

浙江科学技术出版社

家庭医生 朗文家庭医生 朗文家庭医生 朗文家庭医生

女性病征

识别及处理指南



101985

朗文家庭医生

女

朗文家庭医生

性

朗文家庭医生

病

朗文家庭医生

征

识别及处理指南



本书获香港医学会推荐 浙江科学技术出版社



(浙)新登字第3号



A Dorling Kindersley Book
Original Title: Family Doctor-Home Adviser
Copyright © 1986 Dorling Kindersley Limited, London



感谢香港医学会任中文版顾问

© Longman Asia Limited 1995
版权所有 朗文出版亚洲有限公司 1995

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior written permission of the Publishers.

本志任何部分之文字及图片, 如未获得本社之书面同意, 不得用任何方式抄袭、节录或翻印。

本志由浙江科学技术出版社在中国独家出版、发行, 朗文出版亚洲有限公司拥有中国以外地区之独家销售权。

朗文家庭医生
女性病征识别及处理指南
(中文简体字版)

浙江科学技术出版社
杭州市体育场路347号
朗文出版亚洲有限公司 联合出版
香港朗文出版社 974号
太古坊康和大厦15楼

浙江省新华书店发行 浙江省印刷集团浙江新华印刷厂印刷

开本: 880×1230 1/16 印张: 9.5 字数: 480 000

1995年10月第一版 1995年10月第一次印刷

ISBN 7-5341-0802-0 R · 138

定 价: 25.00 元

前言

生病时，应怎样处理？相信这是每一个读者想知道的答案。当有病征出现，病者或家人最想知道的就是：这是什么病？是否严重疾病的征兆？能否只吃点成药就药到病除？是否有需要去看医生？须否往医院急诊室求诊？

相信这本《家庭医生——女性病征识别及处理指南》会指点你一条可行的道路。依着书内简单易明的图表，你可以学习分辨哪些是微恙，可以自行处理；哪些是急症，须要立即求医。不过，读者要明白这本书的写作目的是要加深市民大众对疾病征状、维护健康、医疗程序和急救措施等各方面的认识，而不是要取代医生的专业诊断。所以，读者请勿期望手持这本书就能作自己的医生。但这本书的确可以告诉你遇有不适时，可否先观察一下？可否到药房买点药吃？究竟观察多久不怕危险？什么情况下应找医生？

原书是由英国医学会出版，供家庭作医疗参考之用。翻译为中文后，方便了我们中国人使用。但读者要注意各地的医疗制度及习惯不同，其中适合外国人的步骤，未必适合中国人，所以书中亦有指出本地的不同做法。

还有，某些药物原本是要经由医生处方才可买到的，但当今香港对药房的管制未臻完善，很多禁药随处可买，读者切忌胡乱自行购买药物服食，或听从药房店员的介绍。

清楚了解上述各要点后，香港医学会诚意推荐这本书为你的家庭医疗参考书籍。根据书中指示，读者必能对各种病征有较深入的认识，从而能在不幸患病时，作出正确决定。

香港医学会

一九九三年四月

出版说明

本社获得英国多林·金德斯利有限公司 (Dorling Kindersley Limited) 和香港朗文出版亚洲有限公司的授权, 在中国独家出版发行《家庭医生——女性病征识别及处理指南》的中文简体版。此书原版由英国医学会出版, 香港朗文出版亚洲有限公司出版其中文繁体版, 并荣获香港医学会的热诚推荐。

此书与一般医学知识图书的最大不同之处, 是将人们自身最容易感觉或发现的各种病征, 通过科学而简单的辨析——是与否的判断, 找出可能的病因和最佳的处理方式。换句话说, 读者可以利用此书“按图索骥”地找到各种病征的原因所在, 及时妥善地自行处理或上医院就诊。同时, 此书还针对各种病征介绍相应的医药常识与技能, 以丰富读者的医学知识。诚然, 医学是一门复杂的科学, 此书完全可以作为读者求医问药的好参谋, 但不能代替医生的诊治。

在此书的出版过程中, 我们力求保持原书的特色和全貌, 仅对个别内容作了一些文字调整。由于各地的生活习惯与医疗条件有差异, 所以读者在使用此书时, 还应结合自己的实际情况。

衷心祝愿所有的读者身体健康、生活幸福。

浙江科学技术出版社

1995年6月 于杭州

目 录

绪 论

女性的身体	6
维护身体健康	12
保健检查	13
用药指南	14
怎样使用诊断图	16
如何检索正确的诊断图	18

症 状

1 一般医学

第 21 页

2 性和生育

第 125 页

3 妊娠和分娩

第 133 页

附录：饮食与健康	142
索 引	146

女性的身体

妇女的性别在母体内受孕的那一刻即已形成。性别 (gender) 取决于受精卵细胞内染色体 (chromosomes) 的组成。染色体是活体细胞内一种含有遗传信息的线样组织。每个妇女具有 23 对染色体；其中 22 对染色体与男性的相同，第 23 对染色体与男性的不同。第 23 对染色体含有两个 X 染色体，男性具有一个 X 染色体和一个 Y 染色体，这对 X 染色体决定了生殖器的发育。一般认为，胎儿生长期的卵巢 (ovaries) 和其他分泌腺 (glands) 分泌的激素 (hormones) 影响脑 (brain) 的发育及其女性的感觉。

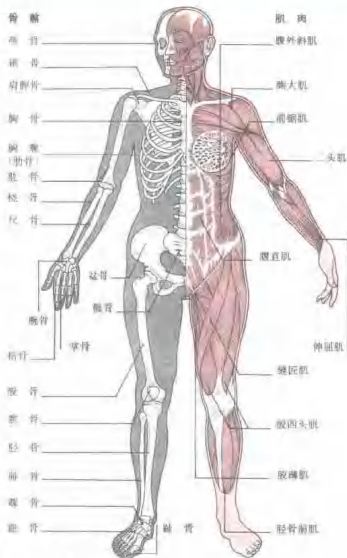
成熟女性的体态主要是性激素——雌激素 (estrogen) 和黄体酮 (progesterone) 作用的结果。这些身体特征称为第二性征 (secondary sexual characteristics)——成熟丰满的乳房；饱满的臀部与髋部；脂肪充实圆润的大腿；体毛和腋毛的消失。其他明显的女性特征包括声调相对变高和身体所含脂肪比例的增高。卵巢分泌的雌激素和黄体酮量的增减还造成了月经 (menstrual cycle 见第 117 页)。

