状况，维持身体的最佳状态，才是最佳保健之道。

当心， 身体给你！的 120 个警告

鲁直 关求吉◎著



江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

当心,身体给你的120个警告/鲁直,关求吉著.

—南昌:江西科学技术出版社,2009.12

ISBN 978-7-5390-3598-7

I.当… II.①鲁…②关… III.保健—基本知识 IV.R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第189996号

国际互联网(Internet)地址: <http://www.jxkjcs.com>

选题序号:ZK2008044

图书代码:D09117-101

当心,身体给你的120个警告

著 鲁直 关求吉

责任编辑/王乐

出版发行/江西科学技术出版社

社址/南昌市蓼洲街2号附1号

邮编/330009 电话/(0791)6623491 6639342(传真)

经销/各地新华书店

印刷/深圳市贤俊龙彩印有限公司

版次/2010年6月第1版 2010年6月第1次印刷

开本/787mm×1092mm 1/16

印张/12.25

字数/115千字

书号/ISBN 978-7-5390-3598-7

定价/20.00元

(赣科版图书凡属印装错误,可向承印厂调换)

目 录

导 读 见微知著,防患未然 /3

认识常见症状 /5

如何使用本书 /8

第一篇 普通大众的常见警讯 /11

疲劳 /12

肥胖 /16

头痛 /19

胸闷胸痛 /23

便秘 /25

性功能减退 /28

失眠 /31

第二篇 三大特定人群的健康警讯 /37

第一类特定人群——上班族 /38

抑郁症 / 忧郁、焦虑、烦躁、失眠、食欲减退 /38

神经衰弱 / 失眠、头痛、疲劳、烦躁易怒、忧郁、出汗 /41

单纯疱疹 / 皮肤水疱、皮肤溃疡、神经疼痛 /44

牙周炎 / 口腔异味、牙龈出血、牙结石 /47

口腔癌 / 张口困难、咀嚼障碍、口腔溃疡、口腔黏膜白斑 /50

慢性咽炎 / 咽部不适、恶心 /53

过度呼吸综合征 / 呼吸困难、心悸、胸闷、四肢麻木、手脚乏力 /56

