

家庭健康自查完全手册

B
BOOKLINK

有病不能 乱投医

(日)主妇之友社◎编著
乐馨◎译

时刻倾听身体的声音 有病早知道
不让小病变大病!

日本医疗法人社团爱育会副理

独创图表诊断法，快速查明361种疾病!

- ①通过指示图表，从54种自觉症开始了解自己的健康状况；
- ②详尽介绍身体各部位疾病的症状及疗法；
- ③完全收录体检各项指标标准值，让您更轻松、及时、准确地“对症下药”。



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

中国疾病预防控制中心

第1期

有病不能 乱投医

《中国疾病预防控制中心周报》

第1期第1卷

中国疾病预防控制中心 中国疾病预防控制中心

中国疾病预防控制中心

中国疾病预防控制中心

中国疾病预防控制中心

中国疾病预防控制中心

中国疾病预防控制中心

中国疾病预防控制中心

中国疾病预防控制中心



TITLE: [症状から病気がわかる本]

BY: [主婦の友社]

監修: [竹川 広三]、本文イラスト「メディカ、岩部明美（あけたろう事務所）」

Copyright © Shufunotomo Co., Ltd. 2008

Original Japanese language edition published by Shufunotomo Co., Ltd.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with Shufunotomo Co., Ltd.

Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

© 2010, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本株式会社主妇之友社授权辽宁科学技术出版社在中国范围内独家出版简体中文版本。著作权合同登记号: 06-2009第102号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

有病不能乱投医 / (日) 主妇之友社编著; 乐馨译. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2010.12

ISBN 978-7-5381-6680-4

I. ①有… II. ①主…②乐… III. ①疾病—诊疗—基本知识 IV. ①R4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第189300号



策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)

总策划: 陈庆

策划: 张羿

版式设计: 郭宁

封面设计: 天字行

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 北京天成印务有限责任公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm × 240mm

印张: 14

字数: 171千字

出版时间: 2010年12月第1版

印刷时间: 2010年12月第1次印刷

责任编辑: 谨严

责任校对: 合力

书号: ISBN 978-7-5381-6680-4

定价: 38.00元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkjc@126.com

http://www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/6680

有病不能乱投医

独创图表诊断法，快速查明361种疾病

(日)主妇之友社 编著
乐 馨 译

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

前言

随着医疗水平的提高和医疗制度的完善，人们的平均寿命处于上升趋势。不过，环境和生活方式的变化又使得癌症、心理疾病、过敏性和慢性疾病等不断增加，这也是不争的事实。而且大多数的人，即使不得病，也会时常出现一些不适的症状，处于亚健康状态。

当身体稍感不适时，许多人是不会选择到医院就诊的。在大部分情况下，这些不适症状都会随着身体状况的调整，例如免疫力的作用而自然消失。然而，有些不适症状却是重大疾病的征兆。

疾病产生的原因往往不只一个，它时常可以归结于饮食、压力等日常生活习惯的综合影响。平时出现的不适症状，可以说是身体发出的信号，告诉我们“您的生活习惯有问题”或是“体内出现异常”。要想保持健康的身体，就不能忽视这些信号。每个人都必须有“自己的健康由自己负责”的责任心。

本书中分门别类的图表，能够帮助您在感到不适时判断自己是否患病。遵循这些图表，您可以判断出哪些症状是需要重视的，哪些是无关紧要的，自己是否应当马上到医院就诊。当然，最后的疾病诊断还是应该由医生来完成。另外，本书也对各种疾病的对应科室、发病原因、治疗和检查方法进行了详细、通俗的解说。

关注自身日常的身体状况，才能积极改变不良的生活习惯，尽早到医院就诊。这不仅有利于疾病的预防，而且对于重大疾病能够做到早发现、早治疗。希望您能从本书中有所收获。

日本协和医院院长、医学博士
竹川宏三

目 录

阅读导航	8
------------	---

如何选择医疗机构和科室	10
-------------------	----

第1章 症状问答

全身性症状	12
-------------	----

图表01 身体乏力, 易疲劳	12
图表02 消瘦	14
图表03 发胖	15
图表04 38℃以上的高烧	16
图表05 持续低烧	18
图表06 失眠	20
图表07 晕眩	22
图表08 痉挛	24
图表09 水肿	26
图表10 皮肤瘙痒	28
图表11 皮肤异常	30
图表12 身体不听使唤	32
图表13 行为异常	34
图表14 感到不安和焦虑	35
图表15 意识障碍与昏迷	36

