

YI DIAN CE BING

一点测病

百病自测1000法

陈众宝



河北科学技术出版社

一点测病

——百病自测 1000 法

陈众宝

河北科学技术出版社

一点测病
——百病自测 1000 法
陈众宝

河北科学技术出版社出版发行(石家庄市北马路 45 号)
深泽县印刷厂印刷 新华书店经销

787×1092 毫米 1/32 9.75 印张 210000 字 1994 年 6 月第 1 版
1996 年 3 月第 3 次印刷 印数:14001—24000 定价:10.00 元
ISBN 7-5375-1285-X/R · 240
(如发现印装质量问题,请寄回我厂调换)

● 前 言 ●

人生在世，难免不生各种各样的疾病。当您感到不舒服或者发现身上有异常征象的时候，如果能够自我初诊，懂得什么疾病将要发生，及时就医，把疾病消灭在萌芽状态，就能减少许多烦恼和痛苦。即使是人们认为“不治之症”的癌症，若能早期发现，早期治疗，绝大多数患者预后良好甚至治愈。然而，在现实生活中，有相当一部分人不懂得医学知识，对自己身体的某些变异常常不以为然，当疾病发展到一定程度再到医院诊治，往往为时已晚，不少患者因为失去了良好的治疗机会而预后不良，甚至危及生命，这样的事例不胜枚举，这是多么的遗憾和惋惜！

如何及早地发现、诊察疾病，防患于未然，使机体保持健康旺盛的生命力，得以“颐养天年”，这是人们十分关注的问题。疾病的发生和发展有它的过程，任何一种疾病的发生，事先都有一定的征兆，只要您能够及时捕捉住这些征兆，就能达到早期发现、早期治疗的目的。

《一点测病——百病自测 1000 法》将告诉您全身每一个部位可能出现的异常现象，帮助您捕捉疾病的早期信号，指导您选择最佳的就医科室，提醒您及时到医院诊治，把疾病治愈在萌芽阶段，既减少了您的痛苦和全家人的烦恼，又节

省了人力、财力，从而保持健康的体魄。

本书集知识性、科学性、实用性于一体，内容涉及肿瘤、内、外、妇、儿、五官等各科，融汇古今中外对疾病的预测知识，深入浅出，雅俗共赏，一般文化程度都能通读，城乡居民都用得上，也可供基层医务人员阅读参考。

本书在编写过程中，参阅了全国数十家报刊资料，在此，编者对所参阅和引用的有关文献资料的作者，深表谢忱。由于本人水平有限，书中不妥之处，在所难免，敬请读者批评指正。

编 者

1994年1月

● 目 录 ●

癌症的危险信号	(1)	怎样发现早期乳腺癌 ...	(23)
如何早期发现肝癌	(3)	警惕特殊类型的乳腺癌	(26)
哪些因素可诱发肝癌 ...	(5)	如何早期发现子宫颈癌	(28)
如何早期发现肺癌	(5)	卵巢癌初期症状	(29)
早期肺癌的假象	(7)	外阴癌的自我发现	(30)
老年人肩痛要警惕肺癌	(9)	小儿癌症的征兆	(31)
怎样早期发现食管癌 ...	(9)	警惕小儿肾脏恶性	(33)
哪些胃病要警惕癌变 ...	(11)	肿瘤	(33)
胃溃疡癌变先兆	(12)	警惕前列腺癌	(33)
不容忽视的中青年胃癌	(13)	自我检查睾丸癌的“哥	(34)
胰腺癌的鉴别与防治 ...	(14)	尼克法	(34)
口腔癌的信号	(15)	无痛性血尿——膀胱肿	(35)
老年人口腔癌及癌前病	(17)	瘤的红色信号	(35)
怎样早期发现鼻咽癌 ...	(19)	腮腺混合瘤恶变有哪些	(36)
直肠、结肠癌的 15 个信	(20)	号	(36)
怎样早期发现直肠癌 ...	(21)	老人颅内肿瘤的信号 ...	(38)
大肠癌的自我监察	(22)	脑肿瘤的征象	(39)
		癌前病变须早防	(40)
		三种癌症的早期表现 ...	(42)

