

速查速用，最全面的家庭健康指南

魏群
◎ 编著

THE SIGNALS
FROM BODY

身体在说话



看懂疾病的讯号

为什么我的
身体不舒服



头疼、腰疼、
后背痛、
心烦易怒、
身体发软、
食欲不振
... ..

一本在手
健康自检
不发愁



看懂身体发出的求救讯号

解读身体不适的秘密

没有专业医学知识的你也能轻松阅读

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

速查速用，最全面的家庭健康指南

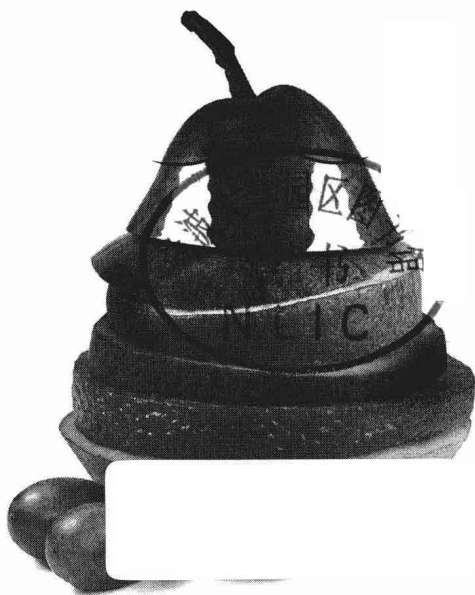
THE SIGNALS
FROM BODY

魏群
◎ 编著

身体在说话



看懂疾病的讯号



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

身体在说话：看懂疾病的讯号 / 魏群编著. — 天津：天津科学技术出版社，2013.6
ISBN 978-7-5308-7974-0

I. ①身… II. ①魏… III. ①疾病—防治 IV.
①R4

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第125933号

责任编辑：王朝闻

助理编辑：方 艳

责任印制：张军利

天津出版传媒集团



天津科学技术出版社出版

出版人：蔡颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话：(022) 23332695

网址：www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京金特印刷有限责任公司印刷

开本 710×1000 1/16 印张 16 字数 250 000

2013 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

定价：32.00 元



contents | 目录

第一章 头部不适的警讯

- 一、头部锐利刺痛 · 002
- 二、头部胀痛 · 004
- 三、头部跳痛 · 006
- 四、前额痛 · 009
- 五、后脑勺痛 · 011
- 六、伴有发热的头痛 · 013
- 七、眩晕 · 014

第二章 五官不适的警讯

- 一、视力下降 · 020
- 二、眼睛畏光流泪 · 025
- 三、易流鼻血 · 029
- 四、嗅觉退化 · 033
- 五、咽喉痛 · 035
- 六、痰中带血 · 038
- 七、味觉障碍 · 042
- 八、口腔溃疡 · 044
- 九、牙痛、牙龈疼痛 · 046
- 十、打鼾 · 049
- 十一、耳鸣 · 051
- 十二、面瘫 · 054

第三章 颈、肩不适的警讯

一、颈肩疼痛 · 058

二、颈部肿块 · 062

第四章 乳房不适的警讯

一、乳房疼痛 · 068

二、乳房肿块 · 071

三、乳头溢液 · 075

第五章 胸胁不适的警讯

一、胸口灼热 · 078

二、咳嗽 · 080

三、心悸 · 086

四、胸胁疼痛 · 090

五、呼吸困难 · 096

第六章 腹部不适的警讯

一、左上腹痛 · 104

二、左下腹痛 · 105

三、右上腹痛 · 107

四、右下腹痛 · 112

五、中上腹痛 · 114

六、脐周痛 · 120

七、小腹痛 · 122

八、全腹痛 · 124

- 九、腹胀 · 127
- 十、腹泻 · 132
- 十一、便秘 · 135
- 十二、便血 · 137

第七章 生殖、泌尿系统不适的警讯

- 一、腹股沟肿块、疼痛 · 142
- 二、睾丸、阴囊疼痛不适 · 145
- 三、阴茎疼痛不适、萎软或异常勃起 · 149
- 四、血精、遗精 · 152
- 五、月经异常 · 155
- 六、白带异常、阴部瘙痒 · 159
- 七、性交时疼痛 · 162
- 八、血尿 · 165
- 九、尿频、尿急、尿痛 · 168
- 十、少尿、无尿、多尿 · 173

