

叶桂蓉 高振都 编译



怎样观察 自己的健康

新时代出版社

怎样观察自己的健康

叶桂蓉 高振都 编译

新时代出版社

内 容 简 介

人们都希望有一个健康的身体去适应紧张、繁忙的学习和工作环境。为了保护自己的身体健康，及早发现危害健康的疾病，需要学会观察自己健康的方法，掌握自己身体的薄弱之处，多加注意。本书详细介绍了观察自己健康的方法，如何发现身体某一部位可能出现的各种微小变化，以及这些变化可能是什么疾病，应该到医院什么科去检查，做哪些检查。这是一本家庭及每个成年人必备的健康保健读物。

怎样观察自己的健康

叶桂春 高振都 编译

新时代出版社出版、发行

(北京市海淀区紫竹院南路23号)

新华书店经售

国防工业出版社印刷厂印装

787×1092毫米 32开本 5.625印张 117千字

1990年8月第1版 1990年8月北京第1次印刷

印数：00001—12500册

ISBN 7-5042-0101-4/R·4 定价：3.50元

前 言

“健康对人类来说是件无价之宝”，这句话确实是至理名言。一个人即使有再大的能力，如果没有充沛的精力和健康的体魄，也会感到力不从心。

目前医学的进步，表现在诊断方法也就是各种检查手段的进步，使过去不能早期发现的疾病，能够早期发现。但是治疗方法的进步却不大，药物虽然很多，但真正有效的药物却很少。许多药物，不仅治不了病，还有很大副作用，引起身体功能的某些障碍。

有些对身体健康威胁很大的疾病，如冠心病、高血压、恶性肿瘤、糖尿病、肝脏病、肾脏病等，如不能早期发现，病情严重时才发现，治疗几乎没有什么效果。因此，为了早期发现疾病，保护身体健康，除了每半年或一年进行一次全面身体健康检查外，平时也应随时注意自己身体发生的变化，学会观察自己的健康。

当然，除了观察自己的健康状况外，还应每天适当运动、注意饮食营养平衡、注意充分休息。古代曾有位学者提出健康十训：

少肉多菜、少盐多醋、少糖多果、少食多嚼、少衣多浴、少车多步、少烦多眠、少怒多笑、少言多行、少欲多施。

如果我们能坚持按照健康十训去做，并每天观察自己的健康，就能够掌握自己身体的薄弱之处、多加注意。

怎样观察自己的健康状况呢？在本书中介绍了观察自己

IV

健康的要点。

需要每天观察的项目有：早晨起床面对镜子，看看脸色、眼结膜颜色、眼睑等；去厕所时注意尿色、尿量、排尿时间；大便后注意大便颜色、性状、次数等。

年轻妇女应每天测量基础体温，以便掌握月经情况，早期发现妊娠、流产、不孕症等。

尽可能每周测量一次体重，如果一周增加 0.5 公斤以上，就应增加运动量、节制饮食。年过 30 岁的人，要保持标准体重，体重不可超过标准体重的百分之十。

标准体重 (公斤) = [身长 (厘米) - 100] × 90%

40 岁以上的中老年人，应半年查一次肝功能、肾功能、血糖、心电图、B 型超声波等。

一年还应做一次防癌检查。人类除了指甲和头发不长癌以外，身体任何部位都可以长癌，只是有些部位的癌不大容易发现。比较容易发现癌的部位有：肺、胃、肝、乳房、宫颈等。

如能按上述要求去做，一般来说，大多数疾病都可以在早期发现，及时诊治，从而可降低成人病的死亡率。至于身体哪一部位发生哪些变化可能会是什么疾病，应采取什么措施，将在以后章节逐项详细介绍。

目 录

什么是疾病的症状和体征 1

第一节

仔细地观察自己的脸

脸色发红	5
脸色苍白	5
脸色发黄	9
脸色发黑	10
脸色青紫	10
颜面浮肿	11
脸变形或面部表情改变	11
面孔干枯瘦小	12
眼圈发黑	13

第二节

从眼睛的变化可联想到全身

眼睛颜色改变时	16
眼分泌物增加	18
眼泪和疾病	19
眼球变大、突出	20
复视	21
眼睛冒金星	22
眼前发黑, 眨眼时眼前模糊	22
觉得眼前有什么一闪一闪时	23
视力下降时	23
眼睛疲劳	24
眼睑浮肿	24
眼睑变形	25
眼睑一部分肿胀	25

