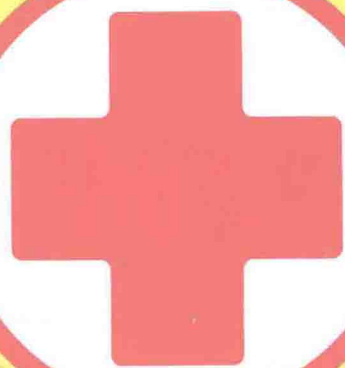


小心！大病都有特别的小信号



头痛、咳嗽、习惯性便秘、饭后肚子疼……这些看似平常的小毛病，很多时候正是大病的征兆。马上翻开本书，一步步照着查，就能从头到脚，彻底排除大病隐患！

有了这本书，
就等于给身体
上了保险

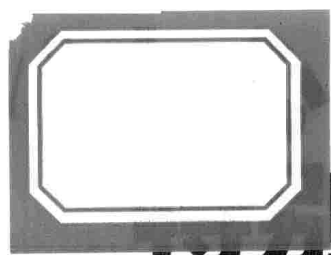


邵沛 主编

江西科学技术出版社

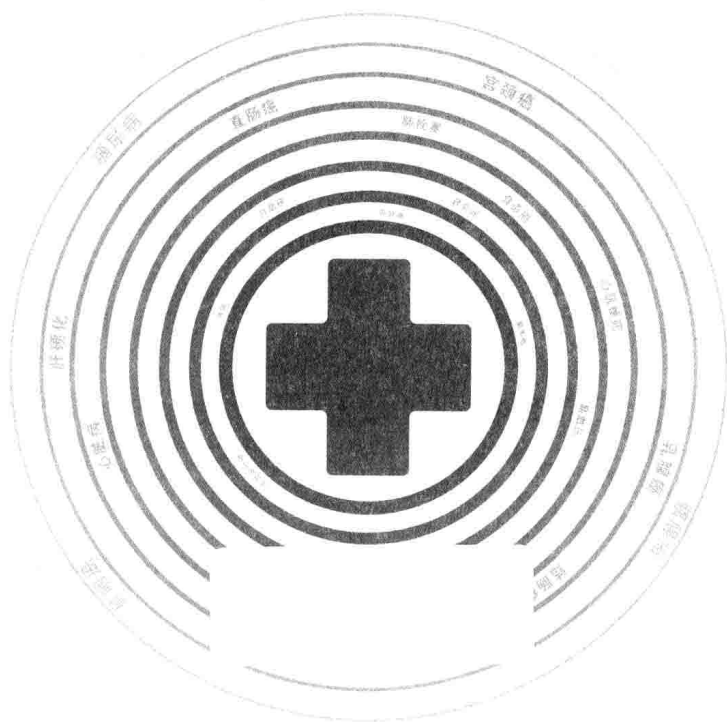


快读



！大病都有 特别的小信号

马上翻开本书，一步步照着查，就能从头到脚，彻底排除大病隐患！



邵沛(搜狐健康频道) 主编

 江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

小心! 大病都有特别的小信号 / 邵沛主编;

—南昌: 江西科学技术出版社, 2013.5

ISBN 978-7-5390-4740-9

I. ①小… II. ①邵… III. ①疾病—防治 IV.

①R4

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第088822号

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

选题序号: ZK2013020

图书代码: D13025-101

小心! 大病都有特别的小信号 邵沛/主编

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) 86623491 86639342 (传真)

印 刷 北京鹏润伟业印刷有限公司

开 本 700×1000 毫米 1/16

印 张 20

字 数 120千字

版 次 2013年8月第1版 2013年8月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-4740-9

定 价 35.00元

赣版权登字-03-2013-35 版权所有 侵权必究

出现印装、质量问题, 请致电010-64787702 (免费更换, 邮寄到付)

