



一套老百姓完全能**读懂**的医疗保健书

疾病信号

完全图解手册 + 自疗 + 食疗

陈选平 葛云芳 朱 梅 编著

- 如何识别疾病的信号
- 疾病的信号，宝贵的警示
- 糖尿病早知道
- 脑血栓的重要信号

世界图书出版公司





疾病信号

完全图解手册 + 自疗 + 食疗

陈选平 葛云芳 朱 梅 编著

世界图书出版公司

西安 北京 广州 上海



图书在版编目(CIP)数据

疾病信号/陈选平,葛云芳,朱梅编著. - 西安:世界图书出版西安公司,2004.2

(家庭医生5元丛书.第2辑)

ISBN 7-5062-6117-0

I. 疾… II. ①陈… ②葛… ③朱… III. 疾病-防治 IV. R4

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第117876号

家庭医生5元丛书//疾病信号

策 划 方 戎
编 著 陈选平 葛云芳 朱 梅
责任编辑 方 戎 齐 琼
封面设计 高宏超

出版发行 世界图书出版西安公司
地 址 西安市南大街17号 邮编 710001
电 话 029-87279676 87233647(发行部)
电 话 029-87235105(总编室)
传 真 029-87279675
网 址 www.wpcxa.com
E-mail wmcxian@public.xa.sn.cn
经 销 各地新华书店
印 刷 西安旗舰印务有限公司
开 本 889×1194 1/50
印 张 25.8
字 数 390千字

版 次 2004年2月第1版 2004年2月第1次印刷
书 号 ISBN 7-5062-6117-0/R·628
总 定 价 50.00元(共10本)

☆ 如有印装错误,请与印刷厂联系调换 ☆

序

言

当今，医学的目的已由“救死扶伤，实行人道主义”转变为“延长寿命，提高生命质量和健康促进”。这是历史的进步，也是观念的更新。为实现这一目的，一方面要使所有的医务工作者进行观念上的一次深刻革命，以使其在行医过程中，始终将预防与保健相结合，从而真正体现以人为本、以健康为中心的服务宗旨。另一方面，而且是最最重要的一个方面，是施行健康教育和医学知识的普及。

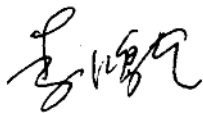
近代实验科学的真正始祖培根在《论健康》一文中的第一句话是这样说的：“人怎样才能长寿，这并非完全决定于医学。人对生理卫生的知识，也是最好的‘保健药品’”。人类的医学知识，是提高生命质量的阶梯，是健康促进的卫士。普及健康教育和医学知识最好的载体是书籍。为此，世界图书出版西安公司邀请了我省有关专家编写了《家庭医生5元丛书》。第一辑共计10册，于2002年11月出版。一年之内再版5次，这在同类医学科普读物中是少见的。广大读者从中获益匪浅，并且希望

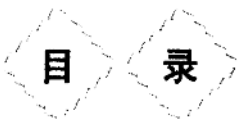
能有续集问世,以便得到更多的医疗保健知识。为此,世界图书出版西安公司又组织专家编辑了《家庭医生5元丛书》第二辑,也是10册,分别为《疾病信号》、《中风》、《失眠症》、《肾脏病》、《肿瘤》、《妇科病》、《颈椎病》、《前列腺病》、《皮肤病》、《口腔病》。在编写过程中,各位编者参阅了国内外最新的研究资料,吸收了最新的理论观点和科学技术,结合作者多年的临床经验,对上述危害人们健康的这些常见病、多发病的病因、临床表现、诊断要点、治疗方法作了精当的论述,重点介绍了疾病的自疗方法、防病措施和日常生活中应注意的事项,以使读者能够早期发现和早期防治这些疾病。

《家庭医生5元丛书》篇幅短小但内容翔实,文字通俗易懂而科技知识含量高,集科学性、先进性、实用性、趣味性于一身,是一部老百姓完全能读懂的医疗保健丛书。而临床医生若阅读此书,也不会觉得肤浅,具有参考价值。这是本丛书的显著特点。

愿此丛书能为民众健康、家庭幸福、社会进步做出贡献。

陕西省卫生厅厅长





目 录

1. 什么是疾病的信号	1
2. 怎样识别疾病的信号	2
3. 各年龄段易发的常见疾病	4
4. 亚健康状态,疾病信号的温床	5
5. 发热,功不可没的信号	7
6. 营养不良的信号	8
7. 不应忽视的八种不良先兆	10
8. 老人头剧痛,警惕有疾病	11
9. 儿童头痛,预示有病	12
10. 上腹痛都是胃病的信号吗	14
11. “腿抽筋”未必都是缺钙引起的	15
12. 怎样早期发现周围血管病	16
13. 半夜脚趾疼痛,祸首高尿酸血症	17
14. 脉管炎的早期症状	18
15. 手足发凉,是哪些疾病的信号	20
16. 肺结核的早期症状	21

