



健康 **新概念** 丛书

Symptoms



不舒服了，怎么办

SYMPTOMS

(美) 伊萨多·罗森费尔德 / 著

Isadore Rosenfeld, M.D.



• 纽约时报畅销书

• “这是你最好的投资。”

Ann Landers

• 此书解答这样的问题：
我病了吗？严重吗？
我应该看医生吗？

Isadore Rosenfeld, M.D.

中国大百科全书出版社

不舒服了，怎么办

SYMPTOMS

(美) 伊萨多·罗森费尔德 著

Isadore Rosenfeld, M. D.

邱巍峰 张海峰 译

中国大百科全书出版社

· 北京 ·

总编辑：徐惟诚 社长：田胜立

图书在版编目（CIP）数据

不舒服了，怎么办/（美）罗森费尔德著；邱巍峰，张海峰译．—北京：中国大百科全书出版社，2004

ISBN 7-5000-7158-2

I. 不… II. ①罗…②邱…③张… III. 常见病—防治—普及读物 IV. R4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2004）第 099903 号

选题策划：陈 琦 李 彬

责任编辑：孙 静 陈 琦

责任印制：杨海涛

封面设计：春天书装工作室

中国大百科全书出版社出版发行

（北京阜成门北大街 17 号 邮政编码：100037 电话：010-68348716）

<http://www.ecph.com.cn>

新华书店经销

高等教育出版社印刷厂印刷

开本：850 毫米×1168 毫米 1/32 印张：12.125 字数：245 千字

2004 年 10 月第 1 版 2004 年 10 月第 1 次印刷

印数：1~5000 册

ISBN 7-5000-7158-2/R·20

定价：22.00 元

本书如有印装质量问题，可与出版社联系调换。

前 言

在您读这本书之前……

上一次出现这种症状是什么时候？晚上睡觉前您还觉得精神焕发，身体状况非常好，可是第二天早晨醒来却病得厉害——恶心、腹泻、发烧、肚子疼。您想这可能是昨天晚上吃什么东西吃坏了，或者这是一过性的胃肠型感冒。但是过了一天，尽管腹泻停止了，体温还徘徊在 38°C 。一想到食物就觉得恶心、想吐。胃部的绞痛也没有一点儿好转。如果只是一过性的胃肠型感冒，现在本应该好了，即使是食物中毒也应该好了！突然，您想起了办公室邻桌的那位女士。几个月前，她出现了和您一样的症状。她也仅把它归咎于病毒感染，拖了好长时间不去看医生。后来当她被送进了手术室时，发现阑尾都快要穿孔了！如果再过几个小时，谁知道将会发生什么事情呢。阑尾炎！或许您也得了阑尾炎了！您是应该马上给您的医生打电话呢？还是应该马上到附近医院的急诊室呢？

如果您正在出血，或者是摔得骨折了，正在发高烧，或者是身体剧痛，那么毫无疑问您该知道怎么做。您会需要急救，而且要快。但是另外一些不好的信号就会使您左右为难，犹豫不定了——像一些轻微的，隐隐的，持续性的症状：这个月的月经没有来（您是严格意义上的一个人生活，绝对不可能是怀孕）；干咳（尤其您是吸烟的，这个信号就显得很不好）；胸部持续性疼

痛（您父亲在他 50 岁出头就死于心脏病）。

您身处险境么？这些症状会自行消失么？或者您应该马上就医？还是等到明天再去？这么等着安全吗？或许现在这些症状没有什么大不了的，但是再过一会儿它可能就很严重了。对这些问题不能作出正确决定的主要原因是大多数的人不明白一些特殊的症状可能意味着什么。更糟糕的是，他们经常不能准确地描述这些症状。这不仅耽误他们的病情，同样使得医生难以作出正确诊断。

最近，我在诊室里做了一个非常规问询。在常规的问诊“您感觉怎么样？哪不好？”后，我向我的几个病人询问了下面这个问题：“您有过‘gribbling’吗？”下面是这些病人的原话：