大病都有特别的小信号

忽视身体隐隐小痛，酿出巨大悲剧

两年前国庆节假期的前一天，正在上班的我，忽然接到电话，说是一位老同学因急性胃出血在几个小时内就去世了。我先震惊，后悲痛，最后是警醒。我想起了他在去世半年前在网上告诉我，他觉得胃不舒服，可能是平时不注意饮食造成的，总是隐隐作痛。想去医院检查，却抽不出时间来，而且每天的饮食还不规律，饥一餐饱一顿。现在想起他当时的那些话，我除了痛惜之外，只能转过身去劝告其他的朋友们，千万要注意身体了。很多大病，不是说来就来，而是日积月累造成的。如果平时能注意到那些大病前期特别的小信号，怎么还会有后面的悲剧呢？

像我的这位同学，工作压力特别大，整天加班，把全部精力都放在工作上。连身体出现了异常情况仍在“忘我”工作，最后造成不可挽回的后果。这种人，在我的身边还有很多。有的是奋斗在职场上每天基本只吃简单盒饭的工作狂，有的是每天要和客户喝酒应酬的大忙人，他们都忽略了自己的身体。

一个人生大病，往往是一家人的灾难。如果患者刚好还是家庭的支柱，一场大病足以让一个小康之家倾家荡产，因病陷入困顿的家庭并不少见。

所以说，照顾好自己，关心自己的身体，不只是对自己负责，更是对工作、对全家人负责。

认清大病小信号，早排除健康隐患

只要稍微了解下疾病的发生、发展过程，就会明白，为什么一定要尽早认清大病的小信号。

通常，疾病的发生、发展会经过五个阶段，即：易感期、临床前期、临床期、残障期、死亡。

具体来说，第一阶段是易感期。此时疾病还没有真正出现，但人体已经具备了疾病生长的条件。比如，肥胖、作息不规律、精神压力大、长期吸烟、长期酗酒等。

第二阶段是临床前期。疾病开始在人体埋下种子，人体也随之发生变化，但变化非常小，几乎察觉不到。

第三阶段是临床期。人体开始接收疾病的信号。这信号也许是食欲异常，也许是大便习惯的改变，因为症状轻微，经常被忽视。

第四阶段是残障期。在这一阶段，疾病的症状已相当明显，大部分人都是在疾病发展到第四阶段才去医院的。而对很多大病而言，比如癌症，此时就医往往已错过了最佳治疗时期。即使付出了惨重的代价，如失去部分器官或生理功能，花费大量金钱，饱受疼痛折磨，也不一定能将病治好，只能眼睁睁地看着大病进入第五阶段——死亡。

第五阶段的出现，标志着人被病魔彻底击败。

但是，只要早那么一点点，能在大病发展的第三阶段，认清大病的信号，积极治疗，就能拯救自己的生命。以“癌症之王”肝癌为例。每年，中国约有 30 万人患肝癌。其中绝大多数患者在被发现时已是晚期，五年生存率仅达 5%，

大部分人都会于半年内死亡。而与之相应的是，早期肝癌的五年生存率高达 82 ~ 100%。

还有肺癌，在我国，肺癌的死亡率在 40 年的时间里足足上升了 10 倍，现已高居恶性肿瘤死亡表首位。尽管科技越来越发达，晚期肺癌患者的五年生存率仍只有 10%，但早期肺癌的五年生存率却可达 60 ~ 80%。

只要早行动一步，重视起大病的小信号，就能早排除大病隐患，逆转命运。

大病都有特别的小信号，极易被忽视

大病发生之初，往往会向我们的身体发出小信号。这些小信号可能是咳嗽，可能是某个身体部位的疼痛，可能是大便习惯的改变，也可能是痣的变化……它们看起来很平常，极易被忽视。就算好几种小信号同时出现，人们仍会因为它们的“普通”，轻视它们。

以肺癌为例，人人都知道肺癌很可怕，偏偏它的早期症状是咳嗽、反复低热、声音嘶哑，极易被误认成“感冒”或“咽喉疾病”。好多人觉得只要拖一拖，这些症状就会自行消失。结果今天拖明天，明天拖后天，生生拖过了最佳治疗时机。

