



01

令你震惊的 身体警讯

最全面的家庭自助诊病手册

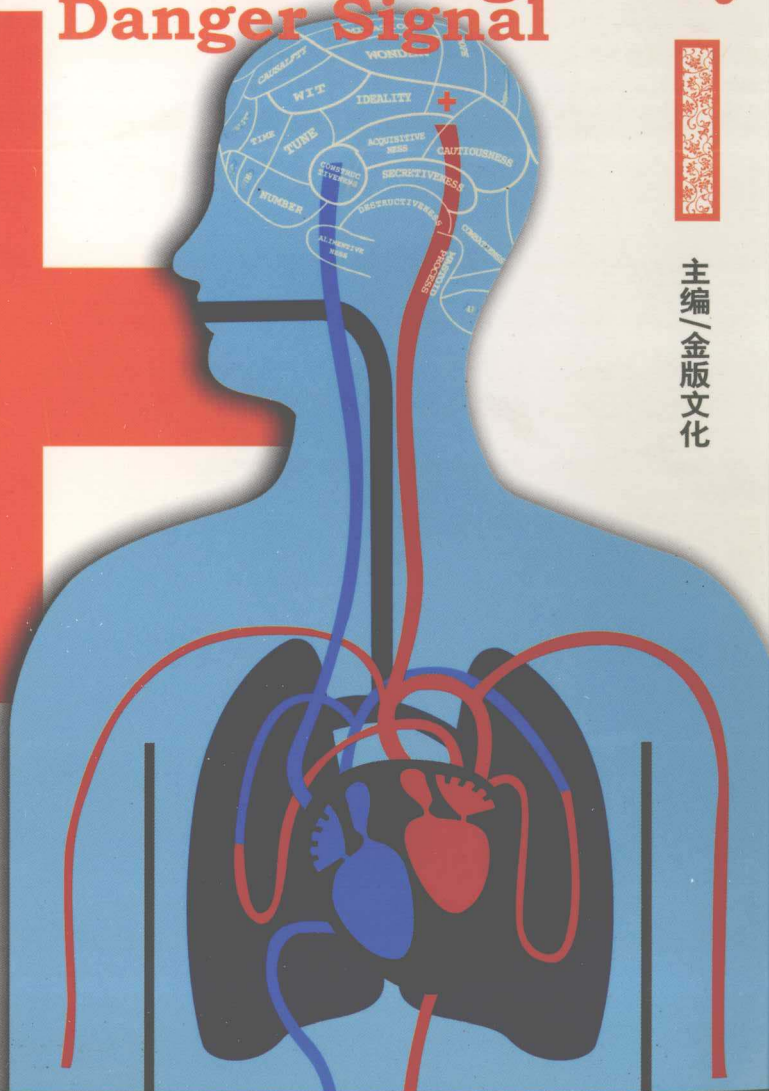
The Shocking Bodily
Danger Signal

著名中西医结合专家
裴正学 推荐



主编/金版文化

来自多位权威专家的专业临床论断，
诠释身体发出的各种警报讯号。
本书针对百余种常见的身体异常现象，
解释这些症状代表什么，
并提出最清楚的解说及适当的防治办法。
让你在家中就可以掌握最科学有效的医学诊断建议



南海出版公司

令你震惊的 身体警讯 十

Ling ni zhenjing de shenti jingxun

健康Ⅳ ①

南海出版公司

推荐序

Preamble

本书以临床最常见的125种症状为话题，用深入浅出、通俗易懂的文字告诉人们，在这些平时看来非常普通的症状和现象背后，可能蕴藏着一定的危险。这种危险如不及早去预防治疗，就会给人带来不可弥补的损失，甚至危及生命。

书中列举的每一个症候都是关系身体健康的警讯，本书用科学的解说和严谨的推理，建议人们如何提前去排除这些对自身健康的不利因素。读者根据本书的启示大可防患于未然，从而达到健康长寿的目的。祖国医学提倡“上工治未病”，以为“病之成也，治如渴而穿井，斗而铸锥；上工者，治斯病于未发，乃正治也。”相传战国时，名医扁鹊去见齐桓公，说“大王有病，病在皮肤，宜速治之”。桓公说：“我无病，治之若何？”十日后，扁鹊见桓公说：“大王之病已入肌里，不治则重”桓公怒。又过十余日，扁鹊复见桓公说：“大王之病已入肠胃，如再不治，则危！”桓公非但不理，且益怒。又过了十余日，扁鹊主动来见桓公，细视之，继则转身而去。桓公怪之，着人追问。扁鹊答：“病在皮肤、肌里、肠胃时，上且可治，病入脑髓已无方可施。”五日后，桓公遍身疼痛，派人恭请扁鹊，扁鹊知其必死，故而躲往秦国，不久桓公病死。扁鹊何以预测桓公必病？就是因为他看到了齐桓公的某种面部表现。