1. “真是太不可思议了。这些年我一直在看病，但从没有一位医生知道我得了什么病。‘gribbling’——正是这种病。”（她从来不喝牛奶，也不食用乳制品）。

2. “我过去一直‘gribbling’，但是自从我做了前列腺固定修复手术后就好了。”（他把“gribbling”和“dribbling”<漏尿>混淆了。）

3. “我丈夫‘gribbles’，我从来不。”（检查结果证明她很健康。）

4. “噢，当然！我有很多‘gribbling’，但是我放屁之后就好多了。”（她过去得过胆囊疾病。）

5. “只有在天气寒冷，我走得快的时候出现，尤其是在上坡时，我的胸部就会出现‘gribbling’。休息一会儿就好了。”（他有心绞痛病史。）

只有一位病人在我重复询问‘gribbling’时有勇气说：“我不知道您究竟在说什么。”

其实根本就没有“gribbling”这个词，是我自己生造的。但

是大多数病人认为这是一个症状，而且他们有此症状，尽管他们根本不知道什么是‘gribbling’。他们的回答证实了我多年的疑虑：大多数病人对他们的症状感到困惑。他们不知道这些症状意味着什么，也不知道该怎么去描述他们。

这是一个大问题。

您的医生用三种技术来推断您是否有病。第一个是：问诊——您诉说自己的症状，医生问几个相关的问题。第二个是：检查——也就是医生触诊、叩击、查看您的身体。第三个是：测试——从量体温到最复杂的诊断程序。在我看来，第一步是最重要的。十有八九，甚至在物理检查和化学检查出来支持它之前，医生就会从准确的症状描述中得出正确的诊断。

如果医生有足够时间掌握你详细的病史，那么毫无疑问，他会对您的病情了如指掌。但这是不可能的。而且我们国家的医疗技术在不断发展，将来医生就更不会有多少时间来仔细问诊、触诊了。所以患者就越来越多的期望做完一个检查接着做另一个检查，看完一个专家接着看另外一个专家，直到得出正确的诊断为止。这个过程不仅浪费时间，花费昂贵，而且经常搞得患者很不舒服，更糟糕的是，它会延误治疗时间。所以作为患者，如果您能提供线索，引导医生立即作出正确诊断，那么情况就会好得多。这些线索就是基于您身体的感受，您看到的和您感觉到的。总之，在这方面有谁能比您做得更好呢？

在本书中您会找到所有您想知道的，有关如何清楚地表达病情，给医生描述有意义的症状的知识。而且您会充分理解它们的意义，知道怎么去做，如何去做。以我的经验来看，一个“见多识广的患者”的第一判断通常证明是正确的。但是请记住，尽管这本书会对您有所启发，使您更好地参与医疗诊断，它却不是要把你培养成医生，自己为自己治病。

您可能会不时地在本书中寻找某一症状，但是翻遍了书也没有找到。这可能是因为忽略了，对此我先对您说声抱歉，或者是我故意删掉了，因为它可能不太经常出现，或者因为它可能会误导您作出错误的判断。而且在这里我不准备讨论精神疾病。我本身不是一个精神科医生，所以就自作主张略去了这些心理疾病部分，因为要说清这些问题需要花费若干年的时间，但是我详细地讨论了伴随着各种健康状况失调出现的行为学上的改变，包括从营养不良到早老性痴呆病。要注意的是，如果在这些天里，您观察到了您的一位以前“很正常的”朋友或亲戚，突然出现了个性的改变、不正常的情绪波动、无缘无故地大发雷霆、情绪低落，可能是他在吸毒或正在戒除毒瘾。

本书列出的症状是我从医近 40 年来，患者最常向我询问的症状。我将以简单的、实用的、直接的方式一一向您解释它们的含义。在本书的最后一章，我还将讨论与这些症状有关的个人性格问题。您的年龄、性别、种族、基因遗传性、婚姻状况、职业、性取向和您的生活方式——所有这些若可以导致您对某些疾病具有易感性或抵抗力，因此这些必须是您和您的医生在作出正确诊断时要考虑进去的因素。

