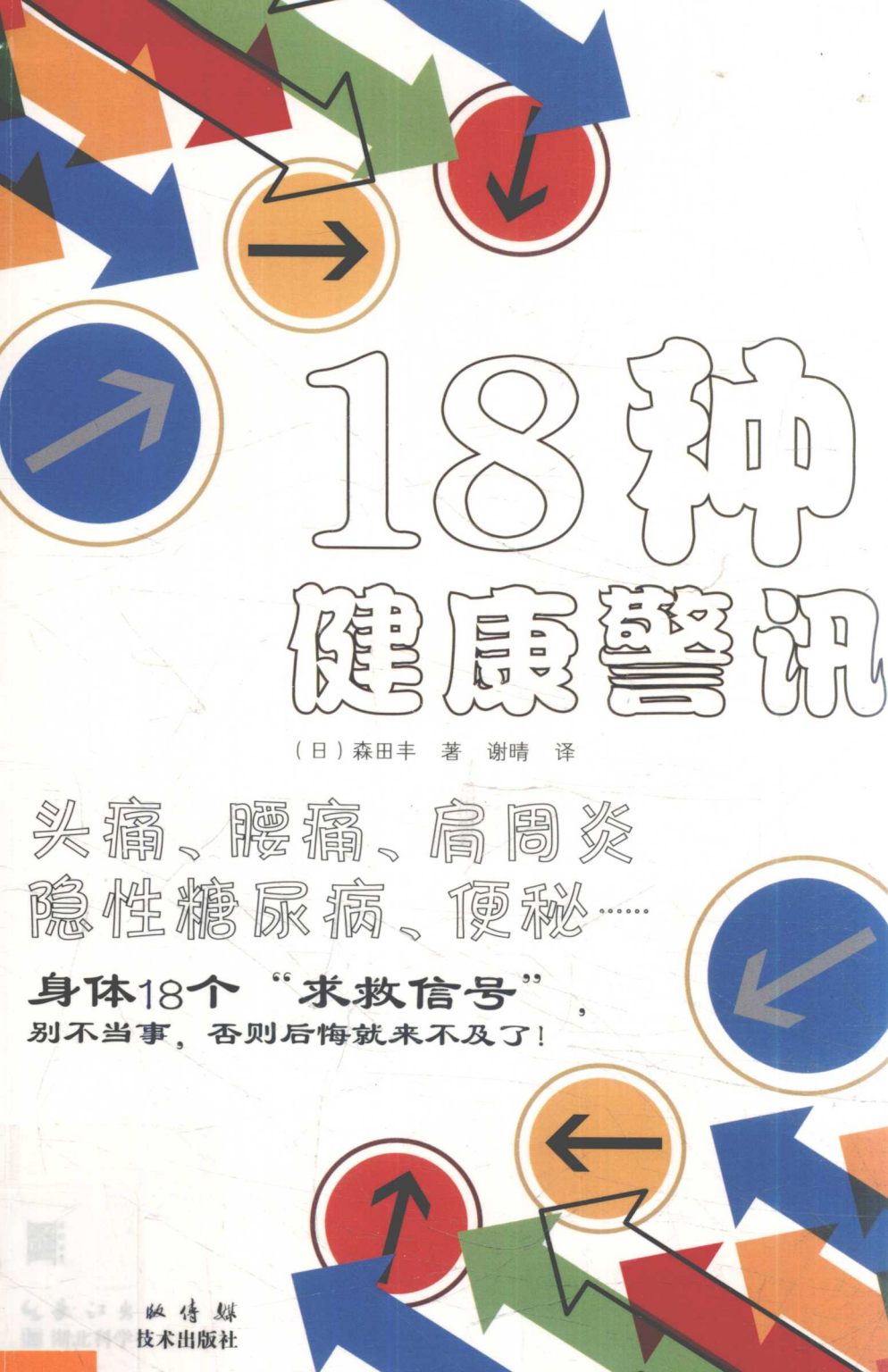




18种 健康警讯

(日) 森田丰 著 谢晴 译

头痛、腰痛、肩周炎
隐性糖尿病、便秘……

身体18个“求救信号”，
别不当事，否则后悔就来不及了！

18 种健康警讯

(日) 森田丰◎著 谢晴◎译

 长江出版传媒
 湖北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

18种健康警讯 / (日) 森田丰著 ; 谢晴译. — 武汉:
湖北科学技术出版社, 2018.6
ISBN 978-7-5352-9852-2

I. ①1… II. ①森… ②谢… III. ①保健—普及读物
IV. ①R161-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第290997号

著作权合同登记号 图字: 17-2017-181

Original Japanese title: BYOINNI IKUHODO DE HA NAITO HOTTEOKUTO,
TAIHENNA KOTONINARU!

