

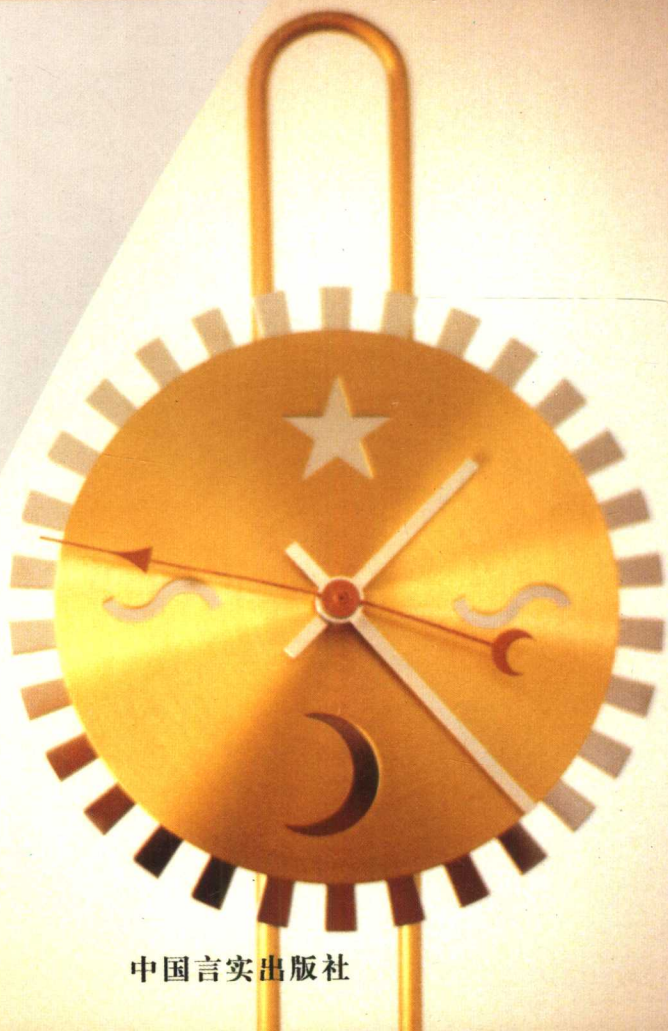
◆ 最新健康百科丛书



百病早知道

BAIBINGZAOZHIDAO

王振华
编著



中国言实出版社

百病早知道

王振华 编著

中国言实出版社

图书在版编目(CIP)数据

百病早知道 / 王振华编著 — 北京: 中国言实出版社, 2005.02
(最新健康百科丛书)

ISBN 7-80128-639-1

I. 百...

II. 王...

III. 常见病 — 诊断

IV. R441

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 138366 号

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编: 100101

电 话: 64924761 64924716

网 址: www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs263.net

经 销: 新华书店

印 刷: 三河市东方印刷厂

版 次: 2005 年 04 月第 1 版 2005 年 04 月第 1 次印刷

规 格: 850 × 1168 毫米 1/32 总印张 98

总 字 数: 2040 千字

定 价: 240.00 元 (全 10 册)

前 言

人人希望健康长寿，但人体是一个复杂的有机体，受内外环境的影响，总是要生病的。疾病不仅给人体造成痛苦，而且可能会致伤、致残、致死，所以对各种疾病的早察觉、早预防、早治疗就显得特别重要。

生活中，诸如头痛脑热的症状常常出现。正确地理解、把握和处理好我们身体出现的常见症状，是捍卫自身健康的起点。本书列举了各种常见病的症状，帮助你了解自己可能出现的问题以及找出更为适当的防治手段；给你一些有建设性的相关提示，以期达到远离疾病、缓解症状、回归健康的目的。

