

主编 钟和书
《人·科学·自然》丛书

自我健康诊断

22个确认点

日 | 石浜淳美 石浜 贞著
张葆春 王振宇译

北京大学出版社



内 容 简 介

本书介绍了日常如何通过观察、检查人体各部位的变化进行自我诊断,使每个人可以了解、掌握、管理自己的健康,也可以及早发现病灶,及时治疗,不酿成大病。

本书详细介绍了自我诊断的重点,内容广泛全面,语言浅显易懂,方法简易可行。

自我健康诊断

——22个确认点

〔日〕石浜淳美 石浜贞 著

张葆春 王振宇 译

责任编辑:瞿 定

*

北京大学出版社出版

(北京大学校内)

北京大学出版社软件部 计算机排版

北京大学印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

*

787×960毫米 36开本 6印张 110千字

1990年12月第一版 1990年12月第一次印刷

印数:00001—18,000册

ISBN 7-301-01299-3/G·67

定价:2.50元

愿将这套小小的丛书

献给我们的同类。

献给那些——

不满足于

仅仅当一次人，

而是渴望

对自身

对人类

对世界

有更多了解的人。

编 者

目 录

序言	(1)
自我检查诊断的重点	(3)
症状与征候	(6)
一 首先要经常细心地观察面部的变化 ...	(8)
脸色胀红时	(10)
脸色苍白时	(10)
脸色发黄时	(15)
脸色发黑时	(16)
脸色呈青紫色时	(16)
面部肿得发圆时	(17)
面部表情改变时	(18)
面部消瘦枯萎时	(18)
眼睛的下边出现黑眼窝时	(19)
二 从眼睛的变化判断全身的状况	(21)
眼球颜色变化时	(23)
眼垢增加时	(26)
泪与疾病	(27)
眼球明显向外突出时	(28)
看物体出现重影时	(29)
眼睛感到发胀时	(30)
眼前发黑或一瞬间感到蒙眬时	(31)
眼前有黑点时隐时现时	(31)
视力减退时	(32)
眼睛感到疲乏时	(32)
眼皮浮肿时	(33)

眼皮变形时	(33)
眼皮的局部浮肿时	(34)
三 鼻子的变化说明什么	(35)
要注意鼻子的形状、色泽的变化	(37)
流鼻涕时	(37)
味觉变了时	(38)
流鼻血时	(40)
四 从口腔的异常能判断出什么	(41)
嘴唇出现异常状况时	(42)
口腔内感到异常时	(43)
有口臭时	(44)
舌头是身体的一面镜子	(45)
舌头的颜色变化时	(46)
舌头发麻时	(47)
舌头肿痛时	(47)
五 咽喉的异常与疾病	(49)
嗓子甚感干渴时	(49)
咽喉有奇怪的感觉时	(50)
声音发哑时	(51)
六 指甲是内脏之窗	(53)
整个指甲发白变乌时	(54)
指甲床的颜色发生变化	(54)
指甲变型时	(56)
七 检查乳房的异常情况	(58)
乳房的大小出现异常情况时	(58)
乳房感到疼痛时	(59)
乳房出现硬块时	(60)
男性乳房的异常	(62)

八 淋巴结肿大与疾患	(64)
九 对腹部的检查	(67)
腹痛说明什么问题	(67)
整个腹部都感到疼痛时	(69)
心窝部疼痛时	(71)
右上腹部疼痛时	(72)
左上腹部疼痛时	(72)
右下腹部疼痛时	(73)
左下腹疼痛时	(74)
下腹部中央及整个下腹部疼痛时	(75)
根据疼痛的放射情况判断病情	(75)
食道病的放射痛情况	(75)
胃、十二指肠溃疡的放射痛情况	(76)
阑尾炎的放射痛情况	(77)
胆囊、胆道病的放射痛情况	(78)
胰脏病的放射痛情况	(79)
因胸部的病症而引起腹痛时	(80)
因脊椎发生病变而出现腹痛时	(81)
40 岁以上的人多因血管的关系而引起腹痛	(81)
废气积存而造成的腹痛	(81)
腹胀而引起的腹痛	(82)
非因病在腹内长出硬块时	(82)
因病而形成腹内有硬块时	(83)
十 检查肛门的异常情况	(85)
排便时疼痛并有出血现象时(一)	(86)
排便时疼痛并有出血现象时(二)	(89)
肛门是否常常潮湿或出脓?	(90)