局部性症状	38
-------------	----

图表16 头痛	38
图表17 脸色不好	40
图表18 面部表情异常	41
图表16 眼睑浮肿、眼睛疼痛、发痒	42
图表20 眼睛疲劳、看不清	44
图表21 耳部异常	46
图表22 鼻部异常	48
图表23 口腔与唇部异常	50
图表24 牙齿异常	52
图表25 牙龈发肿、出血	53
图表26 咳嗽、咯痰	54
图表27 咽喉疼痛、堵塞	56
图表28 声音或语言异常	58
图表29 颈肩酸痛	60
图表30 心悸	62
图表31 胸部疼痛	64

图表32 呼吸困难、气喘	66
图表33 手掌和手臂疼痛、麻木	68
图表34 腿脚疼痛、麻木	70
图表35 恶心、呕吐	72
图表36 胃积食、胃灼热	74
图表37 腹胀、腹部硬块	75
图表38 腹部突然剧痛	76
图表39 腹部慢性疼痛	78
图表40 背部疼痛	80
图表41 腰部疼痛	81
图表39 尿液排量和排尿次数异常	82
图表43 尿失禁	84
图表44 排尿时异常	85
图表45 尿液颜色异常	86
图表45 阴茎或阴囊瘙痒疼痛、红肿	88
图表47 阴部瘙痒疼痛	90
图表48 乳房疼痛、出现肿块	92
图表49 月经周期与月经量异常	93
图表50 白带异常与非经期出血	94
图表51 粪便颜色异常	95
图表52 便秘	96
图表53 腹泻	98
图表54 肛门异常	100

癌症检验表	102
-------------	-----

第2章 疾病解说

脑部、脊髓与神经疾病	104
------------------	-----

脑卒中	104
脑膜炎	105
脑肿瘤	105
脑脓肿	105
脑炎	106
帕金森病	106
脊髓炎	106
癫痫	106
肌营养不良症	107
自主神经失调症	107
头痛	107

面部神经瘫痪	108
多发性神经炎	108
重症肌无力	108
神经痛	109

心理疾病 110

抑郁症	110
神经症性障碍	110
创伤后应激障碍 (PTSD)	111
精神分裂症 (统合失调症)	111
痴呆症	111
酒精依赖症	112
药物中毒	112

内分泌与代谢异常的疾病 113

糖尿病	113
肥胖	114
痛风	114
甲状腺功能亢进症	115
甲状腺功能低下症	115
慢性甲状腺炎	115
甲状腺癌	115
艾迪生病	116
原发性醛固酮增多症	116
维生素缺乏症	116

骨骼与关节疾病 117

骨质疏松症	117
骨软化症 (软骨病)	117
月状骨软骨病 (月骨无菌性坏死)	117
骨肉瘤	117
腱鞘炎	118
颈椎变形	118
膝关节变形	118
髋关节变形	118
急性腰扭伤 (突发性腰痛)	119
腰椎间盘突出症	119
突发性颈项痛 (落枕)	119
五十肩 (四十肩)	120
颈椎挫伤 (颈椎过度屈伸损伤)	120
胸廓出口综合征	120
脊椎变形	120
颈肩腕综合征	120
脊椎过敏症	121
脊椎分离症与脊椎滑脱症	121
脊椎骨疡	121
腱鞘囊肿	121

化脓性膝关节炎	121
足部变形	121

皮肤疾病 122

特应性皮炎	122
手足癣	122
荨麻疹	122
疱疹 (单纯性疱疹)	124
狐臭 (腋臭)	124
带状疱疹	124
皮肤癌	125
接触性皮炎 (斑疹)	125
皮肤瘙痒症	125
脂溢性皮炎	126
主妇湿疹	126
疥癣	126
干癣	126
红皮症	126
药疹	127
疔、痈	127
日光过敏症	127
股癣	127
痤疮 (寻常性痤疮)	127
皮肤念珠菌病	128
疣	128
茧子与鸡眼	129
白癜风 (寻常型白癜风)	129
紫癜	129
斑秃	129
掌跖脓疱症	130
红斑	130

眼部疾病 131

眼球折射异常	131
老花眼	131
眼疲劳	131
白内障	132
青光眼	133
麦粒肿 (睑腺炎)	134
结膜炎	134
眼睑下垂	135
霰粒肿	135
飞蚊症	135
视网膜脱落	135
黄斑病变	135
糖尿病视网膜病变	136
中心性浆液性脉络膜视网膜病变	136

