

你必须了解的权威自救法则
最值得收藏的家庭保健必备书

BODY SIGNALS

身体警报

疾病来袭时的237个信号

(美) 布鲁斯·洛厄尔博士/著
龚锦源/译

云南出版集团有限责任公司
云南人民出版社有限责任公司



突发的疾病都有征兆。

身体一旦有了疾病，就会拉起警报，可惜，没有多少人注意这些警报。

小病不治，大病吃苦。假如你多花一些心思，彻底了解身体的警报，
疾病来袭时，就能迅速做出反应，及早获得救治，这样，你又向长寿的道路迈进了一步。

美国《预防》杂志评选的全美最优秀医生

布鲁斯·洛厄尔 40余年的从医经验

华西医科大学教授 龚锦源 专业的翻译

强强联手 倾力打造 全球最实用的健康书

身体发出的警报信号
你听懂了吗

BODY SIGNALS

身体警报

你醒来及时的27个信号

作者：[美] 詹姆斯·洛温
译者：王明

中信出版社
CHINACITIC PRESS



美国畅销书作家 詹姆斯·洛温 著 王明 译

身体发出的警报信号，你听懂了吗？
身体发出的警报信号，你听懂了吗？
身体发出的警报信号，你听懂了吗？
身体发出的警报信号，你听懂了吗？

身体发出的警报信号，你听懂了吗？

身体发出的警报信号，你听懂了吗？

身体发出的警报信号，你听懂了吗？

身体发出的警报信号，你听懂了吗？

.....
**BODY
SIGNALS**
.....

身体警报

疾病来袭时的237个信号

【美】布鲁斯·洛厄尔 / 著

龚锦源 / 译

云南出版集团有限责任公司
云南人民出版社有限责任公司

著作权合同登记号
图字：23-2011-079

图书在版编目（CIP）数据

身体警报：疾病来袭时的237个信号 / （美）洛厄尔著；
龚锦源译. —昆明：云南人民出版社，2011. 6
ISBN 978-7-222-07922-9

I. ①身… II. ①洛… ②龚… III. ①疾病-防治-
基本知识 IV. ①R4

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第092352号

Body Singals: Mid-Life Health Symptoms and What They Mean
Copyright © 1995 By Bruce K. Lowell, M.D.
Chinese (Simplified Characters) Trade Paperback copyright © 2011 by shanghai Interzone
Books Co., Ltd
Published by arrangement with HaroerCollins Publishers, Inc. (USA)
ALL RIGHTS RESERVED

身体警报

【美】布鲁斯·洛厄尔◎著 龚锦源 译

策 划：英特颂
责任组稿：周 琼
责任编辑：马 清
特约编辑：李若愚
责任印制：段金华

出版	云南出版集团有限责任公司 云南人民出版社有限责任公司
发行	云南人民出版社有限责任公司
地址	昆明市环城西路609号
邮编	650034
经销	上海英特颂图书有限公司
开本	680mm×980mm 1/16
印张	18
字数	162千
版次	2011年7月第1版第1次印刷
印刷	常熟文化印刷有限公司
书号	ISBN 978-7-222-07922-9
定价	28.00元

经销电话：021-56550055

目 录

CONTENTS



第一章：头部和神经系统 / 001

读表自查：你可能患有哪些疾病？

一级警报

▲ 失语或说话不连贯伴一侧身体瘫痪 002 ▲ 在一天内完全恢复的失语伴胳膊或腿不听使唤 003 ▲ 面具样脸，流涎，声音改变，行走困难及手抖 004 ▲ 头痛伴一侧瞳孔改变、恶心、复视、眼后剧痛及精神异常 005 ▲ 癫痫发作伴意识丧失 006

二级警报

▲ 晕厥 008 ▲ 清晨头痛，打喷嚏、咳嗽使其加重 009 ▲ 偶尔的头痛 010 ▲ 头痛伴对光敏感、恶心和呕吐 011 ▲ 头痛伴颈僵硬、发热、恶心和全身痛 012 ▲ 幻觉 013