《令你震惊的身体警讯》为我们提供了几乎是所有重大疾病的最初表现，让人们在保护自己健康时，都能达到当时“扁鹊”的水平，这无疑对人的健康长寿作出了巨大贡献，对整个人类社会的贡献也是毋庸置疑的。当前西方国家都把疾病的预防看得非常重要，大多数国家都已实行全民免费预防注射、投药。我国从解放初期就把“预防为主、治疗为辅”作为医疗卫生的国策，一直延续到现在。该书题材新颖、说理透彻、文字洗炼，令人信服。本书在中、西医两种医学领域里，均具超越他人的见识，因而本书在当前医药书界，堪称上乘之作。斯书之问世也，余乐之，应而为序。

裴正学

前言

Preface

溯古至今，健康都是人类梦寐以求的东西。但随着现代生活节奏加快，现代人生活压力加大，致使有病不能及时检查和治疗，而与此同时生活习惯日夜颠倒、工作时数长、烟酒过多等诸多问题，已对身体造成了一系列的健康隐患，令身体也长期处于超负荷运行状态。心理和生理的长期超负荷运行，导致了身体的可怕衰竭，让衰老和疾病提前到来。

人体的衰老，从出生之初便已开始，新陈代谢是万物生长的根本，细胞在不断衰老和更新，各个器官都在调整自己以适应外界的环境。在这个过程中，疾病是难免的。但万事万物的发展都有一定规律，疾病也如此，从它的先兆到出现显著症状都有一个发展演变的过程，一旦我们的身体出现异常，这些征兆症状就会向我们发出警讯。

也许你今年刚满30岁，看上去也很健康，还定期做面部及身体护理，合理饮食，经常运动，保持着良好身材。然而你是否注意到，头发掉得比以前多，脸色发红，还时常健忘？小心，也许这些容易被忽略的“小毛病”，正是你的身体在悄悄向你发出警讯。

当身体向我们发出各个疾病警讯时，我们应该做些什么呢？

本书搜集了125种在平时生活中，你可能会经历到的疼痛和其他各种不适等身体警讯，并给予最彻底清楚的解说及精炼直接的建议，告诉你应该怎样寻找医生治疗，以及如何排除对自己健康的不必要的顾虑，及早着手治疗，有针对性地进行防护，做到防患于未然，治病于起始。读者根据这些异常征象就可以了解自身健康状况，达到疾病早知道、早预防和早治疗的目的。

目录

Part1

疼痛，你不能忽视的讯号

- 001脸部疼痛/7
- 002头痛/8
- 003牙痛/12
- 004耳痛/16
- 005眼痛/18
- 006颈部疼痛/20
- 007喉咙肿痛/22
- 008肩膀疼痛/24
- 009手腕疼痛/26
- 010胃痛/28
- 011胸痛/30
- 012上背部疼痛/32
- 013下背部疼痛/34
- 014中背部疼痛/36
- 015侧腹疼痛/37
- 016腹部疼痛/38
- 017臀部疼痛/40
- 018痛经/42
- 019骨盆疼痛/44
- 020肛门疼痛/46
- 021腿痛/48
- 022膝盖疼痛/50
- 023小腿疼痛/52
- 024脚痛/54
- 025脚踝疼痛/58
- 026关节疼痛/60
- 027肌肉疼痛/64
- 028皮肤触痛/65
- 029性交疼痛/66



Part2

不正常的出血现象

- 030出血不止/69

- 031流鼻血/70
- 032咳血/72
- 033皮下出血/74
- 034性交后出血/77
- 035血精/78
- 036血尿/80
- 037肛门出血/81

Part3

肿胀与肿块的现象

- 038耳朵肿/83
- 039眼睛浮肿/84
- 040淋巴腺肿胀/88
- 041乳房肿块/90
- 042腹胀/94
- 043下体疮肿/96
- 044睾丸肿胀/98
- 045肛门肿胀/100
- 046大拇趾关节肿大/101
- 047脚踝肿胀/102
- 048关节肿胀/104
- 049皮肤肿胀/108



