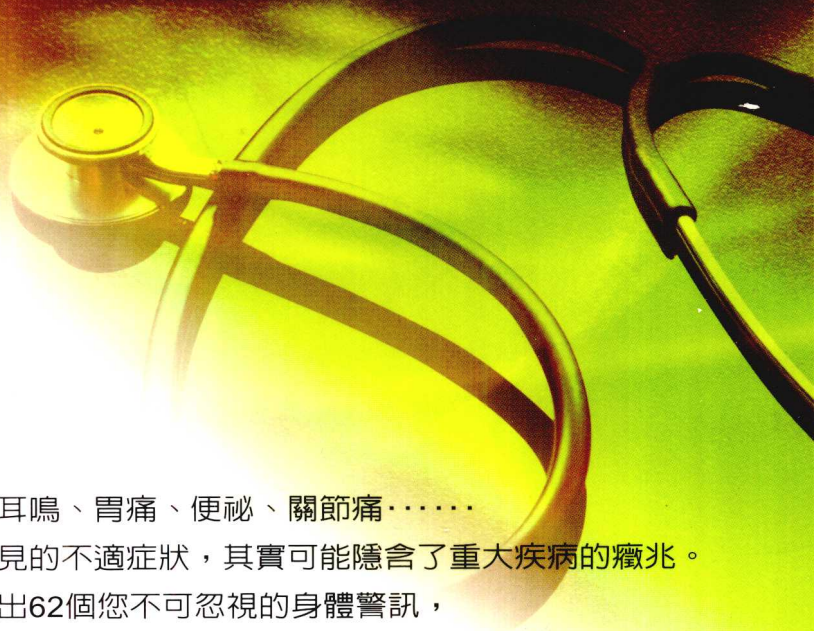


從症狀把關健康

不可忽視的 **62** 個身體警訊



頭痛、耳鳴、胃痛、便秘、關節痛……

這些常見的不適症狀，其實可能隱含了重大疾病的癥兆。

本書提出62個您不可忽視的身體警訊，

教您認識這些症狀的根源所在。

從症狀把關健康

平谷宏編著 62 歲學齡書局

頭痛、咳嗽、胃痛、便秘、關節痛、失眠、
感冒發燒、手足麻痺、皮膚瘙癢、耳鳴、
腰酸背痛、視力模糊、心悸、氣促、
消化不良、便秘、失眠、頭痛、

從症狀把關健康——不可忽視的 62 個身體警訊

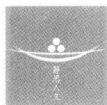
作者 / 台中慈濟醫院醫療團隊
出版策劃 / 林幸惠
企劃編輯 / 羅月美 許菱窈
文字整理 / 謝明錦 曾秀英 梁恩馨 (台中慈濟醫院公共傳播室)
圖片攝影 / 呂榮浩 梁恩馨 江柏緯 賴廷翰 (台中慈濟醫院公共傳播室)
繪圖 / 江柏緯 (台中慈濟醫院公共傳播室)
圖片提供 / 財團法人佛教慈濟綜合醫院
醫療審核 / 楊治國

原水文化

選書人 / 林小鈴
副主編 / 陳慧淑

業務副理 / 羅越華
行銷經理 / 陳雅雯
總編輯 / 林小鈴
發行人 / 何飛鵬
出版 / 原水文化

台北市民生東路二段 141 號 8 樓
電話：(02) 2500-7008 傳真：(02) 2502-7676
原水文化部落格 <http://citech2o.pixnet.net>



靜思人文志業股份有限公司
台北市忠孝東路三段 217 巷 7 弄 19 號
電話：(02) 2898-9888 傳真：(02) 2898-9889
郵政劃撥帳號 / 18469229 靜思人文志業股份有限公司
網址：www.jingsi.com.tw

