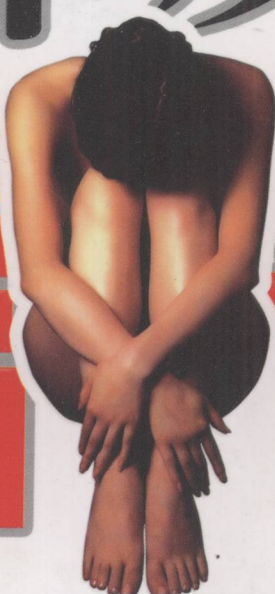




SHENTI JIBING XINHAO

陈立炜◎编著

身体疾病 信号



有病早知道

每个人的身体内部都有一个医生，它不停地传递着机体活动的信息，让自己感受到自己的身体状况。当身体出现不良反应时，说明身体在向你发出疾病信号。不过，对于身体发出的疾病信号，我们自己并不是都能及时、准确地理解，以至于疾病恶化时才匆匆求医。因此，了解身体的疾病信号极其重要。

天津科学技术出版社



SHENTI JIBING XINHAO

陈立炜◎编著

身体疾病 信号



有病早知道



天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

身体疾病信号/陈立炜编著. —天津:天津科学技术出版社,2008
ISBN 978-7-5308-4516-5

I. 身... II. 陈... III. 疾病—症状—基本知识 IV. R441

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 007527 号

责任编辑:刘丽燕

责任印制:王莹

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

联系电话:(022)23332398 (022)23332393

网址:www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京凯通印刷有限责任公司印刷

开本 710×1000 1/16 印张 15.75 字数 214 000

2008 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

定价:25.80 元

前言

SHENTI JIBING XINHAO

FOREWORD

“身体会说话”，你一定不信。但是，我们的身体确实是有着其特有的语言。它经常会在我们某个部位发生问题时，向我们发出一些信号，以示警醒。不过，由于认识的不足，我们往往对这些“提醒”视而不见，或不知所云，以致终由小恙变成大患。

本书从专业的角度，详细介绍了人体各部位发出的信号所对应的疾病及其原因、治疗和预防的方法。语言通俗易懂，便于理解。此外，书中还穿插了一些有趣的测试及生活提示，使读者在阅读中，获得与自己症状相关的结论及建议，为治疗提供了方便。因此，本书能够让你轻松入手；使疾病信号的发现不再是毫无头绪的艰难工程，真正做到疾病的早防早治，真正享有健康的生活！

你了解自己的身体吗？

你知道自己的身体会说话吗？

你听得懂自己身体在不适时所发出的呐喊吗？

随着社会的发展，生活水平的提高，健康，已成为我们关注的头等大事之一。我们经常会在大街小巷用各种方法健身；经常会在药店、商场中琳琅满目的保健药品、食品前驻足；经常会在书店中形形色色讲述养生方法的“秘籍”处赖着不走。

可是，即使我们如此注重健康，疾病却依然总是防不胜防。世界上每天依然有十多人因糖尿病、心脏病、脑出血、癌症等疾病抢救无效死亡；每小时依然有数十万人被告知要终身治疗；甚至每分钟都有上万人因旧病复发而不得不重新住院。

这是为什么呢？

因为我们不了解自己的身体，听不懂它的语言！

其实每个人的身体都是一个医生，它每天都不停地向我们传递着

前言

SHENTI JIBING XINHAO

F O R E W O R D

机体活动的信息,告诉我们自己的健康状况。尤其是当体内某个器官不对劲时,身体会向我们发出呼喊,向我们发出求救信号。如经常伤风感冒、惯性或偶发性便秘、咳嗽、气管敏感、哮喘、心跳过速、心绞痛、失眠、焦虑、抑郁、头痛、腰背和关节痛、皮肤出现斑点、容易疲倦、有口气、恶心、呕吐、腹泻、皮肤过敏、暗疮粉刺、湿疹、神经紧张、食欲不振等,都是身体发出的警号。

可是,由于认识的不足,我们对这些信号不是充耳不闻,熟视无睹,就是错误认知,错误治疗,以致犯下最基本、灾难性的错误。于是,待到疾病降临时,我们就会手足无措,就会消极被动,最后,小恙终成大患,追悔莫及。

好可怕的结果! 好巨大的代价! 怎么办呢?