异常出血要警惕癌症 … (43)	心律不齐轻重自断 …… (71)
皮肤病变可预报体内癌 瘤 …………… (45)	阵发性心动过速的自我 诊治 …………… (71)
怎样辨别良性肿瘤和恶 性肿瘤 …………… (47)	自觉心慌是什么原因 … (73)
心脏是否有病的自我检 查法 …………… (50)	没有症状的心肌缺血 … (73)
心脏病发作的早期警戒 信号 …………… (52)	肺心病的自我监察和预 防 …………… (74)
心脏病突发的早期信号 …………… (52)	如何推断自己的心功能 …………… (76)
怎样知道可能得了心脏 病 …………… (54)	老年人左心衰竭的早期 征象 …………… (77)
心绞痛不等于全是冠心 病 …………… (56)	急性心肌梗塞的早期信 号 …………… (79)
冠心病的八大原因 …… (57)	当心不典型的心肌梗塞 …………… (80)
警惕隐性冠心病突发 … (59)	心肌梗塞的自我诊断 … (82)
腿疼要防冠心病 …… (61)	当心腹泻诱发心肌梗塞 …………… (83)
观察耳垂纹可知冠心病 …………… (62)	中风的危险因素和先兆 …………… (84)
各种类型的心绞痛 …… (63)	对中风先兆的认识 …… (84)
耳鸣——心脏病的信号 …………… (65)	望舌可以预测中风 …… (87)
这些现象是心脏病吗 … (66)	鼻出血——中风的早期 信号 …………… (88)
什么是心脏早搏 …… (68)	警惕小中风 …………… (89)
莫把心肌炎当感冒 …… (69)	动脉硬化的自我判断 … (92)
加重心脏病七因素 …… (70)	脑动脉硬化的自我鉴别

.....	(94)
警惕阻塞性动脉硬化症	
.....	(96)
脑溢血的征兆和预防	... (97)
脑血栓的先兆及预防	... (99)
脑梗塞危险因素种种	... (101)
高血压危象	 (103)
周围血管病自我检测	... (105)
放射疼与内脏疾病	 (106)
哪些病可引起肝区痛	... (108)
肝病先兆的种种表现	... (110)
肝炎的早期信号	 (113)
重症肝炎的早期信号	... (114)
病毒性肝炎恶化的六种表现	 (115)
肝硬化的特殊标志	 (116)
如何预测肝硬化病人是否发生上消化道出血	
.....	(117)
久咳不愈不可大意	 (118)
咯血的鉴别	 (120)
咳嗽辨病	 (122)
久咳不愈怎么办	 (123)
察痰观色辨病	 (124)
怎样才能早些知道得了肺结核	 (126)
支气管炎的自我诊断	... (128)

胃、十二指肠溃疡急性穿孔自我诊断	 (129)
泌尿系统疾病的自我诊断	 (129)
怎样识别肾脏疾病	 (130)
肾脏病自我诊断	 (131)
无故腰痛——肾炎的信号	 (132)
辨尿知病	 (134)
自我判断尿血原因	 (137)
为何排尿不畅	 (138)
水肿的鉴别	 (140)
水肿并非都是病	 (143)
夏秋腹痛、呕吐、腹泻的鉴别	 (144)
老年人腹泻应警惕致命并发症	 (147)
要警惕大便习惯的改变	 (148)
察便辨病	 (149)
便血的自我鉴别	 (151)
怎样识别各种类型的痢疾	 (152)
用时钟定位法鉴别急性腹痛	 (154)
老年慎防急腹症	 (160)
自测患糖尿病的可能性	

..... (163)	警号 (198)
糖尿病早期发现 (164)	上肢麻木是哪些病 (199)
几种常见病的自我初诊 法 (165)	早期发现甲状腺病线索 (200)
貌似感冒的 10 种疾病 (166)	如何识别淋巴结肿大 ... (201)
发热病人病重的早期表 现 (168)	腮腺肿大常见于哪些疾 病 (202)
警惕你的第三种状态 ... (169)	“乌青块”常见于哪些 病 (203)
值得注意的微症征候 ... (171)	皮肤发痒不一定是皮肤 病 (204)
恶梦可预报疾病 (172)	神经系统疾病的皮肤表 现 (206)
流脑的早期发现 (173)	皮肤瞬息多变应警惕 ... (207)
食欲不振不可忽视 (175)	麻风病自我诊断 (208)
青年人的种种头痛 (177)	什么样的黑痣需要治疗 (210)
自我判断该服用哪种维 生素 (179)	痛风是怎么回事 (211)
什么是低血压 (179)	慢性风湿性关节病的自 我诊断 (212)
贫血的常见原因 (181)	手足出汗是怎么回事 ... (212)
透过面容看疾病 (183)	手心足心发冷发烧是怎 么回事 (213)
照镜子, 识疾病 (186)	老年性震颤是怎么回事 (214)
看指甲, 知疾病 (187)	精神分裂症的征兆 (215)
颈椎病的自我诊断 (190)	怎样早期发现精神病人
胸痛自我鉴别 (191)	
情绪与胸胁窜痛 (193)	
痛在关节, 根在它处 ... (194)	
可引起腰痛的疾病 (197)	
背痛——消化系疾病的	

