

畅销十年图书
升级修订再版

· 方法简便实用 · 内容通俗易懂 ·

一书在手，犹如请了一位贴心的
家庭医生，随时关注您的身体变化，帮您解除对疾病的忧虑
求医不如求己，千种诊病绝招让您有病早知道，有病早就医

一眼识病

[百病自诊1000法]

健康亮红灯 身体有信号

徐袁秋/主编

及时发现身体警讯，
避免小病变大病

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社



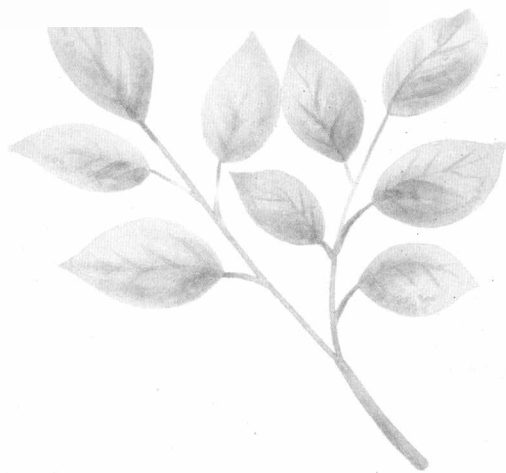
· 方法简便实用 · 内容通俗易懂 ·

一书在手，犹如请了一位贴心的
家庭医生，随时关注您的身体变化，帮您解除对疾病的忧虑

一眼识病

[百病自诊1000法]

徐袁秋/主编



河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

主 编 徐袁秋

副主编 甄景琴 徐袁冬 潘祥峰 张新平

编 委 朱 瑾 程立军 王大维 李 钊

步 玮 孟会彦

图书在版编目 (CIP) 数据

—眼识病 : 百病自诊1000法 / 徐袁秋主编.

—石家庄 : 河北科学技术出版社, 2012.2

ISBN 978-7-5375-5120-5

I. ①—… II. ①徐… III. ①常见病 - 诊断

IV. ①R441

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第006594号

一眼识病 百病自诊1000法

出版发行 / 河北出版传媒集团

河北科学技术出版社

地 址 / 河北省石家庄市友谊北大街330号

邮 编 / 050061

组织策划 / 王辛卯 白世维

责任编辑 / 沈鸿宾

封面设计 / 胡椒设计

美术编辑 / 阮 成

印 刷 / 北京中创彩色印刷有限公司

开 本 / 787 × 1000 1 / 16

印 张 / 18

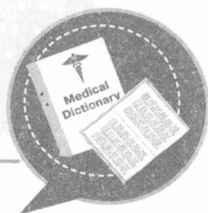
字 数 / 300千

版 次 / 2012年3月第1版

印 次 / 2012年3月第1次印刷

定 价 / 28.80元

PREFACE



前言

生活水平的提高和医疗体制改革的不断推进，使人们更加渴望健康，然而，人生在世，疾病是不可避免的。如何早期发现自身的异常变化，及时治疗疾病，以减轻因延误诊断而给自身带来的痛苦和经济上的过多花费，成为人们关心的问题。因此，我们编写了《一眼识病——百病自诊1000法》一书。

本书分为两部分：第一部分介绍了一些常见的、易被人们忽视的症状及可能导致的疾病；第二部分则详细介绍了100余种常见病的自我诊断要点，在每种疾病的最后，还附有“医生的建议”，告诉读者在疾病治疗中的注意事项和康复保健知识，并提醒人们在疾病发展过程中可能出现的危险信号，以便及时采取措施，防止意外情况发生。通过阅读本书，可以使读者在日常生活、工作中及时发现自身的异常变化，并能完整、准确地描述自己的病症，做出初步诊断，以便有针对性地、及时地去医院就诊，避免本来可以医到病除的病患得以发展，成为痼疾顽症或转为较重疾病。在这里需要说明的是，本书编写的目的是为了使读者了解疾病，对疾病的早期症状引起注意，至于疾病的准确诊断，还需请专科医生确定。

