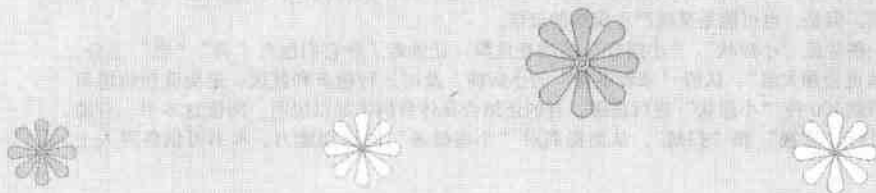
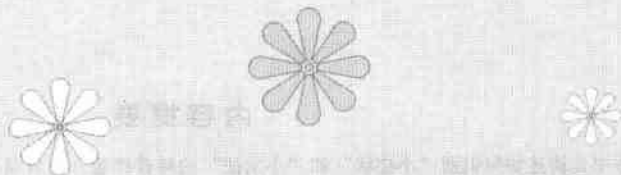


❁ 症状显示警报 疾病注意查找 ❁

小症状 大隐患

编著 李定国 刘群男 李功民


 中国医药科技出版社



小症状 大隐患

slight symptom serious danger

编著◎李定国 刘群男 李功民

 中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书是讲述如何识别“小症状”和“小病征”的科普读物。在日常生活中，可能会出现某些不为人注意和重视的“小症状”和“小病征”，像怕冷、怕热、头晕、胃口不好、打嗝、睡觉打呼噜、瘙痒、局部淋巴结肿大、手指变粗等。这些看似无关紧要的身体不适和征象，在多数情况下，可能只是一时的、局部的小伤小病的表现。但是，也可能是某些严重疾病的证候。

本书着重揭示一些常见“小症状”、“小病征”的潜在危险，让读者了解它们也有“善”“恶”之分，提醒人们有时“小鱼也会翻大浪”，认清“来者不善”的小病痛，及时进行检查和就医，避免耽误病情而造成不良后果。全书就100种“小症状”进行讲解，有的还结合具体病例来加以说明。阅读这本书，有助于读者对寻常症状进行“透视”和“扫描”，从而提高对“小病微恙”的识别能力。本书可供各界人士阅读。

图书在版编目 (CIP) 数据

小症状 大隐患/李定国, 刘群男, 李功民编著. —北京: 中国医药科技出版社, 2010. 1

ISBN 978 - 7 - 5067 - 4428 - 7

I. ①小… II. ①李…②刘…③李… III. ①常见病 - 防治 IV. ①R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 191344 号

美术编辑 陈君祀

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010 - 62227427 邮购: 010 - 62236938

网址 www.cmstp.com

规格 787 × 1092mm $\frac{1}{16}$

印张 17

字数 326 千字

版次 2010 年 1 月第 1 版

印次 2010 年 1 月第 1 次印刷

印刷 北京地泰德印刷有限公司

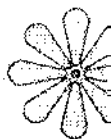
经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 4428 - 7

定价 29.80 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

编 著	李定国	刘群男	李功民		
编 者	蔡步乐	蔡惠玲	李 文	李 宁	
	李国玉	陈少君	王继芳	蔡惠玉	
	冯巧颖	冯巧薇	王乃民	万 遂	



前言 Foreword

本书是讲述病人如何识别“小症状”和“小病征”的科普读物。在临床上，症状和体征是有区别的。一般病人感觉到的不适向医生诉述的叫做症状，医生通过物理检查发现的异常征象称为体征。由于有些体征病人也可以发现并向医生陈诉，比如面部的疔肿、体表的包块、下肢的静脉曲张等。因此，广义的症状也就包括了体征，是临床上用做诊断的重要依据。《辞海》关于“症状”的解释是：症状是病人患病时所发生的异常感觉。

在日常生活中，可能会出现某些不为人注意和重视的“小症状”和“小病征”，像怕冷、怕热、头晕、胃口不好、打嗝、打呼噜、皮肤瘙痒、局部淋巴结肿大、手指变粗等。这些看似无关紧要的身体不适和征象，在多数情况下，可能只是一时的、局部的小伤小病的表现。但是，有些可能是某些全身疾病的证候。比如，外界气温不低，甚至在夏天觉得冷的人，就有可能是甲状腺功能减退所致；有的人全身瘙痒，好像是皮肤病，结果是患了糖尿病或尿毒症；有的人突然出现两眼“炯炯有神”，结果竟是甲状腺功能亢进；颈部淋巴结肿大原来是鼻咽癌所引起等。所以说，决不可小觑“小症状”。