看看这本《身体疾病信号——有病早知道》吧! 它会告诉你几乎所有常见病、疑难病、大病、重病乃至绝症所对应的信号,及其原因、治疗和预防的方法。而且,所选疾病信号精准典型,治疗方案简单易行,各种注意事项、禁忌等注重实用性,语言通俗易懂,内容生动活泼。让我们在读的时候,既可以掌握复杂而又深奥的全科医学知识,又不会产生乏味感。

此外,还穿插了一些有趣的测试及生活提示,使我们在阅读的过程中,获得与自己症状相关的结论及建议,为进一步的治疗提供了方便。

目录

Contents

[Part1] 疾病欲来,身体先知——身体疾病的“晴雨表”

身体发出的信息,你看见了吗	001
小恙不防终成大患	002
亡羊补牢不如未雨绸缪	002
让健康掌握在你自己手中	004

[Part2] 头部与疾病信号——头部是身体疾病的最敏感部位

情绪很低落	005
头位改变出现眩晕	007
头晕时伴有呕吐、头痛	008
头痛	010
头发颜色出现异常	012
严重脱发	014

[Part3] 眼睛与疾病信号——眼睛是发现疾病的“窗口”

眼皮跳个不停	017
眼睛颜色异常	018
眨眼过频	021
经常流泪	022
眼睛突出	024
眼睛发痒、灼痛	026

Contents 目录

眼睑异常·····	028
眼睛视力突然改变,甚至失明 ·····	030

[Part4] 耳朵与疾病信号——耳朵是身体疾病的“风向标”

耳朵内有液体流出·····	033
耳痛·····	035
耳内嗡鸣·····	037
单侧或双侧耳朵的听力下降·····	039

[Part5] 鼻子与疾病信号——鼻子是疾病的“感应器”

流鼻涕·····	043
鼻涕异常·····	044
嗅觉减退或丧失·····	046
鼻子发痒·····	048
鼻子不通气·····	050
睡觉打呼噜·····	052
打喷嚏·····	054
鼻子出血·····	056

[Part6] 口腔与疾病信号——口是吐露疾病的“报警器”

呼气发臭·····	059
唇部出现异常·····	061
牙龈出血·····	062
无意识磨牙或紧咬牙·····	064
牙痛·····	066
咽喉疼痛·····	067
声音发哑·····	069
口干·····	071

Contents

口苦.....	073
味觉丧失或味觉障碍.....	074
舌苔异常.....	076

[Part7] 颈喉与疾病信号——颈是身体信息的传输“主平线”

腺体肿胀持续 20 天以上	079
颈部肥大.....	081
颈部疼痛几天不消失.....	082
颈部出现红斑.....	083
吞咽食物困难.....	085

[Part8] 胸部与疾病信号——胸是人体健康的反射镜

呼吸费力,气不够用	087
胸部有刺痛感.....	090
心口有刺痛感.....	091
心跳快而强,且心前有不快感	094
咳嗽.....	095
咳嗽时痰中带有血丝.....	098
呼吸突然变得困难,且吸气易呼气难	100

[Part9] 腹部与疾病信号——腹部是疾病的预言家

打嗝.....	103
恶心、呕吐	105
反酸.....	107
胃肠道有多余气体.....	109
排便次数增多,且每次延续时间过长	111
腹部疼痛.....	113
大便量少、太硬,且排出困难.....	115

Contents 目录

大便带血或全便血,血色暗红或鲜红	118
心窝部疼痛	120

[Part10] 手足与疾病信号——手足是健康的指路人

手指屈伸受限	123
手掌颜色异常	125
手部麻木	127
手心发热	129
指甲异常	130
手足部皮肤干燥,有线状裂隙	132
腋下多汗	134
手指形态异常	135
脚趾间出现脱皮、水泡的现象	137
脚底皮层增厚,按压十分疼痛	138