本书通俗易懂，简明扼要，一书在手，犹如请了一位家庭健康顾问，随时关注您的健康，并为您指点迷津，出谋划策。由于编者水平所限，书中难免存在疏漏之处，望读者批评指正。

编者



目录

CONTENTS



上篇 身体的警讯

多种疾病可伴有慢性微热	2
发热、精神错乱、昏迷警惕病毒性脑炎	2
不明原因的发热与关节痛	3
发热、发冷伴“醉酒貌”	4
头痛并伴有发热和嗜睡症状	5
头痛并伴有呕吐和视力下降现象	6
头痛并伴有头晕症状	6
头晕并伴有耳鸣症状	7
头部突然转动时出现短时间的眩晕	7
站起时发生晕厥	8
面色骤然变化	8
面色苍白伴头昏	9
面色渐渐变黄	10
感冒后出现胸闷、心悸	10

“感冒”患者出现黄疸.....	11
无痛性进行性淋巴结肿大.....	11
一侧耳朵听力逐渐下降，耳内听到杂音.....	12
中耳炎患者出现高热、头痛、呕吐.....	13
耳鸣，病患的警钟.....	13
声音嘶哑.....	14
鼻出血.....	15
异食癖.....	16
易被忽视的老年性肺炎.....	16
多种疾病的信号：咯血.....	17
发作性右上腹绞痛，缓解期如正常人.....	18
胆道疾病患者出现持续性腹痛.....	19
腹痛、呕吐、肛门无排气警惕肠梗阻.....	19
暴饮暴食后出现剧烈腹痛.....	20
中老年男性餐后突然中上腹痛.....	21
身体受到暴力后出现腹部疼痛.....	22
水肿、蛋白尿、血尿，迅速发展为少尿.....	22
口角喎斜，伴眼睑不能闭拢.....	23
眼球干涩.....	24
视力突然急剧下降.....	24
心血管病患者突然呼吸困难，咳粉红色泡沫痰.....	25
长期卧床的患者突然发生呼吸困难.....	26
高血压患者突然出现昏迷.....	26
肝脏病患者出现呕血、便血.....	27
糖尿病患者“感冒”后全身乏力，食欲减退.....	27
慢性腹泻伴里急后重.....	28
消化性溃疡患者排柏油样黑便.....	28
剧烈活动或排尿后突发一侧腰腹部绞痛.....	29
女性受凉后出现尿频、尿急、尿痛.....	29

前列腺增生患者出现少尿	30
夜尿过多	30
尿色异常	31
异常阴道出血	32
育龄妇女停经后突发剧烈腹痛	33
妊娠妇女出现水肿	34
妊娠晚期无痛性阴道出血	34
孩子面色突然变黄不一定是肝炎	35
儿童双下肢对称性紫癜并非是单纯的皮肤病	35
小儿口唇青紫，生长发育滞后要注意	36
不要忽视儿童的膝部疼痛	36
孩子脾气突然改变，不可等闲视之	37
少女溢乳	38
男性乳房异常	38
从易疲劳开始的重症肌无力	39
青少年骨痛、出血、乏力要警惕白血病	40
以关节反复出血为多见的血友病	41
头昏倦怠、反复感染	42
易与普通肠炎相混淆的急性坏死性肠炎	43
在炎热的夏天，突然出现无力、眩晕、头痛	43
中老年人暂时性失去记忆要重视	44
中老年人劳累、饱餐后出现急性腹痛	44
肢体麻木、麻痹、刺痛	45
周期性瘫痪	45
中年人常见病的报警信号	46
恶性肿瘤的早期信号	47
大便带血应想到哪些疾病	49



