

清晨头痛  脑瘤 吃肉后胸闷  食道癌 脚尖发麻  糖尿病 腰部剧痛  动脉瘤破裂

忽视常见小毛病的异常表现，也许就错过了挽回健康的最佳时机。

常见病自查完全手册

头痛头晕

心跳加快

手指发麻

警惕！

小毛病 变大麻烦

家庭必备的身体自查手册

[日] 安东 满 / 著 崔 健 / 译  江西科学技术出版社

日本医师会认定的权威医师 根据多年从医及企业健康检查珍贵经验所著

日本最受欢迎的家庭健康指导医师
每家一册的疾病自查宝典 同样适合中国人体质



身体预警不懂自查，小病恶化成遗憾
疾病来临乱求医，医疗费用成重负
紧急时刻乱呼救，耽误宝贵救命时间



最明确的自查症状，最具体的就医指导
最必要的呼救关键，你不可不知

● 聖賢の道は中庸に在る

警告！

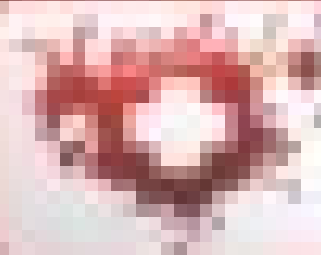
小毛病 变大麻烦

家庭必備的身體自衛手冊

Abstract

[illegible]

日本經濟研究所



1. The first step is to identify the problem or question that needs to be answered. This involves understanding the context and the specific requirements of the task.



1. The first step in the process of developing a new product is to identify a market need.	2. The second step is to develop a concept that meets the need.
3. The third step is to develop a prototype of the product.	4. The fourth step is to test the prototype.
5. The fifth step is to develop a business plan for the product.	6. The sixth step is to secure financing for the product.
7. The seventh step is to manufacture the product.	8. The eighth step is to distribute the product.
9. The ninth step is to promote the product.	10. The tenth step is to evaluate the product.

科学出版社

警惕！小毛病 变大麻烦

[日] 安东 满 / 著
崔健 / 译



江西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

警惕! 小毛病变大麻烦 / (日) 安东满著; 崔健译.

—南昌: 江西科学技术出版社, 2010.9

ISBN 978-7-5390-4001-1

I. ①警… II. ①安… ②崔… III. ①常见病—防治

IV. ①R4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第171651号

版权登记证: 14-2010-364

国际互联网 (Internet)

地址: <http://www.jxkjcs.com>

选题序号: ZK2009290

图书代码: D10106-101

丛书主编 / 黄利 监制 / 万夏

项目创意/设计制作/紫圖書 ZITO®

BYOUKI NO CATALOG SHOUJOU NO MIHON by Mitsuru Andou

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Mainichi Communications Inc.

Simplified Chinese character translation rights arranged with

Mainichi Communications Inc. through Timo Associates Inc., Japan and

Beijing SMSQ Culture Communications Co., Ltd., China.

Chinese edition copyright © 2010 by Beijing Zito Books Co., Ltd.

警惕! 小毛病变大麻烦

[日] 安东 满/著 崔健/译

出版发行 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编 330009 电话: (0791) 6623491 6639342 (传真)

印 刷 北京市兆成印刷有限责任公司

经 销 各地新华书店

开 本 787毫米 × 1092毫米 1/16

印 张 17

字 数 65千

版 次 2010年9月第1版 2010年9月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-4001-1

