

中原出版传媒集团 中原农民出版社

TOUGUO XIJIE  
KANJIANKANG

透过细节

看健康

主编 林傲梵 谢英彪

疾病到来时都有信号  
时时洞悉常常被忽视的健康细节  
就会逆转或消除严重的疾病  
不错过治疗的最佳时机  
透过细节看健康  
让你健康一辈子

透过细节

# 看健康

主 编 林傲梵 谢英彪  
编 委 卢 岗 黄志坚 刘欢团  
俞振兴 王金勇 刘智亮  
王 凯 熊 英 虞丽相

中原出版传媒集团  
中原农民出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

透过细节看健康/林傲梵,谢英彪主编. —郑州:中原出版传媒集团,  
中原农民出版社,2010.1  
ISBN 978-7-80739-770-0

I. 透… II. ①林…②谢… III. 保健-普及读物 IV. R161-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第193870号

---

出版:中原出版传媒集团 中原农民出版社

(地址:郑州市经五路66号 电话:0371—65751257

邮政编码:450002)

发行单位:全国新华书店

承印单位:河南龙华印务有限公司

开本:710mm×1010mm

1/16

印张:20.5

字数:255千字

版次:2010年1月第1版

印次:2010年1月第1次印刷

---

书号:ISBN 978-7-80739-770-0

定价:37.00元

如发现印装质量问题,请与印刷厂联系调换

# 目 录

## 头部细节

细节 1	突发剧烈头痛 .....	001
细节 2	偏头痛 .....	004
细节 3	面部有刀割样的疼痛 .....	007
细节 4	经常头昏 .....	010
细节 5	头皮屑增多 .....	013
细节 6	头皮上的灰白色鳞屑 .....	017
细节 7	看东西越来越模糊 .....	019
细节 8	睡醒后眼泡浮肿 .....	022
细节 9	一过性眼前发黑 .....	025
细节 10	眼睛干涩 .....	027
细节 11	耳鸣耳聋 .....	030
细节 12	持续鼻塞 .....	033
细节 13	嘴唇干裂、烂嘴角 .....	036
细节 14	咽部有异物感 .....	038
细节 15	口臭 .....	041
细节 16	口干 .....	044
细节 17	口腔溃疡 .....	047
细节 18	口角歪了 .....	050
细节 19	牙痛 .....	053
细节 20	牙龈出血 .....	056



## 颈肩部细节

- 细节 1 程度不同的甲状腺肿大 ..... 061
- 细节 2 颈部淋巴结肿大 ..... 064
- 细节 3 经常颈肩部酸困、疼痛 ..... 067
- 细节 4 夜间肩部痛得厉害 ..... 071
- 细节 5 颈部血管异常 ..... 074

## 胸部细节

- 细节 1 天冷就咳嗽 ..... 077
- 细节 2 秋冬季气喘 ..... 079
- 细节 3 天冷或活动后就咳嗽 ..... 082
- 细节 4 稍活动就气喘 ..... 085
- 细节 5 咳出铁锈色痰 ..... 087
- 细节 6 胸部针刺样疼痛 ..... 090
- 细节 7 经常发热、盗汗 ..... 092
- 细节 8 胸口疼痛 ..... 094
- 细节 9 胸骨后突然疼痛 ..... 097
- 细节 10 夜里心慌气短 ..... 100

## 腹部细节

- 细节 1 上腹部不适和隐痛 ..... 103
- 细节 2 规律性上腹部疼痛 ..... 106
- 细节 3 模糊不清的右上腹胀满不适 ..... 109
- 细节 4 右上腹撑胀性疼痛 ..... 112
- 细节 5 右上腹腔撕裂或烧灼样疼痛 ..... 116
- 细节 6 突然中上腹刀割样疼痛 ..... 119

- 细节7 转移性右下腹部疼痛 ..... 122  
细节8 脐周围或下腹部隐痛不适 ..... 125

### 腰部细节

- 细节1 劳累后腰臀部疼痛 ..... 129  
细节2 腰部酸困不适 ..... 132

### 四肢细节

- 细节1 不明原因的全身骨痛 ..... 136  
细节2 突然感到一侧身体麻木、无力 ..... 140  
细节3 睡醒后一侧肢体活动受限 ..... 144  
细节4 单侧下肢突然肿胀 ..... 147  
细节5 臀部、大腿、小腿呈一条线疼痛 ..... 150  
细节6 游走性多关节痛 ..... 153  
细节7 多发性小关节晨僵、疼痛 ..... 156  
细节8 突发性脚趾疼痛 ..... 160

