



疾病信号 自查手册

李娟 徐威 ◎ 编著

- ★ 通过身体信号查找疾病
- ★ 警惕各种疾病的早期信号
- ★ 身体的警示，往往包含着重要的信息

北京图书馆出版社

ISBN 978-7-201-3205-4

北京图书馆出版社
地址：北京·海淀区·中关村大街·北京图书馆出版社·2008.3



疾病信号 自查手册

李娟 徐威 ○ 编著

ISBN 978-7-201-3205-4
定价：28.00元
CIP 数据：2008.3
北京图书馆出版社
地址：北京·海淀区·中关村大街·北京图书馆出版社·2008.3
E-mail: bjtlp@nlc.gov.cn
Website: www.bjtlp.com
电话：010-88130745 88130750 88130751
邮编：100008

北京图书馆出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人体疾病信号自查手册 / 李娟, 徐咸编著. - 北京:
北京图书馆出版社, 2008.2

ISBN 978-7-5013-3562-6

I. 人… II. ①李…②徐… III. 疾病—防治—普
及读物 IV. R4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 001495 号

人体疾病信号自查手册

李娟 徐咸 编著

责任编辑 李强

出版发行 北京图书馆出版社

(北京市西城区文津街 7 号 100034)

电 话 010-66136745 66175620 66126153

E-mail btsfxb@nlc.gov.cn

Website www.nlcpress.com

经 销 新华书店

印 刷 北京联兴盛业印刷有限公司

开 本 710×1000 毫米 1/16

印 张 17

版 次 2008 年 2 月第 1 版

2008 年 2 月第 1 次印刷

字 数 250 千字

书 号 ISBN 978-7-5013-3562-6/R·32

定 价 28.00 元



策 划 人：李 强

责任编辑：李 强

封面设计： 首经贸出版照排
TEL 010 65976003

前言

“千万不要死于无知！”这句口号曾经风靡一时。可这绝不是危言耸听，因为无知和疏忽，许多人对自身的健康状况了解不够，不知道防微杜渐，往往病了才知道吃药，导致身体状况日渐不佳。

人体是一个有机的整体，五脏六腑通过气血经络与肌表皮毛、四肢百骸紧密联系在一起，人体任何一个细微的症状，往往都包含着重要的信息。所以，通过观察人体的五官肌肤、躯干四肢、情志睡眠、饮食二便、声音气味等，可以测知体内的一些疾病。“生物全息论”亦认为，人的整体与各部分之间，不仅有组成关系，而且有信息互映关系，部分与整体包含的信息相等，在一个生物体里面，任何一个相对独立的部分都是整体的缩影。故观察机体的局部便可以了解整体的情况。这为人们提前了解自己身体的种种不适提供了可能。

然而，人们日常工作、生活的节奏不断加快，虽然每个人都希望自己有一个健康的体魄，但却往往有心无力。其实，在紧张忙碌的生活之余，关心自己的身体，也不是难事。除了平时要注意保养外，最重要的是做个有心人，及早发现病症，防患于未然。韩非子有句名言：“千丈之堤，以蝼蚁之穴溃；百尺之室，以突隙之烟焚。”人的生命犹如一台运转不息的机器，在生命活动中像“蝼蚁之穴”、“突隙之烟”的现象时有显露，但许多人由于缺乏必要的疾病诊断方面的知识和警觉，往往使一些小疾酿成沉疴，乃至危及生命，无不令人叹息。

有感于此,我们精心编撰了《人体疾病信号自查手册》一书,并且,为了更多地介绍疾病信号的知识,编者采用简洁明了的说明方式,力求以一节几百言介绍身体信号所预示的疾病,便于大家在日常生活中见微知著、防微杜渐,保持一个健康的体魄,使人人参与保健,成为一名合格的家庭医生,服务于自己,服务于家人。

本书融贯中西医学,内容深入浅出,寓科学性、实用性于一体。此外,与同类书相比,本书内容亦更为系统,更为全面,不失为一本具有必备价值的家庭医学知识普及读物。我们相信,本书可以成为读者及早发现疾病,从而战胜疾病的最佳伴侣。

不过,疾病的信号偶尔会有异常,也常因个人的体质不同而有轻重缓急等不同表现,因此仅依本书也可能会对信号做出不太全面的判断。因此,读者在阅读本书后,绝不可自行医治,盲目用药,而应及早就医,谨遵医嘱。