预 警

▲ 打鼾、持续疲劳及过易入睡 014 ▲ 睡眠障碍 015 ▲ 失眠 016 ▲ 神经质 017 ▲ 噩梦 018

误 报

▲ 一侧面部麻痹，伴一侧不能闭眼 019



第二章：头发、面部、颈、喉 / 020

读表自查：你可能患有哪些疾病？

👉 一级警报

- ▲ 起于颞部下行至颊和下颌的面部疼痛 021 ▲ 突发性脱发 022 ▲ 下颌及颞下的肿胀 022 ▲ 持续三周以上的腺体肿胀 024 ▲ 吞咽困难 025 ▲ 吞咽咀嚼食物进行性困难 027 ▲ 喉突然堵塞，伴喘气和吞咽困难 028 ▲ 咽痛 029 ▲ 声音改变 030

✌️ 二级警报

- ▲ 颈肥大 032 ▲ 一侧颈部出现肿大包块 033 ▲ 耳后淋巴结疼痛，伴发热、嗜睡 034 ▲ 颌下颈两侧及耳后淋巴结疼痛 036 ▲ 声嘶 036

🔔 虚 警

- ▲ 秃发 038 ▲ 头发灰白、稀少伴部分脱发 039 ▲ 红色的蜘蛛状小血管 040 ▲ 吞咽困难伴喉部堵塞感 040



第三章：眼、耳、鼻 / 042

读表自查：你可能患有哪些疾病？

👉 一级警报

- ▲ 一只眼睛突出 043 ▲ 流泪伴眼充血 044 ▲ 眼前方的“帘子” 045 ▲ 眼眼痛伴充血 046 ▲ 眼出血 047 ▲ 眼的异物感 047 ▲ 视野中央的盲点 049 ▲ 管状视野 050 ▲ 一天中进行性睑下垂 051 ▲ 耳缘的丘疹或皮疹 052 ▲ 一侧听力丧失伴眩晕 053 ▲ 突然失聪 054 ▲ 鼻出血 055

✌️ 二级警报

- ▲ 眼睑肿块 056 ▲ 眼睑肿胀 057 ▲ 眼睑抽搐 057 ▲ 眼睛发痒和灼痛 058 ▲ 视力模糊 059 ▲ 聚焦困难 060 ▲ 眩光 061 ▲ 视野中有悬浮微粒

和闪烁光 061 ▲失聪伴眩晕 063 ▲呼吸困难 064 ▲鼻窦疼痛伴发热
065

误 报

▲双眼突出 067 ▲强光下眼痛 068 ▲眼痛伴前额和颞部触痛和(或)突然失明
069 ▲眼睑下黄色扁平新生物 070 ▲闪烁的灯光 070 ▲复视 071 ▲
一只眼视力突然改变 072 ▲一只眼突然失明 073 ▲一侧视野突然丧失 074

预 警

▲耳的阻塞感 075 ▲耳痒 076 ▲耳痛 077 ▲逐渐失聪 078 ▲嗅觉减
退 079 ▲鼻塞 080

扩展阅读

▲不要归罪于摇滚 082



第四章：口腔及牙龈 / 083

读表自查：你可能患有哪些疾病？

一级警报

▲不愈合的口疮 084 ▲丧失运动能力的舌 085

二级警报

▲口腔溃疡 086 ▲口干 087 ▲唾液过多 089 ▲口腔金属味觉 089
▲口麻木感 090 ▲味觉丧失 091 ▲舌黑而多苔 092 ▲舌头灼热 093
▲舌肿大 093 ▲有溃疡斑块的舌 094 ▲舌表面显现静脉 095 ▲苍白和增
厚的舌 096

预 警

▲呼气臭 097



第五章：皮肤、背、脊柱 / 099

读表自查：你可能患有哪些疾病？

一级警报

- ▲ 变化的痣 100 ▲ 棕色的不规则边界的皮损 101 ▲ 有色的和粗糙质地的皮损 102 ▲ 突起的珍珠样有色皮损 102 ▲ 一侧面部痛性丘疹 103 ▲ 面部的皮疹 104 ▲ 局限于脊柱的区域性疼痛 105 ▲ 一侧髋部疼痛放射至阴部 106 ▲ 腰部疼痛伴臀部、下肢麻木 107 ▲ 背部撕裂样疼痛伴无力和出汗 109