肺结核 / 盗汗、疲劳、食欲减退、体重减轻、胸痛、咳嗽、咳痰 /58

系统性红斑狼疮 / 面部红斑、发热、关节疼痛、肌肉疼痛、呼吸困难、食欲
减退 /61

腕管综合征 / 手部麻木、灼热、疼痛、乏力、手部肌肉萎缩 /64

网球肘 / 肘外侧疼痛、手肘压痛 /66

骨性关节炎 / 关节红肿、关节疼痛、关节活动障碍 /69

腰椎间盘突出症 / 腰酸背痛、背部僵硬、下肢疼痛、下肢麻木 /72

坐骨神经痛 / 腰酸背痛、下肢疼痛、肢体麻木 /75

尿路结石 / 腰痛、血尿 /77

痔疮 / 便血、便秘、排便疼痛、肛周瘙痒 /80

肛门瘘管 / 肛周红肿、肛周疼痛、肛周瘙痒、肛门分泌物 /83

第二类特定人群——银发一族 /86

骨质疏松 / 腰酸背痛、呼吸困难、骨折 /86

慢性支气管炎 / 咳嗽、咳痰、气喘 /89

高血压 / 血压高、头晕、头痛、失眠 /92

高血脂 / 血脂高、血压高 /95

冠心病 / 胸骨后疼痛、左肩左臂放射性疼痛 /98

动脉硬化 / 胸痛、头痛、眩晕、声音嘶哑、消化不良、肢体麻木 /101

前列腺增生 / 尿频、尿不净、尿失禁、血尿 /104

第三类特定人群——女性一族 /107

乳腺癌 / 乳房皮肤皱缩、乳房肿块、乳头异常分泌物、乳头凹陷 /107

痛经 / 腹痛、冷汗、乳房胀痛 /110

阴道炎 / 阴部瘙痒、阴道灼热、阴道分泌物增加、分泌物异味、性交疼痛 /114

流产 / 阴道出血、腹痛、阴道分泌物增加 /116

子宫肌瘤 / 下腹疼痛、下腹包块、月经过多、白带增多、尿频 /119

子宫内膜异位 / 痛经、性交疼痛、经期延长、月经过多、阴道出血 /122

更年期综合征 / 身体燥热、面部潮红、盗汗、失眠、月经失调、忧郁、烦躁
易怒 /125

卵巢肿瘤 / 腹胀、腹痛、下腹部包块、月经失调、阴道出血 /128

宫颈癌 / 阴道出血、阴道分泌物增加、下腹疼痛、血尿、血便 /130

第三篇 不良生活习惯人群的健康警讯 /135

第一类生活习惯不健康人群——吸烟一族 /136

支气管扩张症 / 咳嗽、咳痰、咯血、气喘 /136

肺癌 / 咳嗽、咯血、气急、呼吸困难、胸痛、胸闷、发热、体重减轻 /139