。息即人今不天,命主又欲至代,竟近如鑑察小些一野并并,竟

目 录

第一章 口腔信号

口腔溃疡	2
口干	3
口臭	4
嘴唇干裂、烂嘴角	5
唇色异常	6
睡觉流口水	7
牙痛	8
牙齿发酸	10
牙龈出血	11
牙齿松动	12
牙齿发黄、发黑	13
磨牙	14
牙齿数目异常	15
经常咬到舌头	16
无法咀嚼	16
舌下囊肿(“蛤蟆肿”)	17
舌头异常	18
舌头发白	19
舌头发黄	19
舌头发黑	20
舌头发红	21
舌头红绛	22
舌头青紫	23
舌头发麻	24
地图舌	25
舌头发热	26

味觉异常	26
味觉丧失	28

第二章 眼睛信号

眼睛流泪	32
眼睛干涩、疲劳	33
眼睛分泌物过多	34
眼睛酸痛	35
眼睛充血	35
眼睛出血	36
眼睛发痒	37
眼睛痛	38
眼睛有异物感	39
瞳孔状态异常	40
巩膜发黄	41
巩膜发蓝	42
老年环	42
视物不清	43
视物变形	44
突然失明	45
老年人视力突然变好	46
斜视	47
目眩	48
眼发花、发黑	48
眼球突出	49
眼睑肿块	50
眼睑下垂	52
眼皮跳	53

“倒睫毛”	53
眨眼过频	54
黑眼圈	55
溢泪	56
老年人经常流泪	57

第三章 耳鼻喉及呼吸 系统信号

耳朵疼痛	60
耳内奇痒难忍	60
耳鸣	61
耳朵流脓	62
听力减退	62
耳聋	63
耳廓颜色异常	65
盯聆过多	66
鼻子出血	67
鼻塞	68
鼻痒	69
打喷嚏	69
打呼噜	70
嗅觉异常	71
嗅觉丧失	72
流鼻涕	73
鼻涕颜色异常	74
咽喉肿痛	76
咽部溃疡	77
咽部有异物感	78
喉鸣	79
喉头有异物感	79
吞咽困难	80
声音嘶哑	82
咳嗽	83

咯血	84
呕血	85
频繁打哈欠	86
呼吸困难	87
口喉不适	88

第四章 头部、颈部及 神经系统信号

头发颜色异常	90
脱发	91
眉毛异常	93
面部疼痛	94
面部异常	94
面色异常	95
面部长斑	97
表情异常	98
头痛	99
头晕	100
眩晕	101
昏厥	102
昏迷	103
颈部肿块	105
颈部疼痛	106
颈部红斑	107
颈部血管异常	107
幻觉	108

第五章 胸部、背部、腰部信号

胸闷	112
胸痛	113
心口痛	115
心慌	116
心率加快	117

背痛	118
腰背痛	119
脊柱侧弯	120
腰痛	121

第六章 腹部、肠胃及 消化、泌尿系统信号

腹痛	124
腹泻	125
急性腹泻	126
腹胀	127
打嗝	129
食欲减退	130
食欲亢进	131
进食后感觉异常	132
饭后“返酸”	133
呕吐	134
恶心呕吐	135
烧心	136
肛门发痒	137
放屁异常	138
便秘	139
便血	140
大便疼痛	141
大便颜色异常	142
大便形态异常	143
尿色异常	145
尿味异常	145
排尿异常	146

第七章 手足、四肢信号

四肢麻木	150
关节痛	151

肩痛	152
腋下多汗	153
手掌感觉异常	154
手掌颜色异常	155
手心发热	156
早晨手指肿胀	156
指甲形态的变化	157
指甲颜色的变化	159
腿痛	161
踝部肿胀	161
趾甲异常	162
足部异常	163
脚痛	163
手脚冰凉	165
四肢强直	166
四肢疼痛	167

第八章 皮肤信号

肤色异常	170
皮肤瘙痒	171
皮肤出现网状血丝	172
皮肤皱纹	173
皮疹	175
斑疹	176

第九章 男性信号

男性面部变化	178
男性腹痛	178
男性腰酸、腰痛	179
睾丸疼痛	180
阴囊瘙痒	181
阴囊潮湿	182
阴囊肿大	183

排尿困难	184
小便失禁	185
尿不净	185
尿后滴白	186
尿频	187
性欲亢进	188
精液带血	189
男性不育	190
不射精	192

第十章 女性信号

女性低热	194
乳房疼痛	195
乳房包块	196
女性腰酸	198
女性腰痛	199
腰围增粗	200
女性腹痛	201
女性腹胀	202
阴吹	203
外阴瘙痒	204
外阴溃疡	205
阴道排液异常	207
月经过多	208
痛经	209
非经期阴道出血	211
闭经	212
白带异常	214
白带增多	215
性交痛	216
女性性欲亢进	218
夜间小便增多	219
小便失禁	220