發行 / 英屬蓋曼群島商家庭傳媒股份有限公司城邦分公司
台北市中山區民生東路二段 141 號 2 樓
書虫客服服務專線：02-25007718；02-25007719
服務時間：週一至週五 9:30～12:00；13:30～17:00
24 小時傳真服務：02-25001990；02-25001991
讀者服務信箱 E-mail：service@readingclub.com.tw

郵撥帳號 / 19863813 戶名：書虫股份有限公司
香港發行 / 城邦 (香港) 出版集團有限公司
香港灣仔軒尼詩道 235 號 3 樓
電話：852-2508-6231 傳真：852-2578-9337 電郵：hkcite@biznetvigator.com
馬新發行 / 城邦 (馬新) 出版集團 【Cite (M) Sdn. Bhd. (458372U)】
11, Jalan 30D/146, Desa Tasik, Sungai Besi,
57000 Kuala Lumpur, Malaysia.
電話：603-9056-3833 傳真：603-9056-2833 電郵：citecite@streamyx.com

特約編輯 / 簡敏育
美術設計 / 周淑惠
製版印刷 / 卡樂彩色印刷製版股份有限公司
初版 / 2010 年 1 月 19 日
定價 / 325 元

ISBN 978-986-6379-17-8

Printed in Taiwan

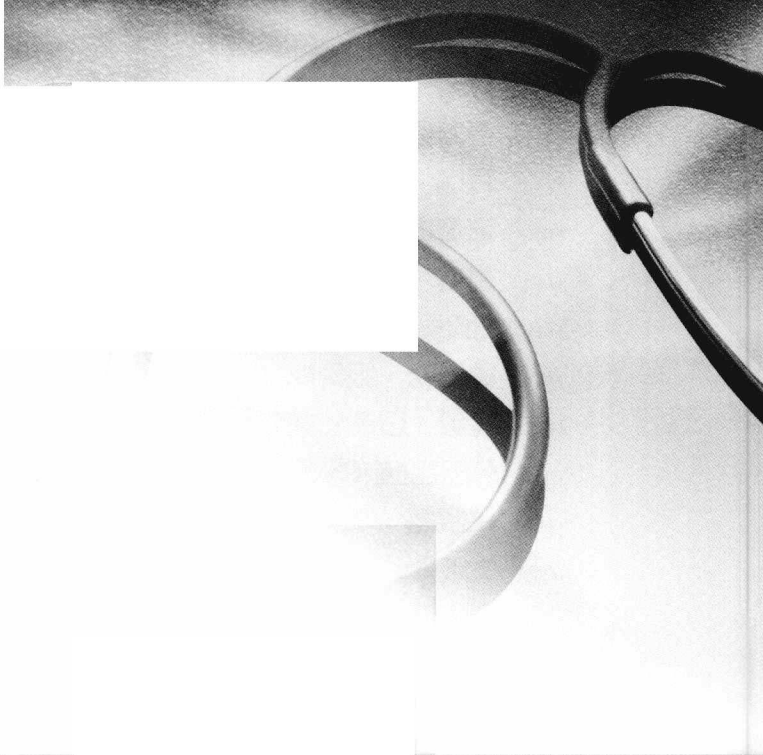
有著作權・翻印必究 (缺頁或破損請寄回更換)