养成观察自己身体的习惯，可以帮助我们及时发现身体的异常。只有具备了一定的健康知识，不仅了解自己容易患哪种大病，还知道出现哪些身体异常可能意味着某种大病，我们才真正拥有了“小心大病小信号”的意识。

就拿淋巴肿大来说，淋巴结炎造成的肿块疼得难受，可恶性淋巴瘤造成的肿块却不疼不痒。如果对恶性淋巴瘤的早期信号不了解，即使早就清楚自己在该病的高危人群中，也

很容易对近在眼前的“大病小信号”视而不见。

10位名医为您从头到脚彻底排查大病隐患

在日常生活中，不可能稍有不适就往医院跑；大病的小信号那么多，要记住它们也不容易。本书将各种大病的小信号按照人体部位分章陈列，邀请了京城的10位名医，教您从头到脚，彻底排查大病隐患。医生们不只会告诉您“小信号”后到底藏着哪些可怕的疾病，还会为您提供就诊建议。

在提到某些危险大病时，本书特地列出了高危人群，这是非常重要的内容，请一定注意。对书自查时，要结合自己的实际情况，回想自己的生活方式，考虑自身体质，看看自己是否在高危人群中。若属高危人群，就不能大意了。

另外，由于某些大病的早期信号非常轻微，如胃癌、食管癌，没法根据身体的症状检查出来。所以，在这里建议您，过了40岁，最好每半年就去医院做一次体检。

疾病这种事从来都是不怕一万就怕万一，爱惜自己的身体，再怎样小心都不过分。

邵 沛

2013年6月

目 录

第1章 头 部

高血压患者易中风，中老年人要警惕头部“小信号” / 1

头痛和头晕是头部最常见的大病小信号。常见的引起头痛的原因有：颅内病变、颅外病变、全身性疾病或精神压力等。

陈赞医师帮您一步步排查：头部的大病“小信号”

小信号：头痛 / 6

中年以上的人出现慢性头痛要特别留意高血压、高血脂和动脉硬化。

小信号：头晕 / 14

如果头晕的同时还出现了恶心呕吐，有可能是以下疾病引起：低血糖、颈椎病、椎基底动脉供血不足、脑肿瘤、脑膜炎、脑梗死、多发性硬化症、眩晕性癫痫、食物中毒等。

第2章 五官和口腔

不理睬白内障的小信号，眼睛最终会失明 / 23

五官与口腔的异常，可能由它们本身的病变引起，也可能预示着身体其他部位出现了问题。即使是其本身的病变，也可能造成严重的后果。

翟长斌医师帮您一步步排查：五官和口腔的大病“小信号”