泪囊炎	137
睑缘炎	137
虹膜睫状体炎	137
角膜炎	137
巩膜炎	137
视神经炎	137
视神经萎缩	137

耳部疾病 138

急性中耳炎	138
慢性中耳炎	138
分泌性中耳炎	138
外耳炎	138
梅尼埃病	139
良性发作性位置性眩晕 (BPPV)	139
重听	139
耳道闭塞	140
耳硬化症	140
耳垢栓塞	140

鼻腔疾病 141

急性鼻炎	141
慢性鼻炎	141
鼻窦炎	141
鼻疖	142
上颌窦癌	142
鼻中隔偏曲症	142
鼻息肉 (鼻茸)	142

牙齿与口腔疾病 143

龋齿	143
牙龈炎	143
牙周炎 (牙槽脓溢)	144
智齿冠周炎	144
咬合不正	144
颞颌关节紊乱综合征	145
舌癌	145
舌炎	145
唾液腺癌	145
唾液腺炎	145
口腔炎	146
口角炎	146
口干症	146

食道疾病 147

食道炎	147
食道溃疡	147

食道癌	147
食道裂孔疝	148
食道狭窄症	148
贲门失弛缓症	148
食道憩室	149
食道静脉曲张	149

胃部疾病 150

急性胃炎	150
慢性胃炎	150
胃溃疡与十二指肠溃疡	150
急性胃黏膜病变	151
胃癌	151
胃息肉	152
胃无力	152
幽门狭窄症	153
胃酸过多	153
食管贲门黏膜撕裂综合征	153

肠道疾病 154

便秘	154
过敏性肠道综合征	154
阑尾炎	155
肠梗阻	155
大肠癌	155
急性肠炎	156
溃疡性大肠炎	157
肠道息肉	157
肠结核	158
局限性回肠炎	158
腹股沟疝	158
腹膜炎	158

肛门疾病 159

痔核	159
肛裂	159
肛痿	160
肛周脓肿	160
脱肛	160

心脏疾病 161

心律不齐	161
心绞痛	161
心肌梗死	162
心力衰竭	162
心脏瓣膜病	163
心肌炎	163

心脏神经症	164
心内膜炎	164
心包炎	164
心脏性哮喘	165
特发性心肌病	165

血管、血液与淋巴疾病

贫血	166
动脉硬化	166
高血压	167
低血压	167
静脉曲张	168
主动脉瘤	168
白血病	168
淋巴水肿	169
肺栓塞	169

咽喉疾病

扁桃体炎	170
咽炎	170
喉炎	170
会厌炎	170
咽癌	171
喉癌	171
喉返神经麻痹	172
声带息肉、声带结节	172
口吃	172

呼吸器官疾病

普通感冒	173
流感	173
肺炎	173
急性支气管炎	174
慢性阻塞性肺病 (COPD)	174
支气管哮喘	174
支气管扩张症	175
肺结核	175
肺化脓症	175
肺癌	175
胸膜炎	176
过度换气综合征	176

肝脏疾病

急性肝炎	177
慢性肝炎	178
肝硬化	178
肝癌	178

酒精肝	179
脂肪肝	179
非酒精性脂肪型肝炎	179

胆囊、胰腺疾病

胆石症	180
胆囊炎	181
胆囊癌、胆管癌	181
胰腺炎	181
胰腺癌	182
胰岛瘤	182

肾脏、膀胱与尿路疾病

急性肾炎	183
慢性肾炎	183
肾盂炎、肾盂肾炎	183
肾病综合征	184
急性肾衰竭	184
慢性肾衰竭	185
肾癌	185
膀胱炎	186
膀胱癌	186
尿路结石	186
尿道炎	187
尿失禁	187

男性疾病

前列腺肥大症	188
前列腺炎	188
前列腺癌	189
包茎	189
睾丸炎	189
附睾炎	190
睾丸癌	190
睾丸扭转症	190
阴囊水肿	190

女性疾病

更年期综合征	191
月经异常	191
乳腺癌	192
经前综合征 (PMS)	192
乳腺炎	193
乳腺囊性增生症	193
乳腺纤维腺瘤	193
乳腺导管内乳头状瘤	193
子宫内膜异位症	193