十一	应经常观察大便的情况	(93)
	非因病而引起大便颜色的变化时	(95)
	因病而出现便色变化时	(97)
	大便的形状和软硬发生变化时	(99)
	便的气味变化时	(100)
	对便量与次数的检查	(100)
	放屁的情况因人而异,差别大	(102)
十二	从尿的变化了解身体状况	(105)
	非因病而引起尿色的变化	(105)
	因病尿色发生变化时	(107)
	对尿的次数也应注意	(109)
	尿量的变化说明什么	(110)
	排尿不畅或排不出尿时	(111)
	排尿有痛的感觉时	(112)
十三	月经的变化	(114)
	月经色调的变化与疾病的关系	(116)
	检查出血量变化的原因	(116)
	对周期的变化也要注意	(118)
	在月经期出现的症状发生变化时	(118)
	如出现与月经无关的流血现象时	(120)
十四	白带的变化与疾病的关系	(124)
	白带凝固成奶酪状时	(127)
	白带颜色变化并流出外部时	(127)
	阴道脂羔呈白色时	(128)
十五	从体温的变化了解身体状况	(130)
	有低烧时	(133)
	高烧时	(133)
	根据发烧的情况判断疾病的方法	(134)

十六 检查脉搏	(135)
脉搏数的变化与疾病的关系	(136)
脉搏紊乱时	(138)
十七 食欲及饮食的嗜好有否大的变化	(140)
任何疾病都会引起食欲减退	(142)
首先要从消化系统找病因	(143)
容易引起食欲不振的其他疾病	(145)
还要看是否服用过影响食欲的药	(146)
因精神上的原因而影响食欲时	(147)
出现食欲异常亢进的情况时	(147)
对食品的嗜好发生变化时	(148)
十八 性欲的变化意味着什么	(149)
二十几岁性欲就减退时则应注意	(153)
性欲质的变化与疾病的关系	(157)
十九 注意睡眠的情况	(159)
睡眠量的变化与疾病的关系	(160)
睡眠质的变化多是环境的影响	(163)
二十 酒量骤减应查肝功能	(165)
酒量的变化	(166)
醉酒情况的不同	(167)
二十一 心慌和呼吸困难	(169)
感到心脏异常时	(169)
气喘时	(170)
二十二 有头晕和恶心的感觉	(173)
各种情况的头晕	(173)
有恶心的感觉时	(176)
后 记	(179)

序 言

健康对于人们来说,是比任何东西都要宝贵的。时至今日,这已无需在此多加赘述。这是因为,如果没有健康的身体,想要得到任何财产、任何社会地位都将成为空想。更有甚者,据说当今在美国和欧洲等发达国家,一个不懂如何保证自己健康的人,就连负一定责任的职务都无法胜任。

现在,尽管医学已经有了进步,但是这只能是就诊断学而言。也就是说,虽然对各种疾病已经都可以进行检查了,然而在治疗水平上,却无明显的提高。

在这方面,算是稍有进步的,大致包括:1. 由于抗生素和疫苗的发明,一些被认为是细菌性的和病毒性的感染疾患,其大部分已可得到治疗;2. 在做手术时,已能够充分地施行麻醉;3. 已可给人体进行大量输血等。

事实上是,直到若干年前为止,由于麻醉的效果持续不了很长时间,因此,如果想做需持续一个半小时以上的手术,都是不可能的。可是到了今天,由于麻醉医术的进步,已可以做要持续八个小时,乃至十个小时的手术,甚至过去连碰都不敢碰的复杂手术也已不成问题。此外,在输血的问题上,现在不但可以大量输血,而且已达到可以给人体全部换血的程

度；同时，在手术过程中，即使遇到大出血的情况，手术也可以不至于间断。

日本人的平均寿命延长得很快，女性已达到 81 岁，男性也达 75 岁。之所以能够如此，其原因不是别的，就是由于那些可能夺走人们生命的感染疾患几乎全部都可以得到治疗的结果。其中包括幼儿期的痢疾等急性传染病；青年时期的结核病；成年期的性病等。

然而，即使在当今医学进步了的情况下，也还无法有效地治愈诸如癌症、肝炎、肾脏病、脑出血、脑血栓、心肌梗塞以及糖尿病等一些所谓的成年人病。

据说，现今在日本被使用的药物大约有三千六百余种。之所以研制成这么多种药品，从其反面也正说明了有效药品之少。否则，有一种药不也就足够了吗？由此可见，药物对有些疾病是何等地无效。不过，如果药物只是无效也还算好，由于在所有的药物当中都含有有毒的成分，因此它就不只是无效的问题了，甚至还可能会有害于人体。