第八章 腰背不适的警讯

- 一、腰痛、腰酸 · 178
- 二、驼背 · 183

第九章 四肢不适的警讯

- 一、关节肿胀、疼痛 · 188
- 二、脱臼 · 195
- 三、上肢酸软、疼痛、麻木或其他不适 · 200
- 四、下肢酸软、疼痛、麻木或其他不适 · 204

- 五、手脚感觉异常 · 208
- 六、四肢无力、麻木、疼痛 · 215
- 七、瘫痪 · 220
- 八、指甲异常 · 224

第十章 皮肤不适的警讯

- 一、皮肤瘙痒、疼痛 · 228
- 二、皮肤出汗 · 234
- 三、面部长斑、长痘痘 · 237
- 四、皮肤青紫 · 239
- 五、皮肤发黄 · 241
- 六、全身水肿 · 243
- 七、生殖器皮肤改变 · 247



第一章
头部不适的警讯



一、头部锐利刺痛

头部的刺痛是指在持续性隐痛的过程中出现的尖锐的、不连续的快速疼痛，疼痛如针刺，范围较小，部位固定，多因瘀血所致。以头部刺痛为表现的疾病有很多，包括颅脑的病变和五官的疾病等，这里介绍两种以刺痛为主要表现的疾病。

1 舌咽神经痛

主讯号：针刺样或刀割样疼痛，发生于一侧的咽部和舌部

其他讯号：频频咳嗽，患者消瘦，有缓解期，咽喉部有异物感，早晨多发，心律不齐

舌咽神经痛是一种发生在舌咽神经分布区域的剧烈疼痛，男性多见，一般见于中年人，性质为剧烈的刀割样或针刺样痛，多位于一侧的咽部、舌部和耳道深部等，因咽喉部有异物感而频发咳嗽，早晨多见，睡眠时亦可见。每次持续几秒或几分钟，每次发病期数周至数月不等，进入缓解期，约有数月至数年，然后再次发作，缓解期也会逐渐缩短。吞咽、张口、咀嚼、大笑、咳嗽等是该病的诱发因素，且按压患者的扁桃体、舌根、咽后壁、颈部或外耳道等区域可以触发疼痛。

规律而健康的生活习惯对该病的预防有帮助，经常进行一些中低强度的锻炼可以增强体质，常常保持精力充沛的状态，气功是一个很好的选择。按时按点吃饭，远离夜宵和油腻食品，提倡易消化的柔软食物和清淡的汤水。建议饭后散步 20 分钟，不要立即坐下来工作或是躺下来睡觉。

2 枕神经痛

主讯号：持续性钝痛的基础上阵发性加剧，呈针刺样或刀割样痛

其他讯号：疼痛位于枕后、颈、耳后部，向头顶放射，或波及前额和眼眶

枕神经痛是指后枕部发生的疼痛，在持续性钝痛的基础上阵发性加剧，呈针刺或刀割样，疼痛位于枕后、颈、耳后部，发作时可向头顶放射，有时可波及前额和眼眶。引起枕神经痛的原因有很多，常由受凉、潮湿、劳累、不良睡姿等因素诱发，也可能由其他疾病引起，比如颈椎病、上呼吸道感染、流感、蛛网膜炎和枕骨部肿瘤等。