Part4

令人担心的皮肤变化

- 050脸色发红/111
- 051指甲变色变形/112
- 052皮肤变色/116
- 053水泡/117
- 054长疮/118
- 055脱皮/120
- 056嘴唇变色/121
- 057黄疸症/122
- 058疱疹/124
- 059紫绀/126



Contents



- 060光过敏/128
- 061瘀伤/130
- 062脸上长痘/132
- 063皮肤发痒/134
- 064脱发/136
- 065冒冷汗/138
- 066老人斑/139



- 092尿失禁/182
- 093腹泻/186
- 094便秘/188
- 095畏光/190
- 096昏倒/192
- 097晨僵/194
- 098磨牙/196



- 099夜间盗汗/198
- 100脉搏异常/200
- 101痉挛发作/202
- 102肌肉无力/204
- 103肌肉痉挛/206
- 104食欲不振/208
- 105困倦/210
- 106疲倦/212
- 107月经过多/214
- 108月经过少/215

- 109失眠/216
- 110打鼾/218
- 111眩晕/222
- 112流产/224
- 113白带异常/225
- 114肥胖/226
- 115痔疮/230
- 116耳鸣/232
- 117阴道炎/236



- 118肛门瘙痒/238
- 119乳房松弛/240
- 120产后缺乳/244
- 121斜视/245
- 122心动过速/246
- 123近视/248
- 124脚气/251
- 125腹股沟鼓起/252



Part5

其他不正常变化

- 067焦虑/141
- 068咳嗽/142
- 069发热/144
- 070恶寒/148
- 071呼吸急促、短促/150
- 072呼吸困难/152
- 073呕吐/154
- 074头晕/156
- 075忧郁/158
- 076健忘/160
- 077幻觉/162
- 078吞咽困难/163
- 079手臂无力/164
- 080瞳孔放大/165
- 081眼睛突出/166
- 082双重影像/167
- 083虹视/168
- 084手指变形/169
- 085口眼干燥/170
- 086看见闪光、斑点/172
- 087耳朵流出分泌物/174
- 088背部僵硬/176
- 089口臭/177
- 090遗尿/178
- 091尿床/180



part 1



疼痛，你不能忽视的讯号

如果让你在一瞬间远离疼痛，服些镇痛剂缓解一下，你可能会很快同意这种做法，但事实上，你就犯了一个重大的错误，因为没有意识到这些疼痛很可能正是身体的某些部位向我们发出的求救讯号。人体是非常奇妙的生物体，当大脑感受到身体某些部位发生问题时，它就会发出这些疼痛警讯，并且持续不断地送出这种警讯，直到问题被解决了为止。

每个人对疼痛的反应都不一样，有的人似乎具有极高的耐痛能力，所以对疼痛无动于衷，有的人则是一点点的痛都无法忍受，因此，这种疼痛的差异性并不能代表病症的严重与否。此外，疼痛的特性也是极为重要的，疼痛时究竟是怎样的痛法？是尖锐的刺痛、灼烧式的痛，还是隐隐作痛？什么时候会觉得痛？疼痛时会引发其他如呕吐、发烧的症状吗？仔细观察这些问题将会对疾病的诊断很有帮助。