二级警报

- ▲ 丘疹 110 ▲ 前额和鼻的丘疹及皮肤变红 111 ▲ 皮疹 112 ▲ 红色的鳞屑斑 113 ▲ 臀部及足跟破皮 114 ▲ 背痛伴有虚弱 115 ▲ 运动后加重的背部疼痛 116 ▲ 伴随失眠的背部疼痛 118 ▲ 尾骨疼痛 119 ▲ 皮肤乳头状瘤 120

预 警

- ▲ 小斑片皮肤的色泽改变 120 ▲ 橙黄色皮肤 121 ▲ 皮肤苍白 121 ▲ 皮肤红肿 123 ▲ 皮肤黄染伴深色尿 124

虚 警

- ▲ 身高变矮 125 ▲ 驼背 126

扩展阅读

- ▲ 有关RetinA 127



第六章：胸部：心、肺和循环 / 128

读表自查：你可能患有哪些疾病？

一级警报

- ▲ 胸闷伴放射至颈和左前臂的疼痛，出汗 129 ▲ 胸部锐痛伴气促 130 ▲ 胸

部刺痛，深呼吸加重 131 ▲打嗝，出汗，气促 132 ▲行走时胸部有重压感伴出汗或气促 133 ▲急性呼吸短促 134 ▲活动时急性呼吸短促 135 ▲急性呼吸短促伴咳嗽发热 136 ▲慢性呼吸短促伴干咳 136 ▲慢性呼吸短促伴咳嗽 137 ▲呼吸短促伴咳嗽，粉红色痰及气喘 138 ▲平躺后更严重的呼吸短促 139 ▲长期喘鸣，伴呼吸急促、咳嗽 139 ▲心率超过100次/分，伴偶尔呼吸短促 140 ▲心率加快后变慢，伴晕厥 141 ▲心率低于50次/分 142 ▲心悸 142

二级警报

▲呼吸时胸痛 144 ▲随活动加重的胸痛 145 ▲活动时发生的持续性无痰咳嗽 146 ▲活动后不缓解的持续性无痰咳嗽 147 ▲无其他症状的无痰咳嗽 148 ▲有痰的慢性咳嗽 149 ▲有痰的急性咳嗽 149 ▲咯血或痰中带血 151 ▲进食时呛咳 152

虚 警

▲胸骨内疼痛 153 ▲胸骨末端有肿块或包块 153

扩展阅读

▲胸痛自测 154



第七章：腹部和消化系统 / 156

读表自查：你可能患有哪些疾病？

一级警报

▲腹部增大 157 ▲左下腹痛伴发热和肠道改变 157 ▲急性右下腹痛伴发热 159 ▲上中腹部疼痛 159 ▲右上腹痛伴呕吐、恶心和发热 161

二级警报

▲腹内肿块 162 ▲腹胀和气胀 163 ▲急性便秘 164 ▲慢性便秘 165 ▲便秘和腹泻交替 167 ▲急性血性腹泻 168 ▲非血性急性腹泻 169 ▲非血性慢性腹泻 171 ▲大便失禁 173 ▲排便带血 173 ▲呕吐 174 ▲打

