

可以挽救你的生命的医学常识
了解健康红灯信号，早预防、早发现、早治疗

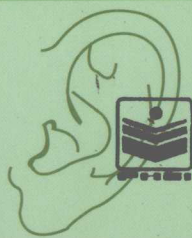


Your Body's *Red Light* Warning Signals:
Medical Tips That
May Save Your Life

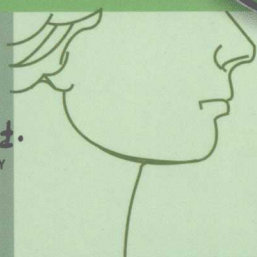
你 需 要 警 惕 的 健 康 红 灯 信 号

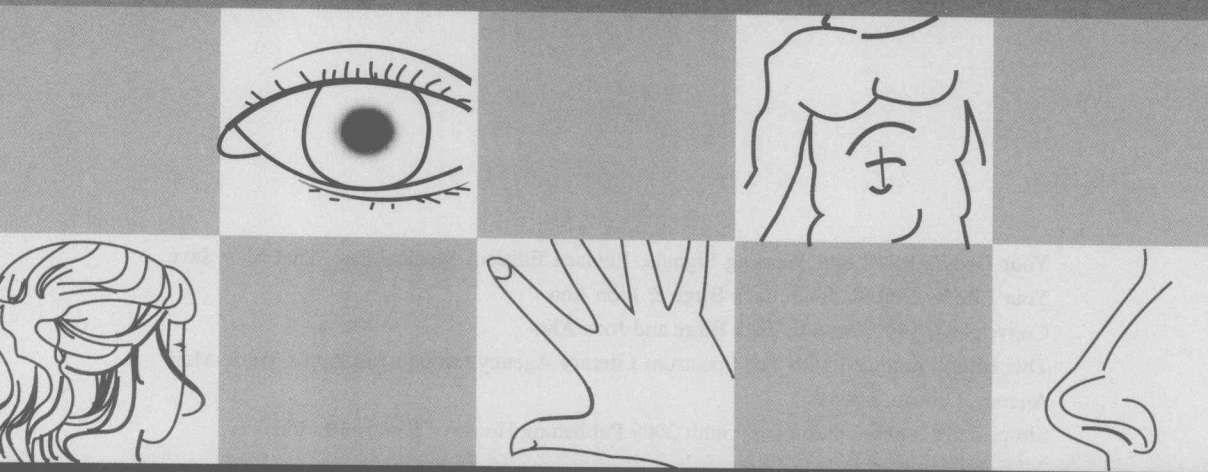


(美) 尼尔·舒尔曼 著 李赏 李芸 译
杰克·伯奇 安俊



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>





Your Body's Red Light Warning Signals:
Medical Tips That May Save Your Life

你需要警惕的 健康红灯信号

(美) 尼尔·舒尔曼 著 李赏 李芸 译
杰克·伯奇 安德



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

Your Body's Red Light Warning Signals, Revised Edition: Medical Tips That May Save Your Life by Neil Shulman, Jack Birge & Joon Ahn.

Copyright © 1999, 2008 by Jack Birge and Joon Ahn

This edition arranged with The Spectrum Literary Agency through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright: 2009 Publishing House of Electronics Industry.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 The Spectrum Literary Agency 通过大苹果公司授权电子工业出版社独家出版发行。未经书面许可,不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何内容。

版权贸易合同登记号 图字: 01-2009-3607

图书在版编目(CIP)数据

你需要警惕的健康红灯信号 / (美)舒尔曼(Shulman,N.), (美)伯奇(Birge,J.), (美)安俊(Ahn,J.) 著; 李赏, 李芸译. —北京: 电子工业出版社, 2010.1

书名原文: Your Body's Red Light Warning Signals:

Medical Tips That May Save Your Life

ISBN 978-7-121-09819-2

I. 你… II. ①舒… ②伯… ③安… ④李… ⑤李… III. 疾病—症状—基本知识
IV. R441

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 201524 号

责任编辑: 刘露明 郭心蕊

印刷: 北京机工印刷厂

装订: 三河市鹏成印业有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开本: 720×1000 1/16 印张: 19 字数: 280 千字