第三节 鼻子与健康

注意鼻子形状和颜色变化	28
流鼻涕	29
嗅觉改变	30
鼻蛆	31

第四节 从口腔的异常可以发现什么病

嘴唇异常	34
口腔中的异常	35
口臭	36
舌头是身体状况的镜子	37
舌头颜色的变化	37
舌裂	38
舌头肿痛	39

第五节 咽喉和疾病

咽干	41
咽部异物感	42
声哑	43

第六节 耳朵与疾病

耳痛和耳痒	46
耳鸣	47
耳聋	48

第七节 指甲的窗户

指甲全部白色混浊	51
甲床颜色的改变	52
指甲形状的变化	53

第八节 观察乳房的异常

乳房大小的异常	56
乳房疼痛	57
乳房结节	57
男性乳房异常	59

第九节

腹部的变化

腹痛是哪些疾病引起的	61
全腹痛	62
心窝部疼痛	64
右上腹痛	65
左上腹痛	66
右下腹痛	67
左下腹痛	68
下腹正中或全下腹痛	69
从疼痛的传导方向判断病因	70
食管疾病的放射痛	70
胃、十二指肠溃疡的放射痛	71
阑尾炎的放射痛	71
胆囊、胆管疾病的放射痛	72
胰腺疾病的放射痛	73
胸部疾病引起的腹痛	74
脊椎病变引起的腹痛	75
40 岁以上的中老年人如出现腹痛往往	
与血管疾病有关	75
肠胀气引起的腹痛	75
腹部膨胀引起的腹痛	76
不是病引起的腹部包块	76
疾病造成的腹部肿块	77

第十节

淋巴结肿大意味着什么

.....78

第十一节

肛门异常

排便疼痛和出血原因之一——痔疮83

排便疼痛和出血原因之二——肛裂84

肛瘻85

第十二节

仔细观察大便的变化

不是疾病引起的大便颜色改变89

使大便改变颜色的疾病91

大便的形状及硬度改变92

大便气味的改变93

大便的量与次数94

排气（放屁）的个人差异95

第十三节

从尿的变化判断健康状况

药物对尿色的影响	98
疾病引起的尿色改变	100
注意排尿次数	101
尿量变化	102
排尿不畅	103
尿疼	104

第十四节

月经的变化

月经颜色的变化和疾病	108
月经量的变化	109
注意月经周期的变化	110
伴随月经出现的症状	110
与月经无关的阴道出血	112

第十五节

白带的变化和疾病

白带呈凝固的乳酪状时	117
白带增多, 颜色异常时	118
白带增多, 外阴痒时	119

第十六节 从体温变化观察身体状况

低烧.....	123
高烧.....	124
根据热型来判断疾病.....	125

第十七节 脉搏的变化

脉率的变化和疾病.....	128
脉律紊乱.....	129

第十八节 食欲的异常变化

任何疾病都会影响食欲.....	134
食欲不振首先考虑消化道疾病.....	134
影响食欲的其他疾病.....	136
影响食欲的药物.....	137
精神病及精神因素对食欲的影响.....	137
食欲异常亢进.....	138
食欲怪癖.....	138

