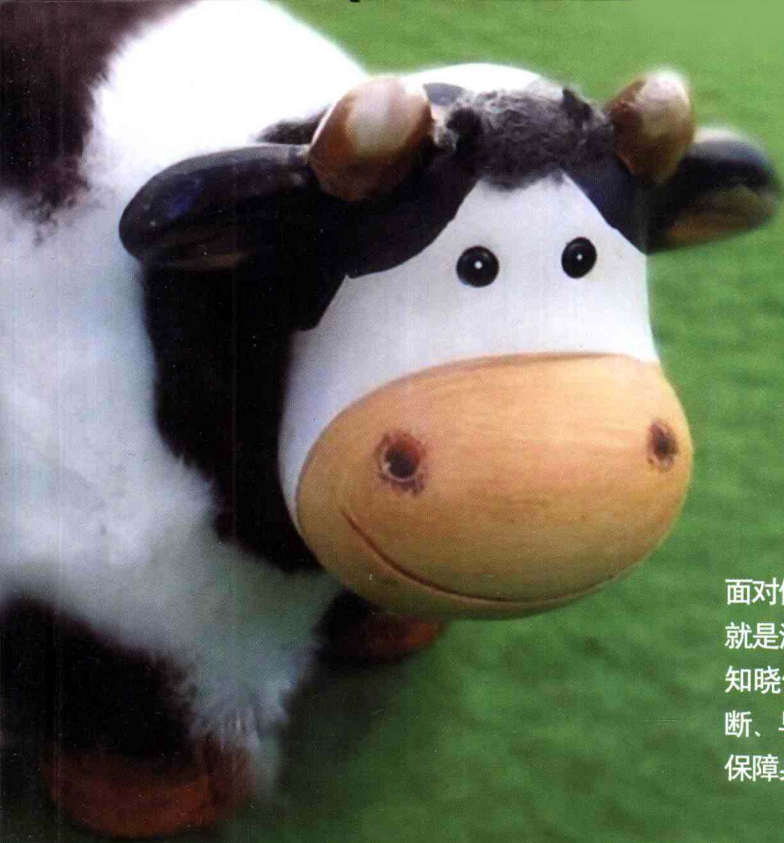




身体要
健康

疾病
早知道

面对健康问题，做为个人，最好的选择，就是洁身自好、趋利避害，同时能够及早知晓健康预警和疾病信号。对疾病早诊断、早治疗，将隐患消灭在萌芽之中，以保障身心健康。

健康预警与 疾病信号

Jiankang Yujing yu jibing xinhao

编著 杨晓光 赵春媛



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

编著 杨晓光 赵春媛

健康预警与 疾病信号

Jiakang Yujing yu jibing xinhao



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

健康预警与疾病信号 / 杨晓光, 赵春媛编著. —北京: 人民军医出版社,
2010.2

ISBN 978-7-5091-3507-5

I. ①健… II. ①杨…②赵… III. ①保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 010507 号

策划编辑: 于 岚 文字编辑: 徐 冰 责任审读: 吴 然

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8119

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 潮河印业有限公司 装订: 京兰装订有限公司

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 9.25 字数: 226 千字

版、印次: 2010 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~4500

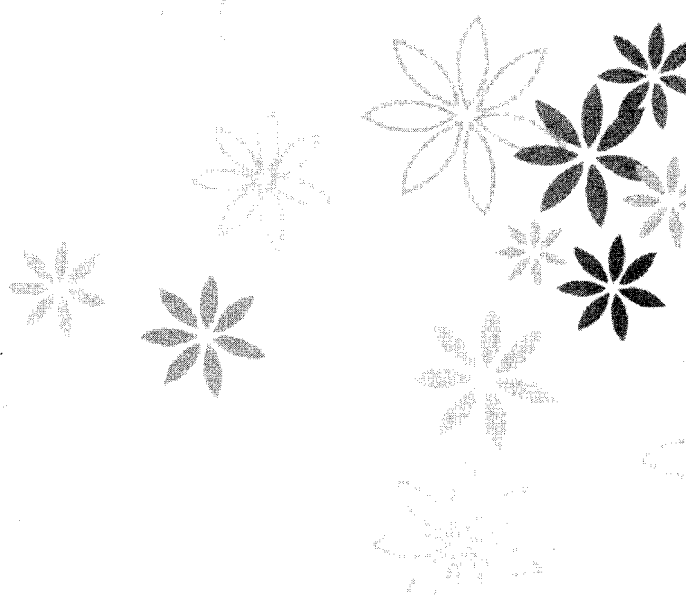
定价: 25.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内容提要

应对健康危机，最好的方式，就是管好自己、趋利避害，同时能够及早地知晓健康预警和疾病信号，从而做到对疾病的早诊断、早治疗，将隐患消灭在萌芽阶段，以保障身心的健康。正是基于这种理念，本书精选汇集了相关资料，全方位介绍了人体从内到外，从上到下各个部位的异常表现。俗话说：“一叶落而知天下秋”“础润而雨，月晕而风”——使人们可以通过自身细微的变化，由此及彼、由表及里地了解健康的状况和走向，以防微杜渐，益寿延年。



