

小 症状

大 隐患

XIAO ZHENGZHUANG



DA YINHUAN

(第2版)

第1辑

编著 李定国

中国医药科技出版社

小症状 大隐患 (第1辑)

第2版

编著 李定国

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书是讲述如何识别“小症状”的科普读物。在日常生活中,可能会出现某些不为人注意和重视的“小症状”,像怕冷、怕热、头晕等。这些看似无关紧要的身体不适和征象,在多数情况下,可能只是一时的、局部的小伤小病的表现。但是,也可能是某些严重疾病的症候。

本书着重揭示一些常见“小症状”的潜在危险,让读者了解它们也有“善”“恶”之分,提醒人们有时“小鱼也会翻大浪”,认清“来者不善”的小病痛,及时进行检查和就医,避免耽误病情而造成不良后果。全书(第1辑、第2辑)就110种“小症状”进行讲解,有的还结合具体病例来说明。阅读这本书,有助于读者对寻常症状进行“透视”和“扫描”,从而提高对“小病微恙”的识别能力。本书可供各界人士阅读。

图书在版编目(CIP)数据

小症状 大隐患. 第1辑/李定国编著. —2版. —北京:中国医药科技出版社,2014.1
ISBN 978-7-5067-6593-0

I. ①小… II. ①李… III. ①常见病-防治 IV. ①R4

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第319588号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号

邮编 100082

电话 发行:010-62227427 邮购:010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 787×1092mm $\frac{1}{16}$

印张 10

字数 140千字

初版 2009年12月第1版

版次 2014年1月第2版

印次 2014年1月第2版第1次印刷

印刷 大厂回族自治县德诚印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-6593-0

定价 25.00元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

编委会

编 著 李定国

参编人员 李 文 李 宁 蔡惠玲 王继芳

蔡惠玉 李国玉 陈少君 陈 宁

冯巧颖 冯巧薇 王乃民

第二版前言

2010年1月,《小症状 大隐患》呱呱落地,如今已经三岁多了。这“娃”一问世,就受到广大读者的错爱,在其“半岁期间”就连续进行了三次印刷,说明读者觉得这“娃”还算“可‘观’”。据购阅的读者反映,这本科普读物具有科学性、实用性的特点,书中介绍的自我诊病方法也具有可操作性。这本读物是以独特的表达方式进行撰写的,既有严肃、准确的医学知识,又有谐趣的叙述言辞,读者可在轻松、愉快阅读的同时对书中的内容获得深刻的印象;书中结合典型病例和相关知识,让读者无形中扩大了对所述症状的全面了解。通过回访读者,大家普遍认为此书尚属开卷有益之读物——既可益身,亦能益智。

众所周知,多数疾病的症状是“一成不变”的,不管是现在得此病还是100年前得此病,其症状都是大同小异的。因此,不少疾病的小症状早已为大众所熟知和掌握。但关键的是这些小症状的“隐患”却不是“一成不变”的,它会被国内外医学专家和临床医师不断发现并加以验证。因此,个人觉得将那些新发现的隐患或对某些小症状的新认识进行补充和订正是很有必要的。这也正是出版第二版的主旨。

本版对全书内容进行了全面的整理和修订,将一些新的发现和新的认识加以补充,以便使读者对各种症状潜在隐患的认识“与时俱进”。比如,近年来发现有些糖尿病患者,是因肩部疼痛就诊而被确诊的,因此,对于怀疑是肩周炎的患者,查查血糖参数,或有可能使貌似肩周炎的糖尿病患者得到及时确诊而避免误诊误治。再如,关于吻颈可以引起心跳骤停而致命的事件,本人查阅了诸多资料后,发现因激吻而致命者只是个案报道,但是多数是引起晕厥,因此,在第二版中着重描述激吻引起的晕厥,但也将激烈吻颈可能引起心跳骤停事件做了必要的提醒。补充和订正内容并非一章一页,而是贯穿于书的整体内容中,故不能在此一一列述,“看官们”再览本书之时,必然会发现不少新颖

的观点和更新的内容。

第二版在补充、修订第一版的 100 个小症状的基础上又扩充了 10 个专题，全书现整体为 110 个专题。这样做除了让读者扩大对某些小症状的认识外，这“110”也暗喻是小症状向读者及时“报警”的信号，以此提醒“看官们”加以警惕。