噯，伴胃灼热、返酸和咽喉痛 175

预 警

▲ 餐后打嗝 177 ▲ 并不一定在餐后的经常性打嗝 178

扩展阅读

▲ 消化器官位于何处？ 178 ▲ 结肠癌的本质 179



第八章：女性的生殖与泌尿系统 / 181

读表自查：你可能患有哪些疾病？

一级警报

▲ 乳腺皮肤上带有小凹的外形变化 182 ▲ 乳腺有溢出物 184 ▲ 一侧下腹部疼痛 185

二级警报

▲ 50岁以上妇女小便失禁 186 ▲ 50岁以下妇女小便失禁 189 ▲ 乳腺轻微损伤后的肿块 189 ▲ 乳腺包块 190 ▲ 乳头萎缩 192 ▲ 乳腺疼痛 192 ▲ 乳腺疹 193 ▲ 乳腺溃疡 194 ▲ 绝经后阴道出血 195 ▲ 绝经前阴道出血 196 ▲ 牛奶样阴道溢液伴严重瘙痒 197 ▲ 阴道溢液伴腹胀和周身不适 198 ▲ 阴道损伤 198 ▲ 绝经后阴道肿块和沉重感 199

误 报

▲ 月经变化、潮热、抑郁、失眠、疲劳 200 ▲ 月经周期停止 201

扩展阅读

▲ 有关乳腺癌的特别报告 202 ▲ 乳腺自检 204



第九章：男性的生殖与泌尿系统 / 206

读表自查：你可能患有哪些疾病？

👉 一级警报

▲ 乳房增大 207 ▲ 阴茎有分泌物伴排尿困难 208 ▲ 血尿 209

✌️ 二级警报

▲ 小便困难 210 ▲ 尿频 211 ▲ 尿流改变 212 ▲ 小便失禁 213 ▲ 睾丸
骤痛 214 ▲ 射精痛，精液带血，勃起不消退 215 ▲ 勃起无能与性要求缺乏
215 ▲ 阳痿 217

🔔 预 警

▲ 睾丸有硬结 218



第十章：手、足、肢体、关节和肌肉 / 221

读表自查：你可能患有哪些疾病？

👉 一级警报

▲ 指关节疼痛、僵硬和肿胀 223 ▲ 环指和小指向手掌挛缩 224 ▲ 小腿肿
胀，行走时疼痛 225 ▲ 腿溃疡 226 ▲ 突然运动失灵 226

✌️ 二级警报

▲ 单个关节的肿与痛 227 ▲ 手刺伤后红肿 228 ▲ 手指屈曲受限 228 ▲ 双
手发紧发亮 229 ▲ 手与手指皮肤开裂、发红及干燥 230 ▲ 趾间红、痒、痛
231 ▲ 鸡眼和胼胝 232 ▲ 足底痛 232 ▲ 指甲变形伴褪色和增厚 233
▲ 指甲出现横沟 234 ▲ 趾甲痛 234 ▲ 双手麻木 235 ▲ 难愈的肘痛 236
▲ 运动后膝痛 237 ▲ 小腿抽筋 238 ▲ 腿痛、肿胀和发红 239 ▲ 腿肿伴
无痛性静脉血管隆起 239 ▲ 活动时肩痛，休息即逝 240 ▲ 肩痛伴臂不能上
举 241 ▲ 曲张静脉感觉敏感和疼痛 242

预 警

▲ 足后跟行走痛 243

误 报

▲ 关节僵硬和疼痛 244 ▲ 腕部的肿块 245

扩展阅读

▲ 有害疼痛与无害疼痛 246



第十一章：全身性反应 / 248

读表自查：你可能患有哪些疾病？

一级警报

▲ 糖尿病病人的心悸、精神紊乱、出汗 250 ▲ 体重减轻 250

二级警报

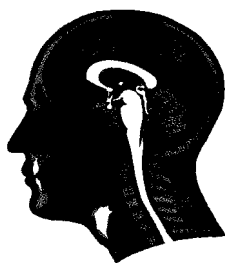
▲ 血球计数异常 253 ▲ 血压升高(即高血压) 254 ▲ 胆固醇水平达200以上
257 ▲ 发热、寒战及夜间盗汗 258 ▲ 葡萄糖水平升高 259 ▲ HDL胆固醇水
平低于40 262 ▲ 肾功能化验异常 262 ▲ LDL胆固醇水平超过120 263 ▲
肝功能化验异常 263 ▲ 周身不适 264 ▲ 甘油三酯水平超过150 266 ▲ 体
重增加 267 ▲ 体重减轻 268