心肌梗死 / 胸痛、四肢冰冷、脸色苍白、呼吸困难、恶心、冷汗 /142

第二类生活习惯不良人群——酗酒一族 /145

消化性溃疡 / 上腹疼痛、腹胀、食欲减退、嗝气、反酸、恶心 /145

反流性食道炎 / 烧心、吞咽困难、恶心、上腹疼痛、声音沙哑 /148

食道癌 / 吞咽困难、食物返流、营养不良、咳嗽、声音沙哑 /152

胃炎 / 上腹部胀痛、嗝气、反酸、食欲减退、消瘦、腹泻 /155

胃癌 / 上腹部包块、恶心、腹胀、呕血、黑便 /158

胰腺癌 / 腹痛、黄疸、食欲减退、灰白色粪便 /161

肝炎 / 乏力、食欲减退、恶心、呕吐、腹泻、腹胀 /164

脂肪肝 / 恶心、呕吐、食欲减退、疲劳、乏力、体重减轻 /167

肝硬化 / 食欲减退、恶心、呕吐、腹泻、腹胀、四肢浮肿 /170

肝癌 / 腹痛、体重减轻、食欲减退、乏力、黄疸、肝肿大 /173

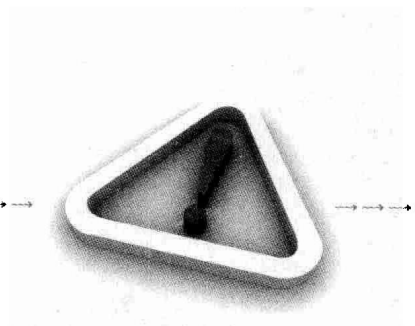
第三类生活习惯不良人群——夜猫子一族 /176

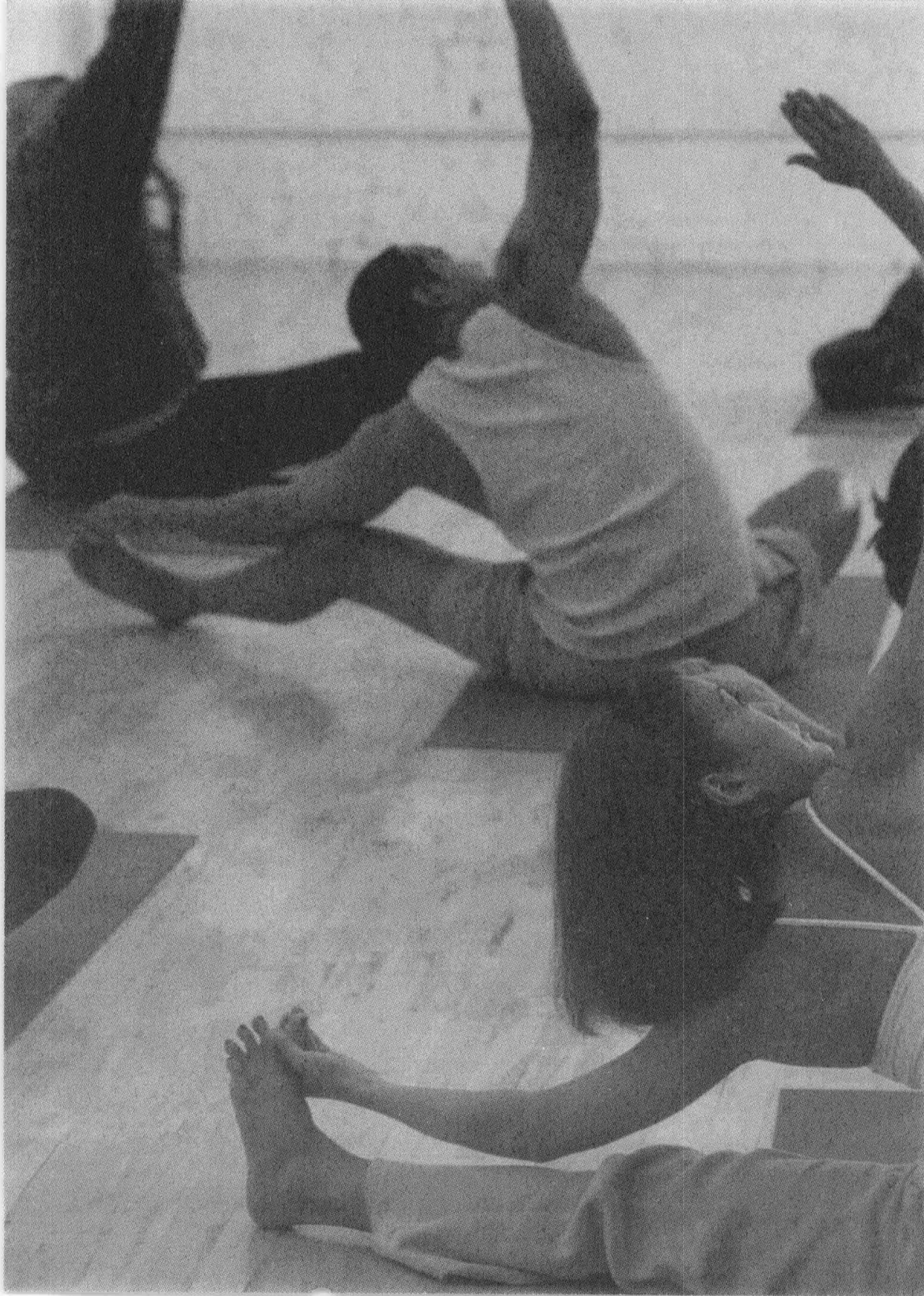
胆囊炎 / 腹痛、恶心、噯气、发热、黄疸 /176

胆结石 / 腹痛、黄疸、发热、恶心、食欲减退 /179

恶性淋巴瘤 / 盗汗、发烧、乏力 /183

尿毒症 / 肠胃出血、腰酸背痛、四肢浮肿、疲倦嗜睡 /186







导读

见微知著， 防患未然

小时候念书,课本上曾有篇古文叫《扁鹊见蔡桓公》,讲的是不能忌医讳疾的大道理。长大懂事了,甚至都了解这个道理的外延很广,可是当时是不懂的,只讨厌我们古人怎么那么麻烦,害得老师检查背诵时背不出来,罚抄课文多少遍。

工作以后,在看诊和采访的过程中,发现千年前古人讲过的问题,在我们当下生活中依然存在。很多人,尽管有主观或客观的区别,要么“病不远矣”却浑然“春眠不觉晓”,要么“以善小而不为”小病拖成大病,最后自己和医生都一筹莫展,很让人痛惜。

所以多年的临床实践,多年的采访经历中,我不断地提醒朋友们,“要学会留意身体的细微变化,警惕身体给自己的警讯,不要等到最后一根稻草压下来,才想到抢救健康”。

有句古老的成语,叫“见微知著”,我们在很多场合都会用到它。其实,以此作为一种现代人的健康观念,也是非常恰如其分的!