✚ 脸部疼痛

Ling ni zhenjin Ling ni zhenjin



需要引起警惕

- ✓ 流鼻涕、流眼泪，伴随眼睛疼痛
- ✓ 发烧、脸上出现疹或脸部觉得肿胀
- ✓ 脸部一侧持续性疼痛
- ✓ 脸的一侧被触碰或咀嚼时出现剧烈的刺痛

★你的症状代表什么

症状一

太阳穴一边或两边突然开始跳痛，疼痛之处，出现过红色、起水疱的皮疹。这可能是带状疱疹，应该去看神经内科医生或皮肤科医生。

症状二

疼痛的地方位于脸部一侧的眼鼻之间，一旦发生，鼻子和受影响的眼睛都流水，这可能是鼻窦炎或鼻旁窦炎，应去看耳鼻喉科医生。

症状三

脸部一侧持续性疼痛，并在夜间或进食时加重，这可能是牙龈炎，要注意牙周感染，建议去看口腔科医生。

症状四

脸的一侧被触碰或咀嚼时出现剧烈的刺痛，这可能为三叉神经痛，建议去看神经内科医生。

★你可以做的

一般来说，脸部疼痛一般都是由其他疾病引起的，单发性的脸部疼痛的情况并不多见，脸部、头部及颈部神经相互连结。因为脸部疼痛通常是由潜在问题所导致的，治疗根本的问题之后，脸部疼痛就会消失。还有一种可能是一种神经失调病症（如三叉神经痛）的主要症状。在受冷风、喝冷饮、洗脸、刮胡子、咀嚼，甚至说话时都可能引起患者的疼痛，建议及时到医院检查确诊。

药物控制：医生发现控制三叉神经痛的最好方法就是药物治疗，通常医生会开具直接影响神经的抗惊厥药物或类似的处方药物。

手术治疗：如果药物服用之后仍不见效，可采取特殊的脸部手术，以减轻疼痛。



需要引起警惕

- ✓ 头痛持续72小时，你无法从事任何正常的工作
- ✓ 头痛伴随视力不清、说话困难、统合失调、四肢无力或是脖子僵硬
- ✓ 头痛伴随着呕吐，但并不觉得反胃
- ✓ 一旦用力就感觉头痛，头痛越来越频繁

★ 你的症状代表什么

症状一

头痛前后出现颜面、胸腹部、四肢或身体皮疹，压迫后不褪色。

这可能是皮疹或皮疹引起的相关疾病，最好是去皮肤科确认一下相关的病症情况。

症状二

先有发烧（体温 $>38^{\circ}\text{C}$ ），接着头痛并伴有其他明确的症状或体征，或全身不适。

这种情况很有可能是由感冒、发烧导致的头痛现象。只要采取措施尽快退热，缓解感冒症状就可以了。

症状三

头部外伤（有短暂昏迷史）后，除数小时至数天的局部疼痛或压痛外，头痛呈持续性胀痛，常伴眩晕、失眠、健忘等，严重时会出现呕吐及意识模糊。

这种头痛很可能是脑外伤引起的，

提示有颅内血肿的可能，应立即送医院抢救。此外，如果有突发的由一侧扩散至双侧的剧烈头痛，伴有剧烈呕吐、颈项强直，但意识是清醒的，无瘫痪体征，这种情况也有可能是由脑外伤造成的。

不可轻视阵发性头痛



症状四

中老年人（多有高血压病史）突发的头痛、呕吐、意识障碍、肢体瘫痪、大小便失禁、失语，这种情况要警惕，很可能是脑出血，要立即送医院抢救。

症状五

中老年突发的头痛、眩晕、言语障碍、肢体感觉障碍或痉挛性瘫痪（不超过24小时）等情况反复发作。这很有可能是短暂性脑缺血引起的，应立即送医院抢救。

症状六

阵发性头痛（晨、晚较多）在半年内波动加重，呈持续性发作。头痛剧烈时可伴有恶心、喷射性呕吐，出现神经定位性体征。出现这些情况要警惕可能是颅内肿瘤或其他占位性病变。

症状七

高血压病人平时头痛一般并不严重，在头后部或颈项部胀痛，有紧压感；在紧张、劳累时情况加重；突发严重的弥漫性头痛、恶心、呕吐、伴有意识改变，局部或全身性抽搐。要警惕可能是高血压脑病或高血压病的危象。

症状八

复发性、发作性一侧、双侧、左

右交替的头痛，有搏动感，在活动时加剧；或者表现为畏光、畏声、恶心、呕吐等症状，间歇期如常人；气候变化、紧张焦虑、失眠疲劳、月经来潮等为头痛诱发的因素。可能是偏头痛，应消除头痛的诱发性因素，改善不良的生活习惯。

症状九

经常有头部重压感、紧绷感，轻度至中度头痛，常双侧受累，头部周围肌肉有压痛感；活动时不加剧，有畏光、畏声症状，但无恶心、呕吐。这些情况不用太过担心，有可能只是紧张引起的头痛，建议患者做好适当的心理调整，消除紧张、压力等因素，逐渐改变症状。

症状十

有时候，头痛也与眼部疾患有关，症状可表现为：头痛自眼球开始向眼后或上部放射，有搏动感，还有恶心、呕吐、视力急剧下降、眼部充血等明显症状。这些有可能是青光眼造成的。