防治枕神经痛，首先要明确病因，如果是其他疾病引起的，就要先治疗其他疾病，如颈椎病等。如果由不良的生活习惯造成，就要改变习惯，选择健康的生活方式。注意保暖，防止受凉；避免长期居住在潮湿的环境中，如地下室等；选择柔软偏低的枕头，避免高硬的枕头；洗完头一定要把头发擦干，避免湿发外出受凉；劳逸结合，避免过度劳累。





二、头部胀痛

胀痛是患者在感觉疼痛的同时伴有头部胀大之感，多呈持续性，有时兼有头晕、头昏等症状，常见于感冒、神经官能症、脑慢性缺血等疾病。

1 风热感冒

主讯号：头痛而胀，甚者头胀如裂

其他讯号：发热、恶风、面红目赤、口渴喜饮，便秘，小便黄

感冒是一种常见的疾病，一年四季均可发生。因为致病因素和个人体质的不同，感冒的临床表现也略有差异。风热型感冒是人体感受风热之邪引起的一种感冒，常见于夏秋季节，表现为头胀痛、发热恶风、微微怕冷、面红目赤、口渴喜欢喝水、有汗、鼻塞、咽喉肿痛、小便黄等。

天气炎热的时候，应尽量减少外出，外出时要及时补充水分，多喝低盐水或者白开水，这些都有助于避免遭受风热感冒的侵袭。另外，绿豆粥既可以补充体内的津液又可消暑，西瓜也是很好的解暑水果，夏季可以根据个人情况决定食用量，枸杞菊花茶、菊花桑叶茶、薄荷茶、柠檬汁亦是很好的夏季饮品。

2 神经性头痛

主讯号：头昏胀痛，头麻、压迫紧箍感，两侧为重

其他讯号：心烦易怒、焦虑、失眠、口苦、面红、胁痛

神经性头痛主要是指紧张性头痛、功能性头痛及血管神经性头痛，主要临

床表现为头部的胀痛、钝痛、有压迫感或麻木感。头部的各个部位均可发生，常见于头部两侧，多由精神紧张、生气引起。

对于紧张性头痛，要放松心情，积极寻找缓解压力的办法，做瑜伽、练太极、找人说话聊天都是不错的选择。有时候，阿Q的“精神胜利法”也可以拿来一试。另外，可选择合适的头部按摩方法，比如勤梳头，在洗头的时候利用水的温度揉按头部穴位，以疏通经脉。健康的生活方式对于缓解神经性头痛也是大有裨益的，早睡早起，三餐饭要按时吃，不要过度熬夜，避免长时间对着电脑，多运动，长期坚持下去，渐渐就会脱离药物依赖，回归正常。饮食方面，巧克力和咖啡是要严格控制的；红酒和白酒是两个雷区，要绕行；忌肥甘厚腻，宜清淡饮食。

3 鼻窦炎

主讯号：头痛、流脓涕、鼻塞

其他讯号：痰多、咽喉肿痛、咽喉异物感、耳鸣、口臭等

鼻窦炎是鼻窦黏膜受到感染产生脓液流入鼻腔所致。急性鼻窦炎是鼻窦黏膜的急性炎症，多发生在感冒之后，如果反复发作，可转为慢性。表现为局部的疼痛，前额或鼻根部胀痛或闷痛，鼻塞、流脓涕、咽喉肿痛、有痰等。

预防鼻窦炎，首先要防治感冒。坚持体育锻炼，增强体质；换季时尤其注意不可贸然脱衣；还要注意保持鼻部的局部卫生，戒除经常挖鼻的坏习惯；保持鼻部通气顺畅，多呼吸新鲜空气，远离刺激性的气体；不要熬夜和长时间工作；多按摩鼻部穴位、疏通鼻部气血。