由于女性的生理与内分泌组成的差别，所以她对某些疾病的易感性出现了细小但重要的变化。经血的流失使女性常患贫血 (anemia)，即缺少足够的红细胞。另外，由于女性比男性身体的含水量少 5% 到 10%，因此在摄入酒精后，酒精在体内的浓度较男性高，也比较容易损害肝脏。从有利的方面看，女性的性激素可防止冠心病、冠状动脉心脏病的发生。一般而言，女性的寿命高于男性。在美国，女性的平均寿命是 76 岁，男性是 70 岁；女性寿命较长的部分原因可能与女性在 1900 年到 1914 年期间很少吸烟有关。然而，近数十年，由于妇女的生活方式改变，男女寿命的差距正在缩小 (对于中国和海外华人，情况与此相同——译者注)。

变化中的身体

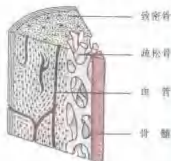
身体中的大部分系统都随着年龄的增长而不同程度地失去其功效。这些变化部分是由于身体中的特殊细胞死亡，不能增生；部分是由于身体组织的弹性减弱和纤维化。年龄引起的丧失弹性最易发生在皮肤。过多地接受日光和吸烟可以加速皮肤丧失弹性的过程。有规律的生活方式在保持身体健康方面起着重要的作用。良好的卫生习惯、适度的饮食和有规律的运动能促进人体组织和肌肉骨骼系统 (musculo-skeletal system) 的正常功能。注意饮食量。吸烟与否和运动量的大小，均与身体健康息息相关。中年妇女最重要的时期是绝经期 (menopause)，此时妇女停止生育，月经不再来潮。像青春期一样，绝经期是一个自然的过渡阶段。

绝经期之后，衰老的过程持续进行。此时钙质流失加速，有时可引起骨质变薄 (骨质疏松，osteoporosis)，变薄、轻微的摔伤也可引起骨折。有规律的重运动 (如步行)、饮用牛奶或服用钙盐 (如碳酸氢钙) 和维生素 D 可以预防骨质疏松。年龄越大，身体抵抗疾病的能力越小，对微小损伤的恢复过程也明显拖长。然而，如果一位女性精神健康，长期进行有规律和精神抖擞的运动，并保持中等体重的话，她即使年近 60 岁也可能有 30 岁的活力。



骨骼

骨骼是一种坚硬的组织，它支撑着肌肉并保护体内的各个器官。女性的骨质一般略轻于男性骨质。女性骨盆较宽，以便于分娩时让胎儿头部和身体通过。骨质是由钙盐硬化的蛋白质 (protein) 所组成的。骨组织是一种活性的物质，其细胞不断地用新的物质取代陈旧的骨组织。要保持骨骼正常，必须补充适量的蛋白质、钙和各种维生素。



骨髓

骨内的髓腔是一种具有丰富血液供应的脂肪物质。某些骨——特别是胸骨、脊椎骨 (vertebrae)、肋骨和盆骨——还含有形成红细胞的骨髓组织。

症状

影响不同年龄女性骨骼最常见的疾病包括：骨质疏松引起的骨折、损伤或者骨折。骨质疏松引起的骨折、骨质疏松以及骨质疏松、骨质疏松和骨质疏松是很少见的。骨质疏松的症状包括骨质疏松及其周围有疼痛、肿胀、皮肤发红和发热 (炎症)。

参见下述诊断图：56 骨髓，57 颈部疼痛或侧歪，58 背痛，59 颈部疼痛，60 腿痛，61 无节痛或肿胀，62 颈部病损。

肌肉

肌肉 (muscles) 由肌纤维 (fibers) 排列的软组织组成。由于肌纤维的收缩和舒张, 产生了身体和内脏器官的运动。肌肉有两种类型: 附着于骨骼并受意识控制的随意肌, 和引起内脏器官运动 (如分娩时的子宫收缩) 的非随意肌。

肌肉藉着运动而长得健壮: 经常运动, 肌肉可保持良好的状态。强而有力的体力运动增加肌肉的体积, 并促进肌肉的血液循环, 由此提高肌肉的能力, 以便作更强的活动。不活动会很快引起肌肉衰弱。肌肉的疾病是很少见的。不过, 遗传性化学异常或者内分泌平衡失调会导致肌肉疾病。

肌肉运动方式

大部分随意肌通常通过纤维性肌腱固定于两块或两块以上的相邻骨上。当

肌肉收缩时, 肌肉所附着的骨开始运动。肌肉通常成对工作, 一块肌肉收缩, 另一块肌肉即松弛。



症状

肌肉损伤常引起疼痛、僵硬, 有时更会有肿胀和发炎。病毒感染 (virus infection) 也可以引起肌肉衰弱或疼痛。

参见下列诊断图: 56 背痛, 57 颈部疼痛或僵直, 58 臂痛, 59 膝部疼痛, 60 腰痛, 61 关节疼痛或肿胀。

呼吸系统

呼吸, 即吸气 (吸入) 和呼气 (呼出), 使血液获得氧分, 让身体细胞得以制造能量。

呼吸系统 (respiratory system) 包括胸廓, 横膈, 肺和气体进出肺脏的管道。空气被鼻和嘴吸入, 下传至气管, 经过支气管树——支气管 (bronchi) 和细支气管 (bronchioles), 进入肺脏, 肺脏为海绵样的器官, 含有数百万个肺泡 (alveoli)。

呼吸系统容易反复感染, 接触有害物质 (包括吸烟和工农业生产过程中产生的灰尘) 对它也是很不利。

症状

呼吸道感染最常见的疾病是呼吸道黏膜组织细胞的感染。呼吸道感染可引起咳嗽和产生过量的黏液。若呼吸功能严重损伤, 则可引起呼吸困难。胸膈是呼吸感染常见的症状之一。

参见下列诊断图: 32 流涕痰液多, 33 喉痛, 34 声音嘶哑或失音, 35 喘鸣, 36 咳嗽, 37 呼吸困难, 55 胸膈。



脂肪分布

脂肪沉积在皮肤下层与身体某些部位的组织中 (如臀部、乳房), 以及胸腔和腹腔中。脂肪约占女性体重的 20%—25% (占男性体重的 15%), 脂肪的分布使女性的身体拥有特有的曲线。摄入物质超过身体所需的消耗能量时, 便合成脂肪而存积。当摄入的物质少于身体所需的消耗能量时, 脂肪就分解。脂肪还有防寒保暖的作用。

脂肪过多或过少都可能是不健康的。脂肪太多可导致心脏和血液循环疾病。脂肪太少则缺乏健康保障, 也可能是营养不良的征象, 并降低人体对各种疾病的抵抗力。脂肪贮存量的波动几乎总是由摄入食物量与消耗能量间平衡失调所造成的。