目 录

1. 头发反映人体健康状况	1	28. 口腔溃疡提示哪些疾病	15
2. 透过脸色察疾病	1	29. 咽喉疼痛当心急性会厌炎	16
3. 透过容貌察疾病	1	30. 口唇发出的疾病信号	16
4. 头面部“青筋”提示疾病	2	31. 舌发出的疾病信号	17
5. 面部皮肤异常提示哪些疾病	3	32. 观舌苔辨疾病	17
6. 视疲劳的信号	4	33. 观舌下血管辨疾病	18
7. 低视力提示哪些疾病	4	34. 舌痛提示哪些疾病	18
8. 眼睑下垂、肿胀提示的疾病	4	35. 牙异常发出的疾病信号	19
9. 黑眼圈应警惕哪些疾病	5	36. 头痛提示哪些疾病	19
10. 瞳孔变化提示哪些疾病	5	37. 警惕四种危险的头痛	19
11. 透过眼睛察疾病	6	38. 夏季应警惕的六类头痛	20
12. 眼睛反映糖尿病病情	7	39. 脑卒中的预警信号	20
13. 白内障的早期信号	7	40. 小卒中有先兆	21
14. 青光眼的早期信号	8	41. 脑出血与脑梗死怎样鉴别	21
15. 黄斑变性的早期信号	8	42. 颈椎病的预警信号	22
16. 视神经炎的预警信号	9	43. 颈椎病的自我判定	23
17. 观眼睛分泌物辨疾病	9	44. 淋巴结肿大提示哪些疾病	23
18. 异色感觉与疾病	9	45. 发热提示病情加重的信号	24
19. 观鼻察疾病	10	46. 警惕类似感冒的疾病	24
20. 自我判断鼻炎	11	47. 流行性脑膜炎的早期征兆	26
21. 看鼻涕辨疾病	11	48. 咳嗽声中辨疾病	26
22. 嗅觉异常提示哪些疾病	12	49. 看痰色辨疾病	26
23. 耳鸣提示哪些疾病	12	50. 支气管哮喘有哪些症状	27
24. 口干提示哪些疾病	13	51. 肺结核的预警信号	28
25. 口臭提示哪些疾病	13	52. 肺气肿的早期信号	28
26. 口感异常提示哪些疾病	13	53. 哪些疾病可引起呕吐	28
27. 口腔内的疾病征兆	14	54. 闻呕吐物气味辨疾病	29





55. 疼痛提示哪些疾病 29
56. 胸痛提示哪些疾病 30
57. 高血压病的预警信号 31
58. 高脂血症的预警信号 31
59. 血脂指标异常预示哪些
疾病 32
60. 血糖升高的预警信号 32
61. 血黏度升高的预警信号 32
62. 动脉硬化的预警信号 33
63. 心脏病的预警信号 34
64. 怎样识别先天性心脏病 35
65. 怎样识别隐蔽性心脏病 35
66. 冠心病的预警信号 36
67. 心绞痛发作的预警信号 36
68. 老年人心绞痛的特殊信号 37
69. 急性心肌梗死的典型症状 37
70. 不典型心肌梗死的预警
信号 38
71. 肺心病的早期预警信号 38
72. 胃部疾病有哪些症状 38
73. 胃溃疡癌变的五种症状 39
74. 胃痛提示哪些疾病 39
75. 肝硬化的预警信号 40
76. 胆囊疾病的胆外表现 40
77. 急性胰腺炎的早期症状 41
78. 肠鸣音警示哪些疾病 41
79. 肠结核的预警信号 41
80. 慢性腹泻提示哪些疾病 42
81. 肾虚的预警信号 42
82. 肾疾病的预警信号 42
83. 肾盂肾炎的早期症状 43
84. 急性肾衰竭的早期症状 43
85. 不典型肾衰竭的示警信号 44
86. 糖尿病的示警信号 44
87. 糖尿病轻重的自我判断 45
88. 尿毒症的六种常见表现 46
89. 眩晕提示哪些疾病 46
90. 水肿提示哪些疾病 47
91. 脉管炎的症状有哪些 47
92. 脂肪栓塞综合征的示警
信号 47
93. 痛风的示警信号 48
94. 贫血的示警信号 48
95. 静脉曲张的示警信号 48
96. 手感与健康 48
97. 手指疼痛提示哪些疾病 49
98. 手部“青筋”提示哪些
疾病 50
99. 手麻提示哪些疾病 50
100. 指甲状态提示健康状况 51
101. 指甲颜色提示健康状况 52
102. 半月痕颜色提示健康状况 53
103. 观甲印可知体质 53
104. 下肢感觉异常提示哪些
疾病 54
105. 手足发凉提示哪些疾病 55
106. 皮肤发出的疾病信号 55
107. 皮肤瘙痒提示哪些疾病 57
108. 肚脐形态与健康 58
109. 出血应警惕哪些疾病 58
110. 体态特征的健康提醒 60
111. 病态肥胖应警惕哪些疾病 60
112. 走路姿势与疾病 61
113. 睡眠状态的疾病预警 61