### 皮肤细节

- 细节1 皮肤、黏膜苍白无华 ..... 164  
细节2 全身皮肤瘙痒难忍 ..... 167  
细节3 皮肤及眼巩膜发黄 ..... 169  
细节4 面部出现鲜红色的斑疹 ..... 173  
细节5 皮肤上有小出血点 ..... 177

### 排泄物细节

- 细节1 大便中带有颜色鲜红的血 ..... 180

细节 2	黏液脓血便 .....	183
细节 3	大便颜色呈柏油样 .....	186
细节 4	粪质干硬、排便困难 .....	189
细节 5	尿次尿量增多 .....	193
细节 6	小便泡沫增多 .....	196
细节 7	尿道有脓性分泌物 .....	200
细节 8	尿频尿急尿痛 .....	202

### 女性细节

细节 1	月经过多、经期过长 .....	206
细节 2	月经逐渐减少、周期延长 .....	209
细节 3	非经期阴道出血 .....	213
细节 4	异常的子宫出血 .....	217
细节 5	阴道口明显瘙痒不适 .....	220
细节 6	外阴瘙痒、疼痛 .....	224
细节 7	白带增多有气味 .....	227
细节 8	性交时小腹疼痛 .....	230
细节 9	乳房肿胀不适 .....	233
细节 10	周期性一侧乳房胀痛不适 .....	236

### 男性细节

细节 1	睾丸疼痛 .....	240
细节 2	自觉阴囊瘙痒 .....	242
细节 3	一侧阴囊增大 .....	245
细节 4	阴茎勃起不坚 .....	247
细节 5	未达到性高潮即射精 .....	250
细节 6	性欲低下 .....	253
细节 7	尿后滴白 .....	256

细节 8	小便次数明显增多 .....	259
------	----------------	-----

### 小儿细节

细节 1	儿童多动症 .....	263
细节 2	佝偻病 .....	267
细节 3	小儿肺炎 .....	271
细节 4	小儿疝气 .....	274
细节 5	小儿中耳炎 .....	277

### 肿瘤细节

细节 1	莫名其妙流鼻血 .....	280
细节 2	早晨回抽性鼻涕带血 .....	283
细节 3	口腔肿瘤 .....	286
细节 4	不明原因的刺激性干咳 .....	289
细节 5	吃东西总被噎 .....	293
细节 6	单侧乳房有肿块 .....	298
细节 7	右下肋肝区疼痛 .....	301
细节 8	胃部疼痛 .....	305
细节 9	持续性大便习惯发生变化 .....	308
细节 10	间歇性自发性无痛性血尿 .....	311
细节 11	不规则阴道出血 .....	314

## 头部细节

### 细节 1 突发剧烈头痛

罗先生,65岁。虽有多年的高血压病史,但他服用降压药却是“三天打鱼,两天晒网”。一天在参加会议时突然出现剧烈全头痛,难以忍受。这是怎么回事呢?医生认为,罗先生可能是发生了高血压急症。

#### 细节观察

高血压急症可突然出现剧烈头痛,头痛常是昏痛夹杂,钝痛较多。有时头痛难忍,有爆裂沉重感,且呈全头性痛。

#### 细节分析

高血压急症包括急进性高血压、高血压危象和高血压脑病。三者不尽相同,但有内在联系。高血压急症除了剧烈头痛之外,还会有眩晕、耳鸣、恶心、呕吐、心悸、气急、视力模糊或暂时性失明以及肢体乏力麻木、精神异常等。