印次: 2010 年 1 月第 1 次印刷

定价: 38.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

导 言

能够挽救生命的医学贴士：救生征候学

大多数人不知道何时应该去看医生。怎样的疼和痛、什么样的结节和肿块可能会威胁到你的生命呢？哪些情况属于紧急情况，需要你在几天、几个小时甚至几分钟内赶快看医生呢？你的身体是健康的还是生病了呢？这些都是非常重要的医学事实，了解了它们，就能够挽救你的生命。

当一位患者由于没有及时寻求医学救助而死去的时候，医生们是非常难过的，挫败感也会油然而生。当你自己或者你所爱的人开始感觉到疼痛、身体发生了能够看得见的变化或者诊断出了新的疾病的时候，你就可以把这本书当做一本快速参考指南来使用。我们写这本书的目的就是指导你在还不晚时去看医生，从而挽救你的生命。

不论你出现了尿中带血、脖子僵硬并伴有头痛和发热，还是瞳孔不对称，或者是指甲上有红色的斑点，你都需要知道这些症状是不是会威胁到自己的生命，是不是由潜在的危险状况引发的。这本书会着重强调那些可能会危及生命的迹象和症状，告诉你一些至关重要的医学贴士，这些贴士能够从你开始出现症状的那一刻起，到疾病痊愈或者出院为止，给予你帮助。这本书的内容简洁明了，每一个要点都只有几个短小的段落说明，阅读起来会很方便。你可以把这本书放在家里容易拿到的地方，养成一旦发现自己的身体出现异常或者有朋友和亲人患上某种疾病的时候就翻看本书的习惯。在“红色警报表”中，我们尽可能把疾病的症状按照从头到脚的顺序排列出来，这样比较便于你查找。

拥有了这本书，就像是在你的书架准备了一个急诊医生。好好利用这本书吧，有一天，它会挽救你或者你所爱的人的生命。

关于作者

尼尔·舒尔曼，医学博士，美国佐治亚州亚特兰大埃默瑞大学医学院内科副教授。从1972年开始，舒尔曼医生就在这所学校担任教学、临床和医学研究工作，他的科研基金超过1 000万美元。他自己撰写并与他人合著了100多篇学术论文和30多本书，其中一本书被改编成电影《好莱坞医生》。沙尔曼医生在世界各地做了很多关于严肃医学问题的报告，他还是帕奇·亚当斯（Patch Adams）组织、祝你健康协会的会长。想要了解更多关于舒尔曼医生的信息，请访问他的网站：www.neilshulman.com。

杰克·伯奇，医学博士，美国佐治亚州卡罗顿坦纳医学中心绩效改进部的医学主任，他还是美国佐治亚州梅肯摩斯大学医学院社区医药部的临床助理教授。伯杰医生从1959年开始从事基本保健护理工作，已经服务过20多万名各行各业的患者，他的工作范围从分娩到疗养院的保健，无所不有。

安俊，医学博士，美国佐治亚州卡盖恩斯维尔的心脏病医生。他毕业于埃默瑞大学医学院，在美国密苏里州圣路易斯的华盛顿大学接受过培训。

本书的儿科部分是乔伊·劳安，医学博士撰写的。劳安医生在英国诺丁汉大学以优异成绩获得医学学士学位，她是英国皇家儿科医学院的成员，在加纳库马西医学院担任讲师。她服务过的患者已经超过6万人。

如何使用本书

健康的第一层面

保持健康包括预防性的维护措施，以及在疾病早期、治疗最为有效的阶段发现疾病。爱护自己的身体与爱护你的车差不多。一辆汽车的维护措施包括定期更换机油、维持一定的液位及调整发动机。我们的身体也是一样，适量运动、吃低脂高纤维的食物、接种疫苗免疫，并坚持健康的生活方式，这样我们的身体才能够运转自如。要想发现自己的车可能存在什么问题，你需要检查汽车的机油和轮胎气压，我们的身体也一样需要检查，血压水平是否正常、胆固醇水平是否超标、有没有癌症的早期迹象（定期做宫颈刮片、拍摄乳腺X线照片、做乙状结肠镜检查及扫描）。在本书的末尾，附录C提供了很多种常规筛查，通过这些筛查你可以了解自己的身体是否运转正常。