114. 不同梦境提示哪些疾病 62
115. 晨醒异常感觉的疾病示警 ... 63
116. 出汗过多应警惕哪些疾病 ... 63
117. 汗液的疾病示警 64
118. 从尿色看健康 65
119. 从尿味察健康 65
120. 排尿异常提示哪些疾病 66
121. 尿崩症的示警信号 66
122. 粪便异常应警惕哪些疾病 ... 67
123. 自查粪便知健康 67
124. 大小便颜色可反映药物
 中毒 68
125. 排气反映健康状况 68
126. 感染寄生虫的报警信号 68
127. 感染血吸虫有哪些症状 69
128. 染上性病的预警信号 69
129. 腰椎间盘突出信号 70
130. 腰椎间盘突出的自查 70
131. 骨关节炎的示警信号 71
132. 关节疼痛提示哪些疾病 71
133. 自查膝关节损伤 72
134. 骨质疏松症的示警信号 72
135. 股骨头坏死的示警信号 72
136. 强直性脊柱炎的示警信号 ... 73
137. 风湿病的示警信号 73
138. 湿疹的示警信号 73
139. 哪些疾病可以引起脾气
 变化 74
140. 精神疾病的示警信号 74
141. 老年痴呆症的示警信号 76
142. 帕金森病的示警信号 77
143. 帕金森病的非运动性症状 ... 77
144. 营养素缺乏病有哪些表现 ... 78
145. 食欲变化提示哪些疾病 78
146. 清晨出现的疾病预兆 79
147. 健身运动的报警信号 79
148. 大脑疲劳的预警信号 80
149. 五脏衰老的预警信号 81
150. 心理压力过大的预警信号 ... 81
151. 免疫力下降的预警信号 81
152. 身体感觉异常的预警信号 ... 82
153. 身体麻木是哪些疾病的
 早期信号 83
154. 亚健康的预警信号 84
155. “过劳死”的预警信号 84
156. 脑肿瘤的预警信号 85
157. 鼻癌的预警信号 85
158. 鼻咽癌的预警信号 86
159. 口腔癌的预警信号 86
160. 喉癌的预警信号 87
161. 淋巴结肿大应警惕肿瘤 87
162. 椎管内肿瘤的预警信号 88
163. 食管癌的预警信号 88
164. 甲状腺癌的预警信号 88
165. 肺癌的预警信号 89
166. 胃癌的预警信号 89
167. 胃癌转移的预警信号 90
168. 胃溃疡癌变的预警信号 91
169. 肝癌的预警信号 91
170. 胰腺癌的预警信号 91
171. 肠癌的预警信号 92
172. 肾癌的早期信号 92
173. 膀胱癌的预警信号 92
174. 睾丸癌的预警信号 93





175. 骨肉瘤的示警信号 93
176. 乳腺癌的早期信号 93
177. 乳腺癌转移的预警信号 94
178. 妇科肿瘤的预警信号 95
179. 男性乳腺癌的预警信号 96
180. 白血病的预警信号 96
181. 小儿白血病的预警信号 97
182. 体内癌变在皮肤上的预警
信号 97
183. 黑痣癌变的预警信号 98
184. 无痛性癌变的预警信号 99
185. 儿童癌症的预警信号 99
186. 老年人肿瘤的预警信号 100
187. 世界卫生组织提出的癌症
危险信号 101
188. 我国提出的癌症危险
信号 101
189. 新生儿“胎记”与健康 101
190. 新生儿凶门与健康 102
191. 新生儿的“异常信号”
提示哪些疾病 102
192. 婴儿不同的表情动作传递
哪些信号 102
193. 小儿发热的五种症状 103
194. 小儿头痛应警惕哪些
疾病 103
195. 小儿脑瘫的预警信号 104
196. 小儿眼睛发出的疾病
信号 104
197. 观察小儿鼻涕辨疾病 105
198. 小儿鼻窦炎的症狀 105
199. 小儿哭声提示哪些疾病 105
200. 小儿先天性心脏病的预警
信号 106
201. 小儿肠套叠的预警信号 106
202. 小儿肾疾病的四种症状 106
203. 小儿体表包块提示哪些
疾病 107
204. 小儿指甲上的疾病信号 107
205. 小儿腿痛应警惕哪些
疾病 108
206. 小儿粪便发出的健康
信息 108
207. 小儿睡姿发出的疾病
信号 108
208. 小儿孤独症有哪些表现 109
209. 小儿抽动症有哪些症状 109
210. 小儿注意缺陷障碍有哪些
症状 109
211. 小儿智力低下的预警
信号 110
212. 小儿过敏体质有哪些
表现 110
213. 小儿致残性疾病的预警
信号 111
214. 小儿营养状况的身体
表现 111
215. 小儿早期营养不良的预警
信号 112
216. 小儿生病的早期信号 112
217. 女性脸上生斑应警惕哪些
疾病 113
218. 女性腰、腹痛应警惕哪些
疾病 113

219. 乳腺增生的预警信号114
220. 白带异常提示哪些疾病114
221. 阴道排液提示哪些疾病114
222. 阴道出血提示哪些疾病115
223. 女性肾虚的预警信号115
224. 女性糖尿病的预警信号116
225. 多囊卵巢综合征的示警
信号116
226. 急性盆腔炎的示警信号116
227. 经期异常提示哪些疾病117
228. 孕期的危险信号117
229. 宫外孕的预警信号118
230. 房事中的疾病预警信号118
231. 女性健康的预警信号119
232. 女性绝经期综合征的七个
信号120
233. 男性脸上的疾病信号120
234. 男性乳房发育应警惕哪些
疾病121
235. 前列腺增生的预警信号121
236. 慢性前列腺炎的预警
信号121
237. 阳痿的预警信号122
238. 男科疾病的预警信号122
239. 男性身体衰退的预警
信号122
240. 中老年男性的健康提醒123
241. 男性更年期的七大症状124
242. 老年人头痛提示哪些
疾病124
243. 老年人鼻出血提示哪些
疾病125
244. 老年人“气短”提示哪些
疾病125
245. 老年人声音嘶哑提示哪些
疾病125
246. 老年人记忆暂停应警惕
什么病126
247. 老年人贫血的预警信号126
248. 老年人手抖提示哪些
疾病126
249. 老年人急性阑尾炎的预警
信号127
250. 老年人血尿提示哪些
疾病127
251. 老年人下肢水肿提示哪些
疾病127
252. 人到中年的疾病预警
信号128
253. 老年人常见病的预警
信号128
254. 老年人突然消瘦提示哪些
疾病129
255. 老年人“返老还童”提示
哪些疾病130
- 中医名词术语选释131