子宫肌瘤	194
子宫癌	194
子宫附件炎	195
子宫颈炎、子宫内膜炎	195
卵巢囊肿	195
卵巢癌	196
骨盆腹膜炎	196
子宫阴道糜烂	196
非特异性阴道炎	196
滴虫性阴道炎	196
念珠菌性阴道炎	197
高催乳激素血症	197
外阴炎	197
前庭大腺炎	197
妊娠高血压综合征	197
结缔组织疾病与过敏性疾病	198
类风湿性关节炎	198
全身性红斑狼疮	198
硬皮症	199
白塞氏病	199
舍格伦综合征(干燥综合征)	199
皮炎	200
过敏性鼻炎	200
食物过敏	200
结节性多发性动脉炎	200
传染病与性传染病	201
艾滋病	201
破伤风	201
梅毒	201
淋病	201
食物中毒	201
细菌性痢疾	202
生殖器衣原体感染	202
尖锐湿疣	202
风疹	202

进行健康检查的途径	204
检查的种类	204
关于标准值	205
关于检查结果	205

健康检查的主要项目	206
血液检查	206
糖类检查	206
脂类检查	207
蛋白质检查	207
肝脏检查	207
胰腺检查	208
肾脏检查	208
电解质检查	208
肌肉检查	208
甲状腺检查	209
传染病检查	209
免疫能与变态反应性检查	209
肿瘤标记物检查	209
尿液检查	210
粪便检查	211
脑部检查	211
血压检查	211
心脏检查	211
超声波检查	211
X射线检查与影像检查	212
内视镜检查	212
骨骼检查	213
呼吸器官检查	213
眼部与耳部检查	213

主要检查标准值一览	214
------------------	-----

病名索引	218
-------------	-----

第3章 健康检查与检查结果的相关知识

健康检查的方式及检查结果的相关知识	204
健康检查的目的	204

阅读导航

本书旨在帮助读者通过身体的不适症状来判断自身的疑似病症，以及到医院就诊的必要程度。

在第1章的“症状问答”中，涉及到了54种不同的症状。您只需对问题进行“是”或“否”的回答，就能够判断出自身的疑似病症了。

第2章的“疾病解说”中，根据不同部位进行病症的解说。您可以在本章中详细了解疑似病症的相关情况。

在第3章“健康检查与检查结果的相关知识”中，着重为您介绍如何进行健康检查以有助于疾病的诊断，同时告诉您如何阅读检查结果的方法，对其背后代表的意义进行了解。

当您感觉到身体出现某种异常时，活用本书，就可以迅速快捷地找到对策。

● 图表标题

这里列举了各种常见的全身性症状和局部症状。局部症状包括从头到脚、由上至下的身体各部位的症状。

● 问题

从标有“开始”的问题开始，循着箭头进行“是”或“否”的回答。最后获得诊断结果。

● 诊断结果

在最后的結果处，将显示疑似病症以及相应的诊疗科室。即使结果显示“不必担心”，倘若您的不适症状一直没有改善，请务必咨询相关医师。

● 立即上医院

当图表的诊断疑似为重大疾病或需要紧急处理时，会出现这个图标。这时您必须尽快到医院就诊。

图表的使用方法

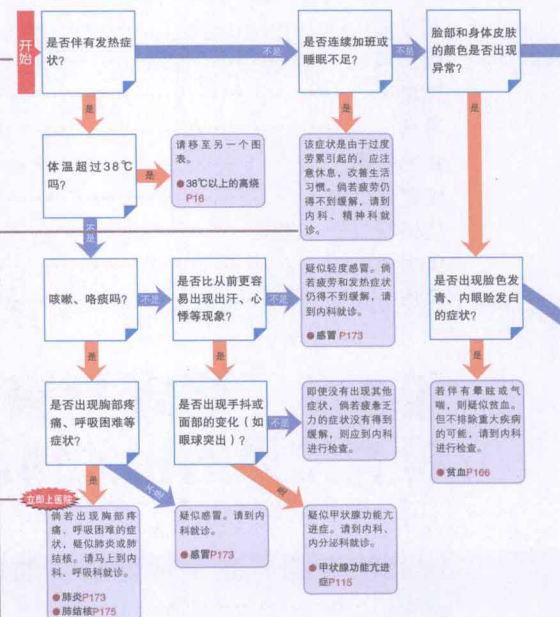
- ① 根据自己的症状，在目录中找出图表的标题。
- ② 从标有“开始”的问题开始，循着箭头进行“是”或“否”的回答。
- ③ 当回答到最后一个问题时，您便能获得一个诊断结果。根据结果处所标明的页码，您可以看到关于该病症的解说。