皮肤折皱试验

下腹壁皮肤, 折叠厚度超过 25 毫米, 表明可能脂肪过多。

症状

第 25 页的体重曲线表示与身高相符的正常体重值, 体重增加或减少速度表明体内脂肪贮存量的变化。

参见下列诊断图: 3 体重减轻, 4 超重。



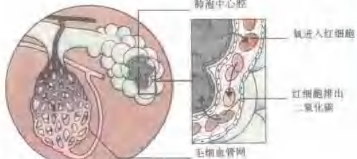
呼吸作用过程

吸气时, 横膈膜 (横膈在胸腔与腹腔之间的薄层肌肉) 收缩并下移, 胸廓展开。肺随空气的吸入而相应扩张。呼气时, 横膈膜松弛, 形成圆顶状。胸膈和肺收缩, 将空气排出体外。



支气管造影

将少量 X 线可见性液体滴入咽喉。该液体接着流入肺: X 线照片上可见气管和支气管的呼吸形态。



肺泡

肺是由数百万个肺囊 (称为肺泡) 组成的海绵样器官。肺泡黏膜下布满毛细血管网——连接动脉和静脉的微小血

管。血液经过肺动脉进入围绕肺泡的毛细血管网。吸入空气中的氧气由此处进入血液, 而二氧化碳及一些水蒸气则被呼出。

心脏和血液循环

心脏是一个具有四个腔室的肌性泵。全身血液经过主要血管进出心脏的四个腔室。心脏有节律地挤压腔室，使腔室有规律地舒张和收缩，从而促进血液流动。

血液通过动脉和静脉流动，把氧气和营养物质（见第22页，血液检验）输送到全身，并携出代谢产物。肌性动脉及其小分支（小动脉，arterioles）通过扩张或者收缩调节体温。良好的血液循环取决于功能健全的心脏，部分取决于动脉中血液流动的通畅程度。

血液循环系统正常是由于血管内血液的流动通畅，没有脂质或血凝块等梗阻血管。另外一个重要的因素是循环血压不能超过规定值。欲知如何预防心脏和血液循环疾病，请参阅第101页冠状动脉硬化性心脏病。

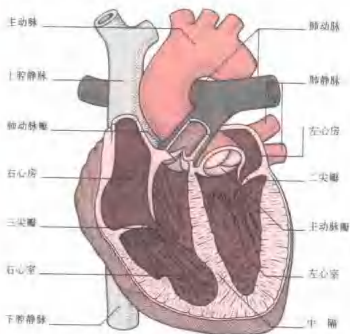
50岁以下的女性而无糖尿病或高血压，较少罹患冠状动脉性心脏病。一般认为，其部分原因是由于上述女性体内存有大量黄体酮（progesterone）和雌激素（estrogen）。



症状

循环系统受到损伤后出现的症状取决于受影响的器官和部位。心脏疾病可能会引起胸痛、心悸（palpitations）或者气短（breathlessness）。脑血量不足可以引起晕厥（fainting）、眩晕（dizzy spells）或者精神紊乱（confusion）。四肢的血流循环障碍可导致疼痛或肿胀。

参见下列诊断图：10 昏厥和晕厥，12 眩晕，13 晕车或晕船，15 健忘和精神紊乱，37 呼吸困难，54 心悸，55 胸痛，58 臂痛，80 腿痛。



循环系统

循环系统（the circulatory system）携带血液在体内各部分组织中流动。动脉携带含氧血离开心脏。静脉则使“用过的”血流返心脏。

动脉和静脉

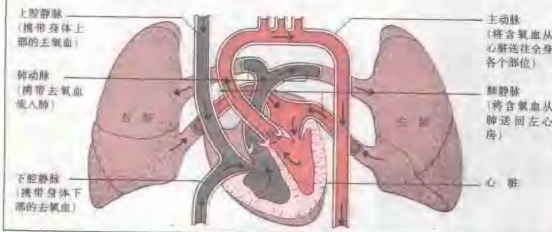
动脉可分为四层。动脉壁必须坚固，才能够承受动脉血管内血液的高压。静脉壁含肌纤维少，故弹性较差。静脉瓣能阻止血液倒流。

心脏血管

中膈（septum）将心脏一分为二。心脏两侧具有两个腔室。一个是心房，另一个是心室，两者以单向瓣膜相连。左侧心房和心室控制含氧血；右侧心房和心室则控制去氧（“用过的”）血。中膈阻止两腔血混合。



心脏和肺的血液循环



上腔静脉和下腔静脉将去氧（“用过的”）血输送到右心房，然后，血液注入右心室。右心室将血液泵入肺动脉。随后流入肺。血液流经肺间的小血管网时，从肺吸入的空气中摄取氧，排出二氧化碳。重新获得氧的血流经肺静脉流回心脏的左心房，再进入左心室。左心室把含氧血泵入主动脉，再输送到全身的各个部位。

脑和神经系统

脑和神经系统 (brain and nervous system) 共同控制有意识的活动 (例如思维和运动) 和无意识的身体功能 (例如呼吸和消化)。神经还具有感觉疼痛、触摸和温度的功能。

脑和神经系统需要含氧血液的持续供应。脑和神经系统供血中断是脑和神经系统功能障碍最常见的病因之一。因此, 预防血液循环疾病 (见左页, 心脏和血液循环) 十分重要。损伤、感染、变性 (degeneration)、肿瘤和一些原因不明的疾病可能影响脑和神经系统。某些疾病可能是由脑内的异常电活动或者化学平衡失调所引起的。



症状

脑和神经系统疾病产生的症状与该系统的受损部位有关。这些症状可能包括疼痛、丧失感觉和虚弱。脑部疾病不但可产生各种精神症状, 而且也可引起身体的症状, 如头痛、嗜睡 (drowsiness)、精神紊乱和幻觉 (hallucinations)。

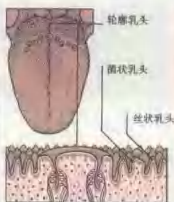
参见下列诊断图: 10 昏迷和晕厥, 11 头痛, 12 眩晕, 13 麻木和刺痛, 15 面部疼痛, 16 健忘和精神紊乱, 17 说话困难, 19 抑郁, 25 背痛。

神经系统

脑和脊髓 (spinal cord) 神经束组成中枢神经系统。根据脊髓四个区域起名的外周神经网络把中枢神经系统和身体的其他部位连接起来。

感觉

感觉 (the senses) 是人体了解周围环境各个方面的手段。五个独立的系统对不同的物理刺激 (physical stimuli) 作出反应: 眼睛使人体了解可视性信息; 耳朵探测声音和控制平衡; 鼻子和舌分别对不同的气味和味道作出反应; 皮肤下的感觉神经使人感觉到物理性接触 (触摸)、温度变化和疼痛。