1. 头发反映人体健康状况

(1) **头发稀疏**：可能是甲状腺分泌异常的迹象。甲状腺所分泌的激素调节体内的代谢活动，其中包括头发的生长。如果因为甲状腺的状况引起了蛋白质代谢紊乱，就会导致脱发和头发稀疏。饮食结构不良或由于暴饮暴食引发的营养不良也可能导致头发稀疏。

(2) **头发松软、干燥**：健康的头发是相互分开伸展的，但如果饮食不当，每根头发毛囊的分子结构上就不能更好地保持水分。

(3) **头发缺乏光泽**：头发失去光泽，通常是由于缺乏使油脂有效地发挥作用的关键性物质 B 族维生素。

(4) **头发末端分叉**：这可能是体内缺少人体所必需的几种矿物质元素或维生素。

(5) **头皮屑过多**：正常情况下，头皮和皮肤上都有少量的真菌，但头屑过多的人有超过 25% 的人头皮上有大量真菌繁殖。过量的真菌刺激皮肤表皮细胞过度角化所致。

(6) **脱发**：正常情况下，人每天都会掉 70~100 根头发。但是，如果发现脱发速度加快，最常见的原因是轻微缺铁。美国一份研究报告指出：年龄在 21~25 岁的男士，若严重脱发，则患心脏病的危险是正常人的 3 倍多。秃顶之所以与心脏病相关，与导致秃顶的雄性激素有关，因为这种物质可能升高血液中胆固醇的含量。

(7) **扭发**：毛发呈扁平状，毛轴可 180° 捻转，间隔无规律，同时出现干燥、无光泽、变脆变硬、容易折断。出现此种毛发时，有可能存在系统性红斑狼疮、全身性硬皮病或卟啉病。

(8) **结节性脆发病**：又称结毛症，是一种少见的先天性异常。毛发稀疏、干枯无光泽。

(9) **串珠毛发病**：属于罕见毛发疾病，头发常呈串珠状。可发生于头发的一部分，也可以发生在全头部。头发无光泽、易断。

2. 透过脸色察疾病

中国人健康的脸色为微黄、红润而有光泽，表示气血充盈。身体出现问题时，则会出现脸色异常。

(1) **泛红**：鲜红要注意心脏病，可能患二尖瓣狭窄等病。潮红主要为感染引起的高热性疾病，如伤寒、肺结核、肺炎等。

(2) **发青**：脸色泛青且眉间、太阳穴“青筋”暴露的人，容易出现肝脏疾病。

(3) **发黄**：提示脾胃功能不好，消化和营养吸收较差。

(4) **发白**：提示肺部功能不佳。苍白多为贫血。中医认为属虚证或寒证，是体质差的表现。

(5) **发黑**：是肾虚亏损的表现。

3. 透过容貌察疾病

(1) **贫血面容**：面容枯槁、皮肤及黏膜苍白无血色，是多种疾病所致贫血的面部表现。缺铁

性贫血患者可出现蓝色巩膜，发生率高达 97.6%。

(2) **甲状腺功能亢进面容**：面容消瘦，眼裂增宽，眼球凸出，上眼睑挛缩，两眼看近物向内侧聚合不良，有目光惊恐、兴奋不安的表现。

(3) **甲状腺功能减退面容**：也称黏液性水肿面容，表现为面色苍白或枯黄、目光呆滞、颜面水肿、唇厚舌大、眼睑变厚、皮肤干燥无弹性、皱纹虽少但深、头发稀疏干枯、眉毛脱落最为明显。

(4) **肢端肥大症面容**：头颅增大，脸部变长，下颌大而前突，颧部突出，眉弓隆起，耳鼻增大，唇舌肥厚，牙齿稀而错位等。

(5) **二尖瓣狭窄面容**：颧部红润，口唇发绀，是风湿性心脏病、二尖瓣狭窄患者的常见面容。

(6) **面神经麻痹面容**：卒中引起的中枢性面神经麻痹可出现该侧鼻唇沟变浅，口角向下，示齿动作时口角歪向健侧。卒中是老年人的常见病，面容改变常常是较早期症状，因此应引起高度警惕。若是周围性面神经麻痹，还可出现该侧额纹消失、上眼睑下垂、不能皱眉等面部特征。

(7) **满月面容**：脸如满月，侧面不见鼻尖，颊部脂肪堆积，口裂变小，口角与颊部间出现深沟，皮肤发红，常伴有痤疮和粗黑的胡须等，是库欣综合征的典型面容。还可见于长期大剂量应用肾上腺皮质激素的患者。

(8) **痴呆面容**：呆小病患者出生 9 周内即可表现出口唇厚、舌大且常外伸、口常张开多流涎、面色苍白或黄、鼻短且上翘、鼻梁塌陷、前额多皱纹的特殊面容。

(9) **苦笑面容**：常见于破伤风患者。症状发作时，首先出现咀嚼肌紧张，然后发生疼痛性强直，出现张口困难、牙关紧闭、面部表情收缩、蹙眉、口角缩向外下方等，形成苦笑面容。

(10) **结核病面容**：表现为面色苍白，颊红如胭脂，消瘦。此面容多见于肺结核活动期。

(11) **肾病性水肿面容**：表现为面色苍白水肿，皮肤紧而干燥，眼睑水肿尤以晨起最为显著，且额部多有指压凹症。此面容除见于各种肾病外，也见于心力衰竭、营养不良、面部血管神经性水肿、严重哮喘、百日咳等。

