

家庭医学指南

了解症状

注意!

——身体的警讯



纪大夫 / 著

当身体出现异常症状时，严重吗？

是否该去医院检查？

纪大夫将告诉您如何正确解读身体发出的警讯，
为您解除对疾病的忧虑。

天地出版社

致 读 者

亲爱的读者：

感谢你选择了这本书。希望这本书能够在为你工作、生活奔波操劳而感到身体有恙时，担当你求医问药的顾问。

“我的这些症状都是由什么疾病引起的？应该采取什么处置方法？”这几乎是每个人一生都会问若干遍的问题。

编著本书的目的就是要回答这个问题。

“人食五谷生百病”，没有人能够不生病。不同的人，在不同的时期、患不同的疾病，都会有不同的表现。而相同的表现也可能是不同的疾病引起的。因此，人们一旦患病，总会同时生出许多疑虑，于是有的人就会四处投医，并且买来专业医学书籍，以弄明白自己到底得的是什么疾病，到底有多严重。

可是，要弄清楚这些问题，通常需要系统的医学知识，而大部头的、满是术语的医学专著常常把没有经过系统的医学训练的人带进更加迷惑的窘境。

本书的特点是用通俗易懂的语言，通过介绍不用特殊检查就能自己感知的疾病的现象来帮助你了解症状，使你的疾病预警能力提高，并进一步为你就医提供参考信息，而不是交给你一大堆术语和药方。因为那些东西是医生所需的，你自己往往难

以掌握,也是不必掌握的,误用还会导致难以挽回的损失。

上帝赋予人类许多感知的能力,其中包括对身体状况的感知能力。为什么不充分利用自己的这些天赐能力呢?

“久病成良医”,最了解你的人不是我,也不是他(她),而是你自己。

正确了解自己的症状,是擒准病魔的首要条件。

这本书就是要教给你怎样正确了解自己的症状的方法。

不能指望每个人都能够通过不断生病成为良医,然后自己充当医生,什么疾病都自己解决,这是自我保健的一个误区。但能够希望人们通过对自己的症状的正确了解而达到摸准疾病原因,小病自己护理,大病、疑难疾病及时就医,少走弯路、减少损失,提高生活质量的目的。

“健康不仅仅是没有疾病和虚弱,还应是身体、心理和社会相适应的完满状态。”健康的新概念正在深入人心。医学工作者也不回避是病非病的“亚临床状态”。本书对那些有关家庭生活健康的夫妻两性生活的问题和方法、有关生活质量的“亚临床状态”都给予了专门的论述。

孙思邈教导:济世活人的医学工作者“必须博及医源,精勤不倦”。本书作者积多年医学工作之经验,汲中外医学之理论、技术之新知,殚精竭虑,作成本书,唯此一个心愿:

愿好人一生平安!

读者可以通过电子邮件和作者联系:

medyang@use.net

目 录

致读者	
-----------	--

1 疼 痛

享受没有疼痛的人生,似乎不错。不! 痛觉是上帝赐予人类对伤病最有用的预警机制。

1.1 疼痛的意义(不要随便止痛)	3
1.2 头痛	5
1.3 腹痛	16
1.3.1 右上腹疼痛	18
1.3.2 左上腹疼痛	34
1.3.3 右下腹疼痛	41
1.3.4 左下腹疼痛	45
1.4 胸痛	48
1.4.1 由心脏疾病引起的胸痛	48
1.4.2 由肺部疾病引起的胸痛	53
1.4.3 由食道或其它脏器疾病引起的胸痛	57
1.4.4 由胸壁原因引起的胸痛	60

1.5 咽喉痛·····	62
1.6 眼睛痛·····	67
1.7 骨、关节痛·····	72
1.7.1 骨痛·····	72
1.7.2 关节痛·····	77
1.8 阴茎、睾丸疼痛·····	82
1.8.1 阴茎痛·····	82
1.8.2 睾丸痛·····	84
1.9 颈腰背痛·····	87

2 肿胀、肿块

肿块就是肿瘤吗？不，肿块不等于肿瘤。肿瘤不等于恶性的癌。良性肿瘤和恶性肿瘤的区别。什么样的黑痣有可能恶变？

2.1 水肿·····	97
2.2 肿块·····	104
2.2.1 体表肿块·····	106
2.2.2 颈部肿块·····	109
2.2.3 乳房肿块·····	112
2.2.4 腹部肿块·····	116
2.2.5 腹股沟肿块·····	117
2.2.6 睾丸肿块·····	119

3 异常出血

什么情况下的出血不必惊慌? 经常流鼻血应该怎么办? 吐血, 到底是呕血, 还是咯血? 黑色的、柏油样大便是怎么一回事?