症状可能仅仅是一个小小的健康问题，也可能显示着一个可怕的疾病，缺少正确的指导和适当的手段，大惊小怪或者不以为然都将是危险的。

本书名为《百病早知道》，旨在提醒读者关心自己的身体，关注自身的健康，掌握基本的卫生常识，了解自己所患疾病的信号，不错过最佳的治疗时机，从而提高生命质量。

编著者

2004 年 12 月

目 录

第一章 观相知病	(1)
观肤色辨病	(1)
指甲辨病	(2)
观舌辨病	(4)
五官与疾病	(6)
肚脐与健康	(6)
笑容辨病	(7)
哭声辨病	(8)
观步态测病	(9)
观姿态测病	(9)
清晨异常辨病	(11)
观头发辨病	(12)
观眉毛辨病	(13)
观面色辨病	(15)
观眼辨病	(17)
观鼻辨病	(22)
观嘴辨病	(23)
观耳辨病	(26)
观牙齿诊病	(30)

第二章 观人体排泄物辨病	(31)
观大便辨病	(31)
观小便辨病	(34)
观鼻涕辨病	(44)
嗅屁味辨病	(45)
观痰液辨病	(46)
第三章 常见症状与相关疾病	(49)
发 热	(49)
胸 痛	(54)
咳 嗽	(55)
呼吸困难	(55)
咯 血	(56)
心 悸	(57)
吞咽困难	(58)
恶心与呕吐	(59)
急性腹痛	(61)
慢性腹痛	(62)
便 秘	(63)
腹 泻	(64)
腰背痛	(66)
紫 绀	(67)
嘶 哑	(68)
皮肤瘙痒	(69)
眼 痛	(70)
眩 晕	(70)
肥胖与消瘦	(71)
阴道出血	(72)

第四章 内科疾病信号表征	(74)
活动后出汗	(74)
冷 汗	(74)
盗 汗	(75)
咽痛伴鼻塞流涕	(75)
咽痛伴高热及吞咽不适	(76)
早期肺结核的征候	(77)
咯痰的信号	(78)
咯血的信号	(80)
胸 痛	(81)
高血压病的重要信号是鼾症	(83)
高血压症状	(84)
性早熟是未来身材较矮的信号	(84)
发胖的自测及预后	(85)
频频“返酸”是什么信号	(86)
乳晕色泽变深是肝炎征兆	(87)
消化系统疾病信号——背痛	(88)
肺结核“喜欢”侵犯哪些人	(89)
从胃结核中发现肺结核	(90)
消 瘦	(90)
八类人更要密切注视心脏病	(91)
冠心病的先兆——耳鸣与阳痿	(96)
妇女冠心病的特点	(97)
冠心病信号的自我观察法	(98)
冠心病的五种表现形式	(98)
出现少白头要防冠心病	(99)
吞咽困难	(100)
恶心呕吐	(100)

呃 逆·····	(101)
腹 泻·····	(102)
便 秘·····	(102)
黄 疸·····	(103)
急性腹痛·····	(104)
慢性腹痛·····	(105)
胸 水·····	(106)
腹 水·····	(106)
腹 胀·····	(107)
尿量异常·····	(108)
尿失禁·····	(109)
遗 尿·····	(109)
血 尿·····	(110)
尿频、尿急、尿痛·····	(111)
排尿困难·····	(111)
性衰老有信号·····	(112)
精液带血是多种疾病的信号·····	(113)
第五章 儿科疾病信号·····	(114)
新生儿呛奶·····	(114)
新生儿黄疸·····	(114)
新生儿阴道出血·····	(115)
新生儿呕吐·····	(115)
新生儿呼吸困难·····	(116)
新生儿乳腺肿块·····	(116)
新生儿拒乳·····	(117)
新生儿口腔白色斑块·····	(117)
新生儿体温不升·····	(118)

听婴儿啼查病·····	(118)
从大便中查婴儿疾病·····	(119)
低体重婴儿要防哪些病·····	(120)
婴儿脐部流水易招祸端·····	(120)
婴儿病后的种种信号·····	(122)
智力低下患儿的外表特征·····	(123)
儿童残疾有先兆·····	(124)
十五种不治自愈的新生儿症候·····	(125)
多 汗·····	(126)
异食癖·····	(127)
多饮多尿·····	(128)
睡眠不安·····	(129)
抽动症·····	(129)
前凶隆起·····	(130)
遗尿症·····	(131)
头围增大·····	(132)
腹 泻·····	(132)
心慌胸闷·····	(133)
区分幼儿好动与多动症·····	(133)
提防儿童性早熟·····	(135)
如何判断孩子头部的伤情·····	(136)
警惕幼女阴唇粘连·····	(137)
大便不通·····	(137)
婴儿哭闹·····	(138)
腹 胀·····	(138)
呕 血·····	(139)
咳 嗽·····	(139)
反复呼吸道感染·····	(140)