高血压急症有如下三个重要特点:来势凶猛,症状发生、发展急剧;可以有典型的有关疾病的症状和体征;血压急剧升高,大多可达210/130毫米汞柱或更高。

高血压急症是高血压最严重的、需要紧急控制的并发症。高血

压急症常可引起心、脑、肾等器官的功能严重障碍,甚至衰竭。因此,对于高血压急症患者要在数分钟至1小时内将血压降至安全范围。若不能及时抢救,可能会危及生命。

高血压急症多发于中老年人,高血压病控制不良、情绪过分激动、劳累者。

★突发剧烈头痛还有可能是脑出血、蛛网膜下腔出血、脑动脉瘤等疾病的信号。

### 寻找对策

忌擅自停药。高血压急症大多发生于高血压患者治疗不规则,擅自停药之后。

避免如精神创伤、情绪激动、过度劳累、气候变化、寒冷刺激等发病诱因。

高血压急症的救治。一旦出现血压急剧升高,发生高血压急症时,应使患者保持安静,避免躁动,宜平卧休息。有条件者,应立即给氧,并含服硝苯地平10毫克,该药一般10分钟即可见降压效果。如果15分钟后效果仍不理想,可再服10毫克。当患者血压初步得到控制后,可考虑将患者就近转送到医院进一步处理,但在搬运过程中,要让患者采取头部略高的体位,严格避免颠簸震动。如果患者神志清醒,应给予精神安慰和心理支持,切忌失声痛哭及大声喧闹,否则会增加患者紧张情绪,使病情恶化。

### 小贴士

据统计,约5%的高血压患者会发生高血压急症。常见的高血压急症有高血压脑病、高血压伴颅内出血、高血压伴不稳定型心绞痛、高血压伴急性心肌梗死、高血压伴急性左心衰竭、高血压主动脉内膜剥离、高血压妊娠子痫、三级高血压水平伴视神经乳头水肿、进行性靶器官(心、脑、肾、眼等)损害和严重的围手术期高血压等。高血压急症如不能早期诊断及时治疗,死亡率和致残率都很高。

### 防患未然

怎样预防高血压和高血压急症呢?



首先要认真改变生活方式。节制饮酒、戒烟、坚持适量体力活动,特别是规律的有氧活动,如快步走,每周4天,每次30分钟以上,可使收缩压下降0.533~1.2千帕(4~9毫米汞柱)。

进低脂和饱和脂肪酸少的食物,增加蔬菜、水果。

膳食中适当限制盐的摄入,每天6克即可,可使收缩压下降0.267~1.07千帕(2~8毫米汞柱)。

超重或肥胖者要减轻体重,保持正常体重也有益于降压。

讲究心理卫生,这不仅是高血压治疗的重要手段,也是其他心血管病乃至糖尿病治疗不可缺少的基础。

高血压患者均需认真、持久地将上述各项措施落实于日常生活中。已经服降压药物的患者,应定期到医院随诊,高血压患者应遵医嘱按时按量服药,决不可擅自停药。

### 医生提醒

构成高血压急症的决定因素是血压增高的程度,特别是血压增高的速度和是否存在急性心、脑、肾、眼等器官损害,这些较血压增高的绝对值更为重要。高血压急症患者往往伴有上述器官的功能障碍,不及时、适当地降压,可引起不良的后果。高血压急症患者降压的原则是要根据治疗前血压水平,使收缩压下降6.67~10.7千帕(50~80毫米汞柱),舒张压下降4~6.67千帕(30~50毫米汞柱)为宜。此外,根据病情差异应强调降压治疗的个体化,如缺血性脑卒中(脑梗死)急性期的患者应避免降压治疗,除非合并心力衰竭、不稳定型心绞痛、心肌缺血、主动脉夹层动脉瘤,或收缩压大于29.3千帕(220毫米汞柱)或舒张压大于14.7千帕(110毫米汞柱)时才适当降压。因急性脑卒中时迅速降压的危险和益处尚不清楚,应把血压控制在中间水平21.3/13.3千帕(160/100毫米汞柱)为宜。

## 细节 2 偏头痛

柳女士,40岁。最近每天都有固定的一侧头痛,起初是早晨7点左右,这两天变成晚上8点左右,是那种搏动性痛,每次15分钟左右。柳女士最近没有受到什么大的精神刺激,家族中也好像没有遗传史,头痛时也没有其他不适。这是怎么回事呢?医生认为,柳女士可能患有偏头痛。

### 细节观察

头痛的部位多局限于一侧,头的任一侧都可受累。头痛发作通常是在白天,也可在夜间醒后发生。其中近一半患者每次头痛部位都可变化,但严重的头痛发作总是累及同一侧;另有一半的患者头痛固定在一侧。还有少数患者的头痛部位是在枕部和头顶部,甚至有面部和下颌部疼痛的。头痛为搏动性,呈跳痛或钻凿样,程度逐渐加重发展成持续性剧痛。

### 细节分析

偏头痛是一种由于血管舒缩功能障碍引起的发作性头痛。以女性较多,多始于青春期,常有家族史。发作常有一定诱因,如月经来潮、情绪波动、疲劳等,发作前可有先兆,如视觉闪光、暗点、偏盲、暂时性失语,半身麻木或运动障碍等。