注意！

本书中图表的诊断结果只是疑似病症，最终必须由医生在必要的检查数据的基础上进行诊断。倘若您对书中的问题无法作出准确的回答，或是对诊断结果心存疑问，请务必咨询相关医师。

全身性症状

图表01 身体乏力，易疲劳



●局部性疾病的标题

根据身体的部位对病症进行分类,包括了脑部、脊椎神经、消化器官等全身各个部位,同时还介绍过过敏性疾病。

●局部性疾病的概述

对该部位的常见疾病及病因进行简要说明。

●疾病的解说

对于根据图表诊断的疑似病症,从疾病特征、症状、原因、诊断、治疗等方面进行解说。

骨骼与关节疾病

这类疾病都是因骨骼、软骨、关节组织老化而引起的,老年患者居多。

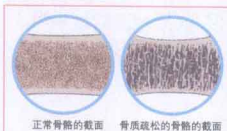
骨质疏松症

【治疗对策】▶ 内科、妇科

一种由于骨中矿物质流失,骨质量减少而导致骨骼变脆的疾病。其病因主要为钙质及雌性激素的缺乏,多见于闭经后的女性。

【注意】

骨头变得松软,脊椎和手脚骨骼,特别是股骨(大腿骨)容易发生骨折。当老年人摔倒后无法起身时,最有可能的就是股骨颈骨发生骨折。



若脊椎骨变脆,患者在进行活动时腰部和臀部会有痛感,严重者甚至无法站立。驼背、身高下降都是骨质疏松的缘故。

【注意】

一般使用药物疗法来使骨骼的代谢正常化,也可同时进行雌性激素补充疗法。

患者平时可以多吃含丰富钙质的食物,如小鱼、牛奶等,还应通过运动刺激骨骼,晒太阳以提高身体对钙质的吸收能力。

骨软化症(软骨病)

【治疗对策】▶ 内科、骨科

因骨骼的代谢受到阻碍而导致骨骼软化变形的疾病,也称为“佝偻病”。该疾患一般是

由于钙、磷、维生素D缺乏或吸收不足而引起的,往往发生于妊娠后、胃部切除后、罹患肾脏病后。

骨骼的变形会引发手脚和关节的疼痛,极易发生骨折。

与骨质疏松症相同,对骨软化症患者来说摄取含丰富钙质的食物和多晒太阳是十分重要的。当骨骼变形严重导致身体功能障碍时,可以通过手术矫正。

月状骨软骨病(月骨无菌性坏死)