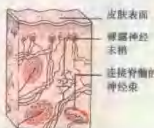
症状

感觉出现障碍的主要症状是部分或者全部丧失感觉。也可能产生疼痛或其他影响有关的感觉器官的症状。

参见下列诊断图: 12 眩晕, 13 麻木或刺痛, 22 视力障碍或视觉, 25 视力障碍或视觉, 29 耳聩, 30 耳鸣, 31 耳痛。

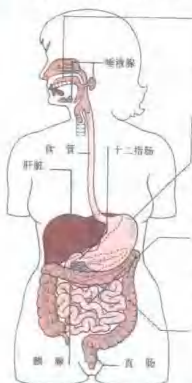
触觉

触觉是通过皮肤下的感受器神经传导的。每一种感受器负责传导主要感觉中的一种感觉。身体不同部位上的感受器数目各不相同: 手指尖和嘴唇周围的区域拥有大量的感受器, 而背部中间皮肤上的感受器却很少。触觉的损伤可能有以下几种原因: 皮肤损伤、神经末梢或纤维损伤; 后者可由受伤或能损害神经纤维的各种疾病或者影响脑和 (或) 神经系统的综合疾病所引起。



消化系统

从口到肛门相连的一连串器官称为消化道 (digestive tract)。消化道是由一条管道构成：食物在管内被粉碎、分解，使营养物质、维生素、碳水化合物、脂肪和蛋白质能被吸收入体内，而食物残渣则被排出体外。



口腔
消化过程始于口腔。咀嚼食物时，唾液中的酶 (enzyme) 就开始分解碳水化合物。然后，舌和咽喉肌肉推送食物和唾液的混合物 (称为食团 bolus) 进入食管 (esophagus)，再向下推送入胃。

胃
食物在胃中可以停留数小时。食物在胃中被搅拌并被胃酸和酶部分分解，直到变为一种称为食糜 (chyme) 的半流物质。然后，食糜被推送至十二指肠 (duodenum)。进一步被肝脏 (通过胆管) 和胰腺分泌的消化液分解。

小肠
消化过程的最后一阶段是在小肠中完成的。在这里，营养物质被分解为给细胞供能的化学单位，从而通过小肠肠壁进入血管网和淋巴管网。

大肠
未被吸收的残渣物质被排入大肠 (结肠 colon)。大肠吸收水分后，将残渣物质向下推入直肠 (rectum)，然后残渣由此排出体外。

症状

小肠黏膜每 24 小时更新一次，因此小肠可以处理每日通过小肠的各种物质。消化系统还能迅速地对污染食物、病菌，或者药物作出免疫反应。

参见下列诊断图：3 体重减轻，41 呕吐，42 复发性呕吐，43 腹痛，44 复发性腹痛，45 腹部肿胀，46 胃部胀气，47 腹内，48 便秘，49 外视异常的粪便。

淋巴系统

淋巴系统 (the lymphatic system) 由淋巴结 (主要位于颈部、腋窝和腹股沟) 和连结淋巴结的淋巴管所组成。淋巴结产生一种称为淋巴细胞的白细胞和抵抗感染、保护身体的抗体。淋巴结和脾脏能阻隔沿淋巴管扩散的任何导致感染的微生物，成为阻止感染扩散的屏障。

症状

在大多数诊断图中，任何定下块物或肿胀表明淋巴系统功能正常。即使淋巴结在保护身体，抵抗感染，然而，在一些病例中，也可能提示一种潜在的较为严重的疾病。

参见下列诊断图：9 肿块和肿胀。



内分泌系统

内分泌腺产生激素，并通过血液将其传送到身体各个部位。这些激素有助于调节身体的内在化学变化过程和身体对饥饿、紧张、感染和病变的反应，并为身体活动作好准备。

垂体

垂体 (pituitary gland) 是一个花生样大小的器官，位于脑基底部。垂体最重要的作用是刺激和协调其他内分泌腺产生激素。垂体还分泌生长激素和其他激素，它们分别控制甲状腺、肾上腺、分娩过程中子宫收缩、乳房泌乳、视觉功能和皮肤色素生成腺的活动。

甲状腺

位于喉结下的甲状腺 (thyroid gland) 主要产生控制身体代谢的甲状腺素。甲状腺素还有助于调节身体的内在恒温。

甲状旁腺

四个甲状旁腺 (parathyroid glands) 也埋在甲状腺背面。甲状旁腺产生的激素能调节钙的水平。对骨骼健康和神经以及肌肉保持正常功能十分重要。



肾上腺

肾上腺 (adrenal glands) 直接位于肾脏的上方。肾上腺组织由两部分组成：皮质和髓质。肾上腺皮质分泌调节人体血压和水盐平衡的醛固酮激素，该激素还影响体毛形态和分布。肾上腺髓质分泌肾上腺素和去甲肾上腺素。肾上腺素和去甲肾上腺素能增加肌肉、心脏和肺的血流量，使这些器官能在兴奋时使身体及精神受到威胁时作出相应的反应。

胰腺

胰腺 (pancreas) 位于胃背面的腹膜后。胰腺产生的酶有助于十二指肠中食物的消化。胰腺还分泌胰岛素和胰高血糖素。两者在调节血糖浓度方面起着重要的作用。

卵巢

卵巢 (ovaries) 位于膀胱以下的盆腔中。卵巢制造受精所需的卵子和分泌雌激素和孕激素。这两种激素决定女性特征和月经的类型。

症状

某种激素的增加或减少所造成的身体化学平衡失调常会引起疾病。某种激素的异常会引起某种疾病及其有关的症状。例如，胰岛素产生量异常会导致糖尿病 (糖尿病产生的内分泌紊乱)。在育龄期、月经期和绝经期，激素量的变化也会引起人体正常体型的变化。

参见下列诊断图：2 疲倦，3 体重减轻，4 超重，7 出汗过多。

泌尿系统

人体所有的血液每日通过肾脏数次。肾脏过滤和纯化血液，废料由组成泌尿道的有关器官处理 (见第 95 页泌尿道的结构)。

症状

引起尿尿疼痛的尿路感染是泌尿系统最常见的疾病。在较罕见的病例中，感染可以扩散到肾脏，有时引起肾部中间和下段的疼痛、排尿频，密度改变或尿

颜色的改变，表明有潜在疾病的可能。

参见下列诊断图：51 异常稠厚，52 排尿疼痛，53 膀胱控制力弱，55 背痛。

生殖系统

生殖系统 (the reproductive system) 器官包括两个分别通过输卵管连接子宫的卵巢：从子宫到外生殖器的通道称为阴道 (vagina)。从青春期到绝经期，两个卵巢之一每月释放一个卵子进入输卵管，此过程称为排卵 (ovulation)。当卵子缓慢地运行在输卵管中时，如果被精子穿透而受精，然后包埋于子宫的内膜下，妊娠便开始了。未受精的卵子会排出体外。两周后月经来潮时子宫内膜会脱落。