本人自步入医界“悬壶”到“年满花甲”“退役”历经 40 余年，故曾自诩：“余致力国民救命凡四十年……”退休后，曾担任过多种医药专业杂志的常务编委，同时又为多家医药科普杂志、报刊撰稿，曾经获得北京科协、安徽科协、山东科协以及《家庭医生》、《家庭健康》、《健康》、《保健与生活》、《医药经济报》等组织或刊物的优秀作品奖。从“笔耕”到“指耕”，仍然怀着一生的意愿，希望通过“文字交流”传授“国民自我救命”知识，为社会贡献出自己的“微力”。笔者自识大脑欠聪，知识欠丰，研习欠深，文笔欠通，书中所述难免挂一漏万，谨望广大读者不吝赐教。

作者谨识

2013 年 11 月

前言

本书是讲述病人如何识别“小症状”和“小病征”的科普读物。在临床上，症状和体征是有区别的。一般病人感觉到的不适向医生诉述的叫做症状，医生通过物理检查发现的异常征象称为体征。由于有些体征病人也可以发现并向医生陈诉，比如面部的疔肿、体表的包块、下肢的静脉曲张等。因此，广义的症状也就包括了体征，是临床上用做诊断的重要依据。《辞海》关于“症状”的解释是：症状是病人患病时所发生的异常感觉。

在日常生活中，可能会出现某些不为人注意和重视的“小症状”和“小病征”，像怕冷、怕热、头晕、胃口不好、打嗝、打呼噜、皮肤瘙痒、局部淋巴结肿大、手指变粗等。这些看似无关紧要的身体不适和征象，在多数情况下，可能只是一时的、局部的小伤小病的表现。但是，有些可能是某些全身疾病的证候。比如，外界气温不低，甚至在夏天觉得冷的人，就有可能是甲状腺功能减退所致；有的人全身瘙痒，好像是皮肤病，结果是患了糖尿病或尿毒症；有的人突然出现两眼“炯炯有神”，结果竟是甲状腺功能亢进；颈部淋巴结肿大原来是鼻咽癌所引起等。所以说，决不可小觑“小症状”。

有不少被严重疾病击倒的病人，往往都是在发病前已经出现看似寻常的警告信号，但是因为是常见的“小症状”而未引起重视。有些危重疾病是以“小打小闹”开场的，患者往往把它当做小病微恙而等闲视之。结果，在低调的序曲之后，暴风骤雨般的危症“交响曲”就接踵而来，此时，病患就如京剧主角登台那样，紧锣密鼓地在“人体舞台”上尽情表演，搞得病人昏天黑地、苦不堪言，甚至险疾作恶而使人顷刻丧命。

俗话说：“病来如山倒”，这是指一些急发的严重疾病。这些危重急症，往往一开始就大张旗鼓地闪亮登场，诸如高热、昏迷、剧烈疼痛、肢体瘫痪等，这些容易引起病人的重视而及时就诊。但是，有些严重疾病，却是以不起眼的

症状作开场白的，先是吹来微微的阴风，当人们以为“并无大碍”而听之任之时，骤然狂风大作，海啸扑来，令人猝不及防。可见，有些“小病痛”也潜藏着大隐患。

本书着重揭示一些常见“小症状”、“小病征”的潜在危险，让读者了解它们也有“善”、“恶”之分，提醒人们有时“小鱼也会翻大浪”。因此，认清“来者不善”的小病痛，及时进行检查和就医，可以避免耽误病情而造成不良的后果。本书就100种“小症状”、“小病征”进行讲解，有的还结合具体病例来加以说明。阅读这本书，可以掌握如何对寻常症状和病征进行“透视”和“扫描”，从而提高对“小病微恙”的识别能力，使患者不会被轻微症状、体征所忽悠。与此同时也能够明辨属于良性的“小症状”，而不会被并无大碍的表现和征象弄得惊慌失措。这本书不是把“小症状”和“小病征”看做大问题的“放大镜”，而是一种识破恶性小症状的“显微镜”和“照妖镜”，那些兴风作浪的“小症状”在“两镜”下必然会原形毕露的。翻阅这本书后，由于能够识别小症状的善恶，那就不会把“鸡毛当令箭”而小题大做，更不会把“令箭当鸡毛”而大意失荆州了。