蹲踞现象	(140)
胸痛	(141)
腹痛	(141)
便血	(142)
水肿	(142)
尿色异常	(142)
淋巴结肿大	(143)
鼻出血	(144)
皮疹	(144)
关节痛	(144)
第六章 外科疾病信号	(146)
甲状腺肿大伴疼痛	(146)
甲状腺肿大伴突眼、心慌	(146)
皮肤红色斑块	(147)
手指皮肤小结节伴剧烈疼痛	(147)
皮肤肿块	(147)
皮下实质性肿块	(148)
淋巴瘤的先兆	(148)
恶性淋巴瘤的早期信号	(149)
自我检查乳房疾病信号	(150)
足部疼痛、发紫、发凉	(151)
四肢搏动性肿物	(152)
象皮肿	(152)
腋窝肿块	(153)
体内癌变的舌象信号	(153)
腹股沟肿块	(154)
腋臭	(154)

粉 瘤	(155)
皮肤黑痣和雀斑	(155)
皮肤片状红肿伴疼痛、发热	(156)
皮肤结节伴红、热、疼痛	(156)
“危险三角区”疖肿	(157)
对口疮、搭背与痈	(157)
皮肤红线伴疼痛	(158)
乳房过小	(158)
巨大乳房	(159)
男性乳房肥大	(159)
哺乳期乳房肿块伴红肿热痛	(160)
乳房多发性扁平结节伴疼痛	(160)
乳房皮肤凹陷、橘皮样改变与乳房肿块	(161)
急性阑尾炎的早期信号	(161)
胃肠息肉表现在脸上的信号	(163)
怎样知道自己得了肛肠疾病	(164)
小小肛门是非多	(165)
破伤风的早期发现法	(166)
从老年皮肤病中发现恶性肿瘤	(167)
第七章 妇科疾病信号	(173)
从月经辨病	(173)
从白带辨病	(176)
从乳房辨病	(177)
孕妇养胎法	(179)
妇女疾病的十大危重信号	(182)
及时发现一般性卵巢肿瘤	(183)
绝经后“返老还童”是危险征兆	(184)

更年期的四张“黄牌”	(184)
更年期妇女的五大病	(185)
早查形形色色的阴道炎	(186)
阴道损伤与阴道出血	(186)
妊娠早、中期阴道出血伴腹痛	(187)
第八章 五官科疾病信号	(188)
近 视	(188)
白内障	(189)
急性中耳炎	(191)
急、慢性鼻炎	(192)
慢性咽炎	(193)
喉 炎	(195)
牙龈炎	(196)
扁桃体炎	(196)
第九章 传染性疾病信号	(198)
流行性乙型脑炎	(198)
百日咳	(199)
细菌性痢疾	(200)
高致残率的莱姆病	(201)
蛔虫症的发现办法	(202)
流 感	(203)
麻 疹	(205)
水 痘	(207)
第十章 性传播疾病信号	(209)
性病在口腔中的表现	(209)

生殖器无痛性溃疡（梅毒）	(210)
尿道口溢脓（淋病）	(212)
软下疳的早期特征	(213)
哪些人要特别警惕艾滋病	(214)
性病性淋巴肉芽肿的早期表现	(214)
尿道口溢液（非淋菌性尿道炎）	(215)
生殖器赘生物（尖锐湿疣）	(216)
生殖器水疱（生殖器疱疹）	(217)
艾滋病的信号	(218)
 第十一章 癌变的早期信号	 (220)
胃癌的早期信号	(220)
膀胱癌的早期信号	(221)
乳腺癌的早期信号与症状	(222)
从阑尾炎中发现结肠癌	(224)
直肠癌的早期发现	(224)
警惕“副癌综合征”	(225)
出现葡萄胎后要防绒毛癌	(226)
外阴癌的自我发现	(227)
子宫颈癌的信号与症状	(227)
哪些人要警惕子宫体癌	(229)
女性早熟者要警惕卵巢肿瘤	(229)
口腔黏膜白斑属癌前征兆	(230)
牙舌长期不睦者要防舌癌	(230)
牙龈癌的早期信号	(231)
喉癌的高发人群与先兆	(231)
扁桃体癌的早期发现	(232)
鼻咽癌的早期发现	(233)