头痛呈周期性发作,每次持续4~48小时,偶可达数天,常见伴随症状有烦躁、恶心、呕吐、畏光、面色苍白等,少数患者可行眼肌麻痹,发作时两侧瞳孔可以大小不等。大多数偏头痛患者会间断性地发作并持续数年,然而,多数患者都能学会控制或忍受。此外,当患

者到五六十岁时,偏头痛通常会自然消失。偏头痛好发于女性,特别多见于青年,中年以后较少发作。

★固定的一侧头痛还可见于紧张性头痛、颅内压增高、高血压性头痛、头痛性癫痫、神经官能症和三叉神经痛等。

### 寻找对策

用干刷子从脚部往上轻擦身体 10 分钟。

在床上躺 10 分钟,把头垫高,可有一定的效果。

取两只盆,分别倒入热水和冷水,然后双脚交替放入冷水热水中。

冷敷或热敷。大部分人用冷毛巾敷有效,也有人用热毛巾敷有效。冷毛巾每 1 分钟换 1 次,热毛巾每 3 分钟换 1 次。

打开窗户做深呼吸,吸气时挺直,然后非常缓慢地呼气,呼气时身体向前弯,持续 15 分钟。

凡有下列情况的患者应做预防性的治疗:偏头痛发作每月超过 2 次,每次发作持续时间超过 24 小时,非常严重的头痛,急性期治疗不能完全缓解或对治疗不耐受,偏头痛发作先兆延长(复杂型偏头痛)。

### 小贴士

长期靠药物避孕的女性很可能出现偏头痛。而有高血压或是 35 岁以上的女性,不仅会出现头痛加重现象,还可能造成心肌梗死与蛛网膜下腔出血等危险。不少女性月经期间也会出现偏头痛症状,原因是与体内雌激素分泌变化有关。避孕药含雌孕激素,尤其是长效避孕药,激素含量比短效避孕药要高很多。因此,当雌孕激素进入人体后会影晌脑血管凝血功能,使血液循环发生变化,不仅偏头痛发作频率增加,而且使其程度加重,并可使不头痛的女性激发头痛,脑梗死的危险也随之增加。因此,偏头痛者禁用口服避孕药,若因服药造成头痛加重,一般停药后症状即可消失。

## 防患未然

戒烟酒。

注意室内通风。

注意气候的影响。风、干燥、湿热、暴风雨、明亮耀眼的阳光、寒冷、雷声等均可诱发偏头痛,故应注意避风寒,保暖,不要暴晒淋雨,预防诱发致病。

养成良好的生活、工作习惯。注意休息,养成规律睡眠的习惯;注意劳逸结合,加强工作的计划性和条理性,防止过劳;避免过量运动;合理用眼,防止视疲劳。这些保护措施对敏感患者来说,可起到有效预防作用。

注意药物的影响。可诱发偏头痛的药物有避孕药、硝酸甘油、利血平、胍苯达嗪、过量的维生素 A 等。

## 医生提醒

调适心理状态在减少偏头痛发作过程中显得尤为重要。首先,要有既得之则安之的心态。其次,一旦出现偏头痛发作,千万不要烦躁。必须提高自己的忍耐力,焦躁越强烈则头痛的感觉越重,痛苦越重,对发作时的记忆就越清晰,发作后的情绪会越低落。再者,偏头痛患者因经常发作,其家属、同事、朋友都会让其三分,致使患者对他人及环境的适应能力下降,要求过高,一旦不合自己心意时就出现烦躁、沮丧等情绪,从而诱发偏头痛发作。因此患者应要求自己主动去适应环境。

### 细节 3 面部有刀割样的疼痛

马女士,50岁。身体一向健康,但前几天突然发生前额、头皮、鼻旁,上下唇、上下牙龈、颊部、眉毛等处呈刀割样疼痛,过一会儿疼痛又消失了。这是怎么回事呢?医生认为,马女士有可能是患了三叉神经痛。