[Part11] 皮肤与疾病信号——皮肤拉起健康的警戒线

面部发黄	141
肤色异常	142
皮肤有皱纹	144
皮肤上出现了斑点	146
皮肤瘙痒难耐	148
皮肤出现带状水泡并疼痛	151
皮肤粗糙,状如鱼鳞	152
皮肤出现许多“痘痘”	153

[Part12] 关节、肌肉与疾病信号——关节和肌肉是健康的水平尺

肩痛且臂不能举	157
上肢乏力	158

Contents

肘关节疼痛·····	160
关节疼痛、肿胀·····	161
腿部肌肉突然变硬,疼痛难忍·····	165
运动后膝盖疼·····	166

[Part13] 泌尿系统与疾病信号——泌尿系统是健康状况的放大镜

尿色异常·····	169
夜晚排尿次数增多·····	171
尿意一来,迫不及待·····	173
尿液中有血液成分·····	174
排尿时,尿道、会阴部位有疼痛感·····	176

[Part14] 妇科病与疾病信号——女人要留心自己的私密事

乳头凹陷·····	179
乳房红肿并疼痛·····	180
乳房小·····	182
月经周期紊乱·····	184
月经周期中断·····	186
月经血量过多或过少·····	188
月经时腹部疼痛·····	190
白带过多或过少·····	193
阴道中时时出气·····	195
外阴瘙痒·····	197

Contents 目录

[Part15] 男性泌尿系统与疾病信号——男人也经不起折腾

尿道口发红·····	199
尿流改变·····	200
阴茎不能勃起或勃起困难·····	202
精液呈粉红色、红色或带有血丝·····	204
无性交时发生射精·····	206

[Part16] 隐形的身体疾病信号——隐形病悄悄地来，健康轻轻地走

体重下降超过正常标准 20%·····	209
体重超过标准体重 20%·····	210
全身或局部浮肿·····	212
长出气·····	214
怕冷·····	216
全身发冷、起鸡皮疙瘩并颤抖·····	217
恒温或静态时大量出汗·····	219
入睡困难·····	221
经常做梦，睡不踏实·····	223
睡眠时间过长·····	225

[Part17] 十大危险信号——山雨欲来风满楼，急去医院把医求

转移性腹痛，可引起死亡的危险信号·····	227
急性心肌梗死：胸骨后、心前区疼痛·····	228
脑中风的危险信号：口舌、手脚麻木，语言困难，头痛跌跤·····	229
口唇、口腔、睑结膜、指甲床和皮肤变成紫色·····	230

Contents

痉挛抽搐过久,癫痫病人的凶兆	231
猝死:几分钟内定生死	232
老人昏厥,凶险征兆	234
老年人突然失明,极易永远失明	235
孕期下腹剧痛,威胁准妈妈生命	236
不规则阴道大出血,癌变的不祥症状	237

Part 1

疾病欲来,身体先知

——身体是疾病的“晴雨表”

身体发出的信息,你看见了吗

俗话说:“身体是革命的本钱。”没错,身体健康是成功与幸福的基础,拥有健康的体魄,远离疾病的侵袭,这是每个人的愿望。但是,疾病总是防不胜防,细菌感染、饮食不洁、精神压力等都可能触动疾病的开关,给你带来个措手不及。对于疾病,难道我们真的没有防治的办法吗?