尿不净	220
肛门坠胀	222

第十一章 小儿信号

小儿低热	224
小儿头痛	225
小儿鼻塞	226
小儿鼻出血	227
小儿磨牙	228
小儿烂嘴	230
小儿哭啼	231
小儿哮喘	232
小儿呼吸不畅	233
小儿皮肤青紫	233
小儿盗汗	234
小儿胎记	235
小儿厌食	237
小儿呕吐	238
小儿抽搐	239
小儿胃痛	240
幼女外阴发红	241
小儿尿量异常	242
小儿尿频	243
小儿尿液异常	244
小儿便血	245
小儿粪便异常	246

第十二章 其他信号

消瘦	250
浮肿	251
怕冷	252
老年人抽搐	254
多汗	254

汗液颜色异常	255
汗味异常	256
无汗	257
多梦	258

忽冷忽热	259
寒战	259
坐骨神经痛	260

第一章 口腔信号

【患癌信号因何而起】

口腔是消化道上端的一个扩大空腔,由上下颌骨、肌肉、血管、神经、唾液腺、黏膜和皮肤等组成。口腔的最前面是上下嘴唇,唇的正中有唇系带,能控制上下嘴唇的活动。嘴唇的红色部分叫唇红,其毛细血管十分丰富而又分布得很浅,在呼吸困难或贫血时,嘴唇通常呈现青紫色或苍白色。

口腔内有舌和牙齿等。舌的表面略显粗糙,一般可以见到很多红色和白色的小乳头,乳头四周有很多极细小的味蕾,味蕾里面有味觉细胞,能分辨出饮食的酸、甜、苦、辣等味道。舌尖下面黏膜正中处,有舌系带与口底黏膜相连,能控制舌的运动。由于人的消化及呼吸等系统的功能变化、新陈代谢的改变、体温的增高以及毒素的吸收等因素,舌黏膜会有不同的表现。

口腔是人体很容易发生病变和癌变的十大器官之一。又因为口腔属于暴露器官,平时稍加注意,就能发现其异常。比较常见的异常有口腔黏膜糜烂、黏膜白斑和红斑、口腔异味等。

口腔溃疡

口腔溃疡又叫作口疮,就是口腔黏膜破裂,露出了下面敏感的组织。溃疡部位十分疼痛,特别是遇到酸、咸、辣的食物时,疼痛更加厉害。对着镜子检查,可以看见溃疡是一些白色或淡黄色的小米粒大小的斑点,直径约为 2~3 毫米,四周边缘呈现红色。

【症状原因和潜在隐患】

口腔溃疡通常与营养不良有关,患者体内缺乏维生素 B₂(核黄素)、锌、铁、叶酸等。也有的是消化系统疾病及功能紊乱引起的,患者同时有腹胀、腹泻或便秘等疾病。有的人在工作劳累、精神紧张、睡眠状况不佳的情况下也容易口腔溃疡。有些口腔溃疡并非疾病,而是由牙齿或粗糙的牙托摩擦口腔黏膜所引起的。这时消除这些特定因素就可以了。

轻微的口腔溃疡并不表示患者有什么重大的健康问题,溃疡通常都会自动愈合。如果溃疡在 10 天内没有愈合,或反复发生,并伴有其他部位的溃疡(如外阴溃疡),就需要注意了。这有可能是复发性口疮,也有可能是一种免疫系统疾病——白塞氏病的先兆。白塞氏病又叫白塞氏综合症,以反复性口腔溃疡、生殖器溃疡、虹膜睫状体炎三联症较常见。除此之外,如果口腔溃疡经久不愈,则可能是一种癌前病损。口腔癌除了以肿块形式出现外,也可能出现口腔溃疡。这类溃疡,周围常会出现硬化边缘,而且溃疡中心的组织,会呈现疣状或菜花状的表面。口腔溃疡也可能是诸如贫血、白血病等全身性疾病的一个症状,不过这种情况很少见。另外,舌溃疡也是口腔溃疡中的一种,有时是因为上火而引起的,具体原因目前仍无法解释。