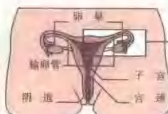
妊娠

如果身体健康，妊娠 (pregnancy) 期间将不会有问题。虽然大多数妇女会有些症状 (如恶心)。当你怀疑自己可能在怀孕，就应该请医生确诊和安排定期的产前检查。这样做，任何问题都能在早期发现并迅速得到医护或指导。

症状

大部分妇女在整个妊娠期间没有甚么大的问题。然而，有时可能有些小问题。例如，突然增高的激素水平可以引起恶心和呕吐；韧带 (ligaments) 的松弛和牵拉可导致背痛；增大的胎儿压迫膀胱 (displacement) 可引起呼吸困难。

参见下列诊断图：74 妊娠早期恶心和呕吐；75 妊娠早期皮肤变化；76 妊娠中期背痛；77 妊娠中期约孕 8 周，妊娠早期阴道出血；79 妊娠早期“假”孕；80 妊娠早期肿胀；81 开始分娩了吗？82 母乳喂养的问题；83 产后抑郁。



受精

如果排卵后不久，运行在输卵管中的精子就穿透卵子，精子即成为受精卵。性交 (intercourse) 射出的数百万精子中，只有一个精子可使卵子受精。精子核与卵子核融合后，细胞开始分裂。受精卵在输卵管向子宫运行时，携带着父母和母亲遗传信息的细胞每细胞每小时分裂一次。受精大约一周后，细胞球植入子宫内壁上。

颈和大腿前可能出现妊娠纹 (伸展纹 stretch marks)——皮肤上微小的疤痕。通常，分娩时妊娠纹颜色会消退。直到几乎看不见。

子宫：正常子宫的形状和大小与梨型相似。妊娠早期时，子宫开始增大。子宫向前压迫膀胱 (bladder)；这使得膀胱即使在尿量很少时也产生尿意，结果孕妇的小便次数比平时增多。妊娠开始后的 3 个月内，子宫大小的变化并不大；但到妊娠的 4 个月时，子宫明显增大。妊娠 5 个月时，胎儿长约 20.5 厘米，此时，子宫增大非常迅速。足月妊娠时，子宫、胎儿和羊水的总重量约达 7.5 公斤。

症状

生殖系统最常见的疾病是月经紊乱，经前紧张和痛经。不规则出血和出血过多，或者月经模式改变。阴道分泌物颜色或性质的任何变化常表明阴道、子宫或输卵管发生感染。阴道干燥和疼痛是绝经后的另一些问题。

参见下列诊断图：64 月经不调；65 月经量过多；66 痛经；67 不规则阴道出血；68 阴道排出物异常；69 生殖器官畸形；70 性交疼痛；73 不孕。



生长中的胚胎

在妊娠到达第 12 周前，发育的胎儿称为胚胎 (embryo)，从第 12 周开始到分娩，称为胎儿。妊娠的第 5 周到第 7 周，胚胎尽管很小，发育却很迅速。到妊娠第 7 周，胚



胎的四肢已具雏形，小腿几乎完全形成。到妊娠第 8 周，胚胎所有内脏器官已定位。到妊娠第 10 周，胚胎已具人形。

胎盘

胎儿通过脐带 (umbilical cord) (三条互相缠绕的血管) 连接胎盘 (placenta)。胎儿从胎盘中摄取氧气、营养物质和母血中的保护性抗体。在整个妊娠期间，胎盘中不断地植入在子宫壁上。胎儿娩出后，胎盘开始剥离，然后被排出体外。母体血管和胎儿血管的密切穿插使



母体血液中的氧气和营养物质通过进入胎儿血中，到胎儿血中的代谢产物，例如二氧化碳，能扩散进入母血。在这些交换过程中，不发生血液的混合。

你身体的变化

早期迹象：妊娠期的母体会发生许多变化。最明显的是月经停止。妊娠早期可有恶心或者呕吐 (见第 134 页)，通常称为“晨吐” (morning sickness)。不过，恶心或者呕吐也可发生在白天或夜晚的其他时候。

乳房：乳房可能增大，乳头会有刺痛的感觉。乳头周围皮肤颜色变深，小的暗褐色斑变得突出，形成小肿块。

皮肤：妊娠期的皮肤也发生变化。乳头周围、腹部和胸部皮肤的颜色可能变深。有些妇女由阴部阴阜间可出现颜色加深的线条。分娩后，皮肤的色素会消退，但不一定完全消失。妊娠时，上腹部、乳房、臀

维护身体健康

身体健康和疾病的易感性在很大程度上取决于遗传。然而，不管家族有何病史，只注意消除生活方式中的危险因素，改善饮食，减少酒量，戒烟和有规律地做运动，仍有机会保持身体健康。如能遵循下述的健康生活方式准则，则在任何年龄均能增进身体健康。

饮食

饮食 (diet) 对于保持身体健康起着重要的作用。要保持功能正常，身体需要适量的各种营养成分 (见下表)。典型西方饮食的主要危险是营养过剩。进食过多的纯碳水化合物会导致肥胖，而进食大量的含脂肪食物可引起心脏疾病。所以务必食用大量水果和蔬菜。

蛋白质	碳水化合物
身体组织的生长、修复和更新需要蛋白质 (proteins)。动物性食物，如肉、鱼、蛋和乳酪 (芝士)，都含有丰富的蛋白质。豆类植物，如豌豆、大豆、小扁豆，也含有大量蛋白质。	碳水化合物 (carbohydrates) 是主要的能量来源。但如吃得太多，则会转化成脂肪贮存在体内。碳水化合物以天然糖和淀粉的形式贮存在麦片、谷类食物以及根茎蔬菜之中。
饮食建议： 许多富含蛋白质的动物性食物还含有大量脂肪，因此要多食用非动物性蛋白质，用豌豆、大豆和粗粮等作为替代的食物。	饮食建议： 多吃非精制食物 (例如含有纤维和其他营养成分的黑面包和糙米，绿色和黄色蔬菜以及马铃薯)。少吃白面包和细粒。
脂肪	纤维
作为主要能量来源的脂肪 (fats) 所提供的热量比其他食物都多。饱和脂肪 (saturated fats) 主要存在于动物性食物、奶类制品和蛋中。单不饱和和脂肪酸存在于家禽、人造牛油 (margarine) 和橄榄油中。多不饱和脂肪则存在于丁鱼、菜油和红花油 (safflower oil) 中。	纤维 (fiber) 是植物性食品通过消化系统后未被消化的残渣。
饮食建议： 尽量少吃饱和脂肪，烹调时选用植物油。	饮食建议： 虽然纤维没有供应能量的价值，也不含营养成分，但是它对于维持正常的肠功能却至关重要，它还能预防结肠癌 (colon cancer)。
矿物质	维生素
人体需要适量的矿物质 (minerals) 和某些盐，如铁、钾、钙和钠 (存在于盐中)。	维生素 (vitamins) 是复杂的化合物，人体需要适量的维生素以调节代谢，帮助碳水化合物和脂肪转换成能量。
饮食建议： 饮食中含太多的盐 (钠) 可能是有害的。	饮食建议： 长时间的烹调能够破坏维生素，因此应该尽量缩短烹调时间。定期进食生的蔬菜和水果。