#### 细节观察

鼻旁、上下唇、上下牙龈、颊部、眉毛等处疼痛,疼痛性质呈电击样、刀割样、针刺样、烧灼样。

谈话、进食、咳嗽、洗脸、刷牙、打哈欠,甚至头部活动都可能引发疼痛。也可无先兆,说来就来,说走就走,为阵发性、短暂而剧烈的疼痛。

发作持续时间短,每次仅数秒钟至1~2分钟或更长,疼痛的消失也很突然。可有间歇性,也可连续发作。

由于疼痛剧烈,患者常以手用力搓揉发病部位,以致皮肤擦伤、增厚,甚至眉毛脱落等。

疼痛发作时,有的患者不断地做吮口唇、咀嚼等多种动作以期缓解疼痛。

#### 细节分析

三叉神经痛是指三叉神经分布区域内阵发性剧烈疼痛。三叉神经有三条大的分支,分别为眼神经、上颌神经和下颌神经。三叉神经第一支疼痛位于眉弓、前额和上睑;第二支疼痛位于上唇、上齿根、面颊部、鼻翼、下睑和颧部;第三支疼痛位于下唇、下齿根、颊部,

有时影响至舌及耳颞部。总之,三叉神经痛可包括前额、头皮、眼、鼻、唇、脸颊、上颌、下颌在内的面部神经痛。三叉神经痛发病年龄较广,从10~90岁均有发病报告,近来儿童发病也有所增加,最多为40岁以上中老年人,一般女性多于男性。

三叉神经痛白天发作较晚间多,发作时除表现有剧烈疼痛外,还可伴有面部潮红、眼结膜充血、流泪、流涎等表现。三叉神经痛往往反复发作,发作频繁者一天可达数十次或上百次,甚至更多,患者极为痛苦,严重影响其生活质量。

★面部刀割样疼痛还有可能是牙痛、血管性偏头痛、副鼻窦炎或肿瘤等疾病的信号。

### 寻找对策

患者要坚持治疗,不要随便停药,以求根治。

患者可适当参加体育运动。锻炼身体,增强体质。

生活、饮食要有规律。保证足够的睡眠和休息,避免过度劳累。

保持心情舒畅。切忌冲动、生气、抑郁寡欢,树立治疗疾病的信心,积极配合医生治疗。

动作轻柔,防止一切诱发疼痛的因素。尽量避免刺激“扳机点”(“扳机点”是指三叉神经支配的范围内某个固定的局限的小块皮肤或黏膜特别敏感,对此点稍加触碰,立即引起疼痛发作,一触即发)。寒冷天注意保暖,避免冷风直接刺激面部。

### 小贴士

维生素 B<sub>1</sub> 和维生素 C 对保护颅神经损害很重要。维生素 B<sub>1</sub> 是脱羧辅酶的主要成分,在碳水化合物的代谢过程中占有重要地位。缺乏维生素 B<sub>1</sub> 会引起神经炎,因为神经是燃烧及消耗糖的组织,如果缺乏维生素 B<sub>1</sub>,会引起乳酸堆积,侵入脑部,毒化中枢神经系统,使脑组织消耗氧的能力减弱,以致引起暂时性的痉挛。而三叉神经痛、坐骨神经痛等都是神经炎的表现。成年人每天维生素 B<sub>1</sub> 供给量为 1.2~1.8 毫克,治疗量 100 毫克。维生素 C 供给量为 75 毫克,治疗量 200~300 毫克。



## 防患未然

(1) 饮食要有规律,宜选择质软、易嚼食物,因咀嚼诱发疼痛的患者,则要进食流食,切不可吃油炸食物、刺激性食物、海鲜产品以及热性食物等;饮食要营养丰富,平时应多吃些含维生素丰富及有清热解毒作用的食物;多食新鲜水果、蔬菜及豆制品,少食肥肉多食瘦肉,食品以清淡为宜。

(2) 吃饭漱口,说话,刷牙,洗脸动作宜轻柔,不宜食用刺激性食物,以免诱发扳机点而引起三叉神经痛。

(3) 注意头、面部保暖,避免局部受冻、受潮,不用太冷、太热的水洗面;平时应保持情绪稳定,不宜激动,常听柔和音乐,心情平和,保持充足睡眠。

(4) 保持心情愉快,避免精神刺激;尽量避免触及“触发点”;起居规律,室内环境应安静、整洁,空气新鲜。

## 医生提醒

三叉神经痛是国际公认的疑难杂症之一。多数三叉神经痛于40岁起病,多发生于中老年人,女性尤多,其发病右侧多于左侧。该病的特点是:在头面部三叉神经分布区域内,发生骤发、骤停、闪电样、刀割样、烧灼样、顽固性、难以忍受的剧烈性疼痛。说话、刷牙或微风拂面时都会导致阵痛,三叉神经痛患者常常不敢擦脸、进食,甚至连口水也不敢下咽,从而影响正常的生活和工作。因此,有人称此痛为“天下第一痛”。