

常见病 自我诊治

绝招



中国医药科技出版社

主编 黄 玲

95
R441
11
2

常见病自我诊治绝招

主 编 贺 玲

副主编 文冠华 陈 峰 左汉宾

XAP84/01



3 0146 9961 9



中国医药科技出版社

C

121747

登记证号(京)075号

内 容 提 要

本书作者是一批富有医学理论造诣和实践经验的专家和医师,他们在博集、归纳、总结了大量医学知识、临床经验的基础上,以科学的态度、通俗的文字,描述了人体外貌、人体症状、人体排泄物、人的心理生理诸因素在疾病发生时的种种表现以及与人体健康的关系,并对大家普遍关心的儿童症状与疾病、常见疾病与自我诊治作了专门的介绍。

常见病自我诊治绝招

主 编 贺 玲

*

中国医药科技出版社出版

(北京海淀区文慧园北路甲22号)

邮政编码 100088

湖北英山印刷厂印刷

新华书店经销

*

开本 787×1092mm 1/32 印张 8 字数 180千字

印数 1—10000

1993年8月第1版 1993年8月第1次印刷

ISBN 7-5067-0856-6/R·0761

定价:4.80元

目 录

第一章 人体外貌与疾病

• 面部变化与疾病的关系	2
• 从眼睛的变化判断全身状况	10
• 从口腔的异常判断身体状况	19
• 鼻子变化与疾病的联系	27
• 毛发与疾病	32
• 观指甲断疾病	33
• 咽喉异常与疾病	40
• 手部征兆与疾病	43
• 疾病手部观察术	51
• 耳与身体状况	62
• 脚掌辨病	67
• 肚脐辨病	70
• 皮肤辨病	71
• 体重与健康	75

第二章 人体症状与疾病

• 头痛与健康	79
• 胸痛与疾病	82

• 腹痛与疾病	85
• 乳房状况与疾病	90
• 睡眠与健康	93
• 头晕与疾病	99
• 恶心、呕吐与疾病	100
• 性欲的变化意味着什么	101
• 疲劳与健康状况	103
• 体温变化与身体状况	105
• 脉搏数的变化与疾病的关系	106
• 食欲与疾病	107

第三章 人体排泄物与疾病

• 大便情况与身体状况	116
• 小便情况与身体状况	123
• 屁与身体状况	129
• 出汗与身体状况	131
• 白带的变化	133
• 月经与身体状况	134

第四章 人的心理、生理因素与健康

• 性格与疾病	139
• 生物钟与健康	142
• 血型与健康	147

第五章 儿童症状与疾病

• 一般状态与健康	151
• 儿童急救	155

• 儿童重病症状·····	158
• 体温与健康·····	160
• 头部发育与健康·····	163
• 尿液与健康·····	165
• 大便与健康·····	166
• 啼哭与健康·····	169
• 食欲不振与身体状况·····	171
• 腹痛与疾病·····	173
• 出疹与疾病·····	175
• 痉挛与疾病·····	178
• 贫血与疾病·····	179
• 黄疸与疾病·····	180
• 腹泻与疾病·····	181
• 咳嗽与疾病·····	183

第六章 常见疾病与自我诊治

• 从症状看感冒·····	186
• 肺炎表现种种·····	187
• 肺结核的征兆与治疗·····	189
• 心绞痛与心肌梗塞·····	190
• 高血压症的症状·····	192
• 急性胃炎的症状·····	195
• 胃与十二指肠溃疡的诊疗·····	197
• 细菌性痢疾的症状·····	199
• 怎样断定患了肝炎·····	200
• 肾炎有哪些症状表现·····	201
• 肾盂肾炎的表现·····	206

• 贫血的观察·····	208
• 甲状腺功能亢进症的症状·····	210
• 糖尿病·····	211
• 阑尾炎的预兆·····	215
• 腰椎间盘突出症的症状·····	217
• 肩周围炎的症状·····	218
• 乳癌的信号·····	219
• 肺癌的端倪·····	221
• 胃癌的征兆·····	222
• 肝癌的早期发现·····	224
• 直肠癌的表现·····	226
• 麦粒肿和霰粒肿·····	227
• 急性结膜炎和流行性角结膜炎·····	228
• 中心性视网膜炎的表现·····	230
• 视网膜脱离的诊治·····	231
• 青光眼的前兆·····	232
• 急性中耳炎的表现·····	235
• 从症状看慢性中耳炎·····	237
• 鼻窦炎怎样判断·····	238
• 鼻炎的症状·····	240
• 咽炎的确诊·····	242
• 扁桃体炎怎样断定·····	244