Copyright © 2012 by Yutaka Morita

Original Japanese edition published by Fusosha Publishing Inc.

Simplified Chinese translation rights arranged with Fusosha Publishing Inc.
through The English Agency (Japan) Ltd. and Eric Yang Agency

本书译文由台湾远流出版事业股份有限公司授权使用

责任编辑: 李 佳 阮 静

封面设计: 烟 雨

出版发行: 湖北科学技术出版社

电 话: 027-87679468

地 址: 武汉市雄楚大街268号

邮 编: 430070

(湖北出版文化城B座13-14层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 北京大运河印刷有限责任公司

邮 编: 101111

880 × 1230 1/32

7.5 印张

200 千字

2018 年6月第1版

2018 年6月第1次印刷

定 价: 36.00 元

本书如有印装问题可找本社市场部更换

前言

一般来说，人的身体如果有了问题，便会出现剧烈疼痛或高热等症状。如果脑出血的话，会出现强烈的头痛；如果得了肺炎的话，会有剧烈咳嗽和高热的情况；如果是食物中毒的话，会出现肚子痛、腹泻、呕吐、发热等症状。出现明显的症状，我们会发觉身体有了问题，于是想到要养生，更进一步决定去医院就诊。出现症状，就是身体拉响了“要保护自己的身体”“要保护性命”的警报，也可以说是身体里的“危机管理系统”巧妙地运作了。

然而某些疾病也有不会出现明显症状的情况，例如：被称为生活习惯病的高血压、高胆固醇血症（高脂血症）、糖尿病等疾病。另外，许多癌症早期也都没有症状。正因为如此，了解这些没有出现症状的疾病并寻求对策，变得非常重要。

另外，在明显症状之外还有些轻微的症状。也许你会

认为：“这点小问题不用去看医生，不管它也没关系吧！”像是便秘、头痛、晕眩、肩痛、腰痛、膝盖痛、胸口有灼热感等，许多轻微的症状都属于这一类。于是大家都以各种理由：吃了药后，状况就好多了，再观察看看好了；这种状况大家都有，没办法啦；反正常常都会这样，忍耐一下就好了；没有严重到要请假去看医生……我也遇到过许多人会认为这种小症状不好意思和别人讲，或是认为人只要上了年纪了就是会这样，所以也没办法。

其实，因为没有出现明显症状，所以“不用看医生”，置之不理，这种情况反倒潜藏了很大的危险。就这么放任不管，很有可能会让病情持续恶化，使寿命缩短，大幅降低生活质量。尤其是癌症，在症状出现前的阶段就能早期发现的话，多半能够延长生存时间。此外，在老龄化社会，受漏尿所苦的人激增，虽然这不会危及性命，但会大为影响患者的生活质量，并造成精神上的痛苦。

本书针对没有明显症状，或仅有轻微症状，却认为“应该不用看医生”并置之不理的人，首先明确说明在怎样的情况下该去医院做检查；接着告诉大家在家也能简单进行自我检测的方法，并介绍自己能做的，与医院诊断、治疗

并行的处理方法和防止恶化的方法。为了让大家能确实理解并接受这些信息，我以图表等将疾病发作的情况，尽可能做了简单易懂的说明。

我已经行医二十多年，也尽力在各种不同媒体上传递疾病相关医学信息。我相信大家只要具备正确的知识，就能够过高质量的生活，也能够延年益寿。

西方医学之父、古希腊的希波克拉底（Hippocrates）曾说过：“治病的不是医生，而是身体。”话虽有些绝对，但细想来，治好病需要医生，但更要依靠人类自体的力量。医生只是帮忙把病治好而已，无论是古代医学，还是拥有最新技术的现代医学，患者本人对疾病的康复至关重要，这一点并没有改变。只不过和古代人不同的是，现代人拥有许多学习正确医学知识的机会，就如同希波克拉底所说“身体自己拥有能治好病的能力”，身体具备一定的治愈力，因此在现代，以患者本身具备的医学知识保护自己的身体是很重要的。