扩展阅读

▲ 关于血压的读数 271 ▲ 有关胆固醇水平升高的话题 272



第一章：头部和神经系统



✚ 读表自查：你可能患有哪些疾病？

症状	可能的疾病
突然表现出精神异常	中风；服药引起的高温或低温
想自杀	抑郁症；丧偶；经济困难
产生幻觉	药物或酒精依赖戒断；药物相互作用
头昏、呕吐和头痛	中风；脑肿瘤
虚弱感	心衰；中风
剧烈的头痛和精神状态的改变	颅内出血
常出现在早晨的头痛且由咳嗽和喷嚏引起	脑肿瘤
头痛，并有恶心且一侧瞳孔改变	动脉瘤
突然不能说话	中风
癫痫发作	吸毒；癫痫



一级警报

失语或说话不连贯伴一侧身体瘫痪



症状和可能的疾病

虽然通常我们认为动脉粥样硬化或动脉硬化多影响心脏的健康，但同样可导致心脏病发作的其他因素，如高脂、高盐饮食，缺乏运动及过于紧张，也是中风的主要原因。

说话不连贯或完全失语，并有一侧身体软弱或麻木是中风的典型信号。理论上当流向部分脑的血流中断时中风就会出现，虽然动脉粥样硬化或供应脑的一支主要血管的狭窄是中风最常见的原因，但脑的血液供应也可被动脉瘤出血或脑出血所中断。



治疗

有时一个小的中风可完全恢复，另一些中风可能十分严重并可引起永久损害。住院、神经学检查及全面的全身健康评估对每个怀疑有中风的人而言都是需要的。医生首先要做的就是阻止中风进一步发展及稳定病人的病情。

因为这个原因中风后头几天的治疗对病人的长期健康是至关重要的。如果中风患者表现心跳不规则，这可能正是供应脑的血流中断的原因，有心房纤颤的病人特别容易中风，因为这种心脏病的主要症状是心跳不规则。当患有二尖瓣心脏病时，瓣膜允许血流从左心房流向左心室，有时又允许血流流回心房，就可能造成在心脏中形成血凝块。这些血凝块可迁移到身体的其他部位，包括脑甚至消化道。

在这种情况下，治疗用抗凝药物如使用华法林或肝素等，可有助于稀释血液使其更容易通过狭窄的血管，华法林通常是口服的，而肝素通常是在医院中经静脉注射的。中风后，有可能华法林和肝素两种药都用，然而由于华法林通常在服用几天后才起作用，一旦华法林开始起作用就要停止使用肝素。华法林是一种长效药物，用于确保血液的稀释，以预防你今后发生中风。因为你可能要服用这种药物很多年，故你需要定期在医生那儿做血液检查并进行监测。

如果中风使人吞咽困难且不能吃东西，那么就不得不暂时使用胃管来管喂，但在中风后几天，大多数人可完全恢复吞咽的功能。

为了有助于预防今后中风，医生将给你开一些药来控制你的血脂水平及原有的高血压和糖尿病。

那些中风后甚至已完全恢复的病人最常见的并发症是抑郁症。如果发生抑郁症，结合理疗、运动和抗抑郁药是有效的。病人家庭的支持对帮助中风患者完全恢复也是很有必要的。

在一天内完全恢复的失语伴胳膊或腿不听使唤



症状和可能的疾病

如果你暂时失去说话的能力且一只胳膊或腿不听使唤时，你可能认为中风了。其实这可能是暂时性缺血，也称“TIA”或微小中风。这些症状可能会使你或家人不安，但有个好消息就是如果你出现微小中风，这些症状会在不到一天内完全消失。TIA可由不规则的心跳或心脏瓣膜疾病引起。然而更多见的是由于供应脑的血管严重狭窄造成血流供应减少所致。



治疗

如果你认为你或家人有TIA，就应去看医生以明确诊断和治疗。医生将做一个全面的神经学评估，并可能建议你住院以使用一种EKG（心电图仪）长时间检查你的心律，或做超声心动图来检查心脏瓣膜的异常情况。也可能决定让