(12) **关公面容**：又称醉汉面孔，在慢性支气管炎、肺结核、肺肿瘤病人中颇为多见，也是肺源性心脏病的特征。

(13) **风箱面容**：这种患者鼻翼翕动，口唇青紫，所谓出气少、进气多，此系心肺严重缺氧的危险征兆。

(14) **狮子面容**：面部累赘臃肿，皮肤粗糙有结节，眉毛逐渐脱光，这不是皮肤病，而是麻风病的特殊面孔，医学上称“狮面麻风”，为病毒性传染病。

(15) **偏汗面容**：即一侧面部经常汗出淋漓，另一侧却无汗，可能是动脉肿瘤或胸腔囊肿刺激交感神经的征兆。

(16) **蝴蝶斑面容**：两面颊部有对称的蝴蝶形红斑，不可视作女性面部斑块性皮肤病，而是系统性红斑狼疮的典型面容。

(17) **蜘蛛痣脸**：可见颜面部有小红点，周围似放射性红丝，压之红色可褪去，松手复原，这是肝硬化特征之一。

4. 头面部“青筋”提示疾病

静脉血管俗称“青筋”，是负责把血液送回心脏的血管。当静脉血液回流受阻、压力增高时，

“青筋”常常会在人体表面出现凸起、曲张、扭曲、变色等情况。如果人体头面部的“青筋”比较明显，可能是患有某种疾病的信号。

(1) **额头有“青筋”**：提示长期劳心劳力，紧张，工作压力或精神压力大。

(2) **鼻梁有“青筋”**：提示肠胃积滞，容易胃痛、腹胀、消化不良、大便不利。紫色时则情况更加严重。

(3) **太阳穴有“青筋”**：往往提示头晕、头痛。当太阳穴“青筋”凸起、扭曲时，表示脑动脉硬化。紫黑时则容易卒中。

(4) **眼袋有“青筋”**：俗话讲“脾虚眼袋大，肾虚眼袋黑”。女性的眼袋“青筋”，往往提示妇科疾病，如月经不调、带下病。

(5) **舌下“青筋”凸起**：提示可能有心脏疾病，心肌劳损。如果“青筋”凸起，扭曲，紫暗，则提示患有冠心病。

(6) **嘴角、腮下有“青筋”**：往往提示有妇科疾病，白带量多，疲倦乏力，腰膝酸软，下肢风湿等。

5. 面部皮肤异常提示哪些疾病

人体皮肤具有保护、调节、吸收、分泌与排泄等生理功能。正常情况下，面部皮肤白天会产生多余的油脂，以保护局部不受温度变化、灰尘和微生物的伤害，减少紫外线和污染物引起的皮肤氧化。晚上，皮肤“呼吸”排出一些代谢产物，并修复损害。因此，面部皮肤可以显示出很多的健康状况。

(1) **面色苍白**：通常是气血虚的外在表现，一般在营养不良、贫血或是患有慢性消耗性疾病的人的脸上最常见。此外，过度疲劳或是受到剧烈的精神刺激后，以及发生急性大出血、休克后，均可使面色苍白或呈青灰色。

(2) **面部白斑、白点**：出现这种情况，提示应该去医院做化验检查，查查是否有肠道寄生虫，有肠道寄生虫后面部常出现白斑、白点。

(3) **面色发黄**：如果黄色鲜明为阳黄，多见于急性黄疸型肝炎、胆囊炎、胆石症等。如果黄色暗晦为阴黄，多见于慢性黄疸型肝炎、肝硬化、肝癌等。面色淡黄见于血虚，提示脾胃虚弱、消化吸收不良、肠道寄生虫等。

(4) **面色青紫**：多是由缺氧或血液循环障碍引起的，常见于先天性心脏病，如二尖瓣狭窄、肺源性心脏病及充血性心力衰竭。呼吸系统疾病也可引起面色青紫，多见于支气管哮喘、慢性支气管炎、肺气肿、肺梗死、肺癌及重症肺炎等。面色青紫还有一种情况，就是中毒性休克或是感受寒邪、身体某部疼痛所致的气血不通、经脉阻滞，如小儿出现高热、面色泛青时，是将发惊厥之兆。

(5) **面色黧黑**：由于色素异常沉着而使面色发棕黑色的人，一般见于慢性肾上腺皮质功能不全、糖尿病、慢性肝病、慢性砷中毒及黑棘皮病等。

(6) **面色发红**：部分慢性肝炎和肝硬化患者的面、颈、肩、上胸和背部会出现成片的毛细血管扩张，使这些部位泛出丝丝红色。还有些慢性肝炎和肝硬化患者手掌和脚掌出现红色的斑点和斑块，医学上称为肝掌，是体内雌激素积蓄的结果。肝炎患者肤色变红，表明肝脏功能受到长期严重损害。

6. 视疲劳的信号

(1) **视物不清**: 看书时间一长, 字迹就会重叠串行; 望远久后再看近处, 或看近久后再望远, 眼前都会出现短暂的模糊不清现象。这些都是眼睛睫状肌调节失灵的表现, 由视疲劳所致。

(2) **知觉过敏**: 在发生视疲劳的同时, 许多人还伴有眼睛灼热、发痒、干涩、胀痛, 重者疼痛向眼眶深部扩散, 甚至引起偏头痛, 亦可引起枕部、颈项、肩背部的酸痛, 这是由于眼部的感觉神经发生疲劳性知觉过敏所致。