【应对措施】

要预防口腔溃疡,平常应注意保持口腔清洁,保证充足的睡眠。平时多吃含丰富维生素的蔬菜水果,少食刺激性食物。

如果已经有了口腔溃疡,可以口服维生素 C 和维生素 B₂ 治疗,或去药房买一些非处方药物的敷剂或片剂,如冰硼散、西瓜霜、意可贴、华素片等。使用抗菌

漱口水或是用温盐水来漱口,对溃疡愈合有帮助。口腔溃疡对热饮料、辛辣或酸的食物很敏感,为了减少疼痛,要避免食用。

口腔溃疡严重时要找医生求助,不可自行随意用药。口腔癌症导致的口腔溃疡,不会自行愈合,而且范围会日益扩大,随意在它表面涂抹药物,有时反而会刺激其加速生长。

口干

口干一般是正常的生理现象,多出现在中老年人身上。多数人50岁后,神经生理调节功能会降低,唾液分泌减少,体内水分也会随年龄增长减少30%左右,容易感到口干,但喝水后症状会逐渐消失。如果口干的感受十分频繁,就有可能是某些疾病的前期信号。

【症状原因和潜在隐患】

轻微的口干通常是维生素B₂缺乏所致,这时还会有口角溃疡、咽干、舌体溃疡等症状。有些患者的口干是因为失去水分快而多导致,这些人通常有上下牙对合不好、鼻中隔偏歪、下鼻甲肥大、鼻息肉等情况,需要经常张口呼吸,口腔内气体呼进呼出,带走较多的水分,致使口干。有慢性肺病(如肺气肿、慢性支气管炎)的人,特别是一些老年人,肺功能较差,机体缺氧严重,因而常进行张口的代谢呼吸,一旦肺功能有所改善,口干症状便可缓解。唾液腺导管结石也可导致口干,结石会将部分导管堵塞,导致进食时大量分泌的唾液无法通过,进而造成唾液腺肿大,使口腔因为得不到唾液的滋润而干燥。

口干也可能是泌尿系统疾病的先兆,糖尿病、尿崩症和一些内分泌腺的肿瘤等疾病在发病初期都可能出现口干症状。内分泌紊乱等,特别是性激素分泌紊乱,也是引起口干症的重要原因。

【应对措施】

口腔原因和维生素缺乏导致的口干,要在平时多吃新鲜蔬菜与水果,因为新鲜蔬果不仅含大量维生素和水分,还含有丰富的粗纤维,在咀嚼过程中能有

效刺激唾液的分泌。水果以酸味水果如山楂、杏、猕猴桃、草莓、梨等效果最佳。平时的饮食尽量以炖、焖、煮、蒸的烹调方式,主食最好以稀饭代替干饭,尽量避免饮用太甜或含咖啡因的饮料,如可乐之类,这些饮品会让患者更加口渴。吸烟、喝酒会加重口干的症状,应当及早戒除。其他疾病导致的口干,应当及早检查,对症治疗。

口臭

【症状原因和潜在隐患】

口臭的原因很复杂,因为口腔卫生清洁做得不好而导致的口臭,清除起来比较简单;有些则是因为口腔疾病导致口臭。患有龋齿、牙龈炎、牙周炎、口腔黏膜炎等口腔疾病的人,口腔内容易滋生细菌,尤其是厌氧菌,这些细菌分解产生硫化物,发出腐败的味道,从而产生口臭。口臭也与饮食关系密切,有些口臭就是由于吸烟、饮酒、喝咖啡以及经常吃葱、蒜、韭菜等辛辣刺激食品,或嗜好臭豆腐、臭鸡蛋等具有臭味食物而造成的。

有的口臭是胃肠道疾病的警示信号,如慢性胃炎、功能性消化不良等疾病,都可能伴有口臭;胃肠道幽门螺杆菌感染也有可能促使厌氧菌处于活跃状态,或直接产生硫化物,引起口臭;长期的便秘,会因体内的有害物质不能及时排出,而引起口臭,这时通常伴有腹胀、食欲减退、易怒等自体中毒症状。有时晚餐吃得过饱或进食肉类、油腻食物比重过大,晚餐距离睡眠时间过短,睡觉时胃中还存留着过多食物,也会导致口臭。因为减肥节食,或因病不能进食,或因年老唾液腺功能降低,都会产生口臭。妇女在月经期间出现内分泌紊乱,会导致唾液分泌减少,有利于厌氧菌生长,也会发生口臭。

有些处于青春发育期的女性,卵巢功能不全,性激素水平较低时,口腔组织抵抗力下降,容易感染病菌从而产生口臭。糖尿病酮症酸中毒、肝昏迷患者,以及一些呼吸道疾病如支气管炎、支气管扩张、鼻窦炎、咽喉炎、扁桃体炎、肺囊肿等,亦可能引发口臭。此外,心理压力过大、经常性的精神紧张常导致唾液腺分泌减少,从而有利于厌氧菌生长,产生口臭。