下篇 常见病自诊方法

感 冒.....	52
麻 疹.....	54
水 痘.....	56
流行性腮腺炎.....	58
细菌性痢疾.....	60
肺结核.....	62
伤 寒.....	64
霍 乱.....	66
蛔虫病.....	68
蛲虫病.....	70
流行性乙型脑炎.....	72
流行性脑脊髓膜炎.....	74
病毒性肝炎.....	76
急性支气管炎.....	80
慢性支气管炎.....	82
支气管扩张.....	84
支气管哮喘.....	86
肺 炎.....	88
慢性肺源性心脏病.....	90
高血压病.....	92
低血压.....	94
冠心病.....	95

一、心绞痛	96
二、心肌梗死	98
病毒性心肌炎	100
急性心包炎	102
急性胃炎	104
慢性胃炎	106
消化性溃疡	108
胃下垂	110
肠梗阻	112
胆囊炎	114
胆石症	116
肝硬化	118
急性肾炎	122
慢性肾炎	124
尿路感染	126
甲状腺功能亢进	128
成年型甲状腺功能减退症	130
糖尿病	132
痛风	134
风湿热	136
类风湿性关节炎	138
肥胖症	140
高脂血症	142
缺铁性贫血	144
再生障碍性贫血	146
偏头痛	148
三叉神经痛	150
神经衰弱	152
失眠症	154

抑郁症.....	156
癔症.....	158
癫痫.....	160
老年性痴呆.....	164
急性阑尾炎.....	166
急性肠炎.....	168
急性胰腺炎.....	170
痔.....	172
颈椎病.....	174
肩关节周围炎.....	178
腰椎间盘突出症.....	180
骨质疏松症.....	182
血栓闭塞性脉管炎.....	184
雷诺综合征.....	186
前列腺炎.....	188
前列腺增生.....	190
尿石症.....	192
急性乳腺炎.....	194
功能失调性子宫出血.....	196
慢性宫颈炎.....	198
盆腔炎.....	200
更年期综合征.....	202
乳腺囊性增生病.....	204
滴虫性阴道炎.....	206
霉菌性阴道炎.....	208
子宫内膜异位症.....	210
小儿肺炎.....	212
婴幼儿腹泻.....	214
小儿营养不良.....	216

佝偻病.....	218
锌缺乏症.....	220
小儿湿疹.....	222
儿童多动症.....	224
急性结膜炎.....	226
急性充血性青光眼.....	228
慢性闭角型青光眼.....	230
白内障.....	232
睑腺炎.....	234
外耳道疖肿.....	236
急性化脓性中耳炎.....	238
梅尼埃病.....	240
慢性鼻炎.....	242
过敏性鼻炎.....	244
急性鼻窦炎.....	246
咽炎.....	248
扁桃体炎.....	250
急性喉炎.....	252
急性牙髓炎.....	254
成人牙周炎.....	256
智齿冠周炎.....	258
复发性口腔溃疡.....	260
痤疮.....	262
带状疱疹.....	264
过敏性紫癜.....	266
牛皮癣.....	268
白癜风.....	270
荨麻疹.....	274



上篇 身体的警讯

* 多种疾病可伴有慢性微热

微热是指舌下测温，体温达 $37.4 \sim 38.0^{\circ}\text{C}$ ，并排除生理性原因。慢性微热是指微热持续1个月以上者。慢性微热可见于很多情况：青少年或老年人如近期出现午后低热、面部潮红、夜间盗汗、疲乏无力，伴有咳嗽、咯血等症状应警惕结核病的可能；微热伴食欲不振、乏力、肝区痛、腹胀、皮肤黏膜黄染、尿黄等症状出现时可能患有病毒性肝炎；尿频、尿急、尿痛、腰痛、小腹痛等要注意泌尿系统感染；发热、皮疹、关节痛、肾功能损害等可能为结缔组织疾病；颈部增粗、脾气急躁易怒、食欲亢进、消瘦、多汗、低热、腹泻等可能为甲状腺功能亢进；曾患病毒性肝炎或血吸虫病，或长期大量饮烈性酒者，出现腹胀、食欲不振、乏力、面色黧黑灰暗、肝掌，伴或不伴皮肤黏膜黄染、低热等症状应高度怀疑肝硬化；面色苍白、皮肤黏膜出血、发热首先排除血液病等。