现代人生活节奏快,工作繁忙,很多人疏于保养,于是身体慢慢出现各种不适。开始可能只是一些轻微的症状,就像江堤上蚂蚁钻的一个小洞,而如果没有及时处理,可能会逐渐成为身体不能承受之轻,甚至“千里之堤,毁于蚁穴”。

有时,在门诊中,询问患者症状持续有多久了?曾经检查过吗?发现有很多人竟然是撑到无法忍受才不得不来就诊——不是太忙就是不以为然!

其实,对比其他事物,我们难道不该笑话对自身健康维护的淡漠:既然你开的车都要固定保养,为何自己的血肉之躯反而没时间或不需要特别关注呢?

从营养学的角度来看,人们年过三十,身体的基础代谢率便开始明显下降,如果饮食没有节制,运动量不能维持,那么体重和脂肪必然会水涨船高,而由此导致的各种疾病自然就蓄势待发。

亚健康这个概念在国外已经提出近 30 年，我国是 1996 年 5 月提出的。所谓“亚健康”，是指身体处于一种将病未病的临界状态，即人体介于朝健康或是疾病方向发展过程中的一个特殊阶段。

亚健康既可以向好的方向转化，恢复到健康状态，也可以向坏的方向转化，进一步发展为各种疾病。从某种角度讲，这有点类似股市的横盘，向上还是向下，取决于后续空、多双方的角力。而对于你的身体而言，健康还是患病，就取决于你忽视还是积极重视应对自己的亚健康状态。因为虽然人还未病，但由于工作环境、生活习惯、饮食起居的影响，在身体内已积累了成病的因，如果你漠视，等到有一天，自然就收到患病的果。

我们的生活如此匆忙，精神压力如此巨大，而生理规律又是如此无法抗拒……如果，不做好健康管理，如何能有效地掌控自己的健康状态？

所以，从“见微知著”的角度看，“亚健康”不是坏事，起码提醒了我们去“防微杜渐”，加强自身的健康管理。

未雨绸缪，防患未然。预防重于治疗，是临床医学中不变的法则。除了定期的健康检查，养成良好的生活习惯、规律的运动之外，从小处留心自己的健康状况，维持身体的最佳状态，才是最佳保健之道。

在这速食文化流行的时代，多注意身体的变化，留心那些细微的警讯，以便在疾病初期及早发现和治疗，这样，就能避免赚到了全世界，却赔掉了自己的身体健康！

认识常见症状

医学上有一些比较难懂的术语。以下这些疾病之中常见的症状，你是否都了解呢？

眩晕 感到眼花、昏暗,看不清东西,称为目眩;而感到天旋地转、站立不稳,称为头晕。眩晕是目眩和头晕的总称。比如,在高血压和贫血的时候会因脑部高压或者供血不足出现眩晕的感觉。日常生活中,长久蹲坐后立即起立时也会感到短暂的眩晕。

心悸 出现心跳异常的快,同时有胸部不适、呼吸不畅等感觉。比如,当遇到让人特别恐惧的事情时,感到心跳加快,心就像要跳出来,同时大气也不敢出,就是心悸,或者称为心慌。病理状态如各种心脏病、贫血、大量失血等,也会出现心悸的感觉。

黄疸 是指皮肤、黏膜和巩膜发黄的症状。黄疸是由于血液中一种有色物质胆红素过多,从而使得皮肤、黏膜和巩膜出现黄染。在胆结石、胆囊炎、肝炎、肝癌等疾病中可以观察到黄疸症状。