有不少被严重疾病击倒的病人，往往都是在发病前已经出现看似寻常的警告信号，但是因为常见的“小症状”而未引起重视。有些危重疾病是以“小打小闹”开场的，患者往往把它当做小病微恙而等闲视之。结果，在低调的序曲之后，暴风骤雨般的危症“交响曲”就接踵而来，此时，病患就如京剧主角登台那样，紧锣密鼓地在“人体舞台”上尽情表演，搞得病人昏天黑地、苦不堪言，甚至险疾作恶而使人顷刻丧命。

俗话说：“病来如山倒”，这是指一些急发的严重疾病。这些危重急症，往往一开始就大张旗鼓地闪亮登场，诸如高热、昏迷、剧烈疼痛、肢体瘫痪等，这些容易引起病人的重视而及时就诊。但是，有些严重疾病，却是以不起眼的症状作开场白的，先是吹来微微的阴风，



当人们以为“并无大碍”而听之任之时，骤然狂风大作，海啸扑来，令人猝不及防。可见，有些“小病痛”也潜藏着大隐患。

本书着重揭示一些常见“小症状”、“小病征”的潜在危险，让读者了解它们也有“善”、“恶”之分，提醒人们有时“小鱼也会翻大浪”。因此，认清“来者不善”的小病痛，及时进行检查和就医，可以避免耽误病情而造成不良的后果。本书就100种“小症状”、“小病征”进行讲解，有的还结合具体病例来加以说明。阅读这本书，可以掌握如何对寻常症状和病征进行“透视”和“扫描”，从而提高对“小病微恙”的识别能力，使患者不会被轻微症状、体征所忽悠。与此同时也能够明辨属于良性的“小症状”，而不会被并无大碍的表现和征象弄得惊慌失措。这本书不是把“小症状”和“小病征”看做大问题的“放大镜”，而是一种识破恶性小症状的“显微镜”和“照妖镜”，那些兴风作浪的“小症状”在“两镜”下必然会原形毕露的。翻阅这本书后，由于能够识别小症状的善恶，那就不会把“鸡毛当令箭”而小题大做，更不会把“令箭当鸡毛”而大意失荆州了。

作者谨识

2009年11月

目录

Contents

全身症状

- NO.1 怕冷**
——出现怕冷要记得,可能“甲减”或缺铁 3
- NO.2 突然消瘦**
——短期突然消瘦,身体必有变故 6
- NO.3 淋巴结肿大**
——淋巴结大癌“导演”,烽火台上起狼烟 8
- NO.4 无菌之“炎”**
——无菌之炎也难缠,抗菌无效病迁延 11
- NO.5 强迫体位**
——强迫体位是病兆,特征姿势可对照 14
- NO.6 “返老还童”现象**
——“返老还童”多伪装,夕阳岂能变朝阳 16
- NO.7 怪异“体味”**
——体味“古怪”,重病作怪 18
- NO.8 A型性格**
——A型性格需矫正,否则易患冠心病 21
- NO.9 “癌症性格”**
——忍让抑郁憋气,常遭癌症“算计” 24
- NO.10 牵涉痛**
——“互联网”神经交集,牵涉痛“声东击西” 26
- NO.11 醉酒**
——千杯不仅“肝悲”,当心乐极生悲 28
- NO.12 激吻意外**
——激吻有危险,亲吻悠着点 31
- NO.13 骨头脆**
——当年骨架压不垮,老来成了“豆腐渣” 33



- NO. 14 晨间不适**
——晨间不适,难享“早安” 36
- NO. 15 白天犯困**
——白天犯困脑迷糊,事出有因血太稠 39
- NO. 16 无痛性肿块**
——肿块如果不痛,问题反而严重 42
- NO. 17 盗汗**
——入睡渗汗有隐患,当心结核佝偻病 45

皮肤症状

- NO. 18 皮肤瘙痒**
——皮肤无病全身痒,全面排查理应当 49
- NO. 19 肤色异常**
——肤色反映病情,一眼便可看清 51
- NO. 20 皮下青紫块**
——紫癜缺乏血小板,也许过敏在“叫板” 53
- NO. 21 带状疱疹**
——老人“缠腰龙”,爱跟痛“结盟” 56
- NO. 22 荨麻疹**
——“荨麻疹”会“伤心”,老人应当心 58
- NO. 23 黑痣**
——黑痣会变恶瘤,不可任其“自流” 60

四肢症状

- NO. 24 步态异常**
——观步察病,“举足轻重” 65
- NO. 25 肩周炎**
——貌似肩周炎,癌症袭肺尖 67
- NO. 26 鼓槌状指**
——手指鼓槌状,心肺有灾殃 68
- NO. 27 指甲异常**
——指甲变色变形,反映全身病情 70