体重

超重 (根据第 26 页的体重曲线图) 对健康是有害的。它增加了患严重疾病 (例如糖尿病、高血压、心脏病和中风) 的危险性和加重许多其他疾病的症状。肥胖增加了分娩和外科手术的难度，而且在妊娠时，可以导致背部疼痛 (第 135 页) 和静脉曲张 (第 109 页)。

大部分女性如果能采用有实效的减轻体重的饮食 (见第 27 页，**如何减轻体重**) 和持之以恒地做运动 (见第 25 页，**运动和体重减轻**)，便能够达到和维持理想的体重。然而，不要等到体重到达肥胖的警戒线时才采取措施控制体重。通过均衡的饮食来预防超重远比减轻体重容易得多。

运动

要有健康，必须保持定时的运动。运动有助于保持身体灵活和强壮，并使心肺状态维持正常。身体的活动促使肌肉需要较多的氧，由于呼吸加深，较多的氧进入肺脏；心脏搏动加快，把血液泵入肌肉。运动还会替健康带来许多好处。在运动项目中，所活动的肌肉和关节越多，所须要付出大量力气和汗水的高强度的活动越多，则收益就越大。如果须要减轻体重，在采用能够减轻体重的饮食 (见第 27 页，**如何减轻体重**) 的同时，运动是必不可少的 (见第 25 页，**运动和体重减轻**)。团体竞赛和单独运动 (如缓步跑) 是最流行的运动形式，然而活力充沛的步行和骑自行车 (单车) 也是良好的运动。定时运动还会带来精神上的好处。

吸烟

如果你有吸烟的习惯，请戒烟。吸烟无疑是许多严重疾病，如肺癌、肺气肿 (emphysema)、心脏和循环系统疾病的主要原因 (见第 72 页，**吸烟的危害**)。如果你经常吸烟，吸入的每支烟可减少 5 分钟的寿命。通过戒烟，罹患与烟有关的疾病的可能性会逐年减少。

饮酒

如果大量饮酒，酒精便成为损害健康的毒品。如果你的饮酒量，一直超过第 22 页上**酒精的作用**一节所列出的安全界限，并 (或) 饮酒成癖的话，你的健康可能正面临严重的危险。酒精对肉体和精神的影响取决于血液中的酒精浓度；因为的缘故，对于体重不同的人，酒精的影响也有异。女性的体重一般比男性轻，所以两者在摄入等量的酒精后，女性会较快地有酒精作用。许多因素如酒精的种类和饮酒的速度也会影响酒精的作用。怀孕期间，任何数量的酒精都能危害胎儿正常发育。如果你想减少饮酒量，但又做不到，那就得承认饮酒已经成为你的严重问题。应该请医生协助解决。

市售成药

在药房里可以买到许多成药，凡是想象得到的各种形式几乎都有。有些药物对病因可能没有直接的作用，但却可以缓解疼痛和不舒服的症状。例如，一些治疗咳嗽和感冒的药物有稳定病情和轻度止痛的作用，例如缓解疼痛的阿斯匹林和阿司匹林替代品。

然而，在大多数情况下，身体康复的速度与其说取决于各种药物的治疗，倒不如说取决于年龄和全身的健康情况。不过，如果这种“治疗”使你觉得有好转，只要你遵照说明书服药，是不会有有害的。在某些情况下，医生可能会推荐某种市售的制剂。如果你对于如何使用药物和如何收到最好的效果没有把握 (例如，服药后是否可以饮酒或者驾车)，应请医生给予指导。

保健检查

许多女性认为生病时才须要请医生诊治。然而，某些疾病，例如高血压和子宫颈癌在早期可能没有症状，直到相当晚期才出现症状。到了晚期，疾病的治疗要困难得多。对服用避孕丸的女性，定期检查更是特别重要。每年检查体重、血压、血糖和肝功能是重要的，以便监视避孕丸的潜在副作用。

要与医生商谈如何定期进行保健检查 (medical checkups)。初次保健检查纪录可以作为一个参照，以后任何保健检查所测量到的变化均可与之对比，以确定这些变化的严重性。医生可以利用检查来评估整体的生活方式，替你的心脏和肺脏听诊，检查你的眼睛和耳朵。你还应该明确地告诉医生，是否已经接种了传染病的疫苗，特别是破伤风 (tetanus) 和流行性脊髓灰质炎 (polio)。

血压检查

量血压包括收缩压 (systolic) 和舒张压 (diastolic)。收缩压是指心脏收缩，泵出血液时的峰压；舒张压指心脏舒张，血液流入心脏时的压力。健康青年人的血压大约为 14.6/10 千帕 (110/75 毫米汞柱)，到 60 岁时，血压升高约达 17.3/12 千帕 (130/90 毫米汞柱)。

医生将软质套袖套在你的臂，并往套袖中充气。直到套袖能阻止血流，然后，缓慢放出套袖中的空气，直到能从听诊器中听到血液在大动脉中流动的声音。此时便能测量到收缩压。其后，医生继续放出套袖中的空气，倾听血液在已畅通的动脉中稳定流动的声音，这就是舒张压。