第十九节 性欲变化意味着什么

年轻人性欲减退要引起注意 143

引起性欲质的变化的疾病 146

第二十节 睡眠和健康

睡眠量的变化和疾病..... 149

环境的变化对睡眠质量影响很大..... 151

第二十一节 酒量减少要查肝功能

酒量的变化 154

酒醉的质的变化 155

第二十二节 心慌、气喘是什么原因

感觉到心在跳是怎么回事.....157

气喘严重时.....158

第二十三节 是否觉得头晕、恶心

各种各样的头晕.....161

出现恶心时.....163

后记166

什么是疾病的症状和体征



一个人生了病，自己会感觉到身体不舒服，这种自我感觉到的症状就是自觉症状；生病后到医院去检查，医生发现患者身体某些部位出现异常变化就是他觉症状，也叫体征。

例如，感冒时出现的“流涕”、“鼻塞”、“咽疼”、“咳嗽”、“有痰”等症状，都是自觉症状。而医生检查所见的“咽红”、“发烧”、“扁桃腺肿大”等就是体征。引起感冒的原因很多，由于受凉或被细菌、病毒感染，使鼻腔、咽喉粘膜、眼结膜发炎而出现症状和体征，医生则根据患者的症状及检查出来的体征来判断患者得的是什么病，如“上呼吸道感染”、“咽炎”、“支气管炎”等。

一般来说，自觉症状是患病后自己感觉到的症状，与病情的轻重有很大关系。但有时自觉症状与疾病没有关系，自觉症状的轻重与病情的发展也不一致。也就是说，有时虽有症状但没有什么病；相反，有时得了病却没有感到什么症状。

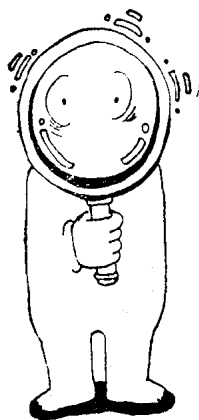
例如，咳嗽这种症状就不全是由感冒引起的。被烟呛了也会咳嗽，这时的咳嗽就不是疾病引起的。

《怎样观察自己的健康》这本书，就是向大家介绍日常生活中观察自己的健康状况的方法，怎样早期发现细微的症状和体征，怎样区别正常和异常的现象，以及有哪些疾病可以引起这些症状，指导你及时进行必要的检查以早期发现疾病。

如果平时虽没有什么症状，自我感觉也良好，年过30的人，也应一年去医院系统检查一次身体，对自己的健康状况做一次小结。但中青年人一般没有症状是不愿去医院检查身体的，如果你能按照本书介绍的那样，平时注意观察自己健康状况的变化，当发现异常时及早找专科大夫检查也不晚，一般是可以早期发现疾病的。

第一节

仔细地观察自己的脸



人脸的颜色和表情能真实地反映身体的健康状况。当你见到一个生人时，他的脸色和面部表情往往会给你留下深刻的印象，第一次印象的好坏，具有重要的意义。

小儿科医生在给不会说话的婴儿治病时，就是从小儿脸上的表情和脸色初步判断病情的轻重。病情重时，小儿脸上便没有生气，昏昏欲睡；相反，儿童发烧时，虽又哭又闹，但还有精神玩耍，就不要惊慌失措。特别是婴幼儿生病时，要仔细观察孩子的脸色和表情，决定是否需要立即去医院看急诊，还是可以等到天亮后再去医院也不会出什么大问题。

成年人患重病时，往往面色呈灰黄色，两颊塌陷，颜面浮肿，说话没有力气，自己感到身体有向下沉似的感觉。

从这些脸色的变化，可以初步判断这人身体有没有病，或病情的轻重。

一般的说，健康的人朝气蓬勃，脸色红润；生病时精神萎靡、脸色发黄。如果每天清晨照照镜子，都可以看得出来。当然如果天天看，可能看不出微小的变化；而一段时间没有见面的朋友，一旦见面便可发现与过去不同之处。

脸色除了可以判断是否有病或病情轻重外，还可以大致反映出身体患病的部位。也就是说，有些病是有其特有脸色和表情的。

例如，当患有贫血、心脏病、哮喘、肾脏疾病、肝脏病、高血压、内脏器官的癌症、腹膜炎、神经官能症、忧郁症等疾患时，患者的脸上都可能表现出具有特点的脸色和表情。当然，一旦患者脸上出现这些变化时，病情已发展到相当严重的程度，这时有经验的医生，只要观察一下患者的脸，便可大致做出诊断。这些特殊的相貌也冠有相应的名称，如贫血貌、二尖瓣狭窄貌、腹膜炎貌等。