为了能够健康地生活到平均寿命的年龄，无论如何也需要早日开始进行健康的自我诊断，从而可以及时地发现被称之为慢性疾病的成年人病，并采取有效的治疗措施。

为此，除了需要每年都住进医院，请专家进行一次较全面的精细的检查外，在入院进行体检之前，或者是在定期体检之间，日常每个人都应该对自己进行些力所能及的简单的自我健康检查。这样既可以

及时掌握住自己身体变化的情况,以便早日发现病情,进行治疗;同时也有助于自己丢掉不必要的疑虑,安心度日。

为了能够活到平均寿命的年龄,最重要的问题,能是能否对自己的健康进行良好的管理。如欲保证健康,适当的运动和营养,适度的体力和精神上的劳逸结合都是必要的。

在日本江户时代中期,有一位名为横井也有的俳句诗人,他在其“健康十训”中曾提到,要“少肉多菜,少盐多醋,少糖多果,少吃多嚼,少衣多浴,少车多步,少烦多眠,少怒多笑,少言多行,少欲多施”等主张。从实践中可以看到,这些主张确实很有道理,也很重要。但问题是能否按此实行。其关键还在于能否每天、每周、每月、每年都能用心地坚持进行自己力所能及的自我健康诊断。

自我检查诊断的重点

作为每天需要检查的内容,大致包括下述一些方面:

早晨起床后,先面对镜子,查看一下自己的脸色、眼球的颜色和下眼睑等的状况;

上厕所时,要注意尿色、尿量和排尿的时间。如排尿很费时间,就可以认为已是前列腺逐渐肥大的征兆;

大便时,要注意便的颜色、形状和次数等。为此,在用水洗厕所时,不要在冲洗用的水中放入带颜色

的洗涤剂,以免无法清楚地辨认;

年轻的女性,则需要每天测量基础体温。由此可以早期发现有否妊娠、流产与不孕症等情况;

每周还需测量一次体重。如在一周内体重增加2公斤以上,就需要严格地控制饮食。过30岁的人,要保持标准体重。即使超过,也要将其增长的幅度控制在10%以内;

过40岁的人,每半年需要进行一次肝功能、肾功能、血糖、心电图的检查。未过40岁的人,如其在上楼或跑步之后,脉搏次数和呼吸次数在10分钟内不能恢复原状者,也需要进行心电图的检查。

上述这些检查,虽然均需请专门医生进行,但是由于健康诊断需要自己付费,因此可以采取花钱少的办法。其一,可利用附近的保健所;其二是可以借献血的机会,免费测量血压和进行肝功能情况的检查。当然,能享受这种条件者,只限于64岁以下的人。

最后一项检查是每年一次的有关癌症的检查。人体除了指甲和头发以外,其他任何部位都有长癌的可能。因此要想对身体的每个部位和器官全部进行检查是办不到的。然而,对最容易患癌症的肺部、消化器官、乳房以及子宫等部位进行检查则是可能做到的。为此,可以利用由行政上安排的集体体检的机会,也可以自己到大医院的各科门诊去进行检查。不管怎样,至少每年需要检查一次。

在上述力所能及的检查当中,如果发现有何异常现象时,读了本书各章节以后,就可以详细地了

解,哪些变化是什么病症,以及对其应该如何处理等问题了。我们写这本书的目的,也就在于帮助人们能够从自己的脸色、舌头或其他器官等的微小的变化中,了解到自己身体状况的变化,以便尽早发现所患病症。如果您能够完全按照本书中所提到的方法去做,可以说,因患成年人疾病而死亡的人数,就可能大大地减少。

症状与征候



在生病的症状当中,包括自觉症状和他觉症状。所谓自觉症状,是靠自己的感觉发现的症状;而他觉症状,则是由医师或第三者所发现的症状。有时,人们也把他觉症状称之为征候。

患感冒时,就会出现流鼻涕、鼻塞、嗓子疼、咳嗽、咳痰、发烧等症状,所有这些都属于自觉症状。

但一般说来,患感冒有多种原因,鼻子和咽部的粘膜,以及眼结膜和肠粘膜等受到寒冷的刺激或受细菌、病毒等的感染,都可能导致感冒。在医学上把这种现象称为“炎症”的病变。

由于受到刺激和感染的部位不同,其病名也会有所差异,比如“支气管炎”、“咽炎”或“结膜炎”等等。它们虽然名称不同,但却都带有“炎”字。在医学上,特别是在病理学上所说的这种“炎症”,在被刺激和被感染而发“炎”的部位都会出现“发红”、“发热”