希望大家借由本书学习正确的医学知识，明白在怎样的情况下需要医生帮忙，在医生的帮助下，针对“不能置之不理”的身体出现的各种不同的异状，学习到在自家

能做的适当的处理法与预防法。

如果能帮上一点忙，让你的生活质量提升、更长寿，
那真是太好了。

森田丰

目 录

危险
警讯 1

头痛

头的单侧阵阵抽痛，感觉恶心；头痛发作前
会眼冒金星；肩颈很僵硬，太阳穴肿胀疼痛1

放任不管



有些头痛会危及生命，
依据不同的头痛类型，
解决方法也各异！

危险
警讯 2

眩晕

奇怪？眼前怎么天旋地转的；觉得轻飘
飘的，恶心，耳鸣；头晕目眩，站不稳14

放任不管



如果数周后情况还是没有改善，
要注意有可能是脑出血、脑卒中、
脑瘤等原因。

危险
警讯 3

突发单侧麻痹（隐性脑梗死）

某一边的身体和手脚麻痹、不能动；
口齿不清，脚步蹒跚；突然说不出话来29

放任不管



数年内可能会有严重的脑梗死发作，
还会留下各种后遗症！

**危险
警讯 4**

胸痛（心绞痛、心肌梗死）

胸部闷痛；最近会气喘，心跳很快40

放任不管



如果发作频繁，
可能会造成心脏严重损伤。
如果心肌梗死，可能会有生命危险！

**危险
警讯 5**

胸口灼热

胸口有强烈的灼热感，很难受；胸部闷痛；
像气喘般喘不过气来，咳嗽后觉得喉咙不适51

放任不管



胃酸反流到食管，变成反流性食管炎。
反复发作，可能会变成食道癌！

**危险
警讯 6**

短期内变胖许多（代谢综合征）

最近都没运动，只吃自己爱吃的食物；
去年买的裤子和裙子已经不能穿了63

放任不管



除了高血糖、高胆固醇血症、高血压，
还可能会引发动脉硬化，
甚至会有脑卒中和心肌梗死的危险！

危险
警讯 7

隐性糖尿病

因为家族有糖尿病病史，所以很担心；只吃自己喜爱的食物；体重过重又运动不足，因此感到不安76

放任不管



糖尿病是许多疾病的源头。
如果继续恶化，
会引起心肌梗死、脑卒中、肾脏病等
严重的并发症，很危险！

危险
警讯 8

脱水

没有做会大量流汗的运动却头痛；
在冬天的早晨慢跑会想吐与痉挛85

放任不管



在寒冷的冬季也会有头痛、
想吐等脱水的症状。
在不自觉间恐怕会发展成
脑卒中、心肌梗死！

危险
警讯 9

痛风（高尿酸血症）

关节感到前所未有的强烈疼痛；只吃自己喜爱的食物；肥胖，有运动不足的迹象96

放任不管



频繁发作会导致关节受损。
若是情况恶化，
会引发肾功能障碍和尿路结石！

**危险
警讯 10**

肩周炎

肩膀动一下就会痛；
肩膀的动作很不灵活110

放任不管



日常生活中做许多动作都很困难，
肩膀的动作变得很不灵活！

**危险
警讯 11**

腰痛

腰部疼痛和发麻；腰部周围
感到沉重与闷痛；没办法久坐123

放任不管



不只疼痛，
还可能会变得无法入睡、不能动。
或许会是腹部大动脉瘤、
肾梗死和癌症骨转移等疾病！

**危险
警讯 12**

膝痛

膝盖常会感到剧烈疼痛；从年轻时便常让
膝盖承受过大的负担；有中年发福的情况140

放任不管



退化性关节炎持续恶化，
不只会痛，连行走都会有困难！

危险
警讯 13

骨质疏松

年轻时常控制饮食减肥；
运动不足，有腰痛的情况.....151

放任不管



造成骨折而卧床不起，
更可能会引发阿尔兹海默症！

危险
警讯 14

漏尿·尿频

只要肚子一用力，就会漏尿；
突然尿急；半夜会起来上厕所.....165

放任不管



不敢出门、漏尿日益严重，
出现夜间尿频的症状，