作者谨识

2009年11月

目录



· 全身症状

饱胀（过饱） 001

“饱胃战”结束“伤兵”多

——只顾享“口福”，难免惹“身祸”

金属异物 004

“肉中刺”成为“眼中钉”

——断针会流窜，边走边作案

怕冷 007

梁女士夏日“裹毛衣”

——四季都怕冷，女性多发生

淋巴结肿大 010

冯处长“大意失荆州”

——淋巴结“鼓暴”，身体发警报

强迫体位 013

丁阿姨左卧频“早搏”

——卧姿因病取，伸舒不由己

疾病的“远亲” 015

腮腺炎株连“育种站”

——疾病有“远亲”，疥腮会“伤精”

“返老还童”现象 018

“老来红”实系“假月经”

——“返老”多伪装，夕阳“扮”朝阳

A 型性格 021

叶利钦“秉性”促“心梗”

——A 型性格“犟”，最易伤心脏

牵涉痛 024

黄大姐“胆战”致“心惊”

——痛处玩“转移”，声东却击西

激吻意外 027

情人节当心“接吻病”

——激吻有危险，亲吻悠着点

骨头脆 030

“老骨架”嬗变“豆腐渣”

——女士四十多，易成“脆骨头”

白天犯困 032

“脑迷糊”源于“血太稠”

——血液黏度高，心脑血管“中招”

盗汗 036

出盗汗也分“善”与“恶”

——盗汗有隐患，结核佝偻病



· 皮肤症状

肤色异常 038

肤色变泄露何处“险”

——肤色“露”病情，一眼可看清

带状疱疹 040

“缠腰龙”不可不当心

——老人“缠腰龙”，爱跟癌“结盟”

黑痣 043

脚板下黑痣变恶瘤

——黑痣会恶变，别听其“自便”



· 四肢症状

肩周炎 046

肩周炎常非肩周病

——貌似肩周炎，癌症袭肺尖

指甲异常 048

察指甲可辨多种病

——指甲有变化，反映全身病

手指异常 049

“特型指”代言“特殊病”

——特殊之“指”征，指上可“谈病”



· 头颈部症状

头痛 052

“常见病”头痛最常见

——头痛虽常见，“险情”要分辨

凶门异常 056

察“天窗”亦可识健康

——“天窗”有异常，必须查端详

颈性眩晕 059

颈椎病“回头”悠着点

——患有颈椎病，避免急转头



突眼 061

女青年突眼别大意

——两眼炯炯状，往往是“甲亢”

虹视 063

青光眼“观灯”现彩虹

——灯光彩圈罩，眼疾发征兆

黑眼圈 064

黑眼圈也应查根源

——眼周显黑圈，仔细查来源

眼睑水肿 066

眼皮“饱”应当查查尿

——晨间眼皮肿，肾炎在“作俑”

耳嗡鸣 067

耳“吵闹”原系血压高

——耳中有蝉鸣，原因要查明

鼻腔异物 070

鼻通外招致“客”常来

——鼻子“门”洞开，异物常进来

观涕察病 072

涕不同表明病不同

——鼻涕有特点，察涕可辨病

吞咽困难 074

咽食难当心食管癌

——吞咽若困难，食管有麻烦



· 口腔症状

口干 077

口舌干并非不相干

——口舌若干燥，“甲亢”或糖尿

牙痛 079

健康牙无辜“罚下岗”

——牙痛也有假，切勿轻率拔

牙周发炎 081

牙周炎也是“传销员”

——小小牙周炎，星火可燎原

舌苔 084

“洋大夫”也有“舌苔谱”

——舌头如明镜，舌苔可辨病



· 胸腹部症状

胸闷 088

胸口堵乃系心“叫苦”

——胸闷别大意，心脏受“压制”

将军肚 089

“大肚腩”往往长寿难

——三高血液黏，常怀“大肚腩”

迟发脾破裂 092

左肋伤当心伤脾脏

——脾脏被撞裂，一周才“休克”



· 心血管系统症状

夜间憋醒 094

左心衰“憋醒”坐起来

——夜间被憋醒，心脏有危险

脉压异常 095

“脉压差”变化藏“风险”