【治疗对策】▶ 外科、骨科

手腕处的月状骨坏死,也称为金伯克氏病,常见于网球爱好者、木匠等经常使用手腕的人群。

其症状为腕部活动不灵活或腕部疼痛,当病情进一步发展时则会出现腕部变形。

治疗时可用石膏固定手腕,让患者静养。若病症严重以致妨碍日常生活,可考虑进行骨髓移植等手术。

骨肉瘤

【治疗对策】▶ 外科、骨科

骨骼中长出的恶性肿瘤,以骨骼成长旺盛的初中男生居多。往往发生于股骨下部靠近膝盖处以及肋骨上端,而且常向肺部转移,这是骨肉瘤的特征。

初期患者在运动后会出現腿部和关节疼痛的现象,随着病情进一步发展,患者连安静时都会有持续的痛感,一旦活动患处就会出现剧痛。

一般使用手术和化疗(施与抗癌药物)双管齐下的



117

●症状概述

对该症状产生的原因,以及判断方法进行简要说明。

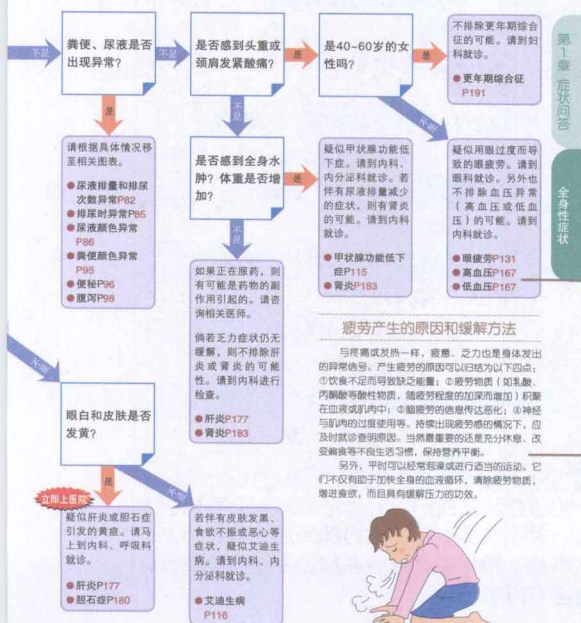
●参考页

诊断结果的后面如果标有页码,则说明在第2章对该疾病有详细的解说。有些页码则可以引导您参与其他症状的问答,以获得更加正确的诊断。

●专栏

提供有助于健康管理的知识和信息,包括对该症状的紧急处理方法、症状的分辨方法,以及身体的相关功能等。

大多数情况下,疲惫乏力是由于过劳或是睡眠不足造成的。但是,倘若经过充分休养之后仍然得不到缓解或是伴有其他症状,则有可能是内脏的疾病或心理疾病造成的。



13

如何选择医疗机构和科室

医疗机构的种类和作用

卫生院、诊所、医院等不同规模的医疗机构，其职能范围也有所不同。当我们感到身体不适时，可以先到就近的诊所或卫生院进行检查和治疗。倘若病情较重，则应到医院的专业门诊进一步诊治。有条件的话不妨找一位值得信赖的私人医生，平时他不仅能帮您解决一些小毛病，遇到重大疾病时他也能给您许多专业建议。

医院的科室设置

医院根据不同病症设置了各种专业科室，但有时我们不太清楚自己应该挂哪个科室的号。遇到这种情况时您可以先咨询医院里的护士或相关人员，或索性先挂一个内科号。有些医院会专门设立一个综合诊疗科或综合内科，来对疾病进行初步诊疗，并为患者介绍专业科室以便进一步治疗，这样就方便多了。

需要紧急治疗的症状

即使我们时常关注自己的身体状况，但还是有可能遇到意料之外的突发情况。

当出现以下症状时，有必要呼叫救护车，在第一时间接受医生的诊断和治疗：

- 持续出现40℃以上的高烧
- 昏迷，大声呼叫仍无应答
- 痉挛，并伴有麻痹和意识障碍
- 剧烈的头痛、头晕、呕吐，并伴有意识障碍
- 胸部剧痛，并伴有呼吸困难、发冷、出汗等症状
- 呕血
- 无法排尿，并伴有呕吐和意识障碍
- 严重腹泻（便血）
- 脉搏出现明显异常

诊疗科室一览

科室名称	职能范围
内科	对疾病进行初步诊疗，并为患者介绍专业科室以便进一步治疗
心理内科	与精神压力相关的疾病
精神科	因精神障碍引发的精神类疾病
神经科 (神经内科)	脑、神经系统疾病
呼吸科	气管、肺部等相关疾病
消化科 (肠胃科)	胃、肠、肝脏、胰腺等相关疾病
心内科	血管、心脏等相关疾病
过敏科	过敏性疾病
风湿科	结缔组织病、风湿性疾病
小儿科	幼儿及儿童所患的所有疾病
外科	所有需要进行手术治疗的疾病
整形外科	①骨、关节、肌肉的损伤及相关疾病 ②对身体外形的异常进行修复和再生
美容外科	对身体各部进行修复和整形以达到美容的效果
脑神经外科	需要进行手术治疗的脑、神经系统疾病
胸外科	需要进行手术治疗的气管、肺部等相关疾病
心血管外科	需要进行手术治疗的血管、心脏等相关疾病
小儿外科	幼儿及儿童所患的需要进行手术治疗的疾病
皮肤科	皮肤、指甲、毛发等相关疾病
泌尿科	肾脏、尿路、男性生殖器等相关疾病
性病科	性感染性疾病
肛肠科	肛门相关疾病
妇产科	妊娠、生产管理，及妇科疾病的诊治
眼科	眼疾、视力异常
耳鼻喉科	耳、鼻、咽喉相关疾病
气管食道科	气管与食道的相关疾病
康复科	运动机能障碍的恢复
放射科	X射线、CT等射线检查、治疗
麻醉科	麻醉管理与疼痛的治疗