检查项目及目的	须做检查的情况	健康者何时开始检查	随访次数
全身检查			
检查心脏、肺脏、脑和主要内脏器官的一般情况	家族病史有涉及这些器官者；也可以采取作为预防措施	每隔 3-5 年，直到 50 岁	每年
血压(见右上)			
检查心脏和动脉情况。如果血压升高，便可能引起严重疾病	家族病史有高血压、心脏或肾脏疾病，中风或糖尿病者，以及超重或服用避孕丸者	从 20 岁起	每隔 3-5 年。如有服用避孕丸或属最容易患本病的年龄组别，则每年 1 次。
直肠检查			
检查直肠癌	家族病史有结肠癌或直肠癌者	20 岁起每年做肛门手指检查	50 岁起应每年做大便检查；全身检查每隔 3-5 年 1 次
阴道检查(参见第 122 页)			
检查盆底组织、会阴和盆腔器官	服用任何新避孕药前；妊娠或盆腔感染时	除有其他原因外，一般不须做定期检查	没有必要
子宫颈(巴氏)涂片(参见第 121 页)			
早期发现子宫颈的癌前期改变或癌变	月经之间出血或者月经不规律	从 25 岁开始或有性生活起就开始	每年检查 1 次，有 2 次宫颈阳性反应后，每隔 3 年检查 1 次，直到绝经期。绝经后每隔 3-5 年检查 1 次。
乳房 X 线摄影			
检视全身检查所不能查出的乳腺迹象	家族病史有乳腺癌者	35 岁-40 岁时检查 1 次	40 岁-45 岁每隔 1-2 年 1 次；50 岁-60 岁每年 1 次
眼睛检查(参见第 62 页)			
如视力良好，也应做定期的视力检查	有视物困难	40 岁后	每年 1 次
牙齿检查			
定期检查极其重要。牙科医生检查过牙齿、口腔和牙龈，可确定是否有龋齿(俗称蛀牙)、感染或其他疾病	如果还没有做定期检查，马上就开 始，不要等到牙痛或牙龈疼痛才开始	从儿童期开始	21 岁前每 6 个月 1 次，21 岁后每 1-2 年 1 次

患病时

患病时如果暂停工作，留在家里做些轻松的事情，大部分疾病会恢复得较快。只要环境暖和，便没有必要卧床休息。患病期间停止吸烟，不要饮酒。尤其在发热或腹泻时要饮用大量液体。还要注意少量多餐。

如果已经采取了自行处理的措施，而疾病却持续超

过 48 小时；或者当你感到对疾病感到焦虑，都应请医生诊治。如果测量过体温，记下体温和测温的时间。如果大便、呕吐物或尿的颜色异常(特别是呈黑色或血紫色)，取样保存，以帮助医生作出可靠的诊断。还有，记下各种症状开始的时间。

用药指南

新药持续不断地问世。20年前常用的许多药物已经被更新、更安全 and 适应证更广泛的化合物所替代。本指南不仅是各类主要药物的索引,它还说明药物的使用范围,可能产生的副作用,并且大部分还说明了不服用药的禁忌。

在服用任何药物时,采取预防措施能够保证药物的使用有效和安全。切勿超过规定的使用剂量。如果不能完全确定服药的时间或次数(例如,有些药物在吃饭时服用更为有效),应经常咨询医生或药剂师。一般规定服药时避免饮酒,因为某些药物能增加酒精的作用。另外,即使认为服药是不必要的而且症状似乎已经消失,也应完成规定的整个疗程;否则,就会阻碍疾病的完全康复。

一般而言,服药越少越好。除了轻度的症状(例如偶然的咳嗽或头痛),应请医生开出所有需要的药。医生会权衡药物可能产生的益处和副作用。以下为较常用药物的使用指引。

药物与妊娠

妊娠期间避免使用任何可能给胎儿的发育带来危害的药物。这是很重要的。许多药物能通过母体血液循环到达胎儿。某些药物是无害的,而另一些是有害的。在妊娠的某一时期会威胁胎儿的健康。因此,妊娠时或打算怀孕时,服用任何药物(包括市售的成药)前,都要请医生给予指导。如果因慢性疾病须要服药,医生会指导你如何在妊娠期间得到最好的治疗。至于饮酒和吸烟,众所周知对发育中的胎儿具有危害作用。

妊娠期间服用含铁剂(预防贫血)和维生素补充剂是常用的方法。在严重的病例,医生可能给予安全的抗恶心剂。

药物

支气管扩张药 (bronchodilators)
这类药能够扩张由于肌肉痉挛而变窄的肺内支气管。支气管扩张药的主要剂可缓解如哮喘之类的疾病所导致的呼吸阻塞。其作用通常持续3到5个小时。

可能产生的副作用:心跳加快、心悸、震颤、头痛和眩晕。
止吐药 (antemetics)
这类药用于抑制恶心和呕吐。其中大部分不可抑制妊娠。本类药物中主要、组药物包括某些组胺药。特别用于运动病和晕车引起的恶心。抗组胺药和某些镇静药。由于止吐药能治疗可能妨碍诊断,所以不常用于原因不明的腹痛,或者如胃肠炎发作时。呕吐不可能持续1天以上。则不适用。止吐药可用于早期妊娠的严重呕吐。

可能产生的副作用:不同的药物有不同的副作用。长期使用某些镇静

药会引起脸部肌肉的不随意运动。止吐药决不能连续使用数天。

注意:由于大多数止吐药可以引起嗜睡,故不能饮酒。在驾车和操作有潜在危险的机器前、征询医生的意见。

止泻药 (antidiarrheals)
这类药用于控制和治疗腹泻。止泻药主要有两类:能吸收肠中多余的水分和有活性的药物(例如含白陶土药物、铋剂、山梨醇和果糖),和减少肠蠕动、减少大便次数的药物(包括可待因、吗啡和鸦片混合剂)。

可能产生的副作用:便秘。
注意:止泻药能缓解症状,但不能根治腹泻。因而可能延长中毒性和感染性腹泻的病程。止泻药服用不能多于1天。也不能用于治疗指导前服用。治疗腹泻期间,应大量液体。参见水化治疗。

药物和哺乳

在哺乳期,可能的话,应避免服用任何药物。不过,如果你需要药物治疗,通常没有理由不给孩子继续哺乳。大多数药物即使进入乳汁,其分量也是很少的(医生会给予指导)。如果确实须要服用对孩子或对乳汁有潜在危害的药物,某些轻泻药和镇静剂是有利的,可以在服药后挤出乳汁以维持供给孩子的需要。然后在结束治疗后重新开始正常的哺乳。

家庭医药用品

左下是处理常见疾病(例如消化不良和肌肉扭伤)的医药用品,右下则用于处理意外事故和急症。

家庭医药柜

保存处方药品和常用的市售成药的地方最好是带锁的医药柜。它能保持药物干燥和防止小孩误取。许多市售制剂只有1年的有效期,因此应定期更换。你可能需要的药物是:

体温计

消毒药膏(切割伤和擦伤用)

虫咬治疗药

抗胃酸药或开剂(消化不良用)

氧化铁剂(便秘和胃灼热用)

白陶土(腹泻用)

1%黄碱(牙痛用)

止血剂

防腐蚀油

炉灶灭火剂

凡士林(擦伤用)

眼药水瓶

解热镇痛剂

阿司匹林或阿司匹林代用品

家庭急救箱

救治急症,可能需要另外一些用品。这些物品应该贮藏在有清楚标签、容易开启、而且封闭良好的金属或塑料箱中。箱子应该放置在干燥的、儿童拿不到的地方。箱内应备有下列药品:

消毒棉花一包

消毒绷带(两大、两中、两小)