——测量“高”“低”压，别忽视脉压

内脏反位 098

不在“位”也能“谋其政”

——内脏呈“镜像”，“病位”出假象



· 消化系统症状

食欲不振 101

没胃口多因消化“拗”

——三餐都腻味，查肝胆胰胃

柏油样便 102

柏油便“代言”胃出血

——胃部有出血，大便亮又黑

痔疮 104

“同痔们”也有假“同痔”

——痔疮有“冒牌”，原系直肠癌

“尾气” 107

每个人都应懂“屁事”

——多屁有小病，无屁有大险



· 泌尿生殖系统症状

血尿 111

三杯尿分辨出血“源”

——血尿源何处，肾脏或尿路

牛奶样尿 112

牛奶尿多因丝虫“闹”

——尿液牛奶样，丝虫不能忘

尿起泡沫 114

尿起“泡”或系蛋白尿

——尿“沫”久不消，需查蛋白尿

阳痿 115

王老板意外当“痿员”

——慢病添麻烦，男士“挺”“坚”难

睾丸受伤 118

“娇蛋蛋”紧捏会“完蛋”

——睾丸生来“娇”，切勿撞捏掏



· 神经系统症状

中间清醒 121

脑外伤“昏变”易丧命

——“闪昏”后“离昏”，随后又“再昏”

口角歪斜 123

口角歪并非皆卒中

——嘴角歪一边，病情要分辨

手脚麻木 125

肢麻木切勿太“麻木”

——手脚“麻木”感，体内必有险

频打哈欠 127

脑卒中哈欠播“前奏”

——哈欠连连打，卒中将到达

打嗝不停 129

频打嗝别当“吃撑了”

——顽固性呃逆，并非打“饱嗝”



· 睡眠异常

打鼾 132

“打呼噜”也会“梦中死”

——打鼾呼吸停，身体有险情

失眠 134

老年人为何“夜愁眠”

——失眠惹人烦，身病心病缠

梦游 137

梦游症也会出意外

——梦游勿轻视，夜间易出事

磨牙 140

磨牙症或有“切齿恨”

——夜来磨牙声，起因知多少

饱胀（过饱）

“饱胃战”结束“伤兵”多

——只顾享“口福”，难免惹“身祸”

中国式的饭局或酒宴，宾客都以吃得酒足饭饱才尽兴，频打饱嗝向埋单的主人道谢才算给人面子。其实，不论是饭局还是家宴，宾主吃撑了都会损害健康。“饱胃战”中的重“伤员”还需到医院进行胃肠减压或手术“保胃”。诗曰：饭局常客频赴宴，赴宴爱打“饱胃战”。“饱胃战”后胃扩张，胃扩张后送医院。

其实吃得过饱不仅会撑坏胃肠，而且会加重疾病的病情。不少因宴席发病或猝死的患者，是撑出来的。所以，不论是家宴还是饭局，进食都要适度，不能过快过急，也不能过饱过胀。可是，不少人却忽视了吃得过快过饱的危害性。不少食客在宴席上就成为“饱胃战”的战斗英雄，从开席前的“中尉”（中胃），宴罢便提升为“大尉”（大胃）了。特别是年轻人，往往只图口福不顾身体，以多、快、饱、醉为目标。一上酒宴就“投入战斗”，其气势威猛无比。这种人应该封上清代两朝皇帝的年号：一曰“道光”（倒光），二曰“宣统”（掀桶）。

不论日常饮食或赴宴最忌吃得过快过饱，当然不能“倒光掀桶”了。在餐桌上应当“减速缓行”：细嚼慢咽八分饱，品尝美味吃得消。如果吃得过快过饱，往往容易引发一些疾病，或把已经得到控制的疾病惹起发作。

“酒足饭饱”最容易引起急性胰腺炎，身体本来健康的食客在饱餐后引发急性胰腺炎者屡见不鲜，这种危重急症特别喜欢在逢年过节的酒宴上或是假日聚餐饮时发生。急性胰腺炎是宴席上的“黑客”，不少人就在年夜饭后突发胰腺炎而一命呜呼。一年的最后晚餐成为一生的最后晚餐。有些患有慢性病的人，