※以上的诊疗科室是一般大型医院对外公布的科室名称，并不包含中小医院内部的通告和网络上的科室名称。预计今后这些名称还要进一步细分，数量会有所增加。

第1章

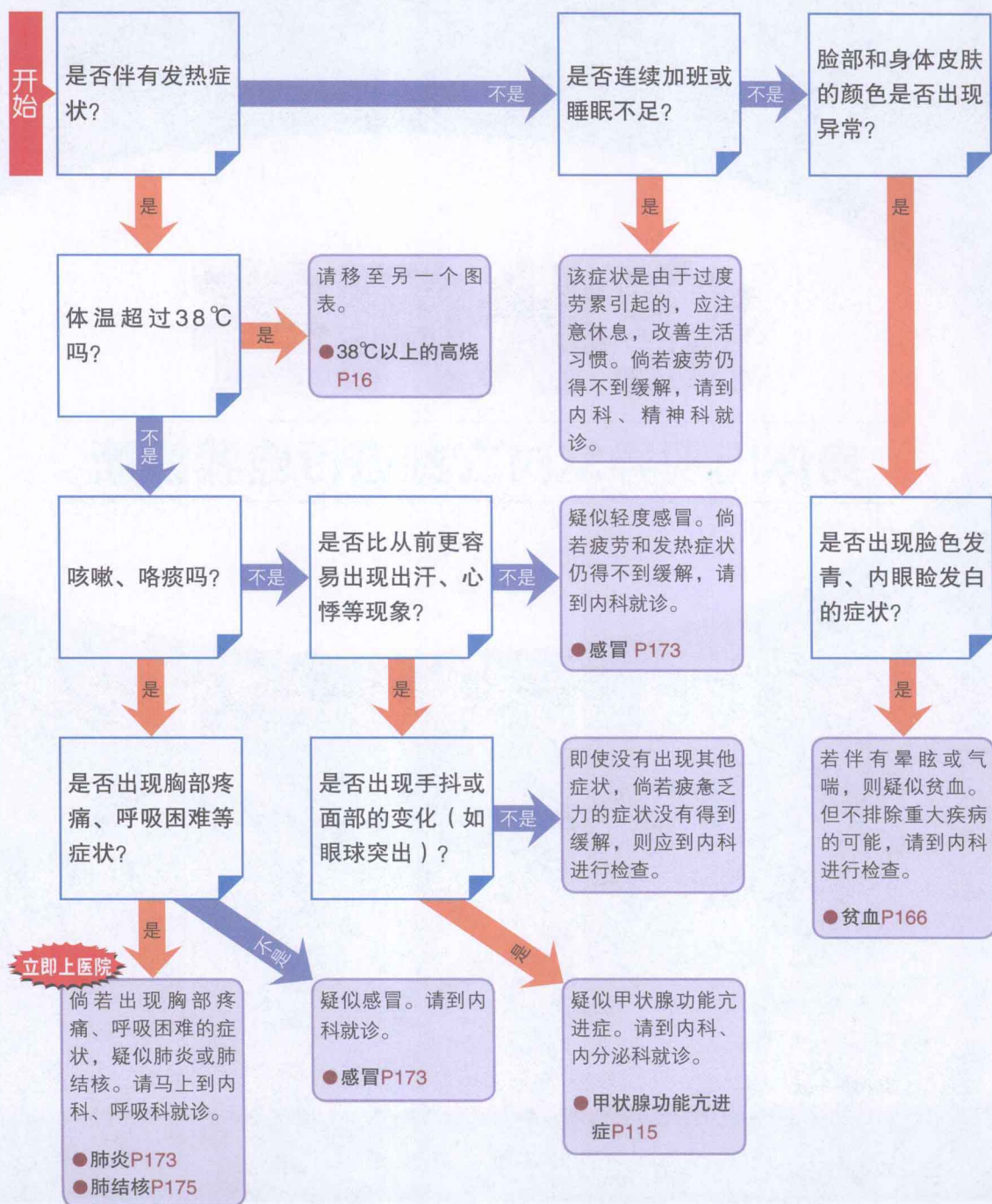
症状问答

身体出现异常时立刻进行自我诊断

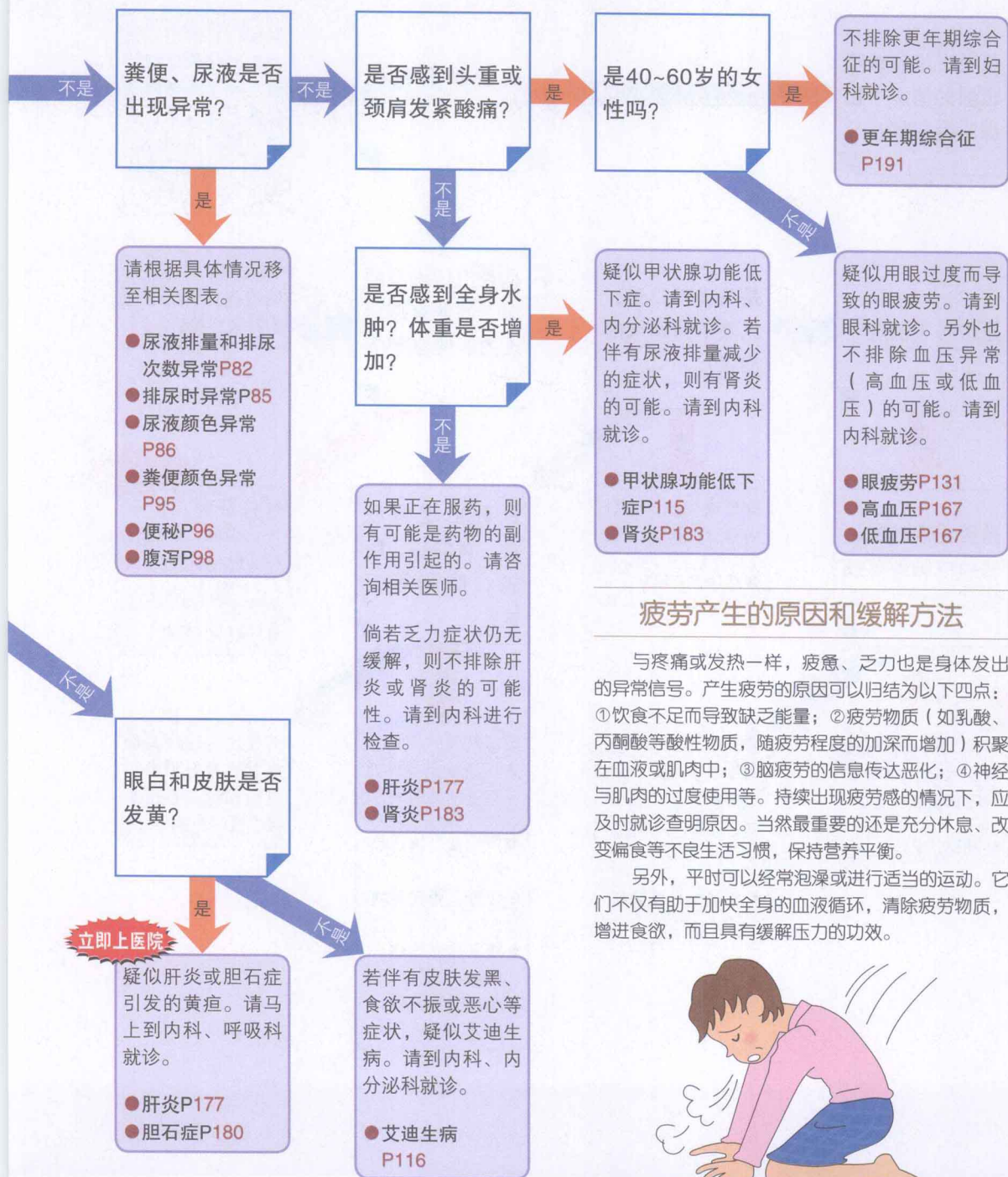
头痛、发热、晕眩……一旦感到身体状况出现异常，首先翻开本章。您只需回答“是”或“否”，就能判断出自己的症状是否属于疾病，是否有上医院就诊的必要。

全身性症状

图表01 身体乏力，易疲劳



大多数情况下，疲惫乏力是由于过劳或是睡眠不足造成的。但是，倘若经过充分休养之后仍然得不到缓解或是伴有其他症状，则有可能是内脏的疾病或心理疾病造成的。



疲劳产生的原因和缓解方法

与疼痛或发热一样，疲惫、乏力也是身体发出的异常信号。产生疲劳的原因可以归结为以下四点：

① 饮食不足而导致缺乏能量；② 疲劳物质（如乳酸、丙酮酸等酸性物质，随疲劳程度的加深而增加）积聚在血液或肌肉中；③ 脑疲劳的信息传达恶化；④ 神经与肌肉的过度使用等。持续出现疲劳感的情况下，应及时就诊查明原因。当然最重要的还是充分休息、改变偏食等不良生活习惯，保持营养平衡。

另外，平时可以经常泡澡或进行适当的运动。它们不仅有助于加快全身的血液循环，清除疲劳物质，增进食欲，而且具有缓解压力的功效。



图表 02 消瘦

持续的食欲不振而导致身体消瘦，或在未减食量的情况下仍出现身体消瘦的症状，则应警惕内分泌系统疾病或内脏重大疾病的可能。