饮食方面要注意少吃油炸、膨化食品，对于一些油腻的食品要避而远之，多吃一些清淡的蔬菜和水果，多喝水，可多选择一些有通气、通络功能的食材，如玉兰菜、丝瓜等。





三、头部跳痛

跳痛的特点是疼痛呈规律的搏动，与脉搏的跳动一致，常见于偏头痛、感染、中暑、头部器官的疾患等。

1 偏头痛

主讯号：跳痛、发病部位在头的一侧

其他讯号：恶心、呕吐，反复发作，间歇期如常人

偏头痛，又称偏头风，是临床上最常见的原发性头痛类型，其特点是头痛忽然发作，疼痛剧烈，多见于一侧，呈跳痛、胀痛或刺痛，以跳痛更为常见，常伴有恶心、呕吐，每次持续几小时或几天，强光、噪声的刺激可加重病情，休息、安静的环境又使头痛得到缓解。偏头痛的发病原因可能与遗传、内分泌失调有关，也常常由饮食和药物以及情绪不好引发。

预防偏头痛，首先要尽量避开偏头痛的诱发因素。饮食方面，要远离奶酪、巧克力、咸菜，以及含亚硝酸盐防腐剂的肉类、鸡肝、牛奶、葡萄酒等，避免长期服用避孕药。除此之外，更要注意的是不要在强烈的阳光或灯光下看书，尽量保持心情愉快，每天坚持锻炼。

2 颅内压降低

主讯号：跳痛或钝痛

其他讯号：头晕、恶心、呕吐、耳鸣、乏力、厌食、血压偏低等

颅内压降低是指侧卧位时，脑脊液的压力低于 0.7kPa。颅内压降低的原因分为原发性和继发性两类，原发性颅内低压多由血管舒缩功能障碍引起，继发

性颅内低压多见于失水、颅脑术后、颅脑外伤等。颅内低压最突出的症状是头痛，表现为钝痛或跳痛，位于前额或枕部，伴有头晕、恶心、呕吐、乏力、厌食、耳鸣等症状，与体位关系密切，当患者坐起或站立时加重，平卧时减轻。可将床尾抬高，保持头低脚高体位，可以缓解头痛症状。

此类患者应饮用大量淡盐水，每日约 3000ml。

3 脑静脉系统血栓形成

主讯号：发热、寒战、头部剧烈跳痛、眼睑水肿、眼球突出

其他讯号：起病急、眼眶疼痛、视力障碍等

脑静脉系统血栓形成会引起头痛，原因是血栓造成脑静脉和脑脊液回流障碍，并使脑组织充血水肿，颅内压升高。根据血栓形成的静脉部位不同，头痛发作的特点也有差异。在海绵窦形成的血栓称为海绵窦血栓形成，特点是起病急、发热、寒战、头部剧烈跳痛、眼睑水肿、眼眶疼痛、眼球突出、视力障碍等。海绵窦血栓形成分为炎症性和非炎症性，链球菌、金黄色葡萄球菌感染等，中耳炎、蝶窦炎、筛窦炎等属于炎症性因素；手术、头部外伤等属于非炎症性因素。

该病发生后，应找到确切病因对症治疗。调理上，应卧床休息、饮水，平常应该注意活动锻炼，减少血栓形成的机会。饮食上，可以选择一些活血化瘀、利水消肿、清肝明目的食物。活血化瘀的食物有红糖、玫瑰花、山楂、桃、葡萄、柠檬、白菜、芹菜、大蒜、番茄、蘑菇等。利水消肿的食物有冬瓜、赤小豆、番茄、芹菜、菠菜、芝麻、苹果、香蕉、梨、橘子等。清肝明目的食物有绿豆、黄瓜、丝瓜、枸杞子、薄荷、苦瓜、大麦、小麦、荞麦、麦芽、海藻等。