据数据显示死亡率会上升！

危险
警讯 15

便秘

已经有4天以上没有排便；腹胀，而且还有点痛.....177

放任不管



会造成头痛、失眠、肌肤粗糙、
食欲不振、晕眩。
通过障碍型的便秘，
也会有潜藏大肠癌的可能！

危险
警讯 16

怕冷·手脚冰冷（虚寒症）

手脚冰冷到难以入睡；虽然不觉
得冷，可是身体到处都不舒服189

放任不管



不只是手脚冰冷而已，
可能引发膀胱炎、肠胃炎、
失眠、忧郁、感染等！

危险
警讯 17

花粉症·过敏

每年到了某个时期，就会不断打喷嚏
和流鼻水；眼睛痒，怎么也治不好201

放任不管



超过 60% 的人无法集中注意力，
家事或工作都大受影响！

危险
警讯 18

无症状的癌症初期

年过 40 岁，却没有每年接受癌症的检查；不知
不觉中会暴饮暴食；这些年几乎没有好好运动211

放任不管



癌症在你不知情的状况下持续恶化。
早发现早治疗！

危险警讯 1

- 头的单侧阵阵抽痛，感觉恶心
- 头痛发作前会眼冒金星
- 肩颈很僵硬，太阳穴肿胀疼痛

头痛

放任不管……



有些头痛会危及生命，
依据不同的头痛类型，解决方法也各异！

【你有什么症状呢？】

案例 1

我是个 52 岁的家庭主妇。在 30 岁左右开始偶尔受头痛所苦，但这几年变成头部单侧阵阵抽痛。尤其是在月底特别忙碌时，头痛就会变得频繁，情况严重时还会觉得恶心，还曾卧床 3 天不起。

最近只要有眼冒金星等头痛的前兆，就立刻吃药预防头痛。不过因为不知何时会头痛而时时感到不安，且留意到自己吃药的量也增加了。但我认为还不到需要到医院就诊的程度，所以想知道现在自己能应对的方法。

案例 2

我是个 42 岁的上班族，整天面对电脑屏幕工作。因此，长期有肩膀僵硬和头痛的毛病，偶尔太阳穴会肿胀疼痛，特别是在工作截止日快到时等忙碌期会有这种情况发生。痛到没有办法时，就去买药服用，或去按摩，但情况还是迟迟无法改善。

我也知道聚精会神、一直维持同样的姿势工作，是造成肩膀僵硬和头痛的主要原因。听人家说短跑与体操有助于改善头痛，不知还有其他的方法吗？

像案例 1 中的女性那样，头的单侧阵阵抽痛，持续数小时到 3 天程度的头痛类型（偏头痛），和案例 2 中的男性那样，头的两侧肿胀疼痛、每天持续的头痛类型（紧缩性头痛），以及每天头痛欲裂的剧烈疼痛，在持续一至两个月后，有一天突然不痛的类型（丛发性头痛）等，各种不同类型的头痛，特别是如果从未有过剧烈疼痛的情况，很有可能是脑出血、蜘蛛膜下腔出血、脑瘤、脑膜炎所造成的次发性头痛，所以得立即到医院就诊。

？ **原因** 不同的头痛类型，原因各异，可能是由于重病

头痛有许多不同的类型，而几乎所有的头痛都原因不明，不过其中包含由重病引发的头痛。就让我们来了解一下分辨“危险头痛”的检测重点吧。

●请确认是否有以下症状

- ☐ 痛得越来越厉害
- ☐ 前所未有的剧烈疼痛
- ☐ 出现抽筋、麻痹

□发热，脖子的动作变得不灵活



如果符合其中一项的情况，很有可能就是“危险的头痛”（脑出血、蛛网膜下腔出血、脑瘤、脑膜炎等），所以建议立即去医院就诊。

●将原因不明的头痛分类

头痛是日常生活中常见的症状，第一次去门诊就医的患者中约有 10% 的主要症状是头痛，而且尤其以原因不明、

你的头痛是哪一种类型？——了解头痛的特征

	偏头痛	紧缩性头痛
疼痛的开始和结束	很明确	不明确，持续阵发
症状	头痛发作前，会视力模糊、眼冒金星、看到闪光。除了痛之外，还会感觉恶心	几乎不会有左边所述的症状，只有很难受的疼痛
头痛时，如果活动身体的话	会使疼痛加剧	疼痛会缓和