

1688 百味丛书

编著 杨 玺

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

你不可不知的 100种 疾病信号



百味丛书

你不可不知的 100种 疾病信号

编著 杨玺

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

你不可不知的 100 种疾病信号/杨玺编著. —南京:江苏科学技术出版社, 2009. 1

(百味丛书)

ISBN 978-7-5345-6255-6

I. 你… II. 杨… III. 疾病—防治—基本知识
IV. R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008) 第 178629 号

你不可不知的 100 种疾病信号

编 著 杨 玺
责任编辑 刘蓉蓉 董 玲
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)
网 址 <http://www.pspress.cn>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京奥能制版有限公司
印 刷 江苏苏中印刷有限公司

开 本 718 mm×1 000 mm 1/16
印 张 12.5
字 数 172 000
版 次 2009 年 1 月第 1 版
印 次 2009 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-6255-6
定 价 19.80 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换

享受存在的恩典

(代前言)

黄蓓佳

据科学家们说,宇宙是从一个奇点上产生的。宇宙在产生的第一秒钟有了引力和支配物理学的其他力。一分钟之后它的直径有了1600亿千米,温度高达100亿摄氏度。三分钟后,98%的目前存在或将会存在的物质形成了。我们有了一个美妙无比的空间,有了我们在其中生活和嬉笑的家园。

多么了不起的恩典!在这个浩繁的宇宙中,获得生命是一种奇迹。双倍的奇迹是,我们不仅存在,我们还能欣赏到这种存在,我们甚至可以用自己的大脑和双手让存在变得更加美好。每天,每时,我们的身边都在发生着激动人心的事,勇敢和令人称奇的事,这是生命自身的寻求和革命——为了我们在宇宙中存活得长久和壮美。

生命有很多秘密。同样,围绕在生命周围的,关于生理,关于心理,关于衣食住行,关于日月星辰和花开花落,也有无数的奥妙和诀窍。对于这些秘密、奥妙和诀窍,有些我们已经知道,有些我们并不知道,还有更多的,我们以为自己知道,而其实一知半解。

需要去把一切都弄得明明白白吗?需要的吧。存在既然是了不起的恩典,我们干吗不享受得更加充分、更加完美?更何况,享受和改变的成本并不昂贵——只要有针对性地阅读,有选择地去做。这套由江苏科学技术出版社精心策划的《百味》丛书,陆续分辑出版与人们生活、成长密切相关的种种知识和有趣话题,每册涉及一个主题,以问答形式和亲切的话语、活泼的版面,讲述与生命伴生而来的种种快乐和烦恼、种种酸甜与苦辣,讲述我们存在其中的世界的丰富与多彩。

您不妨挑有兴趣的几本,饭余茶后或入睡之前读上几页,这本身就是一种享受:有纸香和墨香的陪伴,你的呼吸会变得舒缓,纯粹,你的身心也会因之得以松弛,得以调养。



头部信号

- 信号 1 秀发近来干枯易断 / 6
信号 2 头皮屑疯狂增多 / 8
信号 3 头皮上出现灰白鳞屑 / 10
信号 4 视物越来越模糊 / 12
信号 5 眼前一阵发黑心慌 / 14
信号 6 一觉醒来眼泡肿 / 16
信号 7 眼睛干涩 / 18
信号 8 眼前黑影在飘动 / 20
信号 9 持续数月的鼻塞 / 21
信号 10 耳鸣耳聋 / 22
信号 11 咽部不适,有异物感 / 24
信号 12 尖锐性自发性牙痛 / 26
信号 13 嘴角歪斜为哪般 / 28
信号 14 孩子巩膜(眼白)发蓝 / 30
信号 15 周期性的一侧头痛 / 32
信号 16 突发性剧烈头痛 / 34
信号 17 突发剧烈头痛伴呕吐 / 36
信号 18 经常头昏不适 / 38
信号 19 面部突如其来的刀割样疼痛 / 40