一些老年人的口腔、鼻腔异味,大多由萎缩性炎症引起,主要表现为鼻及鼻

咽部干燥、鼻塞、鼻出血、鼻内脓痂多、嗅觉障碍、呼气恶臭等。

【应对措施】

预防单纯的口臭,要注意口腔卫生,每天晨起、睡前和饭后认真地刷牙漱口,必要时,用牙刷或洁净的毛巾轻柔地刷除舌苔。其次,戒烟戒酒,饮食要相对清淡,避免吃生冷、刺激性、有异味(如蒜、葱、韭菜、臭豆腐等)、不易消化的、油腻的(高脂肪、高蛋白)食物。中医认为,口臭属于胃肠道有“热”,因此主张口臭者尽量少吃助热的温里散寒类食物,适量吃一些消热的清热类食物。

在治疗口臭时,要积极治疗原发病。治疗口腔、消化系统、呼吸系统感染厌氧菌或兼性厌氧菌所致的口臭,一般可服用替硝唑或甲硝唑(时间不能超过7天);幽门螺杆菌感染所引起的口臭,可以服用根治幽门螺杆菌的药物;还可以配合用中药佩兰,开水沏饮(就是像沏茶那样地以佩兰代茶喝)一天1~2次,这比吃口香糖效果要好。要彻底治疗口臭,一定要到正规的医院治疗,不可自己擅自服药。

嘴唇干裂、烂嘴角

冬春时节,气候比较干燥,人们经常会嘴唇干裂和烂嘴角,儿童尤其容易出现这种症状。嘴唇干裂或烂嘴角严重时会发生少量渗血,有疼痛的感觉,以后逐渐糜烂。糜烂处常发生裂口,有烧灼、痒及疼痛的感觉。

【症状原因和潜在隐患】

引起嘴唇干裂或烂嘴角的原因主要是维生素B₂(核黄素)摄入不足。核黄素是人体新陈代谢酶系统的一个组成部分。核黄素缺乏比较轻微时常不会出现症状,但对身体健康有不易察觉的潜在危害,可导致人的工作能力减低,易疲劳。孕妇缺乏核黄素,将影响胎儿发育;幼儿长期轻度缺乏核黄素,也会影响智力发育。此症状也有可能伴随唇炎、舌炎、结膜炎、角膜炎、阴囊炎和脂溢性皮炎等病出现。

【应对措施】

预防嘴唇干裂或烂嘴角的措施主要有：多吃富含核黄素的食物，如动物性食品肝、肾、心，牛奶和鸡蛋；豆类中的四季豆、毛豆；新鲜蔬菜中的雪里蕻、油菜、薹菜、菠菜、萝卜叶、苋菜、青蒜等。

得了嘴唇干裂或烂嘴角以后，应服用核黄素治疗，每次 5~10 毫克，一日三次。亦可加用酵母片辅助治疗。嘴唇干裂有时与维生素 A 缺乏有一定关系，所以必要时可服用少量鱼肝油。

口唇嘴角干燥时，为防止其起皮，可涂些唇膏，使口唇得到滋润，不要用舌头舔。有些人想使口唇变得滋润、舒适，就常用舌头去舔口唇四周，但唾液很快就会蒸发，结果越舔越干，反而会促使口角、嘴唇干裂。

唇色异常

正常人的嘴唇红润，干湿适度，润滑有光泽。如果身体有问题，嘴唇的颜色就可能发生变化，发出信号。

【症状原因和潜在隐患】

上唇颜色焦枯或暗红，并伴有肩膀不松爽，口臭口疮、喉咙不畅、耳鼻不通等症状，为大肠病变的信号；上唇苍白泛青，泄泻、胀气、腹绞痛、冷热交加等症状间或出现，中医认为是大肠虚寒的信号；下唇绛红色，并见胃痛、肢体重滞、腹胀等，为胃热的信号；下唇苍白，会出现上吐下泻、胃部发冷、胃阵痛等，中医认为是胃虚寒的信号；唇内红赤或紫绛，脾气急躁，胁下胀痛，吃食不下，可能为肝脏疾病的信号；唇内黄色，有患肝炎的可能，黄色若暗浊，说明肝胆功能有问题；唇色火红如赤，发烧，是呼吸道炎症的信号；唇色暗黑而浊，伴有便秘、腹泻、头痛、失眠、食欲不振等症状，是消化系统功能失调的信号；唇色泛白为血虚的特征。双唇变黄而燥，是脾脏分泌有碍的信号，会削弱免疫系统的功能，极易受感染；唇色青紫，现代医学称为“紫绀”，这是机体缺氧或药物中毒的征象，常伴有面色暗红或淡青、胸闷不畅或时有刺痛、心慌气短、舌有瘀斑、瘀点等症状。