3.1 皮下出血	124
3.2 流鼻血	126
3.3 牙龈出血	129
3.4 眼部充血	130
3.5 呕血	131
3.6 大便带血	133
3.7 血尿	136
3.8 阴道出血	139

4 发 热

多高的体温才能算是发热? 发热是好事, 还是坏事? 是不是一发热, 就需要马上降温?

4.1 急性发热	147
4.2 周期性发热	153
4.3 长期发热	155
4.4 慢性微热	157

5 神经系统异常

神经系统支配着身体各个部位的脏器和组织。
神经病和精神病是一回事吗？昏迷和晕厥有什么
不同？眩晕就是美尼尔氏病吗？

5.1 昏迷	164
5.2 晕厥	168
5.3 眩晕	171
5.4 肢体瘫痪、麻木、麻痹、刺痛	172
5.5 震颤	177
5.6 癫痫	179
5.7 神经衰弱、焦虑症	183

6 视觉障碍

眼睛是心灵的窗户，也是健康的窗户。真性近
视和假性近视有什么区别？青少年假性近视怎么
办？

6.1 屈光不正	189
6.2 老视(老花眼)	192
6.3 弱视	192
6.4 色盲	193
6.5 黑点、视力模糊、泛光及双影等现象	193

7 耳朵的问题

耳朵是我们接受外界信息的重要器官。听觉是怎样形成的？如何防治听力下降？

- 7.1 听力下降、耳鸣..... 199
- 7.2 耳朵流液 203

8 口腔里的症状

三寸不烂之舌的功能都知道，可你知道它提供的身体的信息吗？发生口腔溃疡，怎样处置？

- 8.1 舌头肿胀、歪斜..... 209
- 8.2 舌苔 212
- 8.3 牙及牙周 213
- 8.4 口腔溃疡 214

9 皮肤的症状

皮肤是人体最大的器官。柔嫩的皮肤会出现哪些皮肤损害？有哪些疾病会引起皮肤瘙痒？

- 9.1 痒 220

9.2 皮肤长疹子、风团、疱疹等现象	222
9.3 秃发	231

10 消化系统的症状

吃饭不积极,一定有问题。食欲太亢进,也是疾病的表现。腹泻难受,便秘也让人痛苦。为什么会便秘?

10.1 食欲改变	235
10.1.1 食欲减退	237
10.1.2 食欲亢进	238
10.2 恶心、呕吐、腹泻、便秘	239
10.2.1 恶心、呕吐	240
10.2.2 腹泻	243
10.2.3 便秘	245
10.2.4 大便颜色变白	246
10.3 吞咽困难	247
10.4 腹部胀气	249

11 心血管系统的症状

正常的脉搏和血压,应该是多少? 什么时候脉搏过快是生理性的? 脉搏不整齐是怎么回事?

11.1 脉搏的改变	254
------------------	-----

11.1.1 脉搏过快·····	254
11.1.2 脉搏过缓·····	255
11.1.3 脉搏不整齐·····	257
11.2 血压异常·····	258
11.2.1 高血压·····	259
11.2.2 低血压·····	261

12 呼吸系统的症状

咳嗽是呼吸道保护性的反射。痰液的颜色所包含的信息。咯血时怎么办？发生嘔逆，如何使它停止？

12.1 咳嗽与咳痰·····	265
12.2 呼吸困难·····	268
12.3 咯血·····	270
12.4 嘔逆·····	272

13 泌尿系统的症状

为什么要观察自己的尿液？尿液的颜色和尿量的改变为我们提供了什么信息？正常的尿量是多少？为什么刚小便了，又想小便？

13.1 尿量的改变·····	276
13.1.1 少尿和无尿·····	276

13.1.2 多尿·····	277
13.2 尿颜色的改变·····	277
13.3 尿潴留·····	278
13.4 尿频、尿急、尿痛·····	279

14 内分泌系统的疾病

内分泌系统静悄悄地工作着,谁也不知道它的存在。但一旦出现故障,常常表现为全身的多系统、多器官的异常。

14.1 垂体疾病·····	285
14.2 甲状腺疾病·····	287
14.3 糖尿病·····	289

15 妇科的症状

白带、月经正常吗?妇科肿瘤的早期信号是什么?痛经怎么办?令人尴尬的外阴瘙痒。

15.1 白带异常·····	293
15.2 月经异常·····	296
15.3 阴道异常出血·····	298
15.4 痛经·····	301
15.5 外阴瘙痒·····	303