..... (216)	怎样知道怀孕了 (258)
要为重视鼻涕带血 (218)	什么是高度危险妊娠 ... (249)
警惕原因不明的持续性	怎样判断临产 (250)
嗅觉失灵 (219)	流产、早产的原因何在
警惕口腔粘膜赤斑 (220)	 (251)
不要忽视声音嘶哑 (221)	葡萄胎恶性变化的信号
舌苔为什么会发黑 (223)	 (253)
舌痛也应注意 (224)	伴随月经而发生的种种
观舌知健康 (226)	疾病 (255)
吞咽困难遗忘颈椎寻因	宫外孕的自我诊断 (257)
..... (228)	女性外阴肿物的识别 ... (258)
喉咙痛可能是哪些病 ... (229)	哪些原因可造成女性不
牙痛原因有多种 (230)	孕 (259)
引起牙龈出血的原因 ... (231)	哪些原因造成男性不育
眼睛与健康 (233)	 (261)
老年人要警惕急性视力	睾丸疼痛为何因 (262)
下降 (234)	如何自我诊断急性附睾
哪些疾病可引起耳鸣 ... (235)	炎 (264)
唇色与健康 (237)	影响性欲的十大因素 ... (265)
察口味, 知疾病 (238)	怎样知道胎儿出了毛病
女性乳房疼痛种种 (241)	 (266)
单侧乳头湿疹是一种危	怎样知道新生儿病了 ... (267)
险信号 (242)	识别婴儿病态的信号 ... (270)
为什么会月经过多 (243)	娃娃的哭声可辨病 (271)
你的白带属哪种 (244)	如何辨别小儿疾病 (273)
重视老年妇女的白带 ... (246)	方寸之地可窥病 (275)
绝经推迟是否正常 (247)	从吐物鉴别婴儿的疾病

..... (277)	怎样知道孩子肚里有蛔
如何观察婴儿粪便 (278)	虫 (287)
小儿急腹痛鉴别 (279)	怎样知道孩子患有先天
小儿血尿的原因 (282)	性心脏病 (288)
小儿结核病的早期表现	小儿指纹识病 (289)
..... (283)	从掌纹判断健康 (290)
六种类似感冒的小儿疾	测测自己是否还年轻 ... (293)
病 (284)	寿命简易推测法 (294)
小儿脑瘫早知道 (286)	怎样看化验单 (296)

癌症的危险信号

癌症是可以防治的，关键要早期发现、早期治疗。要早期发现癌症，必须要警惕早期信号。根据我国癌症发病的具体情况，列举癌症的早期信号如下：

1. 全身任何部位出现肿物或肿大的淋巴结，没有明显的红、痛、热而进行性增大，特别是颈部、腋部或腹股沟的淋巴结增大，要考虑是否淋巴瘤或转移癌。

2. 疣或痣发生明显变化时，如短期内明显增大，颜色较前明显加深，表面发生糜烂、溃破、出血、发炎或痣的四周出现微小的卫星色素斑点或结节，面部、颈、手等部位皮肤呈鳞片增生，久治不愈的伤口和溃疡。

3. 持续性干咳、痰中带血丝，或原有咳嗽，近来咳嗽规律改变，出现频繁呛咳，伴咳血痰，胸部固定部位疼痛，要考虑是否肺癌。

4. 下咽食物时有迟缓、滞留或轻微梗噎感，逐渐发展到吃干硬食物有困难，吞咽时胸骨后疼痛，要考虑是否食管癌。

5. 鼻血、头痛、上颈部出现肿块、耳鸣、听力减退；鼻腔里有发红的易出血的丸块，耳下或颌下有肿块并有时疼痛；唾液多而粘稠；口腔内有白斑，或有肿块、组织增厚；牙龈经常出血不止，咀嚼或吞咽困难；舌或上颌活动欠灵活；喉部肿块，声音嘶哑。