胸腹部信号

- 信号 20 天气变冷就咳嗽、咳痰 / 42
信号 21 每逢秋冬季发生气喘 / 44
信号 22 天气变冷或活动后就感咳喘 / 46
信号 23 稍有活动就气喘吁吁 / 48
信号 24 咳出铁锈色痰 / 50
信号 25 一侧胸部针刺样疼痛 / 52
信号 26 较长时间的发热、盗汗 / 53
信号 27 胸口疼痛心病多 / 54
信号 28 突然胸骨后剧痛 / 56
信号 29 夜间睡眠时心慌、气短 / 58
信号 30 上腹部不适和隐痛 / 60
信号 31 规律性上腹部疼痛 / 62
信号 32 含糊不清的右上腹胀满不适 / 64
信号 33 右上腹撑胀性疼痛 / 66
信号 34 右上腹撕裂或烧灼样疼痛 / 68
信号 35 突然中上腹刀割样疼痛 / 70
信号 36 转移性右下腹部疼痛 / 72
信号 37 腹部疼痛、胀满 / 74
信号 38 小儿腹股沟处块状物 / 76



颈腰背部信号

- 信号 39 程度不同的甲状腺肿大 / 78
信号 40 颈部淋巴结肿大 / 80
信号 41 经常颈肩部酸困、疼痛 / 82
信号 42 夜间肩部痛得厉害 / 84
信号 43 劳累后腰臀部疼痛 / 86
信号 44 腰部酸困不适 / 88
信号 45 不明原因的全身骨痛 / 90



四肢皮肤信号

- 信号 46 突然感到一侧身体麻木、无力 / 92
信号 47 一觉醒来一侧肢体活动受限 / 94
信号 48 单侧下肢突然肿胀 / 96
信号 49 臀部、大腿、小腿呈“一条线”疼痛 / 98
信号 50 游走性多关节痛 / 100
信号 51 多发性小关节晨僵、疼痛 / 102

- 信号 52 突发性脚趾痛 / 104
信号 53 皮肤、黏膜苍白无华 / 106
信号 54 全身皮肤瘙痒难忍 / 108



排泄物信号

- 信号 57 尿道有脓性分泌物 / 114
信号 58 小便泡沫多 / 116
信号 59 尿频、尿急、尿痛 / 118
信号 60 尿次、尿量增多 / 120



女性信号

- 信号 65 乳房肿胀不适 / 130
信号 66 周期性一侧乳房胀痛不适 / 132
信号 67 阴道口明显瘙痒不适 / 134
信号 68 外阴皮肤瘙痒、疼痛 / 136
信号 69 白带增多、色黄、有气味 / 138



男性信号

- 信号 75 尿后滴白是哪般 / 150
信号 76 小便次数明显增多 / 152
信号 77 睾丸疼痛 / 154
信号 78 自觉阴囊瘙痒 / 155

- 信号 55 巩膜、皮肤发黄 / 110
信号 56 皮肤小出血点 / 112

- 信号 61 大便颜色呈柏油样 / 122
信号 62 大便带血 / 124
信号 63 黏液脓血便 / 126
信号 64 粪质干硬,排便困难 / 128

- 信号 70 非经期阴道出血 / 140
信号 71 异常的子宫出血 / 142
信号 72 月经过多,经期过长 / 144
信号 73 月经逐渐减少,周期延长 / 146
信号 74 性交痛 / 148

- 信号 79 一侧阴囊肿大 / 156
信号 80 阴茎不能勃起 / 158
信号 81 未达到性高潮即射精 / 160
信号 82 性欲降低 / 162



肿瘤信号

- 信号 83 不明原因的刺激性干咳 / 164
信号 84 胃部(上腹部)疼痛 / 166
信号 85 吃东西总被噎 / 168
信号 86 右肋下(肝区)痛 / 170
信号 87 持续性大便习惯发生改变 / 172

- 信号 88 不规则阴道出血 / 174
信号 89 一侧乳房肿块 / 176
信号 90 莫名其妙流鼻血 / 178
信号 91 早晨回抽性血涕 / 180
信号 92 间歇性自发性无痛性血尿 / 182



其他信号

- 信号 93 时常失眠、早醒 / 184
信号 94 莫名其妙恐惧、害怕、紧张和不安 / 186
信号 95 “丢三落四”、“说完就忘” / 188
信号 96 反复发作的短暂性意识丧失 / 190