城邦讀書花園

www.cite.com.tw

從症狀把關健康

不可忽視的 62 個身體警訊



台中慈濟醫院 醫療團隊◎合著

總目錄

從症狀把關健康

006 【推薦序1】醫師發心「法布施」 以人為本增和諧

林俊龍 | 慈濟醫療志業執行長

008 【推薦序2】醫療知識普及化 促進醫病愛的循環

張文成 | 慈濟醫療志業副執行長

Part 1 不可忽視的頭臉部症狀

- | | | |
|-----|---------------|-----------------|
| 012 | 頭痛 | 陳盈助 神經內科主治醫師 |
| 019 | 昏厥 | 張滋圃 神經內科主治醫師 |
| 027 | 視力模糊 | 鄭力升 眼科主治醫師 |
| 034 | 耳鳴 | 蔡政谷 耳鼻喉科主治醫師 |
| 040 | 流鼻血 | 蔡政谷 耳鼻喉科主治醫師 |
| 044 | 鼻塞 | 蔡政谷 耳鼻喉科主治醫師 |
| 049 | 打鼾與阻塞性睡眠呼吸中止症 | 蔡政谷 耳鼻喉科主治醫師 |
| 053 | 嘴巴乾、眼睛乾 | 林亮宏 風濕免疫科主治醫師 |
| 057 | 嘴破、口腔潰瘍 | 林亮宏 風濕免疫科主治醫師 |
| 061 | 牙齦出血（牙周病的前兆） | 陳敬之 牙科主治醫師 |
| 066 | 黑眼圈 | 傅元聰 中醫部主治醫師 |
| 073 | 失眠 | 宋禮安 家庭醫學科主治醫師 |

Part 2 不可忽視的肩頸胸背部症狀

- | | | |
|-----|----------|---------------------|
| 080 | 肩膀、後頸部疼痛 | 林英超 神經外科主治醫師 |
| 084 | 肩頸僵痛 | 陳聰榮 疼痛科暨家庭醫學科主治醫師 |

- | | | |
|-----|-------|----------------|
| 089 | 頸部腫塊 | 陳家鴻 一般外科主治醫師 |
| 094 | 長期喉嚨痛 | 蔡政谷 耳鼻喉科主治醫師 |
| 099 | 聲音沙啞 | 蔡政谷 耳鼻喉科主治醫師 |
| 105 | 咳嗽 | 黃軒 胸腔內科主治醫師 |
| 111 | 胸痛、胸悶 | 林浩德 心臟內科主治醫師 |
| 116 | 乳房硬塊 | 陳家鴻 一般外科主治醫師 |
| 122 | 下背痛 | 羅揚斌 骨科主治醫師 |

Part 3 不可忽視的腹部症狀

- | | | |
|-----|---------|------------------|
| 132 | 腹瀉 | 林忠義 肝膽腸胃科主治醫師 |
| 137 | 胃痛 | 林邑穎 肝膽腸胃科主治醫師 |
| 142 | 便秘 | 邱建銘 大腸直腸外科主治醫師 |
| 149 | 大便帶血 | 邱建銘 大腸直腸外科主治醫師 |
| 154 | 小便有泡沫 | 陳一心 腎臟內科主治醫師 |
| 159 | 吐血 | 林邑穎 肝膽腸胃科主治醫師 |
| 164 | 陰道不正常出血 | 許振興 婦產科主治醫師 |
| 171 | 痛經 | 吳俊賢 中醫部主治醫師 |
| 177 | 急性陰囊疼痛 | 李祥生 泌尿科主治醫師 |
| 181 | 腹股溝腫大 | 林殿璜 泌尿科主治醫師 |
| 185 | 骨盆腔腫瘤 | 蔡承威 婦產科主治醫師 |

Part 4 不可忽視的四肢症狀

- | | | |
|-----|-------|----------------|
| 192 | 手部麻痛 | 林英超 神經外科主治醫師 |
| 197 | 顫抖 | 郭啓中 神經內科主治醫師 |
| 205 | 不自主抖動 | 郭啓中 神經內科主治醫師 |

- | | | |
|-----|-----------|------------------|
| 211 | 關節痠痛 | 羅揚斌 骨科主治醫師 |
| 217 | 關節痛 | 羅揚斌 骨科主治醫師 |
| 221 | 常常瘀青 | 林亮宏 風濕免疫科主治醫師 |
| 226 | 四肢無力 | 李彥明 家庭醫學科主治醫師 |
| 230 | 四肢冰冷 | 吳俊賢 中醫部主治醫師 |
| 235 | 抽筋 | 李彥明 家庭醫學科主治醫師 |
| 241 | 浮腳筋(靜脈曲張) | 黃慶琮 心臟血管外科主治醫師 |