第一章

观相知病

观肤色辨病

皮肤的颜色因人种、年龄、日晒程度以及部位的不同而有所区别，主要由三种色调构成：黑色的深浅因皮肤中黑色素颗粒的多少而定；黄色的浓淡取决于角质层的厚薄；红色的隐现与皮肤中毛细血管分布的疏密及其血流量的大小有关。

观察皮肤颜色的变化，对判断疾病有很大帮助。如果一个人的皮肤的颜色与其平时的肤色有了较大的改变，并排除了正常的外来影响，就要考虑疾病发生的可能性。如皮肤粘膜变得苍白，就是由皮肤的毛细血管痉挛或血液充盈不足，以及血液中血红蛋白的含量减少（贫血）所引起，可见于寒冷、惊恐、虚脱以及主动脉搏关闭不全、贫血、内脏出血等。

在身体的裸露部分，以及乳头、腋窝、生殖器官、关节、肛门周围等处，正常时皮肤的颜色就比其他部位深。如果这些部位的色素明显加深，或者其他部位也出现了色素沉着（表皮基底层的黑色素增多，以致部分或全身皮肤色泽加深，称为色素沉着），并排除了日晒等因素，就应考虑是否染上了疾病。一般情况下，可见于慢性肾上腺皮质功能减退（阿狄森病）。肝硬变、肝癌晚期、黑热病（是由杜氏利什曼虫引起的一种传染病，患者长期不规则发热、消瘦、乏力、贫血，晚期病人腹面部有色素沉着），疟疾以及服用某些药物如砷剂、抗癌药等亦可引起程度不同的皮肤色素沉着。仅在口唇、口腔粘膜和指、趾端的掌面出现黑色小

斑点状的色素沉着，往往见于胃肠息肉病。

妇女在妊娠3~4个月以后，脸上可出现对称性黄褐色或淡黑色斑。大小不等，多分布在两颊、前额、口唇周围，也可在鼻梁或下巴等处，这种黑褐色斑称为妊娠斑。绝大多数没有病理学意义，仅有少数与全身性疾病有关，常见者为慢性肝病或女性生殖系统疾病，如子宫肿瘤、卵巢肿瘤、月经不调或闭经等。

当皮肤毛细血管扩张、充血，血流加速以及血液中红细胞数目增多以后，可使皮肤呈红色，一般出现于大叶性肺炎、肺结核、猩红热等发热性疾病，以及阿托品中毒和一氧化碳中毒等；皮肤持久性发红则往往是柯兴综合征（为一种内分泌性疾病，系肾上腺皮质激素分泌增多所致）和真性红细胞增多症的表现；系统性红斑狼疮的病人可在其两颊和鼻梁部位的皮上见到蝶形红斑，为鲜红或紫红色，边缘可清楚亦可模糊，表面光滑。

如果血液中的还原血红蛋白（一种没有携带氧气的血红蛋白）增多，皮肤则可呈青紫色，医学上称为发绀，常常在舌、嘴、唇、耳廓、面颊、肢端最为明显。

黄疸时，皮肤粘膜可呈黄色。早期或轻微时仅出现于白眼球以及软腭粘膜，比较明显时才可见于皮肤，一般在胆道阻塞，肝细胞受损如病毒性肝炎、肝硬化以及溶血性贫血病人的身上可以见到。黄疸时皮肤的色调可因血中胆红素增加的程度和性质不同而出现差别。如有柠檬色、桔黄色、黄绿色、暗黄色，但尤以白眼球（巩膜）处发黄最为明显。另外，过多食用胡萝卜、南瓜、桔子汁等蔬菜或果汁，可使血液中胡萝卜素的含量增加，致使皮肤变黄，但一般仅出现在手掌、足底的皮肤。长时间服用带黄颜色的药物，如阿的平、呋喃类等也可使肤色变黄。患有多发性神经纤维痛的人，皮肤上常有大块棕黄色色素斑。