- 信号 97 面部出现鲜红色的斑疹 / 192
信号 98 身体出现黄色、橘黄或淡红色结节 / 194
信号 99 怕冷,皮肤粗糙发干 / 196
信号 100 经常出现疲乏、食欲减退 / 198

A 头部信号

信号

1

秀发近来干枯易断

爱美的王小姐头发近来没染没烫,但看起来就是干枯、发黄,并且有时候出现分叉、易断现象。先前她的发质还是挺好的,为什么现在成这样的了呢?

自我识病

- ①头发干枯、发黄。
- ②有时出现分叉、易断现象。



信号指路

头发干枯症

头发干枯症是指头发失去水分和油脂的滋润,而导致头发干枯易折断,发尾出现分叉现象。

这归因于营养不良和营养失调,如维生素 A、蛋白质缺乏等;遗传因素;大气污染的伤害;阳光中紫外线的伤害;化学物的伤害,如染发、烫发、热吹风等;长期睡眠不足和疲劳过度;吸烟过多;某些疾病的伤害,如贫血、低钾血症等。只要能及时“施肥”,补充养料,或去除某些原因,头发干枯症一般均可痊愈。

【紧急程度分级】★★



怎么办

●**食疗护发。**经常食用菠菜、鲜虾仁、羊肾等,这些食物含优质蛋白质、钙、磷、铁、维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂ 及烟酸等各种营养成分,有补血、润肤、护发的作用。

●**中药调理。**选用肉苁蓉、菟丝子、生地黄三味药,将这三味药用慢火熬成膏,制成梧桐子大的丸,每日 2 次,每次 30~50 丸,饭前服用,用温酒或盐开水送下。还可选用桂心、旱莲子草、白芷、菊花、旋覆花、巨胜子、萆澄茄、牛膝等配成方剂,制成蜜丸,如梧桐子大,每日 2 次,每次服 30 丸,盐水送下。

●**药液洗发。**选用半夏、沉香、生姜、白芷、青木香、泽兰等,水煎,用药汤洗头。



重在预防

●**合理营养。**常食富含蛋白质和维生素 A、维生素 B 族的食物,如核桃、芝麻、大枣、胡萝卜、青椒、菠菜、韭菜、油菜等;多吃水果,如橘子、柿子、甜杏等;多吃动物肝脏、蛋黄、鱼类等;适量吃海带、紫菜等含碘丰富的食品。少吃糖及脂肪类食物。

●**常清洁头发。**减少大气污染对头发的损害,不用碱性过强的洗发精,洗后使用合适的护发剂。

●**远离伤害。**不过勤地烫发,一年最多 2 次。当发质状况较差时,不能烫发、染发。尽量不用电热吹风吹头发,若使用,吹风温度要尽量低,吹的时间尽量短。夏季注意防晒,防止紫外线对头发的伤害。

●**剪梳有益。**每 2 个月修剪 1 次开叉的发梢,每日用梳子将头发梳理整齐,使油脂均匀分布于整根头发。不用塑料梳,可用木梳或骨质梳。

●**增强体质。**保持充足的睡眠,坚持参加体育锻炼。

谁会中招

头发干枯症好发于缺乏营养者,经常染发、烫发者等。



还可能的疾病有红斑狼疮、缺铁性贫血等。

信号

2

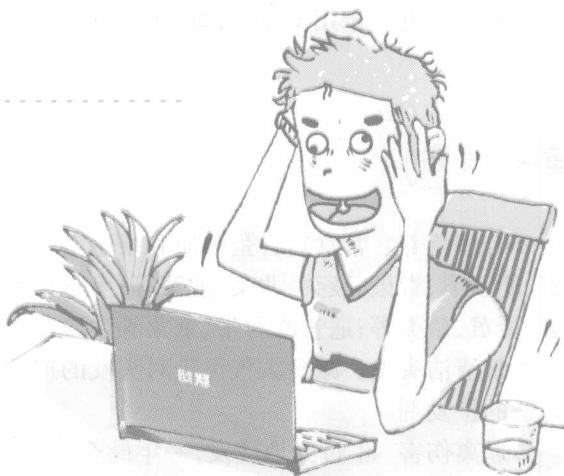
头皮屑疯狂增多

45 岁的张先生最近一段时间总觉得头皮瘙痒,同时伴有头皮屑明显增多,头皮屑为潮红斑片,上面覆灰白色糠状鳞屑……这是什么原因呢?

