



有病不要 乱投医

家庭就医及身体自查使用手册

廖俊凯 著

17大常见身体警讯速查手册及就医检查全攻略

完整收录“认识症状 看对科别 做对检查
读懂报告”的全方位就医指南



有病不要 乱投医

家庭就医及身体自查使用手册

廖俊凯 著

中国友谊出版公司

图书在版编目(CIP)数据

有病不要乱投医：家庭就医及身体自查使用手册 / 廖俊凯著. — 北京：中国友谊出版公司，2010.6

ISBN 978-7-5057-2750-2

I. ①有… II. ①廖… III. ①疾病 - 诊疗 - 基本知识 IV. ①R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 096437 号

本书通过四川一览文化传播广告有限公司代理，经台湾广厦有声图书有限公司授权出版中文简体字版

书名	有病不要乱投医：家庭就医及身体自查使用手册
作者	廖俊凯
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	北京彩虹伟业印刷有限公司
规格	700×1000毫米 16开 16.5印张 239千字
版次	2010年8月第1版
印次	2010年8月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5057-2750-2
定价	29.80元
地址	北京市朝阳区西坝河南里17-1号楼
邮编	100028
电话	(010) 64668676

声明：由于语言表述习惯等原因，本书所涉医学名词等在与实际医疗诊断不一致时，请以实际情况为准，本书仅作为就医检查之参照。

合同登记号：图字 01-2010-1756

随着信息时代的来临以及科技突飞猛进地发展，民众对于健康知识的需求已经不仅仅从去医院求助医师得知，还可以不分时段、不分日夜，随时透过漫无边际的网络汪洋，一指即得想要的健康信息。

然而，笔者从医多年以来，在亲身的门诊诊断、病房护理的行医经验中发现，虽然民众获取健康信息的渠道变得较以往便利，而且信息的内容既富且广，但是民众仍然常常在浩瀚的健康信息洪流中不知所措或是不知如何取舍，甚至应用了错误的信息而不自知，以致出现“张冠李戴”、“以讹传讹”的情形；有些民众更是延误了治疗的黄金时间以致终生遗憾，令人扼腕！

其实，信息科技的进步本身并没有错，错的是信息科技有时缺少了“人性”的一面，也就是软件人性的层面（正确的指引）追不上硬件技术（信息设备）的速度，致使民众面对唾手可得的众多信息不知如何自处与抉择。

有鉴于此，笔者结合个人亲身面对民众求诊的真实经验以及本身严谨的医学专业知识的训练，希望透过文字的传递，借由广大民众最容易接受的阅读形式——书籍——与其充分沟通，希望透过这样的方式

让民众获取最正确以及最包罗万象的健康知识内容；以让民众能够正确求医，进而将身体上的困扰与疾病彻底解决，拥抱健康人生，追求幸福生活。

本书将许多民众求医时陈述的各项病症，去芜存菁，归纳整理出民众身体常见的十七种健康警讯，借由深入浅出的文字，详细完整的解说，希望让读者清楚了解当身体向您“诉苦”、发出“抱怨”的信号时，该如何处理。

例如：身体出现的健康警讯代表着什么样的意义？应该做何种处理？该求助哪一门诊科别的医师才正确？而“预防重于治疗”，健康检查项目琳琅满目，应该选择什么样的检查，才能让自己的身体做好正确的防护？还有，市面上各家健康检查中心林立，争妍斗奇，该如何选择，才不会花了大笔的冤枉钱，却“赔了夫人又折兵”？此外，有些健康检查项目的报告数据专业艰涩，如何看得懂与正确解读？上述内容都是企盼拥有健康身体，享受幸福人生的读者应该立即、全面吸收的必备知识。

本书能够付梓出版，要感谢许多朋友的帮忙，然而由于篇幅有限，在此无法一一列举。另外，要谢谢养育笔者成长的父母，没有他们的无私付出，就没有今日在医疗岗位上为病患贡献所学、疗愈病症的医师，如果个人现在有一丁点的成就，完全要归功他们。

本书仓促成书，难免错误疏漏，尚请各界朋友与读者多多指正与包涵，如果读者能够从本书中获得如何缓解病痛、拥有健康的常识，并能正确的面对身体所发出的警讯，进而获得解决，那是笔者心中深感欣慰之事！