当然有时候情况并没有想象的那么严重，当远视或散光患者用眼过度后也会出现眼部疲劳和沉重感，并引起头部的持续性头痛。这种疼痛是用眼过度引起的，建议减少用眼以缓解视疲劳，多

做做眼保健操。

症状十一

头痛也有可能和耳部疾患有关。如果头痛伴有耳后部压痛、局部浮肿、听力下降、外耳道流脓等症状，且还可能发烧或全身感染，这些是急性乳突炎的表现，建议去耳鼻喉科检查确诊。

症状十二

头痛与鼻部疾患有关。表现为流脓涕、鼻塞、一侧头痛，一般白天重，夜间轻。这有可能是慢性鼻窦炎，建议采用手术治疗。

症状十三



身体各部位的病变，皆可引发头痛

面部或额部反复发作的、短暂的阵发性刀割样、烧灼样、触电样疼痛，持续数秒至数分钟，在进食、说话、刷牙、洗脸时有明确的触发点。要警惕可能是三叉神经痛，建议去医院进行确诊，并及时治疗。

症状十四

吞咽、咀嚼、说话、咳嗽、打哈欠时诱发的阵发性舌后部或耳部疼痛。这种情况下，有可能是舌咽神经痛。建议进行仔细观察，如果这种情况持续数秒至2分钟左右应去医院检查确诊。

★你可以做的

合理睡眠：许多紧张性头痛会在睡了一个好觉后得到舒缓，而且睡得太多或睡得太少都会造成头痛。这就是为什么养成在固定时间上床、固定时间起床的习惯如此重要的原因。

均衡合理的饮食：不吃东西和不睡觉一样，很容易造成头痛，目前还不清楚为什么，可能是当身体能量不足的时候，会启动神经系统，造成全身肌肉的紧张。对于经常头痛的人来说，最好先回想一下两小时之前吃下的食物，是否与引发头痛有关。因为有一些食物会

诱发头痛，如含有酒精的饮料、腌过的肉类、泡菜、咖啡、巧克力、柑橘类水果等。如果你对某种食物产生怀疑，请将它们从饮食餐单中删除，观察一下情况如何。

远离红酒：红酒中含有多种化学物质，会使血管膨胀，进而引起头痛。如果你在每次喝完红酒后有头痛的习惯，那么请远离红酒。

戒烟：吸烟对所有人都不好，而且会加重某种类型的头痛，如果你抽烟，最好戒掉它。

检查药物：此外，还要检查一下头痛是否与进食或服药种类有关，如茄茄类、水杨酸类、奎宁片等。此外大量进食乙醇（酒）、谷氨酸钠（味精），也可能造成暂时性的头痛。

科学运动：运动对治疗头痛有非常显著的效果，听起来很奇怪，但是真的有人打了一场激烈的羽毛球后，头痛就不见了。运动可以舒解压力，产生自然的抗痛物质，称为脑内啡（Endorphins）。只要每天步行30分钟，一星期3次，不但能防止头痛，也可增进身体健康。但如果出现发烧的情形，应该听从医生的建议，等复原后再开始运动。

保持温暖：有一种很有效的家庭治疗方式，就是使用热敷的方法，每天将热毛巾放在脖子和肩膀上热敷15~20分钟。以这种方法慢慢减轻经常性的头痛，效果十分显著。热敷可以舒缓紧绷的肌肉，防止它们阻碍血液循环。头痛发生的时候，也可试着洗个热水澡。

学会放松：对那些反复受到紧张性头痛困扰的人来说，学会生物回馈和瑜伽等压力管理技巧，不啻是一种很好的选择。学习如何控制那些很难刻意控制的生理机能，对你学会放松很重要。

发挥想象力：运用想象力来消除头痛具有神奇的效果，找一个舒服的位置躺下，闭上眼，想象自己躺在沙滩上，沐浴着温暖的阳光，海浪在耳畔轻轻地拍打，慢慢地，压力随着浪花卷向远方。



头痛、眩晕、失眠等病因复杂，其主要原因可能是颅内外各种病理和功能性疾病或心理压力大、精神紧张、忧虑、用脑过度等，使大脑神经功能失调，出现血管痉挛、颅内血液循环障碍等疾病。