自我识病

①头皮不同程度的瘙痒。

②头皮屑增多。开始为大片灰白色糠秕状或油腻的鳞屑性斑片,以后逐渐扩展融合成界限清楚的大斑片,严重者全头皮均覆有油腻性、伴有臭味的厚痂,并有脱发。



信号指路

脂溢性皮炎

脂溢性皮炎是一种炎症性皮肤病,多发生在皮脂腺分布较多的部位,但以头皮屑过多最常见。

轻型仅侵犯头皮,表现为头皮屑增多、发痒,可见弥散性灰白色糠状鳞屑,基底可稍发红,重者有毛囊性丘疹,扩大形成油腻状鳞屑斑,并有点状糜烂、渗出、结痂等损害,严重者全头皮被覆油腻性厚痂,往往因搔抓引起细菌感染,发生毛囊炎、疖,有时局部淋巴结可肿大,有压痛。脂溢性皮炎也可发生于面部,常见于眉部、眉间、眼睑、鼻唇沟、鼻旁沟、耳后等处。

脂溢性皮炎的病程较长,时轻时重,可继发脂溢性脱发、痤疮及酒渣鼻等病变。

【紧急程度分级】★★



怎么办

●经常用温开水洗头。一般情况下每周洗3次,必要时每日洗1次。洗头时不宜使用碱性过强的肥皂,可以使用硫黄药皂或洗发膏洗头。

●每日早、晚梳头2~3次。梳头能促进头皮的血液循环,增加头发的营养,有利于头发的生长,减少头皮上皮细胞发生角化。

●戒烟,少饮酒,避免吃辛辣和多脂性食物。

●瘙痒时忌用力搔抓和用锐物刮洗。

●外用药治疗。可用硫柳软膏,配方为柳酸2克,硫黄5克。或用氯柳酊,配方为氯霉素1克,柳酸3克,甘油5毫升,用75%酒精加至100毫升外用。

●必要时可加用内服药物进行辅助治疗。如维生素B₆10毫克,每日3次;甲状腺素片0.03~0.06克,每日1~2次。



重在预防

●勤洗头洗澡,保持皮肤清洁,以减少微生物寄生。

●皮肤油脂较多者,应每日用温水、硫黄皂洗脸,每日2~3次。

●少用或不用化妆品。

谁会中招

脂溢性皮炎多见于新生儿及青壮年。



还可能的疾病有头皮糠疹、银屑病、头癣等。

小贴士

脂溢性皮炎的影响因素

脂溢性皮炎的发病原因尚不清楚,有人认为与遗传有关,但未得到证实。精神因素、饮食习惯、维生素B族缺乏、嗜酒等对本病的发生、发展均可能有一定的影响。

信号

3

头皮上出现灰白鳞屑

小王,今年 21 岁,身体一向健康,可近来头皮上出现一些灰白的鳞屑,并且头皮常发痒,有时还会流黄水,头发容易折断或脱落……这是为什么呢?

自我识病

①头皮上出现很多灰白鳞屑或大片的黄痂。

②头发折断或脱落,严重者头发参差不齐,甚至所剩无几。



信号指路

头皮真菌感染(头癣)

头癣是发生于头皮及头发的浅部真菌病,一般可分为黄癣和白癣两种。其病程慢,传染性强,常通过直接接触或通过理发用具、帽子、枕巾等传染,也可通过接触患癣的猫、狗等家畜而感染。