定 价 32.80元

赣版权登字-03-2010-287 版权所有 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

清晨头痛  脑瘤 吃肉后胸闷  食道癌 脚尖发麻  糖尿病 腰部剧痛  动脉瘤破裂

忽视常见小毛病的异常表现，也许就错过了挽回健康的最佳时机。

常见病自查完全手册

头痛头晕

心跳加快

手指发麻

警惕！

小毛病 变大麻烦

家庭必备的身体自查手册

[日] 安东 满 / 著 崔 健 / 译  江西科学技术出版社

日本医师会认定的权威医师 根据多年从医及企业健康检查珍贵经验所著

日本最受欢迎的家庭健康指导医师
每家一册的疾病自查宝典 同样适合中国人体质



身体预警不懂自查，小病恶化成遗憾
疾病来临乱求医，医疗费用成重负
紧急时刻乱呼救，耽误宝贵救命时间



最明确的自查症状，最具体的就医指导
最必要的呼救关键，你不可不知

此为试读，需要完整PDF请访问：www.crtongbook.com

本书重点

-  **症状分类方便查阅：**本书以身体不同部位的常见症状分章，普通读者也能方便查阅，排除医学盲点，掌握身体信号，让疾病无处遁形。
-  **图文对应快速自测：**以黑体字重点语句和形象插图对应的方式，让普通读者学会快速自查常见病中的异常症状，不再因为自己的错误经验延误就医时间，导致疾病恶化、后遗症，甚至更严重的后果而追悔莫及。
-  **必会的紧急呼救语：**医生对病人进行急救时，最重要的是尽快获知关键信息。读者学会在紧急情况下为自己或家人做有效的呼救，能够协助医生准确判断病情，快速救治。
-  **医患对话沟通指导：**实际医患对话案例，黑体字标明医患交流重点语句，让读者学会与医生有效沟通，轻松问诊。
-  **最明确的就医指导：**明确不同症状的对应科室，让读者不再做既误时间，又费金钱的盲目就医者。

每种疾病来临之前，身体都会发出警讯，如果你仍然把那些异常症状当做小毛病，当心——小毛病会变成大麻烦！

ISBN 978-7-5390-4001-1



9 787539 040011 >

定价：32.80元

教育版

警惕！小毛病 变大麻烦

[日] 安东 满 / 著
崔健 / 译



江西科学技术出版社

听懂身体的警报

生活在这样一个物质极大丰富的现代社会里，我们感受着现代科技带给我们方方面面的方便和惊喜，享受着丰富的生活带来的快乐。按说，生活条件提高了，人们应该更加健康长寿，可事实却是，我们更频繁地听说附近的某某人突然中风了，或者突然发现癌症晚期不久便离世！这让我们感到非常恐慌。诚然，快速的生活节奏和高科技的产品确实会在一定程度上影响我们的身体，但是正因为如此，我们更加注重养生，人人都在认真执行绿色、健康的生活原则。那么，为什么我们还会遭到突发疾病的袭击呢？

真正的事实是，大多数人，忽视了疾病来临之前，身体发出的信号，导致本来很容易治愈的小毛病恶化，到最后不仅要花费高额医疗费来治疗，而且还可能留下严重的后遗症，有些疾病甚至会夺走人们的生命。作为非医学人士，很多人对于一些恐怖的医学盲点无从知晓，我们从经验判断，头疼、眩晕、肚子疼这类常见的毛病，在百分之九十的几率下，都是身体暂时不适的反映。但是大家都忽视了那百分之十的剩余却最令人恐惧的几率。事实上，当这样的小毛病出现了异于以往的表现时，往往就是身体在警告我们，你的某个相关部位，即将发生严重的病变！而医学上也已证实，所有的疾病，在来临前，一定有相关的征兆！

比如令患者头疼不已的糖尿病，很多人都是很早就查出血糖升高却没有加以治疗和控制，结果导致疾病恶化，到最后不得不忍受失明和截断感染的脚部的痛苦，高额的医药费用更是令很多患者和家属不堪重负。而夺去很多中老年人性命的脑溢血，百分之五十的发病者在一年内都有过突然晕眩、身体一侧麻木这样的征兆，还有一大部分人在发病之前的几个小时有过这样的征兆。如果他们之前就被告知这些征兆的危险性，及时就诊，大都能够幸免于难！许多没有明显症状和没有进行过体检的人更是过着不健康的生活而不自知，直到哪天不得不躺在病床和死神拔河，才开始后悔没有早点重视身体状况的变化。

由此可见，听懂自己的身体语言，才能照顾好自己的身体，把疾病扼杀在萌芽状态，不仅避免日后遭受恶症给身体带来的痛苦，也避免为自己为家庭带来繁重的经

济压力。保护好健康的体魄，才能赚来源源不断的财富，享受幸福快乐的生活。

本书是日本医生会认定产业医师，著名健康专家安东·满，根据多年医疗及企业健康检查工作获得珍贵现场经验所著。在日本，这几乎是每家必备的身体自查手册。由于无论是从饮食习惯上还是从体质上，日本人和中国人都是最为接近的人群，因此，相对于其他的国外医学健康书籍，本书是更为适合中国人特征的权威、科学和专业的疾病自查及就医指导手册。

通过本书，我们希望对您提供专业的视角，让没有医学常识的普通人也能抓住身体自查的关键点，把握住最佳时机，控制疾病，挽救生命。我们希望，通过阅读本书，您再也不至于因为自己在医学上的盲点而忽视身体健康，而会成为自己和家人身体的最佳护卫者。