Part 5 不可忽視的皮膚症狀

- | | | |
|-----|---------|-----------------|
| 250 | 容易掉頭髮 | 宋禮安 家庭醫學科主治醫師 |
| 256 | 青春痘 | 宋禮安 家庭醫學科主治醫師 |
| 262 | 皮膚癢 | 林亮宏 風濕免疫科主治醫師 |
| 267 | 臉部黑痣及凸起 | 黃裕智 整形外科主治醫師 |
| 273 | 黃皮膚、黃眼睛 | 林忠義 肝膽腸胃科主治醫師 |

Part 6 不可忽視的全身症狀

- | | | |
|-----|---------|---------------------|
| 280 | 體重異常減輕 | 黃怡瓊 新陳代謝暨內分泌科主治醫師 |
| 285 | 體重異常增加 | 黃怡瓊 新陳代謝暨內分泌科主治醫師 |
| 290 | 全身浮腫 | 黃怡瓊 新陳代謝暨內分泌科主治醫師 |
| 294 | 骨質疏鬆 | 羅揚斌 骨科主治醫師 |
| 300 | 不明原因的發燒 | 宋禮安 家庭醫學科主治醫師 |
| 306 | 心情沮喪 | 蔡瑞峰 身心醫學科主治醫師 |

Part 7 不可忽視的孕婦・小兒症狀

【孕婦】

312 懷孕婦女噁心嘔吐 李悅源 | 婦產科主治醫師

317 產前異常出血 蔡承威 | 婦產科主治醫師

【小兒】

322 發燒，但無其他明顯感冒症狀 李敏駿 | 小兒科主治醫師

327 反覆久咳，胸痛，呼吸急促有喘鳴音 李敏駿 | 小兒科主治醫師

332 嗜睡，發燒，流口水、口腔內有潰瘍 李敏駿 | 小兒科主治醫師

336 皮膚癢（過敏性蕁麻疹） 吳漢屏 | 小兒科主治醫師

342 急性腸胃炎 李宇正 | 小兒科主治醫師

347 不自主抽動 李宜准 | 小兒科主治醫師

【附錄】您一定要知道的影像健檢須知

352 全身性的健康檢查 王偉煌 | 放射科主治醫師

356 【圖解目錄】速查從頭到腳全身常見症狀目錄索引

357 【看對科別】速閱依症狀建議求診科別與照護重點

【推薦序1】

醫師發心「法布施」 以人爲本增和諧

慈濟醫療志業啓航已有二十餘年，從最早的花蓮慈濟醫學中心，到現在的台中慈濟醫院，終於形成全省醫療網。當年大林慈濟醫院動土，離花蓮慈濟醫院興建時間長達十二年，被認爲是慈濟編織全省醫療網的起步。而今在大林慈濟醫院之後，台北、台中慈濟醫院陸續成立，醫療網於焉完整。

大林慈濟醫院動土時，證嚴上人曾許下希望，首先要人性化醫療回饋廣大的慈濟會員，而現今在慈濟醫療體系服務的醫護人員，也都服膺證嚴上人的慈悲心，願意在專業領域中，帶進豐富的人文內涵，實質上增進醫病關係善的循環。

醫療人文的內化，正是慈濟醫療體系與其他醫療院所最大不同之處，相信「醫者心、仁者心」是促進醫病和諧的關鍵。醫療強調專業分工的現在，往往一位醫師只是看到病患的「病」，而經常忽略他也是跟醫護人員一樣的「人」。只有內化以人爲本的信念，才可能真正落實醫病和諧。

台中慈濟醫院的醫師團隊，根植於教導病患對症狀的警覺，合心齊力寫下這本實用的醫學實用書籍，關心病患如己之情洋溢。每篇文章都可促進大眾先關心自己身體的不同症狀，從而瞭解疾病的根源所在。以專業醫師的角度把複雜的症狀、診斷和就醫的流程，寫得簡單易懂，甚至能夠按「文」索驥，就是希望大眾能夠接近繁瑣複雜的就醫流程，這個發心實在不簡單。醫師願意在每天滿滿的醫療行程外，抽空為大眾書寫這些細瑣的醫療知識，實在稱得上一種「法布施」，也深深讓我引以為榮。