(3) **眯眼**: 当远处目标看不清时, 往往采取眯眼的办法来弥补, 因为眯眼时, 眼睑可以遮挡部分瞳孔, 减少弥散光线, 减少散光的影响, 从而暂时提高和改善视敏度。

(4) **眨眼**: 频繁眨眼, 在一定程度上可缓解近视, 增加视力清晰度。

(5) **揉眼**: 看不清目标时, 常用手揉眼睛, 以便看得清楚些。

(6) **歪头**: 常发生的是歪头看电视, 可以减少部分弥散光线的干扰和影响。

(7) **皱眉**: 皱起眉头, 企图使双眼都“用力”, 以此来改善视力。由于眼外肌压迫于眼球, 反而使近视眼的发展速度加快。

(8) **扳眼**: 在看不清远处目标时, 常用手在外眼角, 用力将眼角皮肤向外扯, 以达到同歪头、眯眼一样的效果。

(9) **斜眼**: 部分近视合并发生外斜视, 一只眼看前方时, 另一只眼偏向外面。

7. 低视力提示哪些疾病

很多眼病并非眼睛本身病变引起, 而是某些全身性疾病在眼底留下了损伤, 从而出现低视力。

(1) **高血压病**: 原发性高血压发展到一定程度时, 可使眼底视网膜上的小动脉发生硬化、水肿, 导致血流减少而出现低视力。高血压病患者中约 70% 有眼底改变。

(2) **糖尿病**: 糖尿病患者由于血糖增高, 会使全身动脉血管壁增厚, 尤其是视网膜上的小动脉会发生严重病变, 轻者表现为低视力, 对远或近物均看不清, 重则引起视网膜脱离导致失明。

(3) **脑血管栓塞**: 血管栓塞波及眼动脉时, 可致眼动脉供血不足。早期可出现视觉障碍、感到眼前闪光, 或一过性低视力, 尤其是当体位改变 (如突然直立或抬头) 时更易发生。

(4) **肾炎、白血病、贫血、心脏病、某些急性传染病等**: 都可能引起视网膜血管的改变, 造成眼底出血和玻璃体积血, 低视力。

(5) **脑肿瘤**: 临床观察发现, 脑肿瘤的发生与人的视力有密切关系, 无论大脑、小脑、脑室等部位的肿瘤均可侵犯视神经而引起低视力。大部分患者是因低视力或头痛、呕吐而到医院做 CT 检查才发现脑肿瘤的。

8. 眼睑下垂、肿胀提示的疾病

眼睑下垂俗称“掉眼皮”, 可发生于一侧或双侧, 可缓慢进行亦可急转直下。由于睁不开眼

且并发视物不清、复视、眼胀等不适，这往往是个表象，有不少眼睑下垂并不是眼科“专利”，在眼科以外的内科、外科等科室诊治，才能“对号入座”。

(1) **颅内动脉瘤**：以颈内动脉后交通动脉瘤多见，常突然破裂、出血，血肿使同侧视神经受压麻痹而出现眼睑下垂。这时患者瞳孔扩大固定、视物困难、头痛、呕吐、昏迷、颈硬等。

(2) **脑干病变**：尤其是髓内肿瘤、血管疾病致视神经损害，患者出现一侧眼睑下垂、瞳孔散大，另一侧肢体麻木、乏力和出现其他脑干相应水平损伤的表现。

(3) **重症肌无力**：为肌源性眼睑下垂。它发展缓慢，双上睑下垂多有时间差，晨轻晚重，一天之内可有波动。严重者眼球固定、四肢无力、吞咽困难。

(4) **糖尿病**：可突发眼睑下垂、重影、眶上疼痛，此时瞳孔正常，为糖尿病的眼部并发症，查血糖便可明确诊断。

(5) **肾脏疾病**：眼睑肿是肾炎的一种临床表现，早晨最为显著。患急性肾炎时，水肿多发生于眼睑，而后至面部、踝部以及全身，并伴有全身症状，尿常规化验可鉴别。

(6) **心脏病**：心力衰竭的患者常表现为眼睑肿胀，心脏病所致眼睑肿胀与全身水肿并存，主要表现为下垂部位，疾病早期可于傍晚发现，早上消失，晚期则水肿经常存在而不见有消退。

(7) **旋毛虫病**：眼睑肿胀为该病的早期表现，是一个很重要的体征，粪便中常可找到旋毛虫。

9. 黑眼圈应警惕哪些疾病

(1) **鼻炎**：黑眼圈可能和鼻子问题有关系。如果一年到头早上起床就打喷嚏流鼻涕，会使眼睛下方静脉的血流增加而造成黑眼圈。所以如果患有过敏性鼻炎，就容易出现黑眼圈。

(2) **胃肠疾病**：慢性胃炎患者如果长期消化、吸收功能减退，胃炎反复发作，黑眼圈会加重。

(3) **肝病**：黑眼圈是一些慢性疾病的外在表现，如慢性肝病，尤其是肝功能长期不正常、肝大者，黑眼圈往往长期存在。大约有 20% 的肝病患者在暴露部位，如面部、眼眶周围有色素沉着，呈现出黑眼圈。

(4) **肾亏**：中医学认为黑眼圈是肾亏所致。肾精亏少则两眼缺少精气的滋润，肾之主色黑色就浮越于上，因此双目无神，眼圈发黑。

(5) **妇科疾病**：对于女性来说，如黑眼圈长期存在，可能是痛经、月经不调、功能性子宫出血、绝经期引起的。

(6) **动脉硬化**：眼周充血、发黑可能与动脉硬化、大病之后体质较差有关。

10. 瞳孔变化提示哪些疾病

(1) **瞳孔扩大**：多见于颅脑外伤、脑血管病、重症的乙型脑炎、化脓性脑膜炎等，若伴有对光反射消失、眼球固定、伴深昏迷或颈项强直，多为原发性脑干损伤或临终前征兆。