健康的第二层面

本书中的大部分内容阐述的是保持健康的第二层面：鉴别身体发出的警报和信号。一位认真负责的司机会时刻关注汽车仪表板的灯，这样他就能及时发现有问题。修理泄漏的散热器或者更换有问题的散热器，能够防止汽车在高速公路上熄火。同样，你的身体也会发出信号——症状和表现——警告你可能出现了问题。如果你及早纠正问题，就能够保持健康。

当你的车出现了故障而你无法判断是什么问题的时候，你可以在车辆使用手册中寻找有关信息。本书就是一本简单、方便的使用手册，介绍了很多我们的身体最常发出的警告信号。

在整理本书材料的时候，我们把自己的临床经验——诊治患者的时间总共超过17万小时，以及数百位健康专家的建议也添加了进来。可是，本书不可能囊括每一个重要的症状或者表现，因此一旦你出现任何问题，一定要咨询医生。不过，我们确实希望本书能够帮助你向医生清楚明白地说明你的情况。



从头到脚

从头往下，一直到脚趾，我们按照身体部位列出了很多红色警告信号。

如果你发现自己的身体出现了可疑症状，或者出现了任何异常，可以按照身体的部位在“红色警报表”中查找。如果你的问题不是身体部位特异性的，那么请参考本书的第 2 部分，这一部分涵盖了与整个身体相关的警告信号，比如说发热或者惊厥。第 3 部分涉及的是怀孕与产后。第 1 部分和第 2 部分列出的表现和症状尽管也适用于儿童和青少年，不过，有关儿童特异性的红色警报我们专门在本书的第 4 部分进行了介绍，这些警告信号也是像第 1 部分一样按照从头到脚的顺序排列的。

大多数人都会把汽车使用手册放在工具箱里，或者其他能够很容易、很快就找到的地方。这本书也是一样：要把它放在你容易找到的地方。尽管我们希望你用不着这本书，不过，有一天，这本书可能会救你一命，或者挽救你的孩子、朋友和家人的生命。

我们希望告诉你的就是：“保持警惕！”对自己的健康保持警惕，能够帮助你避免接触可能会令你生病或者病情加重的外界因素，从而帮助你避免疼痛和痛苦。比如，帮助你避开因废物泄漏而被污染的水、指导你不要晒太阳太少或者太多，以及避免服用过量维生素或者维生素不足。你需要了解的另一个危险就是药物可能引起的副作用。有些药物可能会引发过敏反应，有些药物可能会与你服用的其他药物发生危险的相互作用，你需要了解你所服用的所有药物的药效、副作用及相互作用。要确保你所服用的药物附有说明书，方便与医生或者药剂师讨论你的处方药和非处方药。

当你入院治疗后，保持警惕也能够帮到你。一旦住院，不要让自己任人摆布，要帮助自己预防医院差错。遗憾的是，尽管患者住进医院是为了治病，可是医院的医疗团队出的差错有时候会导致患者出现严重的并发症，甚至可能会导致死亡。这本书的第 5 部分就如何在住院后监督自己的医疗护理给出了详细而明确的建议。

预防医院差错的最佳办法就是积极主动地监督医务人员正在为你做的事情，或者请一位朋友或亲人监督你的护理工作，代表你提出建议和主张。切记：即便你已经生病了，你还是可以采取保护措施保护自己，预防病情加重。