不是的,其实每个人的身体都是一个医生,它每天都在不停地向我们传递着机体活动的信息,告诉我们自己的健康状况,如当体内某个器官不对劲时,身体就会向我们传递一些信号,以示警告。

这是因为,无论哪种疾病,都有一个从内到外、从隐匿到显现、从先兆到症状、从量变到质变的演变过程,而疾病的信号正是这个演变过程的最初状态,是疾病的先兆。因此,疾病的信号虽非佳音,却是宝贵的警示。它可以及时地给我们提醒:什么时候该去看医生,什么时候可以放心。

例如,早晨起床时发现脸上冒出痘子,这其实是因为体内有“多余的热”所导致的结果。“多余的热”是由于营养摄取过量或是胃炎等体内某部位发炎产生的;经常感觉疲倦,想睡又睡不着,或是没有办法深眠,表示我们的肝可能已经严重受损了,只是肝没有感觉神经,我们没有办法感知,于是,身体就会通过睡不着觉来告诉我们这个信息。然后我们再根据这些信息决定是去看医生,还是自行吃一些药。

可见,这些身体发出的信息可以为我们带来多少方便。而对疾病信号的重视,则在很大程度上决定着疾病的转归,甚至一个人一生的生存质

Part 1

疾病欲来,身体先知

JIBING YU LAI SHENTI XIANZHI

量乃至寿命的长短。所以,了解疾病的信号、准确描述疾病的信号对我们非常重要。



小恙不防终成大患

乳腺癌是一种发生于人体表面乳腺组织内的恶性肿瘤,发生于女性,是目前全世界范围内妇女最常见的恶性肿瘤之一。据统计,美国每8位女性人口中,就有1位将遭受乳腺癌的威胁;每2.5分钟即有1位女性被诊断为乳腺癌患者;在2006年,平均每13分钟就有1位女性死于乳腺癌。乳腺癌已成为都市女性的头号杀手。

然而,乳腺癌虽然可怕,可是如能在早期发现,约95%的病人是可以得到根治的。而且,要想在早期发现乳腺癌并不难,因为妇女对自己乳腺变化最敏感,只要稍有蛛丝马迹即可察觉。但是,很多人却因无知、疏忽或工作太忙等原因,对其视而不见,一拖再拖,等到了想治疗时,却已经太晚了。最后只能抱着无限的遗憾,离开尘世。

乳腺癌如此,其他疾病亦是如此。先前的小恙放任不管,就会变成大患,最后苦果还是得自己吞,即使被酸涩得唇齿发麻,也只能独自黯然神伤。所以,对于疾病,即使只是轻微的症状,我们也要提高警惕,早发现,早治疗,免得最后空留遗憾。



亡羊补牢不如未雨绸缪

现在的人们越来越重视健康,对于疾病,经常是掏尽金钱、花尽心思地治疗,然而,疾病却依然总是光顾。

这是为什么呢?

因为人们总是在疾病已经发展得不可收拾时,才开始治疗!

台湾省曾经出现过在一个月中连续死亡三位教授的事情，他们一位是因肺癌过世，一位是因对颈部疼痛不太在意而导致猝死，还有一位竟是因感冒，昏迷3天后过世！

看到这里，你可能会有点不信。这年头，还有人会因感冒而死？可是，事实确是如此，在医学如此发达的今天，他死于感冒！因为他太爱工作了，以至于忽视了健康，即使是在疾病已经到来、身体向他频频发出信号之时，也依然没有给予足够的重视，最后导致不可收拾的结果。

其实不只是他，很多人都一样，对健康不够重视，认为小病无妨，以至大病到来时，或手足无措或亡羊补牢，最后，不是事倍功半就是于事无补，非常被动。

与其如此，为什么不在疾病初露端倪的时候就将其扼杀呢！

“你说的简单，疾病哪有那么容易就发现的！”相信肯定会有人会这么说。不错，疾病在早期时确实不容易被发现。不过，这是在你不了解自己身体的时候，如果你了解自己的身体，听得懂它的语言，就能在疾病未来、或早期时发现它，并消灭它。因为，我们的身体是最好的医生，它会在疾病早期，发出报警信号提醒我们，而这些报警信号即是疾病的早期症状。它们可能是由病变部位本身发出来，也可能是由身体的其他部位转告。这是因为，身体是一个整体，身体的每个器官是互相影响的，也就是说当你身体某一个部位出问题的时候，常常是别的部位已经先出问题了。