黄癣:俗称“秃疮”或“癞痢头”。典型皮损为盘状黄豆大小的黄癣痂,中心有毛发贯穿,愈后形成萎缩性瘢痕;病发参差不齐,干枯无光泽,脱发后造成永久性秃发。

白癣:典型皮损为初发较大的鳞屑性母斑,周围继发较小的卫星状子斑,青春期后自愈,愈后不留瘢痕;病发表面有“白套”,且常在距头皮 2~3 毫米处折断。

【紧急程度分级】★★

怎么办



●局部治疗。应在去除病灶、清洁头皮的基础上进行,可用5%硫黄软膏,外擦整个头皮,每日1~2次,连续5~7周。

●全身治疗。可用酮康唑,成人每日口服0.2~0.4克,儿童每日按每千克体重服用3~5毫克,分1~2次口服。



重在预防

●对病人接触过的物品进行有效的清洁措施。对病人的衣、帽、枕、被等应采取晒、烫、煮、熏等清洁措施;对被污染的理发工具应采取刷、洗、泡等清洁措施;对带菌的毛发、鳞屑及痂皮等应进行焚毁。

●发动广大理发员提高警惕。及时发现早期病人,做好理发工具的隔离消毒工作,尽量在理发时不损伤头发,防止造成头癣病菌入侵的有利条件。

谁会中招

头癣好发于儿童、青少年,成人也可感染。



还可能的疾病有神经性皮炎、慢性湿疹等。

小贴士

什么是真菌

真菌和细菌、病毒一样,是一种生物。真菌的种属很多,通常又分为三类,即酵母菌、霉菌和蕈菌(大型真菌,就是平时所见的蘑菇等)。

真菌将生物分解为各类无机物,使土地肥力增强;还有些真菌也成为重要的食物来源,可食用的蕈菌有两百多种;真菌还可引起动物、植物和人类的多种疾病。真菌引起人类疾病有三种类型:真菌感染、变态反应性疾病、中毒性疾病。

信号

4

视物越来越模糊

邻居 60 岁的张大爷,近两年来看东西越来越模糊,走路时连远处的路牌都看不清楚了。他一直以为是老花眼,没有引起重视,可最近视力越来越不好……这究竟是怎么回事呢?

自我识病

①早期视物微昏不清,往往自己不能感觉出来,只是双眼视力(远视力和近视力)同时逐渐减退。

②出现轻度视力障碍,或眼易疲劳,或眼前有黑点并固定不动,或眼前有云雾状感,视物不清,或看东西出现双影(复视)等情况。

③偶然不戴老花镜看近物反而清楚。



信号指路

白内障

白内障就是随着年龄的增长,人眼的晶状体发生老化混浊。初期混浊对视力影响不大,后逐渐加重,直至明显影响视力甚至失明。

白内障有很多病因,有些是先天性白内障(多见于儿童),眼外伤也会导致白内障,某些内科疾病亦可致白内障。多为双眼发病,但两眼可有先后,其症状为进行性视力下降而无其他不适。

白内障是一种主要的致盲性眼病,重者可导致失明。手术后视力可明显恢复。

【紧急程度分级】★★★



怎么办

- 饮食起居要规律。注意劳逸结合,锻炼身体。
- 适当控制读写和看电视时间。阅读、写字和看电视时间应控制在 1 小时之内,每隔 1 小时应闭眼休息,或做眼保健操,也可以到户外活动几分钟。
- 保证睡眠充足。有失眠症或神经衰弱者可适当应用镇静安眠药或用中药调理。
- 心胸要开阔。遇到不顺心的事要注意控制情绪,正确对待,冷静处理,保持愉快的心情。
- 有屈光改变者,应到医院检查,配戴合适的眼镜。
- 定期到医院检查和治疗。
- 药物治疗。在医生指导下,按时点用治疗白内障的眼药水或服用口服药,待时机成熟时可行手术治疗。



重在预防

- 多饮水,防止体内缺水。老年人体内缺水,是导致晶状体变浊的原因之一。要养成多饮水的习惯,同时注意防止腹泻、呕吐、大量出汗。
- 合理饮食。缺乏蛋白质和维生素 A 会引起角膜病变、白内障、夜盲症等眼病。应常吃瘦肉、鱼类、蛋类、乳类和大豆制品。维生素 C 具有防止老年性白内障形成的作用。维生素 B 族有保护眼睑、结膜和角膜的作用。含维生素 B 族丰富的食物有花生、豆类、小米、动物内脏、肉类、蛋类、鱼类、米糠等。

谁会中招

白内障好发于老年人。



还可能的疾病有老花眼等。

信号

5

眼前一阵发黑心慌惶

刘先生,今年 49 岁,去年年初的一天,他突然出现一过性黑蒙现象,但几分钟后视力恢复如初。凭经验,刘先生认为自己得了什么眼病,他没当一回事……事实果真如此吗?