這本書有醫師的初發心、有醫療團隊的護持，期待這也是一本拋磚引玉的書，讓醫界許多先進，一起來幫助大眾透過瞭解而接近醫療，也避免盲目就醫，真正落實醫療資源不浪費。

慈濟醫療志業執行長

伏溪龍

醫療知識普及化 促進醫病愛的循環

醫學常被認為是複雜與艱深的知識領域，使非具醫療專業之病患難以瞭解與親近，於是醫者、患者經常因知識與資訊存在不對等之關係而造成隔閡，甚至衍生不必要的誤解。然而知識與經驗可藉由系統化「歸納與演繹」之管理過程，以利於應用、傳播、分享、累積與溝通。

從以病人為中心之服務觀點考量，病人若對於所接受之醫療處置過程，如可能面臨之風險、成功機率、治療過程、應配合事項等能充分瞭解，將可降低治療之風險並提升治癒之成功率。因此，醫師與病人間之溝通是必要的。我們可藉由直接之語言溝通，或間接透過書本、雜誌、廣播等傳播媒介達成溝通之目的。

基於前述考量，台中慈濟醫院的醫療團隊嘗試將一般常見症狀、其患病的原因及需要就醫時的程序彙集成冊，幫助大眾以最經濟有效的方法接近與瞭解醫學知識，進而改善醫病關係並提高醫療服務品質。

感恩台中慈濟醫院能從病人需求之角度出發，將艱深的專業知識轉化為普及易懂的醫療常識，此乃重新定位並建構醫病關係之契機。個人相信這樣的努力，能夠真正落實證嚴上人「以人為本、尊重生命」的宗旨，也將得到大眾的肯定。欣見台中慈濟醫院醫療團隊又再向前踏出一步，也期許自己跟他們一起努力，多接近受病苦的大眾，促進醫病間「愛的循環」！

慈濟醫療志業副執行長



Part
1

不可忽視的**頭臉部**症狀

頭痛	陳盈助 神經內科主治醫師
昏厥	張滋圓 神經內科主治醫師
視力模糊	鄭力升 眼科主治醫師
耳鳴	蔡政谷 耳鼻喉科主治醫師
流鼻血	蔡政谷 耳鼻喉科主治醫師
鼻塞	蔡政谷 耳鼻喉科主治醫師
打鼾與阻塞性睡眠呼吸中止症	蔡政谷 耳鼻喉科主治醫師
嘴巴乾、眼睛乾	林亮宏 風濕免疫科主治醫師
嘴破、口腔潰瘍	林亮宏 風濕免疫科主治醫師
牙齦出血（牙周病的前兆）	陳敬之 牙科主治醫師
黑眼圈	傅元聰 中醫部主治醫師
失眠	宋禮安 家庭醫學科主治醫師

頭痛

常見症狀

（案例一）王小姐今年35歲，她從國中時期就開始有頭痛的毛病。一開始是偶爾的輕微發作，大部分集中在生理期前後兩三天；但隨著年紀增加，發作頻率及疼痛嚴重程度也逐漸增加，兩年前開始已經惡化成為每週大痛兩三次，小痛或中痛則幾乎每天都有。王小姐的頭痛經常是位於單邊太陽穴，會擴散到同側前額及眼眶，或是傳到後腦枕部及頸部；發作開始時往往只是輕微悶痛或脹痛，隨著時間過去，痛感有可能轉變成中等或嚴重的搏動性疼痛。