你配戴Holter（动态心电图长时间纪录系统）以监测24小时的心律，Holter用于你不需要住院时，通常如你有心悸而没有其他症状，有不明原因的胸痛或不适及不能解释的气短时，需要Holter监测。如果你正在服用抗心律失常药，医生为了确定药物对你心律的影响也可能让你做Holter监测。无论什么原因检查，医生可能让你保持24小时的正常活动和状态来看一看这些与你的不规则心律存在的某些关联甚至是因果关系。

TIA的治疗包括低脂、低盐饮食，运动和如华法林和肝素（详见以上“失语或说话不连贯伴一侧身体瘫痪”）可稀释血液的药物及降压药。

虽然TIA没有中风严重，但遵照医嘱是很重要的，因为如果你不在意你的健康，今后可能会产生突然的中风。

面具样脸，流涎，声音改变，行走困难及手抖



症状和可能的疾病

如果一个老年人表现出任何以上的症状，都有可能是患了帕金森氏病，这是一种少见的常发生在60岁以上的人身上的疾病。这种疾病的典型特点包括：第一主要发生在不活动时的手的震颤。这种震颤通常在哪怕是轻微的动作中停止。这种震颤称为静止性震颤，看起来就像在手指间一遍又一遍地搓一个药丸。

第二是肌肉变得僵硬。第三是面部肌肉变得僵硬和呆板，像戴了一个面具在脸上。第四个帕金森氏病常见的症状是当病人开始走路时，由于肌肉不灵活起动很缓慢，且不得不以一种小的、慌乱的脚步行走，躯体也可能前屈。

关于帕金森氏病首先要说的是我们不知道它是怎样引起的。虽然一种早在1900年引发流感流行的病毒被偶然确认为帕金森氏病的病因，但现在并不是每个患帕金森氏病的人都得过那种特殊的流感。用于治疗精神病的药物在某些病例中可引起与帕金森氏病相似的症状，特别是像氟哌啶醇这种常用于家庭护理的药物。一些晚期病例可发展成痴呆，然而，我的一些90多岁的帕金森氏病患者全然没有精神方面的改变。



治疗

如你猜测一个老年亲属得了帕金森氏病，医生将记录一份完整病史与体检，并进行常规检查以检测甲状腺病、肝炎，及血细胞计数以肯定病人可以耐受正在服用的药物。首先，将检查是否是药物引起的症状。一旦医生排除了这些情况就开始进行帕金森氏病的治疗。

常用于治疗帕金森氏病的药物不仅要控制疾病引起的震颤，还要减慢其功能退化。Sinemet（复方左旋多巴）是一种用于治疗这种病的常用药物，你也许发现外界帮助有必要，但事实上在没有任何额外帮助下，大多数帕金森氏病人可成功处理他们的家务事。

头痛伴一侧瞳孔改变、恶心、复视、眼后剧痛及精神异常



症状和可能的疾病

如你一次次感到剧烈头痛甚或偏头痛，且这种头痛伴有对光敏感、恶心和呕吐，你可能发现头痛时你的眼睛对光更敏感，无论何时何地睁开眼睛，双侧瞳孔都是扩张的。通常头痛过后，瞳孔就恢复到正常大小。

然而，如果你头痛时仅有一侧瞳孔扩张，且头脑不清，感到恶心且同一侧眼睛后方有固定的疼痛时，要立即看医生。

当然这种情况很少见且通常出现在50岁以下的男女，但这些身体信号是脑内出血，即颅内出血的征象。这种情况通常由一根位于威勒氏（Willis）环的薄弱的血管或动脉瘤所引起，威勒氏环位于脑的基底部分且控制脑的血供。脑肿瘤或脑膜炎也可引起伴有精神状态改变的剧烈头痛，但颅内出血常由过度的体力活动如移动重物或搬卸重物引发，这似乎是颅内出血发展的一个基本方面，颅内出血可危及生命，故要立即采取必要的医疗措施。