



荣树图书策划工作室
RONGSHU TUSHU CHU HUA GONGZUOSHI

健康就在掌握之中 我的健康我掌握

现代社会，多数人工作繁忙，情绪紧张压抑，许多人即使罹患大病也浑然不知，直到疾病恶化后才略有所感，急忙求医问诊，多后悔莫及。生活中也每每发生这样的事情，我们身边的许多熟人或者朋友，往往平常身体状况自觉很好，却突然查出了某种绝症，多数为时已晚，谁也回天乏力，也就是说疾病的早期发现是十分重要的，很多病不是不能治，而是治得太迟，延误了治疗的最佳时机。之所以如此，是因为我们缺少一本行之有效的疾病信号使用手册！

疾病信号早知道

GEIZIJI KANBING
JIBINGXINHAOZAOZHIDAO

编著/王强虎

做自己的医生——身体有病早知道
给自己的看病——疾病早期信号识别

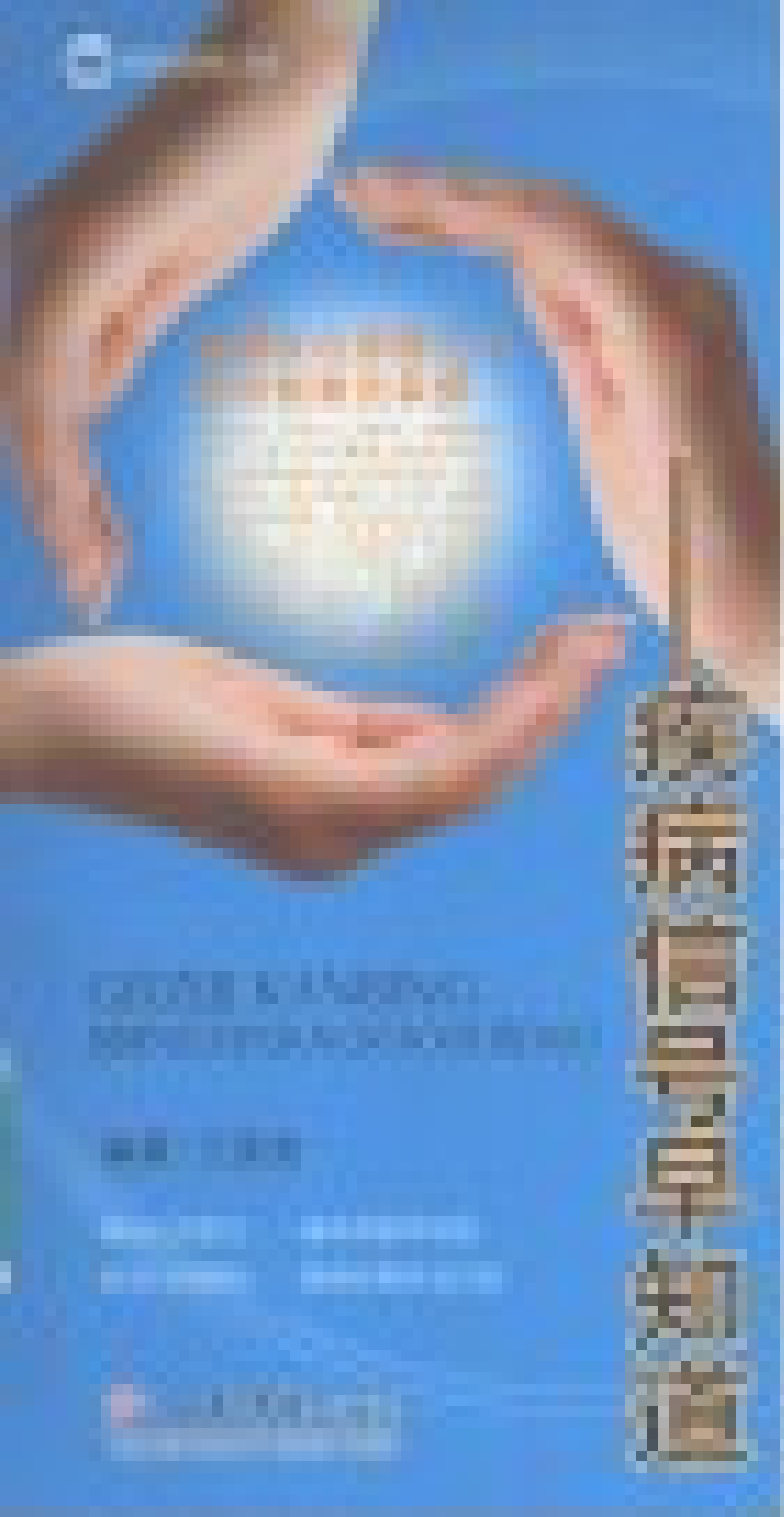


人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

给自己看病

家庭小兒醫學



家庭小兒醫學

GEORGE K. KAPLAN
DOMINIC P. KAPLAN, MD, MPH

編著：王曉明

主編：王曉明
副主編：王曉明、王曉明、王曉明

人民衛生出版社
（北京）

我们已经处在竞争异常激烈的时代，但成功的标志不仅仅在于金钱与功名，还需要有一个健康的身体，当然，不同的人有不同的选择，但智慧者肯定是将健康作为人生的首选。疾病信号识别手册就是我们为您精心奉送的健康礼物，有了这个健康的保护神，从此将使您不再遭受大的疾病之苦！

健康就在掌控之中 我的健康我把握

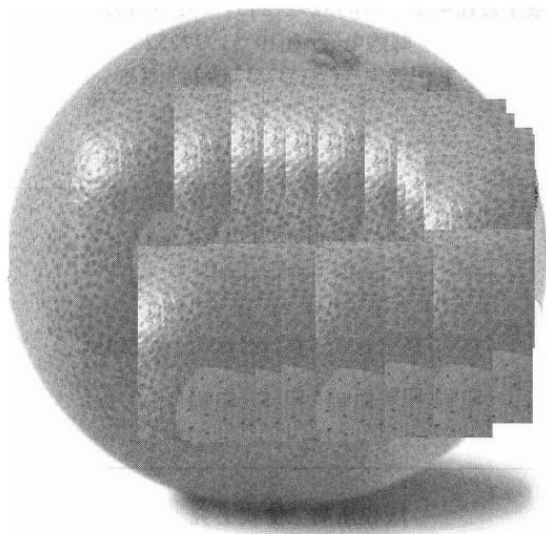
给自己看病

GEIZIJIKANBING

疾病信号早知道

JIBINGXINHAOZAOZHIDAO

编著/王强虎



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目(CIP)数据

给自己看病: 疾病信号早知道/王强虎编著. —北京: 人民军医出版社, 2009. 4

ISBN 978-7-5091-2125-2

I. 给… II. 王… III. 疾病—预防(卫生) IV. R1