由此可见，引起慢性微热的原因多种多样。所以，当感到身体不适、精神差、身体燥热、眼睛干痛时应测体温，即使是微热亦应高度重视，及时到医院就诊，以免病情发展。

* 发热、精神错乱、昏迷警惕病毒性脑炎

引起脑炎的病毒多种多样，因此，病毒性脑炎也分为不同的类型。有流行性发病的脑炎，如人们比较熟悉的夏季蚊虫叮咬传染的乙型脑炎病毒；也有非流行性的分散发病的脑炎，如比较常见的单纯疱疹病毒脑炎。有急性脑炎，也有慢性病毒感染性脑炎。但不管是什么脑炎，其共同的特征是：均

有不同程度的发热、神志障碍或精神错乱，或昏迷、抽搐，或偏瘫、失语等。

单纯疱疹病毒脑炎是比较常见的脑炎。其病毒之所以被称为单纯疱疹病毒是因为这种病毒可以引起皮肤疱疹，平时就潜伏在人体的神经细胞中，与神经细胞并存而维持下来，当人体抵抗力下降或内在因素发生变化后导致发病引起脑炎。患者在发病后期可有昏迷加深，出现脑疝而致死。经诊治部分好转，但会留有反应迟钝、呆滞、偏瘫、说话不清等后遗症。本病虽属严重疾病，后果不是太好，但现在有了针对性的抗疱疹病毒药物，早期发现及时到医院检查确诊，及时用药还是能够使病情有较大的好转。若早期发现下列症状，应警惕病毒性脑炎：

早期症状1：有感冒症状者出现人事糊涂、记忆障碍、定向障碍、偏瘫等应及时上医院检查。

早期症状2：曾有口唇疱疹，突发高热、抽搐、昏迷、肢体强直，没有其他感染、中毒的原因，要想得到脑炎的可能。

早期症状3：虽无发热、感冒症状，但出现精神差、少语、嗜睡，或出现幻觉、狂躁等精神症状，不要简单地当做精神病去治疗，应及时到医院的神经内科检查，以便及时确诊，及早治疗，防止严重后果的发生。

* 不明原因的发热与关节痛

这可能是系统性红斑狼疮患者最早出现的症状。红斑狼疮的主要特征是皮肤方面的病变，如面部的蝶形红斑、指趾红斑等。其实不少系统性红斑狼疮患者可以不出现任何皮疹，而最早出现不明原因的发热与关节痛。系

统性红斑狼疮好发于年轻女性，常侵犯多系统的器官，如皮肤、关节、肾、心、肺、肝、血液、神经等，当并发较重的脏器损害时，预后多不良。因此，早期识别十分重要：

- 1 早期症状 不明原因的反复低热，尤其是午后体温常在 38°C 左右。
- 2 早期症状 不明原因的弛张型高热，一天之内体温有较大的起落，可相差在 2°C 以上，但无寒战。
- 3 早期症状 面部出现蝴蝶形状的皮肤红斑，或指趾间出现红斑。
- 4 早期症状 经常出现关节疼痛或关节炎，常表现在踝、腕、肘及指关节处，多呈游走性，部位常变换，关节常伴有肿胀，但关节不变形。
- 5 早期症状 既往身体素质好，渐渐变得劳力性呼吸困难，或心跳不规则，无其他原因做出诊断。
- 6 早期症状 青年女性有关节炎病史，两次白细胞检查低于正常范围。
- 7 早期症状 不明原因的癫痫发作。

上述症状出现2项以上者就应作为高度怀疑对象，应及早就诊，及时治疗，以免贻误。

* 发热、发冷伴“醉酒貌”