17. 警惕气短,早避风险	22
18. 恶心令人不快,情况并不全坏	24
19. 身体情况“便”知道	25
20. 胃肠功能的“测试气球”——放屁	27
21. 血尿,多种疾病的信号	28
22. 无痛性血尿是肿瘤的信号	29
23. 尿液“变颜色”,照出病源	30
24. 尿气味不正,请对号查病	31
25. 汗液,健康的晴雨表	32
26. 传递疾病信息和“情感”的鼻涕	34
27. 浮肿未必都是病的信号	35
28. 乳头分泌物辨“吉凶”	37
29. 值得注意的耳道液	38
30. 耳部异常征象,根在血管、心脏	39
31. 眼“酸”莫忍,快查病因	40
32. 辨体味,识疾病	41
33. 味觉变异,辨病端倪	43
34. 老人异常口气,传递疾病信息	44
35. 味觉下降提示哪些疾病	45
36. 咯痰颜色,预示疾病	46
37. 口中“返酸”,疾病在先	46
38. 胃口大增并非好事	48
39. 观舌信号,知病根由	49

40. 老人吞咽困难的常见疾病	50
41. 视力骤降,且莫延宕	51
42. 近视发生有信号	52
43. 视觉起变化,辨病有章法	52
44. 老年人白内障的早期信号	53
45. 婴儿黑眼珠变大,看着美有后怕	54
46. 小儿“青盲眼”,视物日渐不清	54
47. 眉眼“变丑”,祸不单行	55
48. 五官不适,五脏由之	56
49. 皮肤是道风景线,病来之时有改变	57
50. “人黄有病”说黄疸	58
51. 儿童过敏体质的征兆	59
52. 瘙痒,多种疾病的信号	59
53. 观指甲辨疾病	61
54. 脱发人烦恼,病因知多少	62
55. 淋巴结——人体的烽火台	62
56. “痣变脸”,有危险	63
57. 声音改变,有病相伴	65
58. 未老颤抖,必有来头	65
59. 肢体麻木病因多	67
60. “返老还童”,且莫高兴	68
61. 警惕无端身变瘦	69
62. 晨起不适,身体有“事”	71

63. 早期发现婴儿智力低下	72
64. 疲劳告诉你什么	73
65. 注意心脏的呼救“信号”	74
66. 隐性心衰的早期识别	75
67. 心绞痛,六大特征须牢记	76
68. 运动时心率不增,预示心脏病发生	77
69. 急性心梗,先有剧痛	77
70. 眼底,高血压病情的显示屏	78
71. 脑动脉硬化的早期信号	79
72. 脑血栓的重要信号	80
73. 脑出血前的征兆	81
74. 腿部痉挛,大病在即	82
75. 老年人鼻腔反复出血预示脑出血	83
76. 肾病发展到尿毒症的信号	83
77. 甲状腺功能减退的早期信号	84
78. 糖尿病早知道	84
79. 隐性糖尿病有迹可寻	86
80. 糖尿病并发症的早期信号	87
81. 糖尿病患者,停止服药以后症状消失了是好事吗	88
82. 流行性出血热的早期症状	89
83. 早期肝炎发现不难	90
84. 肝病恶化的先兆	91

85. 无痛病变当心癌	92
86. 常见癌症的先兆	94
87. 内脏癌变皮先知	95
88. 形形色色的脑肿瘤信号	96
89. 垂体瘤,在眼部的早期信号	98
90. 胆囊癌的早期信号	99
91. 食管癌的早期信号	99
92. 贲门癌的早期特征	100
93. 结肠癌的早期信号	101
94. 胃肠息肉在脸上有信号	101
95. 鼻咽癌的早期症状	103
96. 白血病的信号,生死攸关	104
97. 外阴癌变有信号	105
98. 如何早期发现前列腺癌	106
99. 阴茎过大,病根不小	107
100. 老人“欲火”盛,快找“原发”疾病	107
101. 阳痿,多种疾病的信号	108
102. 血精告诉你什么	109
103. 女性性交痛,可能有疾病	110
104. 女性应警惕哪些不适	110
105. 老年妇女应警惕阴道分泌物异常	112
106. 各种流产的先兆	112
107. 性病的主要表现	113

108. 尿失禁,莫尴尬,快到医院做检查	114
109. 婴儿睡眠异常,家长及早预防	115
110. 婴儿睡眠障碍,疾病接踵而来	116
111. 听婴儿啼哭,知寒热温凉	117
112. 噩梦,疾病的倒影	118
113. 睡眠无梦并非平静	119
114. 脾气异变,当心隐患	120
115. 男人易怒,缘起激素	121
116. 警惕精神病的先兆	122
117. 注意老年精神异常迹象	123