人体外貌与疾病

第一章

面部变化与疾病的关系

每日梳洗时，不妨照照镜子仔细观察一下自己的面色与表情，也可在日常生活中注意观察你的家人和周围人们的面色与表情，也许会从其变化中发现一些疾病，这会有利于我们早日求治，从而保证身体健康。

· 面部神色

面部神色是全身精神气血的综合反映。《灵枢·邪气脏腑病形篇》中指出：“十二经脉，三百六十五络，其气血皆上注于面。”如气血充盈，则神采奕奕；气血衰少，则精神萎靡。

病人的神色大致可分为三种：

得神（正常神色）：病人两眼灵活而有光彩、神志清晰、反应灵敏、动作矫健，表示脏腑功能未伤。即使病情较重，预后亦良好，视为“顺证”。

失神（异常神色）：病人面色晦暗、精神萎靡、反应迟钝、目无光彩、语言无力、答非所问者，称为“失神”或“无神”。表示正气已伤，病情较重，预后不良。失神可进一步出现语言错乱，神志昏迷等危重征象。临床上视为“逆证”。

假神（貌似有神实际无神）：多见于久病、重病、精神极为衰弱的病人。如原来沉默寡言、语音低微、时断时续，突然变得

言语不休、声音响亮；原来神志模糊，突然清醒；原来不能饮食，突然出现饥饿般的大口进食；原来久卧不起，突然坐起来，下地行走；原来面色晦暗，忽见两颧发红如涂油彩等，这些一反常态的现象是阴阳将离绝前的一种假象，俗称“回光返照”，临床上称为“残灯复明”征象，预示病情将迅速恶化。这种病人，如不及时抢救则有生命危险。

• 面色发红

在饮酒后和发高烧时，脸色胀红是很常见的。使脸色发红的还有猩红热等发热性疾病。脸颊红得很厉害时还要警惕红斑狼疮。如果在严冬，生活在密闭的生有炉火的屋子里，面色发红甚至全身皮肤也出现粉红色时，应该是煤气中毒——一氧化碳中毒了。

结核病患者由于低热，两颧部呈对称性绯红色，尤以下午为甚。

肥胖者，脸色发红时，可见到面部有毛细血管扩张，容易患高血压、脑溢血、慢性肝炎、肝硬化。因此，发现这种面色时，应注意观察血压情况，经常做一下肝功能检查。

• 面色发白

造成面色苍白的最大可能是贫血。严重的贫血还会使脸色变为土黄色。往往会有眩晕、心跳、浮肿等症状。

如果是面色突然苍白，神志不清，摔倒在地，大多是由于脑部缺血。在伴有浑身出冷汗，四肢发凉，脉搏弱而快时，应考虑心肌梗塞或胃大出血等严重疾病引起的休克症状。这种情

况下,应尽快与医院取得联系。

肝病见白色为难治之病。白色见于两眉之间,是肺脏有病。甲状腺机能减退症、慢性肾炎等患者的面色,较正常人苍白。铅中毒时,患者以面色灰白为主要特征,医学上称为“铅容”。寄生虫病、白血病等患者,长期室内工作及营养不良者亦见此色。肠道寄生虫病,面部可见白点或白斑。此外,出血性疾病、经常痔疮出血、妇女月经过多,也会造成面色苍白。休克病人因面部血液循环受阻,也会脸色发白。

· 面色发黄

中国人本身就是黄皮肤,但若出现脸色明显变黄时,应考虑有黄疸症出现。黄疸时,白眼球也会呈黄色,严重时甚至呈绿色。最常见的引起黄疸的疾病是病毒性肝炎,常伴有厌食、恶油、恶心、呕吐等症状。因为肝炎是传染性疾病,所以早期发现,早期隔离,早期治疗很有必要。

胆道和胆囊的一些疾病也会引起黄疸,往往伴有较明显的右上腹疼痛和压痛。患胆囊癌和胰头癌时,面部及全身都会发黄。

还有一种可以导致皮肤发黄的情况,那就是过量食用桔子和南瓜的时候,手掌和脚心都会发黄。这种情况叫桔皮症。这并非疾病,因此也不必担心。

新生儿在能由骨髓造血之前,其血是从母体获取的。如果母亲的血型与新生儿的血型不相一致,新生儿的红血球将遭到破坏。因此,新生儿在出生一周内,就可能染上严重的黄疸症。

钩虫病病人由于长期慢性失血,造成面色枯黄,俗称“黄

胖病”。中医认为，黄色鲜明见于湿热；黄色晦暗多属于寒湿，面色萎黄，多为心脾虚弱、营血不足，面黄浮肿为脾虚有湿。在患疟疾以及药物中毒时，也可引起面黄。

· 面色发青

体内血液氧化不足时，面色会呈青紫色，嘴唇、粘膜也会呈现紫色，医学上称为发绀。患先天性心脏病者、呼吸困难者常常被发现有这种面色。常见的疾病有心房间隔缺损、心脏瓣膜病、肺炎、肺结核、肺气肿、肺堵塞、肺纤维症、心包炎、白喉等等疾病。此外，在出现窒息时，或在冰冷的水中游泳，在寒冷的地方长时间站立时，也会引起嘴唇发青，这是由于寒冷使皮肤的血液循环不畅所造成的，因此在暖暖身体后，很快会恢复正常。