需要引起警惕

- ✓遇到冷、热、酸、咸、甜的食物时会发生疼痛
- ✓牙痛在夜间发作频繁，或持续疼痛并较白天剧烈
- ✓牙龈充血发红、肿胀、松软、变厚
- ✓牙龈红肿、松软，容易出血，疼痛反复发作

★你的症状代表什么

症状一

不论乳牙或恒牙都可以发生龋齿，病变的进行一般很缓慢，先是牙釉质发生龋蚀，牙冠龋坏部位的色泽变成灰黯，牙面上不光滑，易有牙垢堆积。龋齿初期患者不感疼痛，当龋洞发展到牙本质时，遇到冷、热、酸、咸、甜的食物时就发生疼痛（一般是酸痛）。如果龋洞较深，与牙髓接近或蛀穿到牙髓，上述性质的刺激可引起难以忍受的酸痛。龋洞内经常有食物嵌入，发出腐败难闻的臭气。随着龋洞不断地扩大，牙冠就会一块块地崩溃，最后只留下残余牙根。龋齿初起时，可见牙釉质呈白垩状或浅褐色，表面粗糙。进一步发展可见患牙的硬组织有大小不一、边缘不整的洞形缺损，多呈黑色，最后可见残根或牙冠大部分破坏。

症状二

牙髓炎俗称牙神经痛。本病大多数是由龋齿发展到牙本质深层，细菌通过牙本质小管，或由穿通的龋洞进入髓腔所引起。患牙髓炎时，疼痛是最主要的表现。在牙髓炎的早期，每当牙齿受到冷、热刺激时便产生较明显的疼痛，但不十分严重，每次疼痛持续的时间较短，刺激去除后，疼痛很快消失。如果牙髓的病变继续发展，其症状可明显加重，患牙开始出现持续发痛，骤然的温度变化或触压刺激都可以诱发较长时间的疼痛。牙痛在夜间发作频繁或持续疼痛并较白天剧烈，平卧时加重，坐起后可有所缓解。疼痛时常不能分辨出病牙的具体位置，常感患侧一大片牙甚至半侧头部都疼痛，在牙髓炎的早期遇凉水刺激时可导致或加重疼痛，而到后期发生化

脓性牙髓炎或牙髓坏疽时，口含凉水则可缓解疼痛。

症状三

咬水果或刷牙时牙龈出血。健康的牙龈即使用力刷牙，也不容易发生出血。牙龈有炎症时，龈缘充血发红、肿胀、松软，龈缘变厚，牙间乳头变为钝圆，与牙面不紧贴，而且龈沟加深，严重者附着龈可组织性水肿、点彩消失、表面发亮，龈缘可有糜烂或肉芽增生、龈袋溢脓。龈炎进一步发展，牙龈大量毛细血管增生扩张、高度充血，大量炎症细胞和组织液渗出，导致牙龈肥大，可覆盖部分牙冠，此时牙龈呈深红或暗红，探诊极易出血。病程较长者，可导致牙

龈纤维增殖，牙龈增生突起，此时牙龈颜色轻度发红或接近正常，质地较硬，出血较少。

牙龈炎是常见的牙周组织疾病，大多是由于不注意口腔卫生，牙齿受到牙齿周围食物残渣、细菌等物结成的软质的牙垢和硬质的牙石所致的长期刺激，及不正确的刷牙习惯、维生素缺乏等原因造成。

症状四

症状早期，牙龈发痒、不适、口臭，继之牙龈红肿、松软、容易出血、疼痛，此症状反复发作。日久牙龈与牙根部的牙周膜被破坏，形成一个袋子，叫牙周袋，袋内常有脓液溢出，炎症继续扩大，可成为牙周脓肿，病情加重，局部疼痛、肿胀，初为硬性，后变为软性，有波动感，可自行穿破，流出脓液，出脓后，疼痛可减轻或反复发作，非常痛苦。

这可能是牙周炎，是口腔常见病，其病因复杂。如牙垢、牙石、嵌塞的食物、不良修复体等局部因素的刺激，牙龈受到损害，加上细菌的作用，使牙周膜受到破坏；维生素C的吸收、利用障碍；维生素D缺乏及各种因素导致的机体抵抗力下降，皆可引发牙周炎。