眼 睛 / 27

小信号：眼睛异常 / 27

眼睛充血时，要特别小心，可能是以下疾病病情恶化的信号：糖尿病、高血压、高血脂、动脉硬化、肾炎、血液疾病等；经常性的眼皮浮肿则有可能和肾脏疾病有关。

小信号：视物异常 / 35

除了近视眼外，白内障、青光眼、虹膜炎、角膜及视网膜病变，包括角膜肿瘤、视神经瘤等都能让视力减退。糖尿病患者发现自己视力下降，应马上去医院检查眼底。

鼻 子 / 43

小信号：鼻内分泌物异常 / 43

擤鼻涕过猛，会弄破鼻子的毛细血管，导致鼻涕中有血，此外，鼻炎、鼻腔癌、鼻窦癌等也都可能让鼻涕中混有鲜血。

小信号：鼻音 / 48

鼻子被塞住，说话就会有鼻音，塞住鼻子的可能是鼻涕、息肉等，也可能是肿瘤。

小信号：嗅觉异常 / 49

年龄大了，嗅觉衰退是正常现象，但如果在嗅觉衰退的同时出现了头痛、性格改变等症状，就要考虑颅脑肿瘤了。

咽 喉 / 53

小信号：咽喉痛 / 53

咽喉痛可能由扁桃体炎、急性淋巴结炎、咽炎、咽部脓肿、喉炎、喉癌、食管癌、舌癌等疾病引起，要留意同时出现的其他小信号具体分析。

小信号：呕血 / 56

呕血可能由食管疾病或消化器官疾病引发。

小信号：声音异常 / 57

声音嘶哑可能是喉炎、喉息肉、喉囊肿、喉水肿引起，也可能是早期喉癌的信号。

小信号：咳嗽 / 59

干咳大多由过敏引起，如果伴随胸痛、发热则要当心胸膜炎、肺癌等疾病。

耳 朵 / 63

小信号：耳朵异常 / 63

耳朵疼痛多由耳部的外伤、中耳炎引起，慢性中耳炎会增加患中耳癌的几率。

小信号：听力异常 / 64

耳鸣可能是高血压、高血脂、糖尿病或者肾脏疾病加重的信号。

口 腔 / 66

小信号：牙齿异常 / 66

大多数牙龈出血都是由牙周疾病引起的，但有时牙龈出血也是糖尿病、肝硬化、白血病、艾滋病等重大疾病或铅、汞等重金属中毒的信号。

小信号：舌头异常 / 68

舌头上大块的红色血斑可能是白血病、血友病、紫癜的信号，若红斑附近出现白色颗粒，则要当心癌变。

小信号：口腔异常 / 71

口腔黏膜上出现的白斑、白膜，多由口腔细菌感染或口腔扁平苔藓造成。

第3章 胸 部

胸口疼痛勿轻视，心脏疾病有征兆 / 75

胸部不适通常是由肺部疾病、心脏疾病、呼吸系统疾病、乳腺疾病等引起的。

支修益医师帮您一步步排查：胸部的大病“小信号”

小信号：胸部疼痛 / 79

胸部正中或偏左处的灼烧性疼痛，可能是冠心病的信号。

小信号：胸闷 / 83

胸闷的同时，若还出现了咳嗽，往往是呼吸系统出问题的信号。

除感冒外，还需当心肺气肿、肺栓塞等疾病。

小信号：心律失常 / 84

感冒、低血糖、甲状腺功能亢进、心功能不全、心力衰竭等疾病都可能造成心动过速。

小信号：胸部形态变化 / 87

胸部形状的异常多和重大疾病有关，如后天的扁平胸大多由消耗性疾病如长期营养不良、癌症等引起。

小信号：乳房异常 / 88

乳房中的肿块可能由乳腺炎症、乳腺癌引起。

第4章 腹部

肝病要小心护理，留意食欲和疼痛小信号 / 91

腹痛是最常见的身体报警信号之一，需结合它的发生位置、特点，来查找它发生的原因。

周平医师帮您一步步排查：腹部的大病“小信号”

小信号：腹痛 / 97

右上腹部的疼痛除了和肝、胆方面的疾病有关，也可能由心脏或胸部疾病如急性心肌梗死、急性右心衰竭、右膈胸膜炎、右肋间神经痛引起。

小信号：腹胀 / 118

腹胀的同时出现右下肋肿胀、疲乏无力的症状，多和肝、胆方面的疾病有关，包括肝硬化、脂肪肝、胆结石、肝癌等。

第5章 颈·肩·背·腰

腰椎生病卧床不起，颈椎有病可致瘫痪 / 123

颈、肩、背、腰，稍有问题就会给我们的行动带来极大不便，而长时间伏案工作、长时间开车以及长期从事体力劳动都会伤害到它们的健康。

林剑浩医师帮您一步步排查：颈·肩·背·腰的大病“小信号”