· 面色发黑

面黑是慢性病的征兆。肾上腺皮质功能减退症、慢性肾功能不全、慢性心肺功能不全、肝硬变、肝癌等疾病患者，都可出现面色变黑。病情愈重，颜色亦愈浓。古语云：“黑色出于庭，大如拇指，必不病而猝死。”“庭”在颜面部最高位置，即额部，此处出现黑色，是病情危重的信号，病人常会衰竭而死。长期使用某些药物，如砷剂、抗癌药等，亦可引起不同程度的面色变黑，但一停药后又能恢复正常。

如果面色发黑，甚至牙龈、胸腹部皮肤都发黑，应怀疑一种肾上腺皮质机能减退的疾病——阿狄森氏病。而患有亚急性贫血者或晚期癌症患者，也会出现面色发黑。

• 面部浮肿

面部浮肿,首先出现在双眼眼皮。面部浮肿多应考虑肾炎等肾脏疾病或心功能异常等心脏疾病。贫血也会引起浮肿。此外因工作彻夜未眠及女性在月经前 10 天左右和处于更年期的时候,也都会出现面部浮肿的情况。这是由于激素失调引起的体内水分调节不顺而至。

脸突然肿得像圆圆的月亮似的疾病是柯兴氏病。这是由肾上腺皮质激素过多引起。这种脸型称为满月脸。在接受哮喘、风湿性关节炎等治疗的患者中,往往会出现这种脸型,这是由于长期使用激素药物所致。

患有慢性腹泻与营养中缺乏 B_1 和经常只吃简易食品的时候,脸部也都可能出现浮肿,对此,均有必要加以注意。

脸的一部分对称性肥大:前额向前突出,鼻子和下巴变大,四肢肥大症,手脚也变大,应做头部检查,可能颅内肿瘤生长。

唾液腺之一的腮腺位于耳下部,这部分肿大时一般由耳下向前肿大,这就是腮腺炎(流行性腮腺炎)。大多数由一侧开始,最后两侧都肿大。

人到中年以后,如发现脸的一部分不知道是在什么时候肿起来了,且疼痛严重,要尽早去医院检查,可能是颞骨发生肿瘤。

• 面部麻痹

往往有人会在清晨起床后发现右脸或左脸发麻,麻痹这

一边的眼睛和嘴角不能闭拢，而嘴角向另外一边歪斜。进餐时，食物和饮料会从嘴角向外流，闭不拢的眼睛也会发干、不适、流泪。这就是面神经麻痹。可能是一次小中风，也可能是由于颅内肿瘤压迫神经而引起。

在有外伤史一周左右后，出现嘴张不开，嘴周围肌肉发生痉挛，应高度怀疑患破伤风，应立即到外科或传染科就诊。

· 面部干枯

因衰弱和营养不良而消瘦衰老，或由于皮下脂肪的消失，都会使容貌出现严重干枯的现象，呈现出一种特殊的面容。在医学上把这种情况称做恶液质。

所谓的特殊容貌是，鼻子尖大、太阳穴和两眼凹陷、耳呈铅色发凉、嘴唇松弛有时呈青铜色或土色。这些情况多数是在癌症晚期、肝病晚期等的时候出现。

· 面部呆板

当老年人或重症患者出现面部表情发呆时，可能是意识障碍的开始。虽然无痛苦，但绝不应该放松注意。因为老年性痴呆症也就从这个时候悄悄开始了。

有的人会出现一种特别的表情僵硬，好像戴上一副假面具似的，若伴有手脚震颤发抖等症状，应考虑患了震颤麻痹症，而假面具面容，则是该病的特别症状。

根据疾病种类，可出现各种疾病特有的表情。如心肌梗塞的不安表情、甲状腺机能亢进症的焦躁表情、抑郁病的沉闷表情和精神病的提心吊胆、坐卧不安等。所以日常生活中注意观

察面部表情是很有必要的。

· 面容异常

健康人的面容应眉目清秀，两眼有神，皮肤富于光泽，若以鼻梁为正中垂直线，其长度中点随年龄而异：出生时中点在眉间，两眼水平线在中点之下，以后随年龄增大、面骨和鼻骨的增长，中点逐渐向下移行，至成人时中点与两眼水平相合。