如 果患者发热、发冷，同时面色潮红、眼睑水肿、眼结膜发红，呈“醉酒貌”，一定警惕是否患了流行性出血热。流行性出血热是由出血热

病毒引起的传染病。传染源为鼠类等啮齿类动物，可有多种传染途径。主要特点是发热、出血、肾脏损害。发热急骤，以寒战、高热开始，伴以明显头痛、腰背肌痛，面、颈、胸皮肤潮红，结膜充血、眼睑水肿，发病3~5天后在眼结膜、口腔的软腭、皮肤出现针尖大的密集的出血点，密集的出血点在皮肤皱褶处排成链条状。患者可有少尿、血尿及蛋白尿。

该病流行范围广泛，危害十分严重，过去其病死率较高，主要是因为早期症状不典型，易被忽视，从而延误治疗时机。

因此，经常在野外、丛林、草原工作的人们应提高对本病的警惕性，注意灭鼠，注意食品安全存放，避免蚊虫叮咬皮肤。如果怀疑患者发热像出血热，最好立即就医，因为有些严重病例可出现休克及急性肾衰竭。

✿ 头痛并伴有发热和嗜睡症状

有些儿童，会出现整个头部爆炸样头痛，并且频繁呕吐，发热畏寒，或在皮肤的黏膜上发现淤点或者淤斑，甚至出现抽风、说胡话等现象，发病的季节多在冬、春季，尤其是冬春交替的时候。这些症状正是脑膜炎的征兆。

有些儿童会突然出现高热，并且头痛得很厉害，早期的时候，还伴有发困、嗜睡的现象。发热持续3天以上，严重者还会出现抽风、脖颈发硬、神志不清等现象，这多半是患了脑炎。脑炎的发病多在夏秋季节，尤其是夏秋交替之时。

脑脓肿也会伴有发热的症状，但一般脑脓肿患者大多有头部外伤史。脑脓肿的头痛位于深部，常有波动感，严重者还会出现呕吐及意识障碍。

头痛、发热及嗜睡多是急性传染病的征象，而且常发生在儿童身上。因此，孩子的家长尤其应当注意子女这方面的变化，而且应注意早发现、早隔离，避免波及他人。

* 头痛并伴有呕吐和视力下降现象

头痛并伴有呕吐和视力下降现象，这是脑肿瘤的早期征象。脑肿瘤患者的头痛一般发生在早晨还没起床的时候，起床以后头痛反而减轻，但咳嗽、打喷嚏的时候又会加重；头痛大多是呈头颅深部的持续性头痛，并且伴有呕吐且呈喷射状，使得呕吐物常常喷溅满地，但患者并没有胃胀、腹痛、腹泻等症状。同时，患者的视力突然下降，看东西成双影或者变形、模糊。有些患者还可出现手足麻木，更早一些的信号还可出现酒醉状走路等症状。

除了脑肿瘤以外，颅内出血、血管栓塞、脑缺氧缺血、脑积水等疾病也会出现头痛且伴有呕吐和视力下降现象。

因此，当发现自己存在上述症状时，应立即去医院检查，不要延误。

* 头痛并伴有头晕症状

头痛并伴有头晕、心慌等症状，这可能是高血压病的早期信号。高血压导致的头痛多在晨起比较明显，半小时以后稍好转。比较轻微的高血压病，一般不会有不甚明显的头痛、头晕、头部热胀感，以及失眠、烦躁、颈项板紧等症状。头痛的部位多发生在头后及两侧太阳穴。头痛呈跳动性，伴精神紧张，容易发怒，烦躁不安；当劳累过度的时候，头痛会更加严重。同时伴有的头晕呈阵发性，大幅度摇头时，头晕的程度加重。如果发现上述症状，而又没有发热、流鼻涕等感冒症状，就应该考虑是否有高血压病的存在，并应及早去医院心内科进行心脏功能的检查。