如何使用红色警报表

这本书从一个巨大的表格开始，这个表就是红色警报表，也可以作为参考指南。你可以在表中查找你自己的特殊症状或者表现，然后直接翻到表上所指示的贴士序号就可以了。

使用注意事项：

- 表中列出的表现和症状有时候是单独出现的，有时候和其他症状一起出现，因人而异。
- 要认真对待这些红色警报，这是非常重要的，因为你往往可以因此而获得有效的治疗。
- 这些贴士可能会建议你去看急诊。在你决定是否要拨打急救电话时，要考虑到急救电话台的反应时间，同时可以考虑自己或者其他是否有能力安全地把自己送到医院。但是救护车往往能够提供现场急救，更适合运送生病的人。
- 这本书不可能面面俱到，因此，一旦你为自己身上的某个情况或者症状担心，就应该听取医生的建议。每个人对于疾病的反应不完全相同，而一种疾病也总是有可能会呈现出不同寻常的例外表现。

目 录

红色警报表	1
-------------	---

第 1 部分 身体部位特异性的健康问题	35
----------------------------------	-----------

头	36
眼睛	53
耳朵、鼻子、口腔、咽喉和颈部	58
手臂和手	70
乳房	77
胸部	81
肚子、胃部或腹部	110
生殖器	130
大便	134
尿	141
月经，绝经和经前期综合征（PMS）	147
腹股沟	152
髋部、臀部，腿和脚踝	153
皮肤	157
背	171

第 2 部分 全身性的症状和表现	174
-------------------------------	------------

过敏反应	175
血液和血压	179
脱水	184

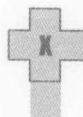
发热	185
药物	187
昏倒，丧失意识	188
体温改变	190
虚弱	194
体重下降	196

第 3 部分 怀孕与产后 198

帮助你提高生育健康宝宝几率的一些预防性措施	199
-----------------------------	-----

第 4 部分 儿科：身体部位特异性状况 205

儿童期的疾病	206
头	212
心理问题	218
眼睛	220
咽喉	221
手臂、手、手指和指甲	222
背	223
胸部	224
腹部	227
尿	228
大便	230
生殖器	233
腿	234
皮肤和毛发	236
过敏反应	241
发热	242
其他	243



第 5 部分 预防医疗差错	247
住院	249
消毒	251
身份错误和信息错误	252
药物	254
如何避免医院内可能出现的继发状况	255
意外	258
附录 A 紧急救治	259
附录 B 自我检查	272
附录 C 有用的预防性筛查	276
附录 D 给孩子测体温	291

红色警报表

第 1 部分

身体部位特异性的健康问题（成年人更常见）

头

头痛

- 头部受伤后头痛，或者伴随脖子僵硬和很多其他可能症状 贴士 10
- 头痛越来越严重，或者伴随惊厥 贴士 2
- 头痛伴随恶心、昏昏欲睡，或者嘴唇和牙龈鲜红，往往在
室内病情更加严重，房间内的其他人也出现类似症状 贴士 4
- 怀孕时头痛，伴随头晕、流鼻血、视物模糊、复视、肿胀，
或者右上腹部或胸骨下腹中部疼痛 贴士 189
- 头痛伴随脖子僵硬和发热 贴士 3
- 头痛伴随太阳穴压痛或视物模糊 贴士 5
- 突发头痛，头痛程度前所未有地剧烈 贴士 1

眩晕

- 头部受伤后眩晕，伴随很多其他可能症状 贴士 10
- 热暴露后头晕，伴随疲倦、头痛或者精神错乱 贴士 184
- 坐起来或站起来后眩晕 贴士 7
- 眩晕伴随虚弱、心跳加快、出汗、行为怪异、昏厥或惊厥，
继而失去意识 贴士 9
- 眩晕伴随恶心、呕吐 贴士 6
- 眩晕伴随腿、手或手臂无力，或者暂时性失明等 贴士 47

- 短暂的晕头转向（不平衡感），复视、言语不清、一侧面部麻木，或者一条腿、手或手臂无力 贴士 47
- 突发头晕、虚弱、心脏剧烈跳动、呼吸短促，或者大量出汗，往往伴随恶心和呕吐（无痛性心脏病发作） 贴士 8