(2) **瞳孔缩小**：多见于乙醇（又称酒精）中毒、安眠药中毒以及老年人的脑桥肿瘤、脑桥出血，也可见于糖尿病。另外，有机磷中毒、吗啡中毒，甚至可出现针尖样瞳孔。若伴有对光反射

迟钝、中枢性高热、深昏迷，为脑桥损伤表现。

(3) **双侧瞳孔大小不等**：常见于脑出血、脑梗死、脑肿瘤等。

(4) **双侧瞳孔大小多变**：伴有对光反射消失、眼球分离或异位，多为中脑损伤表现。

(5) **瞳孔呈白色**：见于白内障、虹膜睫状体炎、青光眼、高度近视，或全身性疾病，如糖尿病等并发症，也可因外伤所致。

(6) **瞳孔呈黄色**：以手电光或灯光照射瞳孔，眼底深处发出一种像夜间猫眼的黄光反射，医生称这种症状为“黑蒙猫眼”，多半是视网膜母细胞瘤的表现，多见于7~8岁以下的儿童，有一定的家族性和遗传性。

(7) **瞳孔呈红色**：常见于眼外伤或某些眼内出血疾患。根据眼内出血的多少可有不同的形态，视力也有不同程度的损害。

(8) **瞳孔呈青绿色**：正常眼球内具有一定的压力，当眼压过高发生青光眼时，可由于角膜水肿及眼内一系列改变，使瞳孔发生一种青绿色反光。青光眼（又称绿内障）即由此得名。青光眼病人的眼球会变得像硬橡皮一样，自己也会觉得双眼胀痛欲裂。

11. 透过眼睛察疾病

眼睛与全身各系统密切相关，各系统的疾病常常从眼部表现出来。

(1) **甲状腺功能亢进**：眼球向外突出或眼皮退缩。

(2) **急性黄疸型肝炎或者其他会引起胆管阻塞的疾病**：巩膜（白眼珠）颜色会由白变黄。

(3) **先天性铜代谢异常引起脑部病变**：由角膜边缘上蓝绿色的铜沉淀环可知。

(4) **原发性高血压及动脉硬化症**：由视网膜血管变细、反光增强、动脉和静脉交叉之处出现静脉被动脉压迫的现象可知。原发性高血压到后期还可出现眼底出血、视网膜脱离、视盘水肿等情况。

(5) **高血脂症**：多数患者50岁以后，角膜边缘部出现一圈灰白色或白色的环，宽1~2毫米，医学上称之为角膜老年环。有角膜老年环者总胆固醇水平高于正常人的概率增加了60%，老年环与动脉粥样硬化有着极为密切的关系，很可能是心脑血管疾病的危险信号。

(6) **糖尿病**：视网膜有微动脉瘤、出血，还有可能有黄白色或白色棉絮状渗出物及新生血管等症状。

(7) **脑瘤或脑卒中**：眼球出现异常转动、偏斜，眼睑下垂，或者闭眼困难等。

(8) **某些颅脑疾病**：颅内肿瘤或炎症等引起颅内压增高的病人，眼底检查可见视盘水肿，慢性期可见水肿消退，视盘呈淡黄色，即视神经萎缩的表现。

(9) **流行性脑脊髓膜炎**：可发生眼外肌麻痹、瞳孔散大双侧不等大、转移性眼内炎、视神经炎，严重者后遗视神经萎缩。

(10) **流行性感冒**：可发生结膜炎、视神经炎。结膜炎表现为眼痒及异物感、灼热感、怕光。视神经炎则视力急剧下降。

(11) **麻疹**：早期可出现结膜炎。

(12) **水痘**：眼睑皮肤、结膜与角膜上都可以出现水疱样变化。

(13) **流行性腮腺炎**：可发生虹膜睫状体炎、角膜炎。均表现为畏光、流泪、疼痛等角膜刺激

症状，还表现有睫状充血等。

(14) **白喉**：可发生白喉性结膜炎、角膜炎、眼外肌麻痹（以外直肌常见）、调节麻痹，但瞳孔一般正常。

(15) **百日咳**：常见眼睑皮下出血、结膜下出血，严重病例也可发生视网膜出血。

(16) **猩红热**：可发生转移性眼内炎、眼眶蜂窝织炎等。表现有眼球突出，活动受限、眼睑红肿坚硬、眶内疼痛等。

(17) **睑黄瘤**：始发于上睑近内眦部，可逐渐向上下睑蔓延，常对称分布，初起为一个或数个淡黄色小点，逐渐扩大、融合、隆起而形成柔软的柠檬色斑块，看起来就像小片黄油贴在眼睑上，表面光滑，边界清楚，缓慢发展。睑黄瘤的出现是高血脂的信号，是由于血液中胆固醇长期蓄积，过剩的胆固醇在眼皮上发生沉积的结果。血液中的胆固醇不但会沉积在皮肤上，更重要的是沉积在动脉血管内膜上，造成动脉硬化。它能反映出人体的血脂情况。