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第153457号

策划编辑: 崔晓荣 杨越朝 文字编辑: 薛 镭 责任审读: 黄栩兵

出版人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010)51927243; (010)51927283

邮购电话: (010)51927252

策划编辑电话: (010)51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 中国农业出版社印刷厂

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 13.25 字数: 160千字

版、印次: 2009年4月 第1版 第1次印刷

印数: 0001~4500

定价: 28.60元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内容提要

作者经过数年的观察,参考了大量的医学资料,总结出人体头面、耳鼻、口腔内外、颈、胸、腰、腹、背、生殖健康、四肢、大小便及分泌物、睡眠、饮食等疾病信号,以提醒人们注意疾病的早期预防。这些看似极为普通的人体信息,虽然无法做到定量定性,但至少可提醒人们要有的放矢,为疾病的早期发现和早期治疗做好必要的准备,做到防患于未然。本书可供关心自己和家人健康的人们及基层临床医师阅读参考。

前言

现代社会，许多人工作繁忙，情绪紧张压抑，即使罹患大病也浑然不知，直到疾病恶化后才略有所感，急忙求医问诊，以至后悔莫及。生活中也每每发生这样的事情，我们身边的许多熟人、朋友或者亲属，往往平常身体状况自觉很好，却突然查出了某种绝症，为时已晚，谁也回天乏术，因此，早期发现疾病是十分重要的。很多病不是不能治，而是发现太晚，治疗太迟，错过治疗的有利时机或延误了最佳的治疗时机。有鉴于此，我们编写这一本《做自己的医生——疾病信号识别手册》，以提醒忙碌的人们，不要忽视身体的微细变化可能隐藏的重要疾病信息。

人体是一个有机的整体。机体内部脏腑、气血的生理活动和病理变化，必然有某种征象表现于外，也就是说全身的病变可反映于某一局部，局部的病变也会引起全身的反应。医学上的望诊就是根据人体内外相应的原理，通过观察机体外在的变化，推断内在脏腑组织的生理活动和病理变化。