16 性和性病

难于启齿的性行为是人类的正常行为。如何
衡量性欲正常与否？怎样防治性传播疾病？

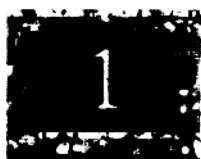
16.1 性欲低下	307
16.2 性交困难	309
16.3 同性恋	311
16.4 性行为异常	312
16.5 性障碍的治疗	312
16.6 不育	313
16.7 避孕、人工流产	315
16.8 生男生女	316
16.9 性传播疾病	317

17 亚临床状态

时代的压力、快节奏的生活,使 80% 的人都曾
经处在或正处在亚临床状态中。如何走出这种状
态？

17.1 什么是亚临床状态(第三状态)	327
17.2 人和陌生环境的不和谐	330
17.3 由于不适应压力而产生的不和谐	331
17.4 由于压力突然释放而出现的的不和谐	332

17.5 个人能力与环境不和谐.....	332
17.6 先天素质与个人追求的不和谐.....	333
附录 1	335
附录 2	342



疼 痛



1 疼 痛

1.1 疼痛的意义(不要随便止痛)

每个人都有过疼痛的经历,也许你在疼痛发作时会想:上帝啊,要是我没有疼痛的感觉多好!如果上帝真的让你从此免受疼痛之苦,你将不再有偏头痛、牙痛,你将享受没有疼痛的人生!

这似乎不错。可是,从此后,一个轻的腿骨骨裂会因你没有察觉(本来是很痛的)而继续用力,发展成为骨折;阑尾炎会因你没有感觉到腹部的疼痛,没有采取措施而发展成为阑尾穿孔、腹膜炎、肠粘连直至死亡;你会感觉不到烟头烫伤手指而导致手指功能丧失……所以失去痛觉是可怕的。

疼痛是难受的,但当你感到疼痛时,千万别马上就止痛剂。因为盲目止痛至少有两个坏处:1)掩盖病情。用了止痛剂后,即使疼痛减轻或消失,但病情仍然在发展。比如某人开始感到腹部疼痛,伴发恶心、呕吐,为减轻疼痛,随便服用止痛剂,腹痛暂时减退,便认为无须就医了。但2~3天后,腹痛加剧,特别是触动腹部时,疼痛难忍(腹膜刺激征:触压痛和快速撤压时反跳痛),常规止痛药已难以奏效,这时,不重的阑尾炎恐怕已经发展成为阑尾穿孔、腹膜炎了。2)产生对止痛药的依赖性甚至成瘾,特别是慢性疼痛。

所以,痛觉是上帝赐予人类对伤病的最有用的预警机制。许多疾病都会被我们的痛觉感受系统最先探测到,并以不同的疼痛信号向我们报警。当疼痛发生时,我们应该做的第一件事就是理解疼痛所报告的警讯的含义。

应当注意:

1、疼痛的部位

发生在浅表的肌肤还是深层的内脏?浅表的疼痛定位比较明确,而内脏器官、组织病变所致疼痛定位不明确,如急性阑尾炎早期,疼痛可在肚脐周围,随着病情发展逐渐定位到右下腹;少数心肌梗塞,疼痛可定位于上腹部;伤病累及外周神经时,疼痛沿神经走向放射;有的疾病可能牵涉神经系统相应部位而将疼痛反映到并无病变的部位(声东击西),如急性胆囊炎可表现为右肩脾痛。

2、疼痛发作的特点

有的病人因为腹痛就医,却不能告诉医生是饭前还是饭后痛、持续时间等,医生只好采用其它诊断检验手段以明确病因,这可能延误治疗时机,增加患者的痛苦和负担。所以应该注意疼痛的急缓、持续时间、饥饿时痛还是餐后痛、是否周期性发作、夜间还是白天发作等特点。

3、疼痛的性质和程度

注意到底是刺痛,还是刀割样痛,是胀痛还是烧灼样痛,是绞痛还是搏动性痛,是隐隐作痛还是钝痛,或是电击样痛。疼痛的程度还与个人的耐受性有关。

4、诱发、加重与缓解疼痛因素

什么原因会诱发你的疼痛?比如你的关节痛会由受冷诱发吗?你的头痛是烟酒过度引起的吗?能够缓解疼痛的因素同样能为诊断病因起重要提示作用,这也是应该注意的。比如,你的胃痛会因进食或服用碱性药物(如胃舒平等)而减轻,则提示患