如果您是对医学很着迷的人，喜欢阅读一些有关人体健康和疾病的书籍（甚至您还偷偷地梦想自己成为一名医生），您可能会从头至尾一口气读完这本书。否则，您只会在感到不舒服，想知道原因时才会找出相关章节来参考。无论您以哪种方式获得书中知识，在您需要时拥有这些知识会让您有安全感。它可能还会提高您的生活质量，甚至延长您的寿命，挽救您的生命。

目 录

前言 在您读这本书之前……

第一章 疼痛：一个有用的信号	(1)
疼痛是怎样发生的，为什么疼痛	(3)
头痛	(5)
眼睛疼痛	(9)
耳痛	(11)
舌头疼痛	(13)
咽喉疼痛	(16)
颈部疼痛	(19)
“我的后背痛死了！”	(22)
肩痛	(25)
腿痛	(27)
脚痛	(30)
啊，我的关节肿胀、疼痛	(34)
肘部疼痛	(39)
心脏引起的胸痛	(40)
肺部引起的胸痛	(43)
肋骨疼痛	(47)
位置不明确的胸部疼痛	(47)

胃灼热	(48)
腹痛（右腹、左腹、上腹和下腹）	(50)
腹部正中的疼痛	(59)
侧腹疼痛	(64)
直肠、肛门痛	(66)
腹股沟痛	(67)
睾丸痛	(69)
阴茎痛	(71)
乳房痛	(74)
痛经	(76)
性交痛：当痛苦超过快感	(78)
排尿痛	(80)
第二章 这些肿块是什么？	(83)
不是瘤的“肿块”	(87)
舌头肿大	(89)
牙龈肿大	(90)
凸眼	(91)
颈部肿块	(92)
腋窝肿块	(94)
乳房肿块	(95)
腹部膨隆——既不是因为肥胖，也不是因为怀孕	(98)
腹股沟肿块	(102)
睾丸肿块	(103)
直肠肿块	(104)

腿部肿胀	(105)
第三章 出血问题	(110)
皮下出血	(112)
为什么鼻子会流血	(114)
眼睛充血	(116)
牙龈出血	(117)
耳朵出血	(118)
呕血	(119)
咯血	(121)
乳头溢血	(124)
尿血	(124)
射精时出血	(128)
便血	(128)
阴道不规则出血	(133)
闭经	(138)
第四章 发热：体温多高才算发热？	(142)
量体温	(143)
当您真的发热时	(143)
找出发热的病因	(144)
第五章 神经系统	(153)
癫痫发作	(153)
晕厥：什么也不要做，待在那儿别动！	(157)
面部麻痹：是中风，还是由病毒引起的	(163)
发抖：原因不明的手颤抖	(165)

全身麻刺感	(168)
嗅觉、味觉失灵?	(170)
失禁：可以发生在任何年龄	(172)
人们看起来很“滑稽”：但是这不是可笑的事情	(177)
第六章 视觉：眼睛拥有它时	(186)
老花眼：您的胳膊不太短呀!	(186)
视力模糊、光点、光圈和复视	(187)
眼睑无力、下垂——而且您不是在眨眼睛	(191)
第七章 听力问题：耳聋、耳鸣，感觉耳朵里有声响 ...	(195)
第八章 消化系统：摄入和排泄问题	(201)
食欲不佳	(201)
感到胃部恶心	(203)
无诱因的体重增加	(206)
吞咽困难	(211)
黄疸：这种黄色对人体是有害的	(215)
便秘：排便困难	(219)
腹泻：腹泻对您的健康没有好处	(223)
第九章 呼吸系统：呼吸有问题吗?	(229)
慢性咳嗽：吸烟、感冒还是癌症引起的?	(229)
气短：是因为缺氧，还是仅仅因为紧张?	(235)
打呼噜：社会讨厌的行为，它是一种疾病吗?	(239)
当您失声时	(242)
打嗝	(247)
第十章 性的问题	(249)