颈 / 127

小信号：颈部异常 / 127

颈部疼痛伴随头晕，可能是颈椎病造成的，而高血压、高血脂、高血糖以及冠心病患者若出现该症状，则要当心脑出血和脑梗死。

肩 / 131

小信号：肩部异常 / 131

肩部疼痛多由肩周炎、颈椎病等引起。

背 / 133

小信号：背部异常 / 133

背部形态异常多由脊椎病变引起，也可能和缺乏维生素D和骨质疏松有关。

腰 / 136

小信号：腰部异常 / 136

腰部的突然疼痛，可能是泌尿系统结石、结核引起的，而有高血压、心脏病、动脉硬化的人，还要当心腹主动脉瘤。

第6章 生殖器官

生殖器官疾病易早治，拖延只会惹大祸 / 143

生殖器官的疾病若不及时医治，会拖累身体的其他器官，甚至造成生命危险。已过中年、经常出差、不久前曾进行过无保护性行为的人，要特别留意生殖器官的状况。

郭军医师帮您一步步排查：生殖器官的大病“小信号”

小信号：生殖器官异物 / 147

生殖器上出现的红色丘疹，可能是尖锐湿疣的信号。

小信号：生殖器官红肿 / 148

尿道口的红肿发痒，多由尿道感染、龟头炎等引起，也可能是淋菌性尿道炎的信号。

小信号：生殖器功能异常 / 150

血精除了和精囊病变有关外，也可能是高血压、肾结核、前列腺癌的信号。

第7章 四肢

脚冰凉警惕脉管炎，延误治疗要截肢 / 155

手和脚的异常，有可能是其本身发生病变的信号，也可能预示着心脏、肝等重要器官发生病变。即使是其本身的病变，也可能造成严重的后果。

林剑浩医师帮您一步步排查：四肢的大病“小信号”

腿 / 158

小信号：腿部活动异常 / 158

双腿酸软可能是缺钙或缺钾造成的。

小信号：腿部外观异常 / 159

膝盖变大、关节疼痛，多和关节炎有关。

手 / 161

小信号：手异常 / 161

手掌颜色的异常可能是手掌本身疾病的信号，也可能由胆、肝、胰腺等器官的病变造成。

脚 / 168

小信号：脚异常 / 168

双脚肿胀多和血液循环不佳有关，可能是心脏病、肝病的信号。

第8章 淋 巴

淋巴肿大种类多，无痛质硬最危险 / 173

淋巴结肿大大多由细菌和病毒感染、淋巴恶性病变引起，也可能是已经患有的疾病发生恶化的信号。

石远凯医师帮您一步步排查：淋巴的大病“小信号”

小信号：淋巴结肿大 / 177

无痛性的淋巴结肿大，可能是恶性淋巴瘤的信号。

第9章 呼 吸

呼吸困难不注意，心力衰竭找上门 / 183

健康的成年人安静时每分钟应呼吸15~20次，每次呼吸大约换气500毫升。若呼吸出现异常，则需考虑支气管疾病、鼻部疾病、肺部疾病、药物副作用、脑损伤等。

支修益医师帮您一步步排查：呼吸的大病“小信号”