6. 原无胃病史，最近发现胃部不适及噯臭蛋味气体；或原有胃病史，疼痛规律突然改变，且有胃胀、厌食、消瘦现象。

7. 原有肝炎病史，或嗜酒史，近发现肝区不适，右上腹部可触及质硬肿块，要考虑是否肝癌。

8. 上腹部顽固疼痛，平卧或仰卧时疼痛加重，坐起上身向前曲躬或屈曲下肢可使疼痛减轻，要考虑胰腺原发癌或其他部位癌症转移到胰腺。

9. 无发热、无疼痛、无肝炎症状，出现眼睛及皮肤黄疸，且进行性加剧，持续1个月以上，要考虑是否胰头癌或壶腹癌。

10. 大便习惯改变，次数增加，伴有粘液血便，或腹泻、便秘交替，大便形状变扁、变细、失调，便后仍有便意，治疗效果不佳，要考虑是否乙状结肠癌或直肠癌。

11. 无热、无痛、拉血尿，间歇发作，要考虑是否肾癌或膀胱癌。

12. 不寻常的剧烈头痛，经常在醒着时出现持续性剧痛；经常呕吐，语言障碍；耳聋或耳鸣；嗅觉失灵；面部肌肉萎缩，视力衰退，失去平衡感或走路不稳；惊厥或癫痫，昏懒困倦。

13. 乳房有肿块，腋窝有肿大的淋巴结，乳房皮肤出现皱纹、增厚或变红，乳头溢液或破溃，乳头回缩，乳房或乳头破溃不愈，乳房持续性疼痛。

14. 月经期以外或者绝经期以后的阴道出血，特别是性交后阴道出血，白带增多，外阴发痒、灼痛或疼痛，糜烂、溃

疡，或有结节状菜花样肿物；下腹部疼痛、尿频；宫颈分泌物增多或不规则出血。

15. 腰部、骨盆、大腿上部疼痛；一侧睾丸增大、变硬并伴有坠痛感；腹部隐痛；阴茎头上出现丘疹、疖、硬结、疣等；勃起时出血，无性欲时勃起。

16. 老年人排尿困难，尿流变细，尿意频数，夜尿增多，要考虑是否前列腺癌。

17. 平卧时特别是清晨睡醒后小腹部可触及肿块，要考虑是否卵巢肿瘤。

18. 四肢某一大关节附近有一固定位置疼痛，随后出现肿胀及肿块，治疗无效，要考虑骨的恶性肿瘤或骨髓肉瘤。

19. 皮肤及粘膜反复点状出血，或有口腔溃疡及进行性贫血和发烧，要考虑是否有白血病。

20. 顽固性头痛，无发冷发热，站立时疼痛较轻，卧时痛重，咳嗽、排便、喷嚏时疼痛症状加剧，要考虑是否脑肿瘤。

以上列举的症状和体征，是各种癌症的信号；但有了这些症状，不等于就是患了癌症。应及时就医，进行检查以明确诊断。

如何早期发现肝癌

原发性肝癌是我国最常见的恶性肿瘤之一。该病早期缺乏自觉症状，难以诊断，又缺乏有效治疗方法，长期被视为绝症。随着近代医学科学的进步，肝癌的诊断已从 30 年代的“死后诊断”、60 年代的“临床诊断”飞跃到 70 年代的“亚临床诊断”。一个历来被认为“最难诊治的癌症”，由于早期诊

断的进步，已改变了“肝癌是不治之症”的旧概念。

那么如何早期发现肝癌呢？关键之一是改变医院传统的做法，变“等”病人为“找”病人；二是更新传统的诊断观念，即当出现症状、体征后才去看病，而是在无症状体征的肝癌早期就主动到医院定期检查，高危人群更应如此。所谓高危人群一般包括：①有肝炎病史和肝硬化者，尤其乙型肝炎病毒标志阳性者；②有家族肝癌史者，特别是30~59岁的男性，应定期在体检时加甲胎蛋白（AFP）检查。甲胎球检测，可以把一个直径1厘米左右，连剖腹探查也摸不到的原发性肝细胞癌诊断出来，这为人类征服肝癌开辟了光明的前景。