头部受伤

- 头部创伤的严重程度 贴士 10
- 头部受伤后开始表现出吵吵闹闹、好斗的行为 贴士 11

心理问题

- 行为怪异、昏厥、惊厥、虚弱、心跳加快、出汗，继而丧失意识 贴士 9
- 焦虑 贴士 12、185 和 187
- 头部受伤后出现好斗行为 贴士 11
- 精神错乱 贴士 46
- 头部受伤后精神错乱，伴随很多其他症状 贴士 10
- 热暴露后精神错乱，有时候伴随疲倦、眩晕或头痛 贴士 184
- 精神错乱，伴随脱水、肌肉无力、骨骼疼痛、失忆、便秘、抑郁、精神病、焦虑、心律异常、肾结石或其他症状 贴士 187
- 谵妄（神志不清，说胡话） 贴士 14
- 抑郁 贴士 12
- 心脏病发作后抑郁 贴士 13
- 有濒死感，可能伴有眩晕、虚弱等（无痛性心脏病发作） 贴士 8
- 有难以解释的持续疲倦感 贴士 12
- 失忆，伴随畏寒、面部和身体出汗、脉搏缓慢不齐，以及胆固醇水平过高 贴士 185
- 失忆，伴随精神错乱、肌肉无力、脱水、心律异常、骨骼疼痛、便秘、抑郁、焦虑、精神病、肾结石或其他症状 贴士 187
- 恐慌症 贴士 12

- 精神病伴随精神错乱、抑郁、焦虑、肌肉无力、骨骼疼痛、失忆、便秘，或者肾结石 贴士 187
- 人格改变，常见于老年人 贴士 15
- 出现难以解释的人格改变，行为怪异 贴士 16

面部——总体

- 口腔内或嘴唇上有雀斑 贴士 157
- 暴露于阳光下的皮肤上出现圆形、珍珠似的肿块 贴士 156
- 一侧面部短时间麻木，言语不清、复视、视物模糊、晕头转向（不平衡感）、手或手臂无力、暂时性失明 贴士 47
- 开始服用某种药物后，口腔、鼻子、眼睛等处出现皮损，伴随靶样红疹和轻微发热 贴士 171
- 面部肿胀、畏寒、虚弱疲倦、脉搏缓慢不齐、胆固醇水平高等 贴士 184
- 被蜜蜂蛰到后或接触其他过敏原后，嘴唇、咽喉肿胀，或者呼吸困难 贴士 145
- 下颌疲倦、双眼睑下垂，或者复视 贴士 18

眼 睛

眼球

- 眼睛、鼻子、口腔等部位黏膜发青，或者皮肤发青 贴士 152
- 眼突、怕热、疲倦、震颤及复视，等等 贴士 185
- 瞳孔大小不等，或者伴随一只眼睑下垂或复视 贴士 17
- 头部受伤后出现瞳孔大小不等，可能伴随很多其他症状 贴士 10
- 眼球发黄、黄疸和出现茶色尿 贴士 128
- 双眼运动时一只眼睛疼痛 贴士 21

眼睑

- 一只眼睑下垂、复视，或者瞳孔大小不等 贴士 17
- 双眼睑下垂、复视，或者下颌疲倦 贴士 18



视力异常

视物模糊

- 头部受伤后视物模糊或失明，伴随其他可能症状…………… 贴士 10
- 视物模糊，通常伴随头痛或太阳穴压痛…………… 贴士 5
- 怀孕期间视物模糊，伴随肿胀、右上腹部或胸骨下腹中部疼痛、头痛、眩晕，或者流鼻血…………… 贴士 189
- 出现短期视物模糊、复视、麻木、虚弱、言语不清、晕头转向（不平衡感），或者暂时性失明等…………… 贴士 47

复视

- 单眼出现复视，或者复视伴随一只眼睑下垂或两个瞳孔大小不等…………… 贴士 17
- 复视，伴随双眼睑下垂或下颌疲倦…………… 贴士 18
- 出现短期复视、言语不清、麻木、虚弱、晕头转向（不平衡感），或者暂时性失明等…………… 贴士 47

其他

- 一只眼睛视物朦胧、模糊、混浊、黑暗，或者感觉眼前有层“帘子”，持续数秒钟到数分钟…………… 贴士 20
- 视野变窄…………… 贴士 19
- 直线看起来呈波浪状、扭曲或者断开…………… 贴士 22
- 双眼前突然出现很多漂浮的斑点…………… 贴士 23
- 双眼前经常突然出现很多闪光或者漂浮的斑点…………… 贴士 24