总之，对于皮肤颜色的变化，既不可神经过敏，又不可疏忽大意。

指甲辨病

健康的指甲应是平滑、光洁、半透明、呈均匀、和谐的浅粉红色，有一定的弧度附着于指端，在它的根部有一半月状灰白色的甲弧，起着保护指甲的作用。当机体内发生病变，如出现营养障碍、微循环及微量元素代谢失调时，就会通过指甲的外形、光泽、颜色的变化反映出来。

观察时，应将指甲放在强光之下，最理想的光源是太阳光。将手指在强光之下上下移动，仔细观察指甲有无改变，如果指甲的外形颜色没有改变，并且表面对强光作出闪耀的反射，那就显示人体的健康处于极佳的状态之中，体内各器官的功能都完好正常。

如果指甲变黄、变厚，侧面弯曲度过大，失去光泽，并且生长缓慢，同时伴有胸腔积液和原发性淋巴水肿，那就有可能得了“黄甲综合征”，因此，一旦出现黄甲不妨请医生看看淋巴管有没有毛病。另外，甲癣、黄疸、甲状腺功能减退、肾病综合征和胡萝卜素血症也可以引起黄甲。但是，长期吸烟的人指甲可被熏黄，这不能算病态指甲。

指甲呈青紫色，常因机体缺氧所致。紫甲大多出现于因局部微循环障碍，如先天性心脏病、慢性肺部疾病、心力衰竭等疾病引的动脉血缺氧；还有吃不新鲜的蔬菜引起的肠源性青紫症以及其它亚硝酸盐类中毒，也可使正常低铁血红蛋白氧化成高铁血红蛋白，失去输氧能力，造成组织缺氧，而出现紫甲和皮肤紫绀。

长期缺氧或中毒性损害可使手指末端组织增厚、肥大，指甲的横脊和纵脊高度弯曲，指甲呈拱形隆起，像个洗衣用的木杵，俗称“杵状指”，多见于肺气肿、肺脓肿、支气管扩张、肺癌、紫绀型心脏病、亚急性心内膜炎以及甲状腺疾病、肝硬化、溃疡

性结肠炎等。

指甲苍白，甲中央凹陷，边缘隆起，象只小小的药匙，被称为“匙状甲”，通常是人体组织内缺乏元素铁或某些氨基酸代谢障碍的表现，多见于缺铁性贫血和高原性疾病。如果缺铁性贫血在较短时期内得到纠正，指甲的外形可能会逐渐恢复原状。但也有一部分人的指甲生来就如此，为先天性的，且具有一定的遗传性。要测试指甲是否内陷，可以将一点水滴在指甲表面，假如水滴停留，不向旁边流泻，便可能是“匙状甲”。

有些全身色素沉着的病症，如肾上腺皮质功能减退症、黑色素斑——胃肠息肉综合征，可以出现黑甲。维生素_{B12}缺乏时，也可以出现黑甲。

患了日光性皮炎、血卟啉病时，可以有指甲和甲床分离部分过多的症状。指甲若像云母层状分离，则见于严重的低色素性贫血。

若指甲变成灰白色，或出现异常的色素沉着，指甲变厚或萎缩，失去光泽，易发生裂伤，甚至脱落，则证明指甲营养不良。常见于局部癣症、化脓性感染、各种物理或化学刺激，以及其他全身性疾病和神经炎、肢端动脉痉挛等。

观舌辨病

舌象的变化能较客观地反映人体内疾病的性质、病位的深浅、病情的险恶与否，甚至可以通过观察舌象来判断疾病的转归和预后，因此，祖国医学把观察舌象作为“望闻问切”中“望”的一项主要任务。

正常的舌象是舌体柔软，舌伸出方向居中，活动自如，胖瘦相宜，颜色淡红；舌面铺有薄薄的，颗粒均匀，干湿适中的白苔。