和“肿胀”的征候。这就是炎症的他觉症状，也即是所说的征候。

自觉症状总归还只是一种自己感觉到的症状，因此，有时所感觉到的却可能和疾病毫无关系，或同实际的病症并不一致。也就是说，有时虽有症状，但却非疾病。比如，有了“咳嗽”这种自觉症状的时候，就未必是患了感冒。因为，即使没有患病，而在被烟呛着的时候，也会咳嗽。由此可见，症状和疾病未必有必然的联系。反之，有时虽已患病，但却也可能毫无症状的表现。

在本书中所叙述的，是有关自己能否及早发现自己身体上的哪怕是微小的症状、征候以及可能染成这些症状、征候的原因何在，同时对它们要进行何种必要的检查，以便能及时了解所患疾病的情况等等等问题。

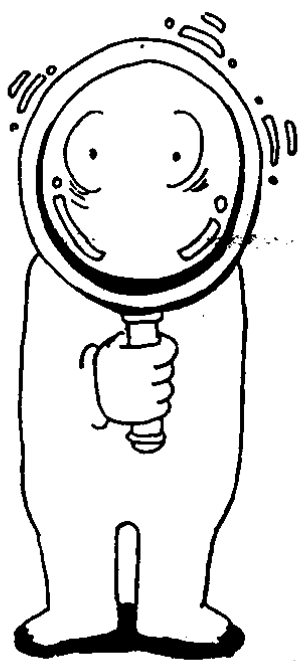
当今，对年过 30 的人说来，即使在上述的成年人病方面没有任何征候和症状，最好每年也要对自己的健康状况进行一两次检查。

当然，对于既无任何征候，又无任何症状的人来说，是不大愿意到医院去就诊的。也还有人会认为，即使在发现微小的征候后，再求医也为时不晚。

下面，我们就所想到的，概括地叙述一下有关征候的问题，和可能引起这些征候的疾病的原因，以及为了确定这些疾病而应当进行何种必要的检查等问题。

一 首先要经常细心地

观察面部的变化



人的脸色或面部表情是能够如实反映其本人整个身体状况的。因此，在与某人相遇时，从其脸色，脸的光泽或者从其表情所得到的第一印象，是十分重要的。

特别是对于尚不能讲话的婴儿和儿童，专家们往往从其脸色、脸的光泽和表情上，就大致可以判断出其所患疾病的轻重程度，并可以对症下药。比如，患重病的人，脸色就会缺少

生气，显得憔悴。但有的时候也会遇到虽有高烧，并有剧痛，但精神却仍然比较好的情况，这种时候，就不必惊慌失措。特别是在夜间遇到幼童患病时，可以根据其脸色的光泽和表情的情况，判断是要迅速带其找医生就诊，还是可以等到第二天清晨再说。

成年人在患病时，有人会给人以所谓的重病感；甚至有的人还会出现俗语所说的“死相”，面如土色

或发青，两颊凹陷，脸部浮肿，讲话也有气无力，患者本人有种如同沉入地下之感。

如上所述，从一个人的脸色或面部表情给人的印象当中，大致可以判断出其人有病与否，或所患病情的轻重。

一般说来，人在健康的时候显得生气勃勃；而患病的时候，则失去朝气。如果每天早晨面对镜子，看看自己的面部情况，即使是外行也是可以看出问题的。不过，也可能由于每天都看，对于微小的变化，有时则觉察不出，反而倒容易被久不见面的朋友、熟人发现病态。

从脸色和面部的光泽，除可以识别出有无疾病，或病情的轻重之外，在某种程度上还可以判断出病在哪个部位。也就是说，有些疾病是可以表现在其特有的脸色和表情上的。

从脸色和其光泽上大致可以判断出的疾病有下面几种：贫血、心脏病、哮喘、肾脏病、肝病、高血压、内脏的癌、腹膜炎、卵巢肿瘤或神经官能症、忧郁症等。不过这些病如果到了从脸色都可以判断出来时，那已经是发展到相当严重的程度了。这种时候，让专家一看，大致就能做出诊断了。这些疾病与面部表情相联，在医学上还各有各的特定的名称。例如：腹膜炎容貌、卵巢容貌、二尖瓣容貌等等。

现在通过对血液的化验，已可以很方便地检查出肝功能、肾功能等的情况。因此，人过 30 岁，有必要在上述这些特有的容貌出现之前，就通过精细的