4 脑外伤综合征

主讯号：头部跳痛或胀痛

其他讯号：头晕、失眠、注意力不集中、记忆力减退、心悸、多汗、烦躁、情绪不稳定、易疲劳、月经不调等

脑外伤综合征是指颅脑损伤后，患者留有头痛、头晕、痴呆、偏瘫、失明等症状，而神经系统检查无异常，这种表现称为脑外伤综合征。该病多为颅脑损伤引起的功能性改变，特别是自主神经功能紊乱所致，患者往往有沉重的心理负担。和患者沟通，疏导其郁闷的心理，帮助建立战胜疾病的信心，对该病的预后有积极的意义。患者的居住环境注意通风和保持安静，光线不宜强烈，可进行适当的体育锻炼。

饮食上，可以多选择一些安神益智的食物，比如莲子银耳羹、百合莲子粥、冰糖莲子水等，其他如草莓、龙眼、猕猴桃、豆类、甜杏仁、核桃仁、大枣、蜂蜜、黑木耳等都可以食用。

四、前额痛

发生在前额部位的头痛称为前额痛，在临床上较为常见，引起前额痛的疾病有很多，比如感冒、眼源性和鼻源性疾病、颅脑等部位发生的疾病等。

1 颅内压增高

主讯号：头痛、呕吐、视神经乳头水肿

其他讯号：恶心、视力模糊、一过性黑矇、复视、反应迟钝、头晕、头皮静脉怒张等

颅内压增高是颅内多种疾病的一种综合征，颅脑损伤、脑脊液增多、脑肿瘤、脑内寄生虫、脑水肿、颅内炎症等使颅腔内容物体积增加，从而引起相应的症状，称为颅内压增高。头痛、呕吐、视神经乳头水肿是颅内高压的三大主要症状，其中头痛是最主要的特征，常位于前额部位，具有持续性，逐渐加重，咳嗽、打喷嚏、用力等可加重病情。头痛剧烈时可能出现喷射性呕吐，与饮食无关，以及视力模糊、一过性黑矇、复视、眼球活动受限、反应迟钝、颈部抵抗等表现。

颅内压增高的患者应当卧床休息，积极治疗原发病症。在饮食上，宜选择清热凉血、利水消肿、明目的食物。这些食物包括冬瓜、荸荠、藕、茄子、薏米、山药、百合等。不要饮酒、咖啡和浓茶。





2 眶上神经痛

主讯号：前额痛、眼眶痛

其他讯号：眼球胀痛，或伴有相应的感冒症状

眶上神经痛是指以眼眶和前额部持续性或阵发性的疼痛为主，伴有眼球胀痛，而无器质性病变的一种常见的眼科疾病，就是人们常说的“眉棱骨痛”，疼痛为针刺样或烧灼样，与感冒、外伤等有关。

发生眶上神经痛时，一定不要着急，可以按摩眉眼周围的穴位，比如印堂、睛明、太阳等穴，在进行这些动作的时候，还要找出发病的原因，对症治疗。同时保持充足的睡眠，使精神放松。

饮食方面应注意远离咖啡、可乐、茶叶、巧克力、奶油、烟酒等，柑橘类水果、酸奶也尽量避免；多喝水，多吃蔬菜，可食用核桃、杏仁、五谷等。

3 额窦炎

主讯号：鼻塞流脓涕、前额痛、眉棱骨及眶内上角痛

其他讯号：目内眦及上眼睑有肿块，嗅觉减退，严重者可有发热

额窦炎是指额窦黏膜的炎症，分为急性和慢性两种，急性额窦炎多继发于急性鼻炎、变态反应、传染病、鼻腔异物等，表现为鼻塞流涕、前额痛等，晨起发作，逐渐加重，至午达到高峰，之后慢慢减轻，晚上则症状消失。1个月炎症仍未解除者，则转为慢性，表现为前额部涨闷，或者疼痛，鼻塞明显，出现黏性分泌物，嗅觉功能减退，多发生于上午，站立时减轻。

额窦炎发生后，应当及时就医，尽早找出病因，以便对症治疗。除了就医之外，在生活中应该多锻炼，增强免疫力，以帮助疾病的祛除。应避免食用肥腻、辛辣的食物，如肥肠、烧烤等，多喝温水。