(18) **肾病**：上眼睑水肿同时伴有易疲乏、下半身无力、口干舌燥、尿频等症状，应警惕肾病。

(19) **脊髓灰质炎**：可发生上睑下垂、眼外肌麻痹、调节麻痹、瞳孔散大或缩小。

(20) **瘰疬**：瘰疬的眼部症状多种多样，如眼睑痉挛，不能睁眼，单眼或双眼突然失明，但瞳孔的对光反射正常，且活动自如。有的单眼或双眼出现复视、畏光、异物感、眼球或眼眶剧烈疼痛、色觉异常或障碍、眼球运动障碍、眼球震颤、调节痉挛或调节功能麻痹，视野向心性缩小或呈螺旋形缩小，视野可以随暗示的影响而改变等。

12. 眼睛反映糖尿病病情

(1) **瞳孔缩小**：瞳孔的舒缩受自主神经调节，糖尿病可导致自主神经损害，影响瞳孔的舒缩功能。临床观察发现，糖尿病患者的瞳孔比正常人小，且眼底检查时，对扩瞳效果不佳，放大瞳孔的能力较常人差。

(2) **近视**：糖尿病患者血糖浓度高，导致大量糖和盐随尿液排出，加上口渴多饮，血液被稀释，渗透压降低，水分进入晶状体内，使晶状体膨胀变厚变凸，屈光度增强，形成近视。

(3) **白内障**：糖尿病患者由于葡萄糖水平普遍升高，导致眼内糖代谢障碍，并形成一种被称为山梨醇的物质积聚于晶体内，造成晶体纤维肿胀、浑浊，形成白内障。

(4) **视力下降**：糖尿病患者发生视神经损害或眼底血管病变，使视网膜组织缺氧形成微血管瘤，或视网膜静脉扩张、白斑、出血、动脉硬化，甚至发生视网膜脱离，均会导致低视力。

(5) **失明**：糖尿病患者发生脂肪代谢障碍，使脂质在视网膜的黄斑上积聚，引起中心视力丧失，严重者可导致失明。

13. 白内障的早期信号

(1) **老视减轻**：部分老年人平时需要戴老花眼镜来看书读报，但忽然发现自己不需要戴老花眼镜看得也很清楚了，这是因为老年白内障初发时，晶状体凸度增加，屈光近点发生改变的缘故，是白内障的早期症状之一。

(2) **视物模糊**: 视物逐渐模糊, 有时会觉得光线周围出现光圈以及物体的颜色不够明亮。若是在夜间开车的话, 会觉得对面过来的汽车车头灯太刺眼而感不适或烦躁。但一般而言, 症状发展的过程相当缓慢, 并视晶状体最浑浊的位置及其发展过程而定。

(3) **单眼视物多显症**: 在白内障早期, 晶状体部分浑浊, 部分透明, 光线通过它投射到视网膜上的物像会产生双影或多影。

(4) **色觉异常**: 白内障早期, 由于晶状体吸收水分多而肿胀, 其上皮细胞间隙增大并填有微粒水滴, 光线透过它时会发生折射而呈现彩色晕光, 俗称虹视。

(5) **眼前暗影**: 白内障早期, 晶状体的部分浑浊位于瞳孔区, 在眼前可以出现位置固定、形状不变的点状或片状阴影。

(6) **昼盲或夜盲**: 若晶状体浑浊先在中央部开始, 白天光强、瞳孔缩小时, 光线进入眼内受阻, 因而出现昼盲。如晶状体浑浊位于周边部, 晚上暗光进入赤道部视网膜受阻, 而赤道部视网膜的视杆细胞是专司夜视觉的, 因而会出现夜盲现象。

(7) **飞蚊症**: 若晶状体浑浊位于瞳孔区, 在眼前可出现位置固定不变的点状或片状阴影, 特别是在光亮的环境下更为明显, 但与玻璃体浑浊引起的飞蚊症表现不一样。玻璃体浑浊引起的飞蚊症随眼球转动而飘忽不定, 时隐时现, 形状多变。

14. 青光眼的早期信号

(1) **头痛**: 头痛是青光眼病人的首发症状。但不同于一般性的头痛可用镇静、去痛药缓解。因为青光眼性的头痛是由于眼压升高压迫眼球组织而产生的, 只有在眼压下降后头痛才可减轻或消除。青光眼头痛往往还伴有眼眶、鼻根胀痛, 单眼的头痛还可表现为剧烈的偏头痛。

(2) **恶心呕吐**: 青光眼病发作时的恶心呕吐只有在眼压下降时才会减轻或消除。有时呕吐后眼压可下降, 出现一时性好转, 但眼压仍高, 虹视、头痛也都还存在。

(3) **虹视症**: 这是青光眼发病时的一个很特殊的症状, 常在晚上出现。当看灯光时, 特别是看圆形灯泡时, 可看到灯的四周有五颜六色的光环, 就像雨后的彩虹一样。

(4) **雾视症**: 出现一过性的视物模糊, 就好像在雾中看外界景物一样。如果症状轻微, 睡上一觉后症状即可消失。

(5) **眼胀痛**: 往往和雾视症同时发生, 也可单独出现。

(6) **视力障碍**: 青光眼在急性发作时都有明显的视力下降。除了角膜水肿这一原因外, 更主要的是眼压增高造成视神经受到损害所致。眼压越高视神经受压越厉害, 视力下降也就越明显。有的病人早期并没有视力明显下降的表现, 只有在夜间出现雾视和视物模糊, 经过较好的休息, 次日就消失了, 这是青光眼发病的前驱症状。

15. 黄斑变性的早期信号

黄斑变性的典型症状包括: 视野中心有盲点。当近距离看东西时, 需要更强的光线。字体变得扭曲或模糊。看颜色时, 发现颜色变得褪色或暗淡。视物逐渐变得模糊不清。从明亮的屋子进