盗汗 就是睡眠中出汗而醒来时停止出汗的情形(即汗液“偷偷”出来)。这是相对于清醒时“自汗”而言的。盗汗可能是因为更年期综合征、结核病等。

压痛 用手指按压病变部位感觉到疼痛,疼痛的程度与用力的大小有关。比如,关节炎炎时,关节处或附近可以出现明显的压痛。

灼痛 是指感觉发热、疼痛,如在肾结石时,由于尿路堵塞狭窄,出现小便灼痛的感觉。

水肿 由于皮下的液体增加造成四肢、头面部或者其他部位的浮肿,如肾脏患病时会造成眼睑和颜面部的水肿。水肿时皮下增加的液体可以来自血管液体或者淋巴管液体的渗出。

水疱 由于皮下局部液体增多,积聚的液体使局部表皮隆起,形成水疱。在烫伤、暴晒后或者患有水痘、带状疱疹时会出现水疱。

糜烂 表皮或者黏膜浅层缺损以后,会露出红色湿润的创伤面,称为糜烂。比如,被热汤烫伤皮肤,皮肤出现水疱,水疱破裂后露出的创面就是糜烂样。

溃疡 溃疡很容易和糜烂相混淆。溃疡也是经常发生在皮肤和黏膜损伤,

但是其程度比糜烂更深，可以到达皮肤或者黏膜深层。因此通常溃疡比糜烂更加难以愈合。如发生在口腔黏膜和胃壁黏膜的溃疡，常常比较深而且呈现比周围黏膜较低的凹陷性损伤。

咯血 当喉部或者喉部以下的呼吸道出现损伤出血，血液经口排出，称为咯血。比如，肺结核或者肺癌病人病情严重的时候会出现咯血的症状。咯血不仅会使人体血液大量丢失，更严重的是未排出的血液凝固后可能堵塞呼吸道造成窒息，所以必须及时处理。

吐血 吐血常常和咯血相混淆。吐血是指消化道如食管、胃黏膜等损伤出血经口排出。出血的部位与咯血不同。比如食管静脉曲张的病人在进食粗糙食物时可能造成静脉破裂导致大出血。

血便 是指在新鲜粪便表面出现鲜红的血迹，常常是因为直肠或者肛门出血后随着粪便一起排出形成的。比如痔疮的患者排便时会因为痔核破裂出血而出现血便。

黑便 黑便是由于肠道出血形成的，但是和血便不同。黑便多由于胃肠道出血，血液在肠道和粪便混合一起形成黑色粪便。比如，胃溃疡或者结肠癌的患者会因为出血形成黑便。

柏油样便 当黑便混有较多肠液时，由于肠液具有一定的光泽，使得粪便呈现黑色光亮的色泽，称为柏油样便，可出现在胃肠道出血的疾病中。

里急后重 感觉肛门坠胀，得频繁排便，但是每次排便量很少，排便后不觉得轻松。比如，痢疾病人可以出现里急后重的感觉。

便秘 是指排便次数减少，同时排便的时候感到排便困难，排出来的粪便干结。直肠和肛门病变可以造成便秘。日常生活中，进食少或者食物中缺少纤维素、饮水减少也会造成便秘。

脱肛 直肠或者肛管的一部分从肛门里脱出来。由于肛门松弛可以造成直肠反复脱出。

尿频 是指白天平均排尿超过 5 次,夜间排尿平均超过 2 次,经常要上厕所,晚上也要经常起来解小便。

尿急 是指难以控制自己的排尿。一来了尿意就必须去解小便,常常由于无法控制而出现尿失禁。但是有时候感到尿急却没有尿液排出或者仅有很少尿液排出。

尿痛 是指排尿的时候感到尿道或者会阴部像针刺一样或像火烧一样的疼痛。

如何使用本书

● 由于同一种症状可能是不同的疾病的表征,所以你可以看到不同的页码,不同的疾病都对应于相同的症状。

● 每一个小的题目,即为身体发出的警讯。你可以根据相应的症状去自我核对。

- 病症范例,危害无小事,危害勿小视!
- 自我健康评估,让你心里有底。
- 医生的专业解释确认症状。
- 饮食调理及注意事项。
- 日常保健。