为了帮助读者及时捕捉人体疾病的早期信号，笔者经过数年的观察，参考了大量的资料，总结出各种信号可能反映的疾病联系，以提醒人们注意早期预防疾病。譬如，指甲的纵纹和横纹的多少、深浅，色泽变化、形态改变等，可能会出现什么病症，有此症状的人应如何看病就医，耳垂出现皱褶是否会患冠心病，眼皮出现黄色瘤预示着什么？凡此种种，这些看似极为普通的信号，虽然无法做到定性定量，但至少可提醒人们要有目的的自我检查，及时看病就医，做到防患于未然。由于作者水平有限，如有不妥之处，敬请批评指正。

编著者

2008-5于古城西安

目录

第1部分 头面异常识疾病 / 1

经常头痛不仅仅是头的问题 / 2

头痛的部位与疾病有关吗 / 2

头痛的性质与疾病有关系 / 3

偏头痛是怎么一回事 / 4

持续头痛需要警惕脑肿瘤 / 5

后枕部头痛有可能是颈椎病引起 / 6

眩晕有可能是什么病引起 / 7

高血压患者的头部常有哪些症状 / 8

高血压患者有哪些最危险的征象 / 8

久蹲站起头晕是什么原因 / 9

哈欠不断要首先防脑中风 / 9

大脑一过性遗忘与疾病 / 10

是否患抑郁症，自测便可知 / 11

脱发的主要原因与预防措施 / 12

为什么有的人头发干枯稀疏 / 14

头发早白者要预防患冠心病 / 15

银丝突然转黑是好事吗 / 16

为什么有的人会出现“鬼剃头” / 16

儿童面部出现“虫斑”是怎么一回事 / 17

中医说的五色主病是怎么一回事 / 17

为什么有的人会出现“红脸蛋” / 18

中老年人宜注意面部出现寿斑 / 19

面容与全身疾病 / 20

为什么有的人脸上突然长出小胎毛/21

面部不同部位的小瑕疵/21

第2部分 透过眼睛辨疾病 / 25

视物变形应警惕什么病/26

眉毛的形态能反应全身疾病/26

有长眉者真的长寿吗/27

眼皮上出现的黄色瘤/27

眼睑异常的原因与全身疾病/28

眼结膜异常与疾病/28

眼睫毛异常的表现/29

眼前一过性黑朦的原因/29

奇怪的眼前“飞蚊”症/30

眼冒金星是什么原因/31

眼球突出，应该预防什么病/31

为什么有的人有眼球角膜老年环/32

对光敏感者应防白内障/33

眼睛出现虹视应警惕/33

有“牛眼”的人宜防青光眼/34

眼白发蓝宜预防缺铁性贫血/35

为什么老花眼会突然消失/36

为什么有的人会出现“黑眼圈”/37

高度近视的人应防白内障/38

女性经期眼睛出现异常的原因/39

天气转凉眼睛为何容易发痒/40

老年人出现眼干是什么原因 /41

为什么老年人容易流眼泪 /42

第3部分 耳鼻如此传播疾病信息 / 45

耳朵能反映全身脏器的信息/46

耳朵色泽反映的全身疾病/47

耳郭反射区常见的疾病信号/47

为什么会出现耳鸣/50

为什么有的人耳垂出现皱褶/51

耳中分泌物过多是什么原因/52

为什么有的人外耳道长毛/52

鼻子呼出臭气常是疾病信号/53

鼻子发红可能与毛囊虫有关/54

鼻涕的五颜六色与疾病信号 /54

鼻血不止宜防血压增高/55

出现幻嗅要警惕脑部肿瘤/56

鼻根的颜色与全身疾病/57

嗅觉变迟钝大多与疾病有关 /58

鼻咽癌的早期信号和预防 /58

第4部分 藏于口腔的疾病信号 / 59

味觉改变与疾病自测/60

为什么有的人口中奇臭/60