祈愿本书成为您合家翻阅有得的健康生活指引。

廖俊凯



目录

CONTENTS

作者序 人生的财富在成功，成功的财富是健康 廖俊凯



聪明看医生，不让小病变大病

警讯 1

暴瘦

002

◆ 案例 004

察觉征兆，提早预防 004

◆ 我突然瘦好多！怎么回事呢？

◆ 为什么会暴瘦？

不可不知的健康知识——是正常变瘦还是暴瘦？

贴心提醒——暴瘦自疗良方

看对医生，做对检查 008

◎ 甲状腺功能检查 008

◎ 肿瘤检查 011

◎ 肝功能检查 015

贴心提醒——就诊前必读

◆ 案例 022

察觉征兆，提早预防 022

◆ 为什么会咳个不停？

不可不知的健康知识——二手烟的伤害有多大？

◆ 咳嗽，可能不只是感冒

贴心提醒——咳嗽保健良方

看对医生，做对检查 027

◎ 呼吸道检查 027

◎ 过敏反应检查 032

◎ 感染检查 034

◎ 细菌检查 036

贴心提醒——就诊前必读

◆ 案例 040

察觉征兆，提早预防 040

◆ 天啊，我喘不过气来了！

◆ 呼吸困难的原因

不可不知的健康知识——我有哮喘吗？

贴心提醒——呼吸系统保健良方

看对医生，做对检查 044

◎ 呼吸道检测 044

◎ 贫血检测 045

◎ 心脏检测 047

贴心提醒——就诊前必读

警讯 4

胸痛

050

◆ 案例 052

察觉征兆，提早预防 052

◆ 胸痛并不一定是心痛

◆ 引发胸痛的原因

不可不知的健康知识——胸痛保健良方

看对医生，做对检查 057

◎ 呼吸道检测 057

◎ 心脏检测 058

贴心提醒——就诊前必读

警讯 5

胃痛

064

◆ 案例 066

察觉征兆，提早预防 066

◆ 胃痛所产生的症状

不可不知的健康知识——你是胃癌的高危险群吗？

◆ 为什么会胃痛？

贴心提醒——胃痛保健良方

看对医生，做对检查	072
-----------------	-----

◎ 上消化道检查	072
----------------	-----

◎ 粪便检查	075
--------------	-----

贴心提醒——就诊前必读

警讯 6

便秘、腹泻

078

◆ 案例	080
------------	-----

察觉征兆，提早预防	080
-----------------	-----

◆ 便秘、腹泻，未必只是单纯的消化不良！

不可不知的健康知识——哪些情况应该就医？

◆ 排便习惯改变了，可能是疾病的征兆！

贴心提醒——便秘、腹泻保健良方

看对医生，做对检查	086
-----------------	-----

◎ 大肠检查	086
--------------	-----

◎ 肠胃道检查	088
---------------	-----

◎ 胰腺检查	089
--------------	-----

贴心提醒——就诊前必读

警讯 7

恶心、呕吐

092

◆ 案例	094
------------	-----

察觉征兆，提早预防	094
-----------------	-----

◆ 如何初步判断病症

不可不知的健康知识——恶心呕吐时的处理法

◆ 病毒感染或溃疡是主因

贴心提醒——恶心、呕吐保健良方

看对医生，做对检查 098

◎ 腹部检查 098

◎ 肝功能检测 098

◎ 脑部检查 100

◎ 眼睛检查 102

贴心提醒——就诊前必读

警讯 8

痛经

104

◆ 案例 106

察觉征兆，提早预防 106

◆ 痛经，不是忍耐就好！

◆ 从痛经看疾病

不可不知的健康知识——吃巧克力可以止痛经？

贴心提醒——痛经保健良方

看对医生，做对检查 112

◎ 女性生殖器检查 112

贴心提醒——就诊前必读

警讯 9

贫血

118

◆ 案例 120

察觉征兆，提早预防 120

◆ 你贫血吗?

不可不知的健康知识——饭后喝茶不会引发贫血

◆ 贫血的四大类原因

贴心提醒——贫血保健良方

看对医生, 做对检查 125

◎ 血液检查 125

贴心提醒——就诊前必读

警讯 10

长期疲倦

134

◆ 案例 136

察觉征兆, 提早预防 136

◆ 为什么总觉得累?

◆ 慢性疲劳正侵蚀你的健康

不可不知的健康知识——你的身体缺氧吗?

◆ 真的好累, 我到底怎么了?