牙龈经常出血，疼痛反复发作



症状五

妊娠期牙龈肿大在怀孕第3个月就会开始，第8个月时达巅峰，表现为牙龈肿大，尤其是牙缝间开始肿大、色泽鲜艳、质软、容易流血。这是典型的妊娠性牙龈炎。产生的原因有三：一是怀孕后，体内的激素发生变化，尤其是黄体酮水平上升很高，导致各种发病因素产生；二是准妈妈饮食习惯和身体状况的改变，容易忽略口腔卫生；三是牙龈四周堆积牙菌斑、牙结石等。

★你可以做的

养成良好的卫生习惯：注意口腔卫生，养成“早晚刷牙，饭后漱口”的良好习惯。必须讲究口腔卫生，做到每天刷牙，饭后漱口，临睡前不吃零食，最好是坚持睡前刷牙一次。刷牙的方法要正确，刷牙时，牙刷要上下移动，刷牙齿表面时，要来回刷。牙齿的内侧面也应注意刷净，将残留在牙面牙缝隙里的食物彻底清除。儿童4岁前可由父母帮助清洁口腔，4岁时即可教其刷牙方法。还需定期检查，发现龋齿及时填补。采用含氟化钠或氟化亚银的牙膏，按照正规的刷牙方法刷，可起到一定的防龋效果。

及时发现、及时治疗：发现蛀牙，

及时到医院治疗。

注意睡前饮食：睡前不宜吃糖、饼干等淀粉之类的食物。

注意饮食：宜多吃清胃火及清肝火的食物，如番瓜、西瓜、荸荠、芹菜、萝卜等。勿吃过硬食物，少吃过酸、过冷、过热食物。忌酒及热性、动火的食物。

试试止痛的小方法：用小棉球蘸丁香香油、驱风油、清凉油等，松松地放置于龋洞内；取鲜生姜1片，含于痛处；取六神丸6粒，加少许黄酒研细，置于龋齿洞内；细辛、冰片各少许，共研细末塞痛处；取花椒1粒、捣碎，塞痛处；食盐少许，塞痛处；牙膏少许，涂患处；用温盐水含漱。



早晚刷牙，饭后要漱口

孕前拔出病牙：为避免孕期牙病发作，应该在孕前将口腔中的病牙拔除。在怀孕时发生牙病易造成早产儿和低体重儿出生的机会增加。有调查证明，母亲患有蛀牙，生出的小宝宝患蛀牙的可能性也大大增加，原因之一就是母亲是婴儿口中致蛀牙细菌的最早传播者。

按摩穴位：在小耳朵前面七八分处闭嘴时有一凹窝，张嘴时这个凹窝就鼓起来的地方是下关穴，按揉与针刺该穴，可治牙痛、口眼歪斜、面神经麻痹、中耳炎、三叉神经痛。一般牙痛时，只要按压下关穴和掐按合谷穴，合谷穴位于手掌虎口中央的凹陷处，左边牙痛按右边，右边牙痛按左边，很快便能止痛。这种方法能干扰牙痛神经冲动的传导。

漱口：含一口水（温度近似体温），用力漱口。假使牙痛是由于菜屑陷入牙缝所引起，则漱口清除菜屑，可解除牙痛。若漱口无效，可使用牙线剔除。但小心勿伤牙龈。

麻醉止痛：含一口威士忌，可麻醉牙齿及牙龈，达到止痛功效。

漱盐水：三餐饭后及睡前，将1茶匙盐加入约230毫升的温水（接近体温），以此溶液漱口，勿吞咽。

勿使用受伤的牙齿：假使牙痛是由于牙齿被外力撞击所致，则吃东西时应避免使用受伤部位。如果牙齿未折损，则休息一阵子，即可复原正常功能。

冰敷：就像治疗瘀伤一样，冰敷最靠近牙痛部位的脸颊，可缓解疼痛。每次敷15分钟，一天至少3~4次。

勿张嘴：假使冷空气接触到牙齿会引起牙痛，则应尽量避免张嘴。

服用阿司匹林：人们习惯将阿司匹林直接置放在疼痛的牙龈上，这是不正确的。欲达止痛效果，应每4~6小时，服用1片阿司匹林。

避免热疗：热敷或许能缓解牙痛，但假使牙齿发生感染，则热敷将使感染扩散到其他部位。

TIPS



牙痛是口腔科牙齿疾病最常见的症状之一。很多牙病都能引起牙痛，常见的有龋齿、急性牙髓炎、慢性牙髓炎、牙周炎、牙龈炎等。坚持早晚刷牙，是防止牙病发生的有效措施。