自我识病

①突然眼前发黑,视物不清,视力突然丧失,好像突然被黑幕遮住。

②每次发作时间从几十秒钟到几十分钟后,黑幕逐渐隐去,视力恢复如初。最长在 24 小时之内自行缓解。

③感到眼前物体或自己的身体向一定方向旋转,常常伴有恶心和呕吐症状。



信号指路

短暂性脑缺血发作

短暂性脑缺血发作是一种短暂且易反复发作的脑局部供血障碍。有人将此形象地比喻为“小中风”。“小中风”发作时还可出现短暂性的口角歪斜,一侧肢体无力,失语,发音不清,眩晕,走路不稳,耳鸣,一过性神志丧失等症状。

“小中风”只要在发病后给予及时、有效治疗,病情可迅速缓解直至完全痊愈;否则,可渐渐地发展为“大中风”(即脑梗死,包括脑血栓形成和脑栓塞),影响生活质量,甚至危及生命。

【紧急程度分级】★★★

怎么办



- 积极治疗高血压、高血脂、高血糖、动脉粥样硬化和器质性心脏病(如二尖瓣狭窄、病毒性心肌炎等)。
- 戒烟、限酒和减肥。
- 药物治疗。可口服阿司匹林肠溶片,每次 100 毫克,每日 1 次;潘生丁片 25~50 毫克,每日 3 次;川芎嗪片每次 100 毫克,每日 3 次;复方丹参片每次 3 片,每日 3~4 次(或复方丹参颗粒每次 1 包,每日 3 次)等。



重在预防

- 定期测量血压,并把血压控制在正常范围内。
- 有心脏病的病人应积极进行治疗。
- 糖尿病、高脂血症等易造成动脉硬化,应积极治疗。
- 抗高凝状态。口服华法林片、皮下注射低分子肝素等,有肯定效果,但必须在医生的指导下使用,要注意其副作用。

谁会中招

高龄、肥胖、吸烟、嗜酒以及患有高血压、糖尿病、高脂血症、心房纤颤、冠心病和心肌梗死等疾病者易发生。



还可能的疾病有局限性癫痫、晕厥等。

小贴士

“小中风”的饮食原则

食物多样,谷类为主;多吃富含钙、镁等的食物;多吃蔬菜、香蕉、薯类和膳食纤维多的食物;每天吃奶类、豆类或其制品;常吃适量鱼、蛋、瘦肉;保持适宜体重;吃清淡、少盐、少糖饮食。

信号

6

一觉醒来眼泡肿

一位 16 岁的男孩,身体素质一般,经常发生感冒。这段时间早晨起床后家人发现他双眼泡肿。最近他的两只小腿也有轻度的水肿,用手指压一下,皮肤会有一个小凹陷,需要一段时间才能弹回,同时他发现小便量比以前减少了……这是为什么呢?

自我识病

①水肿由晨起眼睑或面部水肿开始,而后波及下肢,严重时睁眼、闭眼、握拳、走路均有相应部位肿胀感。

②小便量减少,有时尿液中有较多泡沫。

③可有乏力、易疲劳、腰酸等不适。



信号指路

肾炎

肾炎是肾脏的一种免疫性疾病,有急性和慢性、原发性和继发性之分。

水肿常为肾炎最易被发现的症状,除此外还可有少尿或无尿、蛋白尿、高血压等,严重者可有肾功能不全、贫血等。

急性肾炎经积极治疗后一般均可治愈。慢性肾炎多数迁延不愈,治疗相对较难,极少数病人可发生肾功能不全,即肾衰竭。

【紧急程度分级】★★★