贴心提醒——预防疲劳保健良方

看对医生, 做对检查 142

◎ 肝功能检查 142

◎ 肾脏检查 143

◎ 血脂肪检查 147

贴心提醒——就诊前必读

◆ 案例 154

察觉征兆，提早预防 154

◆ 你是失眠一族吗？

◆ 为什么会失眠？

不可不知的健康知识——你的睡眠质量高吗？

贴心提醒——失眠保健良方

看对医生，做对检查 159

◎ 身心检查 159

◎ 睡眠生理检查 160

贴心提醒——就诊前必读

◆ 案例 164

察觉征兆，提早预防 164

◆ 经常性抽筋的原因

不可不知的健康知识——抽筋时的按摩法

◆ 小症状会是大危机吗？

贴心提醒——抽筋保健良方

看对医生，做对检查 170

◎ 骨骼肌肉检查 170

◎ 甲状腺血降钙素检查 171

◎ 其他相关检查 171

贴心提醒——就诊前必读

◆ 案例	176
察觉征兆，提早预防	176
◆ 现代人的文明病	
不可不知的健康知识——有并发症时要特别注意	
◆ 常见的腰酸背痛	
贴心提醒——腰酸背痛保健良方	
看对医生，做对检查	181
◎ 全身骨骼摄影检查	181
贴心提醒——就诊前必读	

◆ 案例	188
察觉征兆，提早预防	188
◆ 我不想再一直跑厕所啦！	
不可不知的健康知识——小心精神性尿频	
◆ 找出尿频的原因	
贴心提醒——尿频保健良方	
看对医生，做对检查	194
◎ 肾脏检查	194
◎ 糖尿病检查	196
不可不知的健康知识——糖尿病自我诊断标准	
◎ 膀胱检查	201
贴心提醒——就诊前必读	

◆ 案例 206

察觉征兆，提早预防 206

◆ 你的头痛是哪一种类型？

不可不知的健康知识——从头痛看可能的疾病

◆ 头痛隐藏的危机

贴心提醒——头痛保健良方

看对医生，做对检查 212

◎ 脑部检查 213

◎ 血液检查 213

◎ 眼睛检查 213

◎ 血压检查 213

贴心提醒——就诊前必读

◆ 案例 218

察觉征兆，提早预防 218

◆ 头晕目眩为哪桩？

不可不知的健康知识——冬季老人应小心眩晕症

◆ 隐身于眩晕背后的疾病

贴心提醒——眩晕保健良方

看对医生，做对检查 222

◎ 神经耳科学检查 222

◎ 视力检查	224
--------------	-----

贴心提醒——就诊前必读

警讯 17

乳房异常

226

◆ 案例	228
------------	-----

察觉征兆，提早预防	228
-----------------	-----

◆ 留心乳房异状

不可不知的健康知识——何谓男性女乳症？

◆ 常见的乳房疾病

贴心提醒——乳房保健良方

看对医生，做对检查	235
-----------------	-----

◎ 乳房检查	235
--------------	-----

贴心提醒——就诊前必读

附录

239

附录 1 有病看对科	240
------------------	-----

附录 2 17 大症状主要检查速查表	243
--------------------------	-----

聪明看医生， 不让小病变大病



- 你还停留在头痛医头、脚痛医脚的迷思中吗？
- 有多少次，你根本就是看错科，平白浪费许多的时间、金钱与精力，不但延误治疗时机，甚至有可能造成不可弥补的伤害。
- 本书有17种身体警讯的详细说明，能帮你找出病症的真正原因，进而看对科别，找对医生，做对检查。
- 同时，也清楚说明这些检查的数据该如何判读，又透露出哪些讯息，让你在面对攸关自身健康的检查报告时不会再一知半解。



暴瘦

状况

体重减轻

如果在短期内没有特别原因而突然消瘦：或者在一个月內，体重下降了 10 公斤以上，即使身体没有感到异样，也要及时就医。在癌症初期，暴瘦是非常重要的警讯。

此外，其他疾病在暴瘦的同时也会伴随其他症状，例如甲亢患者通常食量不会下降，同时伴有脖子粗大，或出现心慌、失眠等症状；糖尿病患者饿久了会出现头晕、心慌等低血糖症状；肝硬化病人则会产生乏力、腹泻等现象。

主要及伴随症状

- 眼球突出
- 食欲大增
- 心悸
- 焦虑
- 手抖

- 尿量增多
- 口渴
- 浮肿

- 消化不良
- 胸口灼热
- 恶心
- 呕吐
- 食欲不振

- 胸痛
- 空腹时腹部胸口疼痛
- 食欲不振
- 恶心
- 呕吐
- 黑便

- 倦怠感
- 食欲不振
- 黄疸
- 腹胀
- 浮肿

- 体重减少
- 发热
- 咳嗽、有痰
- 倦怠感
- 胸痛
- 盗汗

- 容易出血
- 脸色差
- 发热
- 眩晕

- 皮肤长黑斑
- 眩晕、恶心、呕吐
- 倦怠感