尽管早期肝癌的自我发现较困难，但如能注意观察，提高警惕，及时检查，也能争取相对的早期诊断，取得及时治疗的机会。特别要注意如下几点：

1. 曾有肝炎或肝硬化历史，病情已好转或稳定多年，没有发冷发烧，而突然肝区及胆区闷痛或剧痛。

2. 右上腹部及上腹部可扪到肿块，质硬，表面不平，且逐渐增大，而病人却没有明显不适者。

3. 口干、烦躁、失眠、牙龈及鼻腔出血，舌红赤，且有紫斑，苔黄厚，上腹部胀满，肝区不适。

4. 全身关节酸痛，尤以腰背关节最突出，伴有厌食、烦躁、肝区不适，以抗风湿治疗，效果不佳。

5. 反复腹泻，每天3~10次不定，伴消化不良和腹胀，按胃肠炎治疗，效果不佳，肝区闷痛，逐渐消瘦。

6. 没有其他原因，皮肤及眼珠发黄，尿色变黄，逐渐加

重。

凡出现以上 6 点中的任何一点，都要进行检查，注意是否有肝癌的可能。早期或比较局限的肝癌可进行手术，切除后进行中西医综合治疗，有的病例已存活 20 年。

哪些因素可诱发肝癌

肝癌是常见的恶性肿瘤，发展迅速，治疗棘手。男性是女性发病的 5~7 倍，多发生于 31~50 岁。我国是世界上原发性肝癌的高发地区之一，每年约有 10 万人死于肝癌。

据中国医学科学院肿瘤研究所研究人员调查研究结果表明，有 7 种主要危险因素能诱发肝癌，其依次顺序为：①乙型肝炎；②肝癌家族史；③黄曲霉毒素；④不洁饮水；⑤甲型肝炎；⑥亚硝胺类化合物；⑦农药。

根据肝癌资料的阶段分析，与健康正常人相比，患乙型肝炎的人发生肝癌的危险性比健康人高 25.53 倍；父母有肝癌的高 6.96 倍；主要饮用宅沟水、明沟水、河水、浅井水等不清洁水的高 2.98 倍；常饮老白酒的高 2.81 倍；患甲型肝炎的高 2.40 倍；以腌菜为主要食物的高 1.77 倍；长期接触农药的高 1.31 倍。当两种以上危险因素同时作用时，其危险性不是相加，而是相乘的倍数增大，最大值可达 5324.11 倍。据分析，上述几种危险因素在所有可以诱发肝癌的因素中所占的比例为 89.53%。

如何早期发现肺癌

肺癌是常见的恶性肿瘤之一，发病率和死亡率都比较高。

但只要早期发现，早期治疗，效果还是好的。肺癌能不能早期发现呢？回答是可能的。尽管有些病人早期症状轻微或不典型，但总有种种迹象是可以早期被发现的。96%以上的肺癌是起源于肺区的支气管，根据支气管上的不同发病部位，可分为中央型和周围型两类。两类肺癌的临床症状各不相同，诊断方法也不一样。

中央型肺癌，原发于肺的中央部位。它的症状有：①刺激性咳嗽。②痰中带血。它可以呈血丝状、血点状，或和痰混合在一起。据统计，在40岁以上的咯血病人中，有1/4是肺癌。在中央型肺癌病人的新鲜血痰中，90%左右可找到肿瘤细胞。③肿瘤渐渐增大后，可出现发热、胸闷、憋气等感觉。由于这种肺癌位于肺的中央部位，它的阴影往往被心脏和大血管的阴影掩盖，所以单靠胸部X线检查容易造成误诊。最好的检查方法有痰的细胞学检查；气管、支气管的断层摄影，CT检查，支气管造影，纵膈充气造影，纤维支气管镜检查，这是最有诊断价值的检查方法。

周围型肺癌，它原发于肺的外围，所以很少产生咳嗽、咯血等症状，少数病人可有胸部的隐痛、钝痛、或间歇性疼痛，但当肿瘤增大，侵及胸膜、胸壁时，可产生胸部定位性的持续剧痛或刺痛。由于周围型肺癌是在肺的外围，所以它很容易被胸部X线发现，其诊断主要靠胸部X线检查、断层摄影和局部穿刺作病理检查。但周围型肺癌在早期仍缺乏特征性的X线征象，因此，不少病人可能长期被误诊为肺结核或肺部炎症而耽误了治疗。为了避免误诊，凡是40岁以上突然发现肺部圆形阴影，不能确诊为肺结核者，应早期采取手术治