经常口干是什么原因造成的/61

口腔黏膜白斑属癌前征兆/62

牙龈癌有哪些早期信号/63

下牙疼痛宜防冠心病/63

舌下小血管异常与冠心病/64

牙舌长期不和睦者要防舌癌/64

舌是脏腑的镜子 /65

舌质的颜色变化与疾病预测/66

舌形变化与疾病预测/66

如何观察舌态的变化断定疾病/67

舌苔的颜色与疾病预测/67

舌苔的厚薄与疾病预测/68

舌苔的润燥与疾病预测/68

体内癌变有无舌象信号/69

嘴唇感觉麻木有可能患的疾病/69

患龋齿早期也有征兆 /70

夜间磨牙宜防什么疾病/71

牙龈出血是什么疾病的信号/72

成年人长新牙不可掉以轻心/73

从唾液变化看疾病征兆 /73

望口唇的形态能发现的问题/74

看口唇颜色能了解身体哪些病 /75

有的人嘴唇上为什么经常长疱 /76

切莫大意嘴唇上的胎记信号/76

第5部分 颈胸腹腰背病变早知道 / 79

喉部紧缩——心肌梗死警报/80

出现上肢手臂发麻宜防什么病/80

频繁落枕往往是颈椎病的早期信号/81

小儿“黑脖子”宜防糖尿病/82

咽喉有异物感有可能是什么病 /82

生气后为何咽喉会有异物感/83

食管癌的早期信号和预防/84

老年人肩臂痛宜防肺癌/85

肺癌早期信号/86

如何识别左心衰竭的早期信号 /86

左前胸不适宜防冠心病/87

心跳缓慢应防病窦综合征/87

乳房疼痛不可忽视颈椎病/88

学会接收女性乳腺癌的早期信息/88

腰围大小能预测疾病与寿命/90

腹部疼痛部位与疾病信号/90

上腹疼痛不一定与胃病有关/91

腹痛是腹部脏器惹的祸吗/92

腹痛时间、性质与疾病信号/92

不能用腹痛程度衡量病情/93

腹痛所传递的内脏疾病信息 /93

腹痛该如何进行自我诊断 /94

急腹症有哪些危险信号/94

不要让上腹痛耽误了心绞痛 /95

肝大可能与高脂血症有关/95

原发性肝癌的早期信号/96

腹部肚脐颜色与疾病信号/97

腹部肚脐位置与疾病信号/97

腹部肚脐温度的先兆意义 /98

结肠癌的早期信号和预防/98

肠胃频频“反酸”是什么病/99

胃癌的早期信号和预防 /100

过于体瘦的人要查明原因/101

脊柱活动受限提醒患腰椎间盘突出症/102

晨起腰痛白天减轻多为腰部组织发炎 /102

腰早不痛晚痛是什么病/103
女性腰痛的疾病信号特点/104
腰椎病引起的腰痛的信号/105
内脏病引起腰痛有什么特点/105
肾脏肿瘤的早期信号及预防/106

第6部分 生殖健康与全身疾病 / 109

性功能减退常与“富贵病”有关/110
女性性爱疼痛是疾病的信号/110
女性性生活出血常见于什么病/111
存在于末次月经中的疾病信号/111
中年女性月经稀发预示更年期/112
警惕老年女性的“老来红”现象 /112
性生活时出大汗是不是有病/113
女性流产的“危险信号” /114
女性白带增多预示哪些病/114
白带颜色气味异常与疾病/115
女性无阴毛身体健康吗/115
痛经的四大危险信号/116
子宫外孕有哪些早期信号/117
子宫颈癌——可早发现的妇科病 /118
附件炎的早期有什么症状/120
子宫肌瘤的早期信号和预防/121
宫颈糜烂的信号/122
附睾增大常见于哪些疾病/123
精液带血是多种疾病的信号/125
男性性病的早期信号有哪些 /125