小信号：呼吸困难 / 187

呼吸困难，且伴随咳嗽，和呼吸系统的疾病有关，如支气管炎、支气管哮喘、肺结核、肺炎、肺气肿、肺栓塞等。

小信号：呼吸次数异常 / 191

呼吸过慢和呼吸中枢受抑制有关。尿毒症、肝昏迷、药物中毒、脑肿瘤、脑损伤都有可能引起这一症状。

小信号：呼吸深浅出现明显变化

/ 192

如糖尿病患者呼吸加深，需当心酮症酸中毒或者尿毒症酸中毒。

第10章 进 食**食欲旺盛有问题，糖尿病要警惕**

/ 195

食欲的异常包括缺少食欲、食欲过于旺盛。精神压力大、肝脏和胆系疾病、糖尿病、甲亢、慢性消耗性疾病等都有可能造成食欲异常。

周平医师帮您一步步排查：进食的大病“小信号”**小信号：食欲异常**

/ 199

食欲差，体重迅速减轻，可能是癌症或慢性消耗性疾病的信号。

第11章 排 泄**正确对待大便、小便的异常症状**

/ 205

大便和小便都真实地反映着人体的状况，为了更好地了解我们的身体，每个人都应养成观察自己大便、小便性状的习惯，并留意大便、小便时的身体感受以及大便、小便的规律。

周平医师帮您一步步排查：排泄的大病“小信号”**大 便**

/ 210

小信号：大便习惯突然改变

/ 210

大便的习惯包括大便时的身体感受、大便的次数和规律、大便的性状，它们突然改变可能是结肠癌等重大疾病的信号。

小信号：便秘

/ 211

突然开始的持续性便秘多由药物的副作用或肛肠的器质性病变引起，如肠梗阻、直肠癌、克罗恩病等。

小信号：腹泻

/ 212

急性腹泻多和水土不服、消化不良、食物中毒有关，而慢性腹泻则大多和腹部器官的器质性病变有关，如胰腺炎、肠炎、直肠癌等。

小信号：大便颜色异常 / 215

黑色的、柏油状的大便通常意味着上消化道器官的出血；灰白色的大便往往是胆道阻塞的信号；绿色的大便则意味着胆汁代谢有了问题。

小 便 / 220**小信号：排尿次数异常** / 220

排尿次数异常包括尿频和小便次数过少，多由膀胱炎或肾脏疾病、内分泌疾病引起。

小信号：尿量异常 / 224

尿量异常增加要当心糖尿病、尿崩症、肾功能不全等疾病；尿量异常减少则要当心急性肾炎、充血性心力衰竭等疾病。

小信号：尿的色泽异常 / 226

深黄如浓茶的尿通常和肝、肾、膀胱等器官的病变有关。

小信号：小便时感觉异常 / 228

小便疼痛多是由膀胱炎、尿道炎引起。

第12章 月经和白带**读懂月经和白带，定期妇检不可少** / 233

月经和白带可以帮助女性更好地了解自己的身体，进而调整生活节奏，因为生活环境的变化、精神压力都有可能让它们变得反常，但有时，它们的异常却是生殖器官疾病或内分泌疾病的信号。

廖秦平医师帮您一步步排查：月经和白带的大病“小信号”**月 经** / 237**小信号：月经周期异常** / 237

连续两次的周期都在21天内，但经期持续时间却变长，多由子宫方面的疾病造成。

小信号：月经时间异常 / 241

经期超过7天，要提防子宫方面的疾病。

小信号：经期不适 / 242

月经颜色深且量多，多是由卵巢内分泌异常或脾功能不佳引起的。

小信号：非月经性阴道出血 / 245

性交时阴道出血，可能是子宫癌、宫颈癌的信号。

白 带 / 248**小信号：白带突然增多** / 248

白带在排卵期会增多，但若伴随着阴道出血或腰痛等症状，需当心子宫疾病。

小信号：白带的颜色、性状发生改变 / 248

白带颜色、性状的异常多和阴道炎有关。

第13章 皮 肤**小小黑痣变成致命肿瘤，早治疗效果佳** / 251

皮肤是人体最大的器官，它覆盖着人体，保护着体内器官。除了过敏、外伤和皮肤本身的疾病外，体内脏器的病变、血液疾病、肿瘤……都会导致皮肤出现异常。

姚春海医师帮您一步步排查：皮肤的大病“小信号”**小信号：皮疹** / 255

皮疹且伴随高烧，往往和细菌或病毒的感染有关，比如风疹、麻疹、水痘、丹毒等。

小信号：皮肤颜色异常 / 260

皮肤发黄可能是吃了过多含胡萝卜素的食物引起的，也可能是脾脏疾病、肝脏疾病或胆系疾病的信号。

小信号：痣异常 / 271

痣突然开始生长、变大、变黑、颜色发亮，或者发炎发红、溃烂、疼痛，可能是恶性黑色素瘤的早期信号。

小信号：皮肤状态异常 / 272

皮肤瘙痒并非只和皮肤本身的疾病有关，也可能是肝胆疾病、肾病、糖尿病或脑动脉硬化信号。