- NO. 28 双手变色**
——双手变色怪病征,竟是雷诺综合征 72
- NO. 29 手指异常**
——特殊“指”征,“指上谈病” 74

头颈部症状

- NO. 30 头痛**
——头痛有重也有轻,良性恶性要分清 79
- NO. 31 凶门异常**
——“天窗”凹凸大小,泄露健康情报 82
- NO. 32 眩晕猝倒**
——骤然回头会猝倒,颈性眩晕添烦恼 85

面部症状

- NO. 33 满面红光**
——满面红光,未必健康 89
- NO. 34 面容“变丑”**
——对照病态“脸谱”,诊断比较“靠谱” 91
- NO. 35 蝴蝶斑**
——红斑狼疮,肾脏遭殃 94
- NO. 36 “面疮”**
——用手挤压“面疮”,等于向脑开枪 96

眼、耳、鼻、咽喉部症状

- NO. 37 突眼**
——两眼炯炯有神,甲亢败你心情 101
- NO. 38 视力骤降**
——视力骤降查原因,脑瘤压迫视神经 103
- NO. 39 虹视**
——美丽的彩圈,不祥的信号 105



- NO. 40 眼前飞蚊**
——眼前蚊子“乱飞”，勿忘检查眼底…………… 107
- NO. 41 黑眼圈**
——眼圈显示“黑色警报”，慢性疾病注意查找…………… 109
- NO. 42 眼睑下垂**
——眼睑下垂“肌无力”，查了糖尿查脑疾…………… 111
- NO. 43 眼睑水肿**
——晨间眼睑水肿，警惕肾炎作俑…………… 113
- NO. 44 眼皮跳**
——眼皮持续跳，医院去挂号…………… 115
- NO. 45 耳嗡嗡**
——耳中阵阵知了声，查耳不忘查全身…………… 117
- NO. 46 流鼻血**
——鼻孔流血虽寻常，病因也要查周详…………… 119
- NO. 47 观涕察病**
——鼻涕各有特“色”，观涕察病使得…………… 122
- NO. 48 声音嘶哑**
——出现“鸭公声”，不可太放心…………… 124
- NO. 49 吞咽困难**
——出现吞咽困难，食管必有麻烦…………… 127
- NO. 50 骨鲠(食管异物)**
——骨刺卡喉吞食管，潜在危险要知道…………… 129

口腔症状

- NO. 51 口干**
——长期口干舌燥，“干燥”“甲亢”糖尿…………… 133
- NO. 52 嘴唇色素斑**
——嘴唇出现色素斑，肠道息肉长得满…………… 135
- NO. 53 牙痛**
——牙痛也要“打假”，切勿轻率拔牙…………… 136
- NO. 54 智齿**
——智齿无用处，牙中“钉子户”…………… 138



- NO. 55 牙周发炎**
——小小牙周发炎,星火可以燎原 140
- NO. 56 舌痛**
——舌头作痛要当心,贫血肾衰脑卒中 143
- NO. 57 舌苔**
——舌头如明镜,舌苔可辨病 145
- NO. 58 牙龈异常**
——牙龈铅线或增生,铅毒“药毒”已伤身 147

胸腹部症状

- NO. 59 胸闷**
——胸闷症状病患多,心肺膈肌加颈脖 151
- NO. 60 将军肚**
——大腹便便,腰缠顽病 153
- NO. 61 迟发脾破裂**
——脾脏破裂有“另类”,伤后几天才“破溃” 155

心血管系统症状

- NO. 62 发绀**
——发绀并非小恙,警示身体缺氧 159
- NO. 63 夜间憋醒**
——夜间憋醒,心脏遇险 161
- NO. 64 “伤风”**
——“伤风”也可伤“心”,切莫掉以轻心 162
- NO. 65 脉压异常**
——测量观察血压,不可忽视脉压 165
- NO. 66 内脏反位**
——内脏呈“镜像”,病位出假象 167



呼吸系统症状

- NO. 67 干咳**
——长期持续干咳,肺有“不速之客”…………… 171
- NO. 68 咳痰**
——痰色“报信”,察痰辨“症”…………… 173
- NO. 69 气管异物**
——异物堵气管,生死一瞬间…………… 175

消化系统症状

- NO. 70 酒量急降**
——酒量急降,病临肝脏…………… 179
- NO. 71 食欲不振**
——无缘无故食欲差,肝胆胰胃逐个查…………… 181
- NO. 72 食欲亢进**
——胃口超常,查查血糖…………… 183
- NO. 73 柏油样便**
——上消化道有出血,柏油样便显特色…………… 185
- NO. 74 便秘**
——便秘使人犯愁,岂止后“股”之忧…………… 187
- NO. 75 大便形状异常**
——大便呈“异状”,大肠有“情况”…………… 190
- NO. 76 “尾气”**
——多屁有病,无屁有险…………… 192
- NO. 77 蜘蛛痣与肝掌**
——“蛛丝”马迹,肝病信息…………… 195