消毒纱布块(各种尺寸)

消毒三角巾(两块)

纱布绷带(两卷,和至少一卷纱布)

眼药

手指戴宽窄的纱布和敷药器

擦洗用酒精(摩多擦)

各种尺寸的本体创可贴(敷布)

宽的和窄的外科敷布

安全别针

小镊子

镊子

剪刀

安全提示:切记,安全保存药物,避免儿童接触是重要的。带锁的医药柜是最安全的地方。

皮质类固醇 (corticosteroids)

这类制剂均为人工合成激素。尽管皮质类固醇可以用于治疗某些恶性肿瘤和体内激素不足,但它主要用于抗炎药、治疗关节炎和其他疾病。皮质类固醇用于哮喘、哮喘和进行性免疫抑制。

可能产生的副作用:体重增加、脸部发红、胃部刺激、精神紊乱和体重增加。

再水化治疗 (rehydration treatments)
粉剂或水剂,用于防止和治疗由于腹泻(伴有或不伴有持续性呕吐)而引起体内水和盐丢失所致的水肿。这种粉剂和水剂内含有氯化钠、葡萄糖和其他矿物质。

可能产生的副作用:由于钠滞留,可能产生水分潴留。

血管扩张药 (vasodilators)
这类药能扩张血管。血管扩张药广

泛地用于预防和治疗心绞痛,不过也用于治疗心力衰竭和循环系统的疾病。

可能产生的副作用:头痛、心悸、脸部潮红、眩晕、恶心、呕吐、腹泻和鼻塞。

抗生素 (antibiotics)

这一类药通常取自于活微生物,如霉菌或细菌,能杀死细菌或者抑制细菌的细胞生长。有些新的抗生素是根据天然物质的结构人工合成的。任何一种抗生素仅对某类的细菌有效。一些抗生素能破坏细菌的细胞壁,一些能杀死范围较广的各种细菌。

可能产生的副作用:恶心、呕吐和腹泻。有些人对某些抗生素过敏,可能会出现一些症状,如皮疹、发热、关节疼痛、肿胀和嗜睡。使用广谱抗生素时,有时会继发霉菌感染,例如口腔、霉菌性阴道炎,又称

怎样使用诊断图

本书有 83 幅诊断图，它们能帮助你找出你的症状的可能原因。每幅诊断图详细地阐述一个症状——例如呕吐、头痛或皮疹——并且通过按照逻辑程序编组的一系列问题来探索该症状的可能原因，每个问题只须简单地回答“是”或“否”。你的回答将引导你到达措词明确的终点，它说明你可能得了什么病，它还指出你的疾病是否需要医疗诊治。如欲了解诊断图的用法，请仔细阅读下面的诊断图样本，并研究所附的注释。尤其是，一定要理解表中那些要你尽快请医生诊治的系统化行动指令的真正意思。（见右页，指令代表什么意思）。

请注意每幅诊断图都编了号，其标题亦即该主要

症状的定义或描述。引言部分进一步描述和解释了诊断图的目的。仔细阅读引言，以确定你是否选择了最合适的途径来分析你的疾病；然后根据诊断图的指示前进。一定要从第一个问题开始，然后跟随这些问题向下查阅，直到适合你具体情况的终点。在许多病例，诊断图中所附的资料栏收集了内容广泛的资料，它们能使你加深理解某个具体的诊断和对潜在疾病采取的治疗方法。一定要从头到尾仔细阅读完这些资料的内容（紧急时，快速阅读也是必要的）。

重要的是在正确的时候检索对应的诊断图。第 18 页上的说明告诉你如何识别和确定你的症状以及如何准确选择你需要的诊断图。

诊断图分类

诊断图根据一般医学问题或是特殊范围（例如性和生育）分类。

诊断图编号

每幅诊断图都有编号，以便检索和相互参照。有时候，诊断图会建议你转阅另一个较合适的诊断图。

查阅诊断图



诊断图标题

诊断图标题

每幅诊断图都有标题，简短地说明本图所载的症状。

定义

每种症状均用非专业性的简单词语给出定义，同时还说明什么情况是必须关注的严重症状。

问题

所有问题都经过精心编排，所以你可以沿着回答问题的“是”或“否”顺序前进。你只要依次前进并根据实际情况回答。一般来说，均能找到你的症状的可能病因。

诊断

通常，回答完一系列的问题能使你得到可能的诊断和了解可能需要的治疗。根据主诉症状的潜在严重性，诊断采用了多种形式。例如，当你需要紧急的医疗诊治时，诊断采用警告的形式（见右页，指令代表什么意思）。当有需要时，指令会请你参阅本书其他部分去寻找进一步的信息。

34 声音嘶哑或失音

声音嘶哑、沙哑或失音大多是由喉炎（声音发炎和肿胀）或失音病可能较严重的原因，应就诊于不连续地寻求诊治。它影响了声音正常地振动发声的功能。这种状况可能有许多病因，包括感染和刺激，其中大部分病因是良性的，可以单独地在家庭治疗。然而，持续或反复发作性声音嘶哑

你是否有最近感冒过并伴有声音嘶哑？

你最近或最近是否患有感冒、咳嗽或喉咙痛？

你是否最近在工作中或日常生活中经常使用嗓子，例如，你是否经常喊话或唱歌？

你是否最近使用过声嘶力竭或长时间持续性的发声（慢性嘶哑）或声嘶力竭？

你是否最近使用过声嘶力竭或长时间持续性的发声（慢性嘶哑）或声嘶力竭？

你是否最近使用过声嘶力竭或长时间持续性的发声（慢性嘶哑）或声嘶力竭？

你是否最近使用过声嘶力竭或长时间持续性的发声（慢性嘶哑）或声嘶力竭？

你是否最近使用过声嘶力竭或长时间持续性的发声（慢性嘶哑）或声嘶力竭？

你是否最近使用过声嘶力竭或长时间持续性的发声（慢性嘶哑）或声嘶力竭？

你是否最近使用过声嘶力竭或长时间持续性的发声（慢性嘶哑）或声嘶力竭？

你是否最近使用过声嘶力竭或长时间持续性的发声（慢性嘶哑）或声嘶力竭？

你是否最近使用过声嘶力竭或长时间持续性的发声（慢性嘶哑）或声嘶力竭？

你是否最近使用过声嘶力竭或长时间持续性的发声（慢性嘶哑）或声嘶力竭？

你是否最近使用过声嘶力竭或长时间持续性的发声（慢性嘶哑）或声嘶力竭？

你是否最近使用过声嘶力竭或长时间持续性的发声（慢性嘶哑）或声嘶力竭？

你是否最近使用过声嘶力竭或长时间持续性的发声（慢性嘶哑）或声嘶力竭？