男性阳痿和女性性冷淡	(250)
不孕症：您和您的性伙伴能射出 2000 万精子 和排出 1 个卵子吗？	(259)
第十一章 皮肤症状	(264)
难道只是发痒，是不是情况更严重呢？	(264)
脱发、秃头——但您并不是特利·萨瓦莱斯	(268)
毛发过多	(272)
当您脸红或全身皮肤发红时	(274)
肤色改变——但不是您想像的颜色	(277)
真的是面色苍白吗——还是您看起来本来就是这样 ...	(280)
出汗过多：是激素的原因呢，还是热或者 是因为焦虑？	(282)
手指和脚趾的指甲盖会告诉您些什么	(284)
第十二章 心悸、脉搏和不规则心跳	(289)
怎样测量您的脉搏	(289)
脉搏能告诉您什么	(290)
这正常吗？	(291)
第十三章 高血压：这个消息对您意味着什么	(297)
引起高血压的原因	(301)
第十四章 睡眠：睡眠不足——还是嗜睡不醒	(305)
当您竭尽全力也不能使眼睛睁开时	(305)
失眠症：真的，还是幻觉？	(311)
为什么您总是觉得很累	(315)
第十五章 尿液：您不必通过品尝来检测您的尿液	(319)

检测您的尿液	(321)
第十六章 总是感到口渴	(324)
摄入量和排出量	(325)
找出原因	(327)
第十七章 遗传和生活方式：它们影响着您的症状	(329)
年龄的影响	(329)
性别“优势”	(332)
相同的种族，不同的病症	(338)
黑人的健康状况	(339)
希腊人、意大利人、阿拉伯人——和一些犹太人	
——有什么共同特征	(342)
婚姻状况及其影响	(344)
如果它是家族性的	(345)
是您的工作伤害了您吗？	(351)
如果您的性生活很放荡（和滥交）	(353)
酒精：喝多少是喝多了	(358)
香烟：就是棺材钉	(362)
麻醉剂（无论合法还是非法）：死亡通行证	(365)
结束语	(372)

第一章

疼痛：一个有用的信号

如果一个慷慨的仙人主动提出使你终身免于疼痛，也就是说，无论您病得多严重，或者在意外事故中受多重的伤，您都不会再感觉到疼痛——永远不会！那么，您会怎么做呢？

听起来这是个很不错的主意，但是如果您真地接受了这个慷慨馈赠，那就犯了一生中最大的错误。尽管疼痛会让人感觉很不舒服，但它是与生俱来的最有效的表达痛苦的信号。当您的大脑感觉到身体某个部位不舒服时，疼痛信号就会发出，直到这个不舒服的症状消失为止。想像一下，如果您跌倒了，却不知道自己摔断了腿、肩关节脱臼，或者颅骨骨折了，那会是什么样呢。设想，如果您意识不到自己心脏病发作了，还拖着病体照常工作——既不休息，也不吸氧，不吃药（这些都可以救您的命），这该是多么不幸的事情呀。甚至有时像急性阑尾炎这些“良性”病，如果忽视了，不进行治疗（假如没有出现下腹痛的症状），发展下去可能会造成阑尾坏疽、穿孔、腹膜炎，甚至病人死亡。

当一条狗摔断腿时，兽医在为它整复好断肢后

很少给它止痛剂。这听起来好像很残忍，但是事实上，疼痛使得狗不用它的伤腿走路，直到它痊愈为止。如果给它止痛剂，让狗很舒服地走路，反而会进一步加重对它伤腿的损害。因为我们人类很“聪明”，知道保护好伤肢的重要性，所以我们可以安全地使用止痛剂。当然，有时我们人类也不聪明，例如足球运动员，为了再赛一个赛季，他们冒着落下终生残疾的危险，向受伤的膝关节内注入可的松和奴佛卡因这些缓解伤痛的药物，这样就可以继续参加比赛了。

世界上没有两个人对疼痛的反应是一样的。有些人的疼痛阈值很高，好像从来就不知道什么是疼痛，而有些人则不能忍受一点点的不舒服。几乎每天在我的病人中都能看到这两种人。就拿冠心病来说吧，这个疾病的原因是心脏内的血管变得狭窄了。一般的症状是心绞痛——用力或情绪激动引起的胸部疼痛、紧迫或不舒服感。但是有些心脏病患者很“安静”，不论他们的动脉阻塞得多么严重，他们一点症状都没有。这是最糟糕的一种病人，因为在血液供应不能满足心脏需要的时候，没有任何警告让他们的活动慢下来或者停止下来。这也就不奇怪为什么“安静”的冠心病患者会有如此高的猝死率了。