不僅這樣，頭痛嚴重發作時，還會伴隨莫名的噁心，甚至嘔吐，同時覺得畏光及怕吵，最好能躺在床上不要活動，因為頭一晃動就更痛。由於頭痛發作的時間很長，如果不吃止痛藥的話，可痛上半天甚至兩三天，於是她經常服用止痛藥，且越吃越多，但也越來越沒效，有時還會去診所打止痛針，最近半年來已經變成必須天天吃止痛藥。這樣的頭痛導致她常請假，工作效率很差，三個月前只好被迫辭職。飽受頭痛之苦的王小姐很想問，這種痛苦的日子，還要過多久？

（案例二）張先生今年60歲，以前很少頭痛，頂多是感冒，或偶爾因為工作太累，頭有點脹脹的而已。但最近這兩個月以來，他的頭痛次數變得很頻繁，一開始兩三天痛一次，後來天天痛，且痛的時間逐漸延長，甚至會在半夜痛

醒。當他的頭痛發作時，會伴隨突來的嘔吐、視力模糊及頸部僵硬。由於非常擔憂他的頭痛成因是否不尋常，於是到醫院神經科門診就醫。結果看診時，醫生發現他的右邊手腳有輕微的無力及動作不協調，對話時用字遣詞變得異常簡化，甚至有些字詞用口語已表達不出來。

症狀成因

造成頭痛的原因非常複雜，一般可分為兩大類：

◎原發性頭痛

大多數頭痛病人的病因都是原發性的，其疾病本質是良性的，例如偏頭痛或緊縮型頭痛等。〈案例一〉中的王小姐即是一個典型的偏頭痛個案。原發性頭痛的病人，可能長



◆ 頭痛的原因很多，須經專業醫師診斷，不要忽略它，以免延誤病情。

期為此所苦，但若接受各種檢查結果幾乎都會是正常的，因為原發性的頭痛成因並不在於腦部有什麼實質病變，而是因為病患自身較易頭痛的「體質」，加上諸多內在及外來的原因所誘發。

由於影響體質的因素很複雜，若用最簡單的白話來解釋就是「腦細胞較敏感」的一種狀態，所以腦細胞對各種內在及外來刺激的反應較大，表現出來的症狀最常見的就是頭痛。例如約15%的成年女性有偏頭痛的問題，她們和另外那85%的女性相比，對各種刺激都較敏感，所以容易引起頭

痛。比如生理期來的前後2至3天，頭痛就容易發作，吹到冷風、曬到太陽或天氣變化，也都有可能會讓她們頭痛。其他如睡眠不足還是睡太飽，心情不好、工作太累、周圍太吵、光線刺眼、空氣不好等等，甚至是吃到某些特定食物，如酒精、味素、巧克力、起司、肉類加工品、柑橘等，都有可能會讓她們的頭痛發作。

當然，同樣一種刺激，有的人完全不覺得有任何不舒服，有的人卻會頭痛，這就是反應著「體質」的差異。不過，在此要強調一點，雖然多數人的頭痛是原發性的，例如偏頭痛或緊縮型頭痛，但診斷仍須仰賴專業醫師，不可自行臆斷，購買止痛藥服用，以免延誤病情。

◎次發性頭痛

少數病人的頭痛原因是次發性的，意即頭痛只是外在症狀的表現，其實背後隱藏著其他病變，例如腦瘤或中樞神經感染等。這種情況需要有經驗的腦神經內科醫師在問症辨癥之間加以判斷病因，並藉由適當的檢查來確定病灶所在，以期儘早治療，讓預後（預後：指醫師預期病情治療的狀況）更好。

〈案例二〉中的張先生，病情明顯和一般原發性的偏頭痛不同。60歲的他應早已過了原發性頭痛好發的年齡層，而且他的頭痛出現日漸加劇，半夜會痛醒，還有突來的嘔吐（醫學術語稱為「噴射式嘔吐」）、視力模糊及頸部僵硬等情形，光在病史的部分，就已令醫生懷疑是腦壓升高所導致的頭痛。更重要的證據是，醫師進行神經學檢查時，發現其右邊手腳輕微癱瘓，並有輕到中度的表達性失語症。這強烈暗