阳萎有可能是心脏病的前兆/126

人过五十三，裤裆常不干/126

阴毛变白会是疾病的征兆吗/127

第7部分 四肢异常可报警的疾病 / 129

看手指甲是自我查病的重要方法/130

手指甲的纹理与健康有关系/130

指甲为什么出现白色斑点/130

指甲颜色变化与疾病信号 /131

指甲光泽变化与疾病信号/131

从指甲的厚薄变化了解健康状态/131

指甲形状同样是健康的晴雨表 /132

指甲上翘易裂宜防贫血/132

鼓槌指可发现的早期疾病/133

手掌形态变化与疾病信号/134

没指纹是有疾病吗 /134

手掌掌纹能反映的疾病信号/135

小儿指纹色泽变化与疾病/135

小儿三关能测小儿病轻重/136

腿脚变化与健康有关/137

腿痛有可能是冠心病信号/137

女性腿毛浓密与疾病/138

中老年人腿脚不灵宜防痴呆 /138

提腿击地腹痛宜防阑尾炎/139

为什么腿肚子老抽筋/139

四肢突然麻木无力宜防中风/139

下肢放射痛宜防腰椎间盘突出/140

跑步后长时间小腿疼痛是什么信号/140

足部信息可反映全身疾病/141

足背异常反映全身疾病/141

宜注意来自足底的疾病信号/142

足趾能反映的全身疾病/143

足趾甲能反映全身疾病吗/143

足部温度与人体疾病征兆/144

脚趾关节红肿痛宜防痛风/145

第8部分 大小便及分泌物异常 /147

来自小便时的疾病信号/148

有的人尿液为何深得像茶水一样/148

无痛性血尿宜防膀胱癌/149

为什么尿中会有大量气泡/150

不能轻视你的尿频尿急症/150

尿频排尿费力宜看前列腺/151

尿液发黄且有皮肤皮疹宜防肝炎/152

为什么有的人出现尿液滴白/152

藏于粪便中的疾病信号/153

如何根据粪便的黑红颜色判断病情轻重/154

胃肠好坏的“测试气球”——屁/155

放屁过多过臭是有病吗 /155

痰液颜色能反映什么病/156

痰液性状异常与疾病信号/157

痰液数量异常与疾病信号/158

观察汗同样能预测全身疾病/158

为什么有的人出汗有臭味/159

经常大汗淋漓当心4种病/160

手上汗液分泌过多是不是病/161

第9部分 睡眠饮食传递疾病信号 / 163

为什么有的人睡足了还头昏脑涨/164

睡眠无梦并非完全是好事/164

不同的疾病与不同的梦境/164

睡觉打鼾往往与血压增高有关/166

早醒失眠的原因/166

睡觉流口水是疾病的信号/166

食欲缺乏可能由什么引起/167

食欲亢进能反映的疾病信号/168

食后异常能传递的疾病信息/168

饭后你有这些疾病征兆吗 /169

胃酸增多宜防消化性溃疡/170

清晨心悸饥饿宜防糖尿病 /172

有的人吃异物有可能患了什么病/172

附录 常见疾病临床确诊检测方法 / 173

感冒的诊断方法/173

怀疑冠心病应采用的检查方法/175

高脂血症是如何确定的/177

糖尿病的诊断标准/177

高血压患者宜常做的检查/178

消化性溃疡病的确诊检查方法/180

脂肪肝的检查诊断方法/181

肥胖的概念与诊断方法/182

慢性疲劳的诊断标准/184

病毒性肝炎的诊断要点/185

抑郁症自我确诊方法/186

痛风的检查方法与诊断标准/187

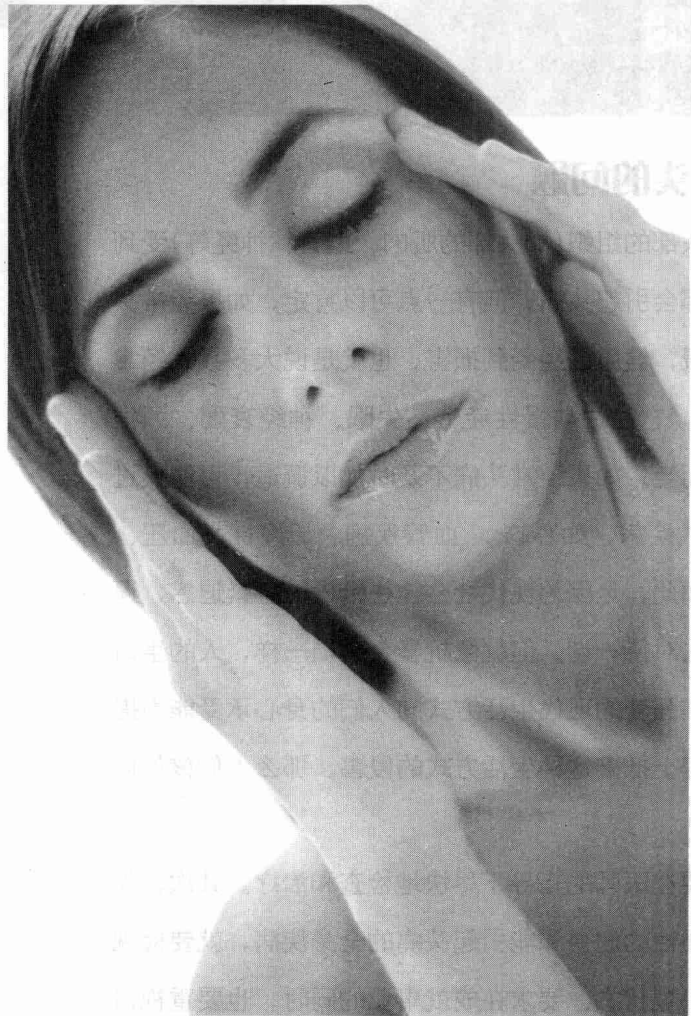
常用的血尿酸浓度参考值/188

缺铁性贫血的诊断标准 /189

前列腺增生症的诊断依据/190

诊断颈椎病应做哪些检查/191

确诊腰椎间盘突出症需做的检查/194



第 1 部分

头面异常识疾病