不要根据疼痛的严重程度来决定它的重要性。其他一些特征可能更重要。什么性质的疼痛？是刺痛，灼痛，还是钝痛？什么时候出现的？一些疼痛会在一天固定的时间或者特定的活动后出现。疼痛

还伴随着其他一些什么症状？恶心、发热、呕吐还是出红疹？疼痛的部位可能算是一个线索，也可能是毫不相干的，因为身体某个部位出现的疼痛可以通过相邻的神经传导，放射到身体的另一个部位。所有这些特性都可以帮助判断疼痛的原因和意义，以及该采取什么措施。在本章您将了解到怎么寻找这些线索来解开疼痛的奥秘。

疼痛是怎样发生的，为什么疼痛

若要感觉到疼痛，神经系统的两部分必须协调工作。首先，受伤或疾病部位的感觉神经必须是完整无损的。它们通向大脑的传递警报信息的整个通路也必须是完整无损的。然后大脑必须能够评价这些信息，告诉您身体出现了疼痛，并告知是什么部位出现了疼痛。许多疾病可以损伤局部神经，使得这些神经失去了指示和输送疼痛信号的能力。另外，脊髓也可能因为意外事故、肿瘤或者疾病被切断，而它是信号传向大脑的中转站。甚至有时神经和脊髓都完整，但大脑自身损坏了（例如，因为中风），而不能正确分析疼痛信号。所有这些情况，都使人体不能感觉到疼痛。

催眠状态可以很好地说明在感觉疼痛的过程中，未受损的大脑功能的重要性。当您处于催眠状态下，被告知不会感到任何痛觉，那么不论您受到多么剧烈的伤害，您都不会感到疼痛了。尽管神经仍然向大脑传导着疼痛的信号，但是大脑却对这些信号没有反应——就像是电话总机的接线员睡着了一样。

针灸镇痛是大脑感觉不到疼痛信号的另外一个例子。好多年

前，在上海的一间手术室里，我参加了一例心脏手术。患者是一位年轻女性，在没有用一点麻醉药的情况下，打开了她的胸腔，暴露出心脏，然后结束手术，关闭胸腔，整个手术过程她是完全清醒的，还面带微笑地啜饮水。惟一的“止痛剂”就是在她的左肩上转动的一根针。尽管只有 25% 的人对针灸镇痛有反应，但就是在这些人身上，这个技术给人留下了深刻的印象。针灸是如何镇痛的，以及它的原理，直到现在也没有完全被弄明白。但是现在人们普遍相信，扎在特定穴位的针可以向大脑的特定部位输送信息，让它释放天然的麻醉剂（内啡肽）抑制疼痛。

最后，减轻疼痛的最好途径是找到引起疼痛的根源并进行治疗——用抗生素治疗肺炎、切除发炎的阑尾、松解脊柱压迫的神经。不幸的是，有时我们知道病因却无能为力，例如，癌症晚期、艾滋病。在这些晚期病中，疼痛控制手段无论多剧烈，都不为过。如，使用强力的麻醉药、利用手术切断传导疼痛的神经，或者对大脑接受疼痛的位点实施手术破坏，使它不能接受疼痛信号。不幸的是，大多数的医生听任这些病人饱受疼痛的折磨，而一般不使用这种治疗方法。

事实上，大多数的疼痛不是在上面所说的极端情况下出现的。它们或者是暂时性的，如骨折；或者是持续性的，如关节炎。应该注意的是，要尽量避免使用像可待因、吗啡、度冷丁或镇痛新等强力麻醉来治疗那些不会影响寿病的慢性病，止痛剂治标不治本，而且患者可能形成药物依赖性。我曾经有过这样一个病人，她拒绝忍受一点点的疼痛。在一次胆囊手术后的两个星期中，她总是要求使用度冷丁止痛，而热心的外科大夫对此也是有求必应。最终造成了她度冷丁成瘾，并困扰了她的整个后半生。

在下面的内容中，我将帮助您判断身体不同部位的各种疼痛的原因和意义、它们的严重程度以及您该怎么办。我也将不时地