面容异常可分暂时性和永久性两种。有的因环境、精神因素等改变所致，有的则是先天性或后天性疾病引起的。面容的异常不但影响美容，还可作为判断人体将要发生疾病，或已经患有疾病的参考。面容异常一般可分为：

浮肿面容：面部浮肿，以手背按压其前额皮肤，可形成暂时性凹陷痕迹，一般常见于肾病、心脏病，亦可见于糖尿病患者。

假面具面容：面部表情呆板，好似戴上了一副面具，多见于脑炎、震颤性麻痹症患者。

苦笑面容：牙关紧闭、面肌痉挛、四肢抽搐，这是典型的破伤风面容。

恐怖状面容：眼球突出，目光闪亮具惊惧的表情，常见于突眼性甲状腺功能亢进患者。

狮子状面容：面部皮肤结节状增生，常见于瘤型麻风，也见于淋巴细胞性白血病患者。

二尖瓣面容：双颊暗红，口唇紫绀，心慌气短，见于风湿性心脏病二尖瓣狭窄患者。

满月面容：面如满月，皮肤发红，常伴痤疮和小须，见于皮质醇增多症（柯兴氏综合症）及长期应用肾上腺皮质激素者。

肢端肥大症面容：头颅增大，面部变长，下颌大且向前突出，鼻骨隆起，耳增大，唇舌变厚。

半侧瘫痪面容：一侧面部表情动作完全丧失，前额无皱纹，眼裂扩大、鼻唇沟平坦、口角下坠，见于面神经麻痹；如有上述征象，而无眼裂增宽，则可见于脑血管中枢性面瘫。

半侧痉挛面容：半侧面部肌肉阵发性不规则抽搐，有时仅表现为眼睑性痉挛或口角抽搐，可见于面部神经瘫痪后遗症及三叉神经痛、中枢神经障碍的患者。

毁坏性面容：毁坏性面容是指因患某种疾病而使正常面容毁坏。有的只是面容毁坏，有的则五官等也受累，或毁坏愈合后形成不规则的收缩性疤痕。一般可见于梅毒、狼疮、麻风、恶性皮肤肿瘤、深部真菌病、雅司病等患者。

增殖体面容：如果见到小孩有一种特殊的面容——鼻梁宽平、硬腭高拱、切牙外突、牙齿排列不齐、嘴唇厚、上嘴唇上翘、面部表情呆滞，就应想到有增殖体肥大的可能，这种面容也就称为“增殖体面容”。

“关公脸”面容：在患有高原病、肺源性心脏病或潜水病的时候，可以见到称为“关公脸”的醉酒样面容。这是由于长期慢性缺氧引起的血液中红血球异常增多所致。这时候，血液中的红血球可比正常高1—2倍，叫做真性红血球增多症。

恶病质面容：面容极度消瘦、表情痛苦、面色萎黄、颧骨高耸、眼窝深凹、皮肤弹性差，常见于各种慢性消耗性疾病患者，如严重的结核病，或晚期癌肿。

甲亢面容：面肌消瘦、眼球凸出、烦躁易怒，有可能患甲状腺功能亢进。

伤寒病面容：表情淡漠、反应迟钝、少气懒言，有时出现意识不清，多见于肠伤寒、脑脊髓膜炎、脑炎等高热衰弱性疾病

患者。

从眼睛的变化判断全身状况

眼睛不仅仅是我们观察外界的窗口，也是我们观察人体内部的窗口。眼睛出现异常时，有时是眼睛本身的疾病，有时又不那么简单，而是全身疾病的征兆。

· 视力异常

眼突然看不清，感觉一片朦胧，有时是因为患睫膜炎等眼病，眼内大量分泌物粘在角膜上所致。若伴有疼痛、流泪等不适，应请教眼科医生，有可能因角膜炎、虹膜睫状体炎、青光眼等较严重的眼病所引起。视力突然下降还可能是由于眼底出血、视网膜剥离、视神经萎缩等眼底疾病所致。而这些疾病又往往与全身机体、营养状况等相关。

当你发现视力下降，眼前有片状阴影遮盖视线时，有时是因为眼底出血，眼底出血可能由眼底疾病引起，也有的是因为肾脏病、高血压等全身性疾病引起，所以要特别注意及时请教医生。

青少年出现近处看得见，而远处看不清，还伴有疲劳症状时，一般是近视、散光等屈光不正的问题，应尽早就医，必要时配上合适的眼镜。