譬如说，肝的毛病常常会由胆表现出来，而肺部的疾病也常常会由皮肤表现出来。如果我们知道这些，并且会辨别，那么就不会有那么多人再受肝病和肺病的折磨了。

肝、肺如此，其他器官亦是如此，因为身体的每一个器官都不是一个无用而可切割的局部，而是与其他部位休戚与共的。因此，当身体出现一些症状时，千万不能只是看到这些症状本身，而是应该全方位地考虑，这样我们就能做到未雨绸缪，防病于未然！

最后再说一句，若你不够警觉，身体就可能成为生命的破口，使你美好的身心被摧毁。所以，请重视疾病的早期症状，请善待自己的身体！



让健康掌握在你自己手中

俗话说：“健康无价，无病是福。”没错，人人需要健康，人人渴望健康，但是健康既不是老天爷的恩赐，也不是单凭医疗的保护就能实现的，最主要的还是靠自己，也就是说健康其实就掌握在你自己的手中。

曾经有一位老者，在弥留之际为自己写了一首挽联：“一生蹉跎岁月，悔无建树，如今大限已到，只得先去；人间风光绮丽，洵至大观，倘若果有来世，还当再来。”从这首挽联中不难看出老人对这世间的眷恋之情以及对生命延续的渴望，可是生不再来，逝不可追，大限已至，生命难回。

生命实在太宝贵了，宝贵到让秦始皇送五百童男童女出海寻找不死药，让雍正去炼丹，可是，他们都不长寿，为什么？因为他们用错了方法！

健康是靠丰富自我保健知识，增强自我保健能力来达到的，而不仅仅是靠吃药！可是，在现实生活中，人们往往过于依赖医生、药物和医疗设施，很少重视自身的作用，以致很多疾病都被自己耽误了。要知道，世界上最了解你的还是自己，就连医生也只是根据你所诉说的症状来做出诊断，所以，你才是自己健康的掌权人。

例如，癌症是绝症，只要得上就等于是被判了死刑。其实，癌症在早期时，是可以经手术治愈的。可是很多人不相信自己，或缺乏这方面的知识，以致经常是到癌细胞已经发展到不可收拾时，才知道原来自己患了癌症，但此时癌瘤已属晚期，再高明的医术也已无济于事。

由此可见，能否认知、辨别疾病的早期症状，对于健康是多么重要。因此，为了自己的健康和生活质量，请强化自我的保健意识，丰富自我保健的知识和方法，提高自我保健的信心与能力，将健康掌握在自己手中。

头部与疾病信号

——头部是身体疾病的最敏感部位



情绪很低落

抑郁是常见的消极情绪反应,是忧伤、悲哀或沮丧情绪的体验,而情绪低落是其主要特征。

抑郁测试

下面 8 个问题,如有 4 项或更多的肯定答案,有可能是抑郁造成的。

1. 你经常感到心情沉重,生活没意思,高兴不起来,度日如年,痛苦难熬或者焦虑、激动、紧张不安吗?
2. 你对任何事都没兴趣,经常闭门独居,疏远亲友,回避社交吗?
3. 你经常有精力丧失、疲乏无力的感觉,对洗漱、着衣等生活小事力不从心吗?
4. 你觉得自己一无是处,前途一片黑暗吗?
5. 你注意力很难集中,记忆力减退,脑子迟钝、闭塞吗?
6. 你对生活感到绝望,觉得生活是负担,不值得留恋,想以死求解脱吗?
7. 你没有食欲吗?
8. 你经常早醒吗?

随着人们生存压力的逐渐增大,越来越多的人感到情绪低落、做事提不起劲、郁闷、疲劳和紧张。但是,由于认识不足和传统文化的影响,人们对自己的情绪、情感不敏感,很少关注自己的情绪,这是非常危险的。因为,长期的情绪低落也许已是抑郁症的先兆了。

抑郁的产生与社会、心理等因素有关,如生意失败、工作压力、婚姻不