泌尿生殖系统症状

- NO. 78 血尿**
——血尿来自何处,追查肾脏尿路…………… 199



- NO. 79 酱油色尿**
——尿呈酱油色,血管内溶血 201
- NO. 80 牛奶样尿**
——尿液好像牛奶样,检查丝虫不能忘 203
- NO. 81 尿线分叉**
——老来尿尿两股线,必须查查前列腺 205
- NO. 82 尿起泡沫**
——尿液泡沫久不消,必须检查蛋白尿 206
- NO. 83 夜尿多**
——老人夜来尿多,肾脏功能滑坡 207
- NO. 84 阳痿**
——男士“不行”,另有“险情” 209
- NO. 85 隐睾**
——睾丸中途“抛锚”,阴囊成了“空巢” 212

神经系统症状

- NO. 86 眩晕**
——不怕眩晕来困扰,就怕病因来自“脑” 217
- NO. 87 中间清醒**
——中间清醒有后灾,只缘妖雾会重来 220
- NO. 88 口角歪斜**
——发现嘴角歪一边,面瘫卒中要分辨 222
- NO. 89 手脚麻木**
——手脚“麻木不仁”,体内必有险情 224
- NO. 90 频打哈欠**
——老来哈欠连连,卒中就在眼前 226
- NO. 91 打嗝不停**
——打嗝持续不停,查查全身病情 227

妇科疾病症状

- NO. 92 野蛮“好友”**
——行经也叫“来好事”,有时“好事”变坏事 231



NO. 93 经期气胸

——“宫女”外出“打工”，惹来咯血气胸 234

NO. 94 少女泌乳

——少女泌乳说端详，并非有奶便是娘 236

毛发异常

NO. 95 脱发

——脱发“损容”固然烦恼，就怕全身疾病困扰 241

NO. 96 眉毛脱落

——眉毛有多有少，脱落却是“警报” 244

NO. 97 胎毛疯长

——胎毛遍身疯长，恶瘤暗度陈仓 246

睡眠异常

NO. 98 打鼾

——打鼾呼吸暂停，身体必有险情 251

NO. 99 梦游

——梦游不可轻视，当心夜间出事 253

NO. 100 磨牙

——夜来磨牙声，起因知多少 256

全身症狀

QUAN SHEN ZHENG ZHUANG

1941

隐患要点

怕冷不能怪天气，只怪身体不争气；

“甲减”或缺铁在作祟，用药治疗需注意。

“甲减”或缺铁都可以采用药物或食物治疗，但是要在医生指导下施治。特别是甲减患者的甲状腺素替代治疗，要切实遵照医嘱用药，不可擅自轻易加量或停药。

不少人以为怕冷是因为天气冷的缘故。但是，有的老年人或女性，过去在冬天不觉得冷，而近年才出现怕冷症状。有些女性到了更年期后就特别怕冷。再是有的人除了冬天怕冷外，一年四季常年怕冷。多数人认为怕冷不是疾病的症状，其实，身体缺铁、甲状腺功能减退（简称“甲减”）、更年期妇女的“冷感症”等都会出现冬季特别怕冷或常年怕冷。

(1) “甲减”：甲减患者平时就经常有怕冷症状，到了冬天更加明显。“甲减”，是因各种原因引起的甲状腺激素分泌不足所致的一种内分泌疾病，患者基础代谢率降低，临床表现为怕冷、便秘、毛发脱落、面色蜡黄、思维迟钝、行动缓慢、心率缓慢、有黏液性水肿等。甲减在冬季容易发病，又极易被忽略而漏诊、误诊，因此，一旦出现上述症状时，切勿掉以轻心。

寒冷的冬天，很多老年人甚至年轻的女性都会出现怕冷、手脚冰凉的现象，可能甲减患者就隐藏在这部分人群中。甲状腺素属内分泌激素，它参与机体的物质代谢，有加速糖、蛋白质以及脂肪燃烧释放能量的作用，同时它还会使得心跳增快，血压升高，皮肤等外周器官的血液循环加快，增加热量。而甲减患者因甲状腺素分泌不足时，产热就会减少，所以怕冷。而且冬季，机体为适应环境气候的变化，对甲状腺激素的需求量也相应地增加了，正常人的甲状腺可以通过自身调节，适当提高甲状腺激素的分泌量来满足需要。而甲减患者的调节能力差，不能满足增加的需求量，就会出现怕冷的感觉。与冬季常人出现的手脚冰凉、怕冷的现象有所区别：甲减的怕冷感觉比一般人感觉到的手脚冰凉更加强烈，而且是