耳朵、鼻子、口腔、咽喉和颈部

耳朵

- 头部受伤后耳聋，可能伴随很多其他症状…………… 贴士 10
- 耳聋或一只耳朵耳鸣，伴随晕头转向…………… 贴士 25
- 听到头内部的心跳声，通常与阵发性头痛有关…………… 贴士 26

鼻子

- 感染 贴士 28
- 鼻子、眼睛、口腔等部位黏膜发青，或者皮肤发青 贴士 152
- 开始服用某种药物后，鼻内、口内、眼睛等处出现皮损，伴随
靶样红疹和轻微发热 贴士 171

流鼻血

- 鼻子出血，伴随牙龈出血，皮肤上出现黑色或红色小点，受伤
后伤口出血时间过长，或者直肠出血 贴士 149
- 怀孕期间流鼻血，伴随视物模糊、复视、肿胀、右上腹部或
胸骨下腹中部疼痛、头痛或眩晕 贴士 189
- 一般性的流鼻血 贴士 27

口腔

- 口腔、鼻子、眼睛等部位黏膜发青，或者皮肤发青 贴士 152
- 嘴唇和牙龈鲜红，伴随头痛、恶心，或者昏昏欲睡，往往在
室内病情更加严重，房间内的其他人也出现类似症状 贴士 4
- 呼吸带有水果气味 贴士 29
- 呼吸带有大蒜味 贴士 30
- 舌头上有金属味 贴士 30
- 出现与应用类固醇药物有关的嗜盐、肌肉痉挛和脱水 贴士 178
- 言语不清（短时间内）、一侧面部麻木、一侧手臂或腿虚弱
无力、复视、暂时性失明，或者晕头转向 贴士 47
- 言语不清、表达困难、说胡话、麻木、复视、灼痛，有时候
精神错乱、无力、麻痹 贴士 46
- 在开始应用某种药物后，口腔、鼻子、眼睛出现皮肤损害，
伴随靶样红疹，轻度发热 贴士 171
- 舌头和口腔疼痛、出现其他流感样症状、皮疹，或者胃部不适 贴士 170
- 出现“草莓舌”，咽喉剧痛、发热、皮疹 贴士 40
- 被蜜蜂蛰刺后或暴露于其他过敏原后，嘴唇、舌头、
咽喉肿胀，或者呼吸困难。 贴士 145 和 169



口腔肿胀, 通常无痛	贴士 169
舌头肿胀, 通常无痛	贴士 169
莫名地失去食欲, 或者体重下降	贴士 188
溃疡、皮损、出血、口疮	
口腔内出现青色和黑色的斑点, 或者无色的赘肉	贴士 33
牙龈长期感染	贴士 34
牙龈出血、流鼻血、皮肤上出现黑色或红色的小点, 受伤后 出血时间过长, 或者直肠出血	贴士 149
长口疮和白斑	贴士 31
口周或生殖器周围出现无痛性、生肉样的皮损	贴士 114
口腔内或咽喉持续性肿胀或疼痛	贴士 35
口腔内的溃疡经久不愈, 时间超过 4 周	贴士 32
口腔内长白斑, 口腔内或口周出现红色糜烂区	贴士 116
咽喉	
喘息、呼吸极度困难, 往往伴随咽喉剧痛	贴士 36
声音嘶哑, 不能恢复正常	贴士 37
吞咽困难	贴士 38
咽喉疼痛	
咽喉疼痛, 2 周后开始发热并关节肿胀	贴士 41
咽痛, 全身出现红疹、发热, 可能有“草莓舌”	贴士 40
窒息 (急救方法见附录 A)	
咽喉剧痛	贴士 39
颈部	
颈后皮肤颜色加深	贴士 150
颈后或下背部疼痛逐渐加剧, 往往伴随盗汗和发热	贴士 44
颈部任何部位出现肿块	贴士 43
颈前下方出现肿块	贴士 42
颈部僵硬, 头痛、发热	贴士 3