※书中所涉及药品,请在临床医生指导下使用。

1 什么是疾病的信号

每个人的身体内部都有一个医生，不停地传递着机体活动的信息，让你知道自己的健康状况：什么时候病了，什么时候没病。当你有什么不对劲时，你的身体传递给你的、让你知道的变化是一种症状，这便是疾病的信号。

疾病的发生有一个从体内到体外、从隐匿到显现、从先兆征象到临床表现、从量变到质变的演变过程，而



疾病的信号是这个演变过程的萌芽状态，是疾病的先兆，有如“月晕而风，础润而雨”，疾病的信号让我们警觉。

了解疾病的信号、准确描述疾病的信号非常重要，因为 95% 的诊断都是根据一个病人对症状的描述而做出的。进而做到早诊断，早治疗。对疾病信号的重视，在很大程度上决定着疾病的转归，甚至一个人一生的生存质量乃至寿命的长短。

疾病的信号虽非佳音，却是宝贵的警示。他是与你一生相伴的忠实朋友，及时地给你提醒：什么时候可以放心，什么时候应该关心，什么时候该去看医生。



怎样识别疾病的信号

“冰冻三尺，非一日之寒”。疾病的发生也有一段过程。在此早期，一些报警信号会时时出现，提醒我们。但是，有时我们却充耳不闻，熟视无睹。待到疾病降临时，一时手足无措，消极被动。而学会识别疾病的信号，则可以做到“一叶知秋”，早防、早治，可事半功倍。

美国布鲁斯·洛厄尔博士，著名老年病专家写了《身体信号》一书，他在前言中讲述了一个识别信号的有趣故事。一位刚满 50 岁的病人打电话给他，诉说自己的不适和异常感觉。说早上突然打嗝且不能停止，



身出大汗，没有力气。病人在描述症状时，他就知道这位妇女已有心脏病发作，并且十分危险。因为打嗝和出汗是 50 岁或年龄更大妇女心脏病发作的典型症状。由于发现和治疗及时，挽救了患者的性命。这个生动的事例其实已经告诉我们识别信号的要领了：一是要有一定的医学知识；二是要有敏锐的观察力；三是要有对疾病的所有信号结合年龄、性别等因素的通盘考虑，全面分析，由此及彼，由表及里，去粗取精、去伪存真，这样才能正确识别疾病的信号，预测疾病的演变，把握防治疾病的先机。



3 各年龄段易发的常见疾病

人的一生中各年龄段的生理、环境、生活方式迥异，因而易发的常见病也不同，知此可做到心中有数，早防早治，以保平安。

20~30岁：易患过敏症。原因是青年时期免疫力不断增强，因而反应特别强烈。

31~40岁：大约1/20的人犯头痛病，而且主要是妇女。造成这种病的原因很多，如喝酒，服避孕药，工作劳累，工作压力大等。

41~50岁：最常见的病是心肌梗死（尤其是男性），妇女最常见的是围绝经期（更年期）综合征。早期可有头昏、头痛、乏力、失眠、焦躁、忧虑、恐惧、潮热、易



出汗、性欲减退、腰酸腹痛、乳房胀、肢体麻木或浮肿、月经紊乱等。50岁左右时还极易患肩周炎，因此还叫“五十肩”。

51~60岁：最容易发生的病是癌症。主要原因是免疫功能减退，并与长久的环境污染，饮食结构不当，吸烟酗酒，心理等因素有关。

61岁以上：骨质疏松是常见病，妇女更是如此。



亚健康状态，疾病信号的温床

“我的化验单都正常，为什么感到浑身无力，头晕眼涩，吃饭没有食欲？”一位年轻的企业家指着手中的化验单疑惑地问医生，医生说：“你这是处于亚健康状态。”

亚健康，是指人体介于健康与疾病之间的一种动态变化的中间状态。亚健康与其上游的健康之间存在移行变化或重叠状态；同样与其下游疾病之间也存在移行变化或重叠状态。这就好比天气系统中晴天—多云阴天—下雨的多云阴天。亚健康，无器质改变，但有功能改变，它与脑疲劳有密切关系，也称“疲劳综合征”。大脑在超负荷运转时产生代谢产物沉淀、血液黏度增加，以及精神压力等引起的微血管收缩，形成所谓的“血脑屏障”，妨碍了大脑细胞对氧和营养的及时补

充,使内分泌功能紊乱,交感神经兴奋过度,植物神经失调,引起全身性的疲劳症状如浑身无力、头痛头晕、眼睛干涩、耳鸣鼻塞、心悸气短、失眠健忘、大便秘结、免疫功能低下等,成为感冒和流感等疾病发生的温床。

据国内最新调查资料表明。亚健康的发生率为58.18%,国外的说法为70%。虽有出入,但皆不低,足以令人警觉。

“我的化验单都正常,为什么感到浑身无力,头晕眼涩,吃饭没有食欲?”