相对于其他健康类书籍，本书更为方便和实用，在内容和结构上，有以下五大特点：

- **症状分类方便查阅：**本书以身体不同部位的常见症状分章，普通读者也能方便查阅，排除医学盲点，掌握身体信号，让疾病无处遁形。
- **图文对应快速自测：**以黑体字重点语句和形象插图对应的方式，让普通读者学会快速自查常见毛病中的异常症状，不再因为自己的错误经验延误就医时间，导致疾病恶化、后遗症、甚至丢掉性命而后悔莫及。
- **紧急情况必学呼救语：**医生对病人进行急救时，最重要的是尽快获知关键信息。读者学会在紧急情况下为自己或家人做有效的呼救，能够协助医生准确判断病情，快速救治。
- **医患对话指导沟通：**实际医患对话案例，黑体字标明医患交流重点语句，让读者学会和医生有效沟通，轻松问诊。
- **最明确的就医指导：**明确不同症状的对应科室，让读者不再做既误时间，又费金钱的盲目就医者。

在此，我们需要特别提醒读者注意，不同的病人体质各不相同，对于本书中作者提到的几种药物，读者如需选用，请先依照自己的身体特质和症状咨询医生的意见，并遵医嘱服用。

总之，无论是作为身体自查的权威指导书，还是作为扫清医学盲点的知识趣味书，本书都将使您感觉获益匪浅。希望您能够通过阅读本书，学会倾听身体的语言，更好地照顾自己和家人的身体，远离病魔，享受更加完美的生活！

作者序

享受驾驭生命的乐趣

如果把健康和疾病比喻为汽车的话，那么可以这样说，

健康 = 加速器

疾病 = 刹车

健康会让我们的生活不断地加速，相反，疾病会让我们的生活不断减速。

疾病 = 人生的刹车

我们每个人都实实在在地意识到生病是无法避免的，就如同没安装刹车器的汽车不存在一样。

衷心希望阅读本书的各位读者，在自己人生的舞台上，巧妙地使用加速器和刹车，享受驾驶带给您的无限快乐。

在此，对一起奋战在医疗现场的各位同仁，每日通讯编辑部第2部的增田和也先生，以及帮助我执笔的各位先生，还有本书的设计、插图、印刷、装订、搬运、销售等等为本书所付出辛苦的所有人员道一声感谢。

2009年2月 安东·满

本书的特色及使用方法

本书的特色

◆ 对于分类细致的医疗体系来说，生病后的最佳办法就是“针对自己的症状找到合适的专家”。

◆ 本书通俗易懂地介绍了在当今如何“有效地确认与疾病相关的一些事项并选择合适的专家”。

◆ 为了具备“对疾病的了解 = 借助专家的帮助”所必要的知识，本书把自查症状作为重点进行说明。对于疾病本身来讲，自查症状确实传递了很多有价值的信息。

本书的使用方法

◆ 书中无法网罗所有种类的症状及疾病，只是对常见的症状及有代表性的 70 种疾病做了说明。

◆ 如果书中正好有您所关心的症状，不妨翻开相对应的章节来读。

◆ 可以作为去专家门诊（诊所）看病时，向医生表述自己症状的参考书。

◆ 有的读者现在可能没什么关心的症状，但是今后谁也不知道会发生什么情况，提前读读也不错。

◆ 另外，不妨作为一本充满知识趣味的小书拿来一读。

本书的构成

◆ 该种疾病常见的自查症状。

◆ 病人患病的经过，并附有实例，以及患者在医院与医生的对话。医生诊断的重点语句用黑体字标注。

◆ 通过自查症状以及医患之间的交流总结该种疾病的基本特征。

◆ 通俗易懂地对疾病进行说明以及相应的处治方法和该去看什么样的专家门诊。

◆ 专家对该病的中肯建议。

目 录

编者序 听懂身体的警报.....	4
作者序 享受驾驭生命的乐趣.....	6
本书的特色及使用方法.....	7
本书阅读导航.....	16

自查症状第一类 头疼

剧烈的搏动性头疼、恶心：偏头疼.....	20
洗澡或按摩可以缓解的头疼：紧张型头疼.....	23
吃头疼药也不起作用：混合型头疼.....	26
眼角疼，流眼泪，流鼻涕：群发性头疼.....	29
早晨起床时感到头疼：脑瘤.....	32
突然站起时头疼，躺下就好了：低颅压性头疼.....	35
像遭到重击一样的头疼：蛛网膜下腔出血.....	38
从没因为感冒这么头疼过：脑脊髓膜炎.....	41
每天吃的头疼药不管用了：药物引发的头疼.....	44

自查症状第二类 眩晕

感觉天花板在转的眩晕：美尼尔病.....	50
眩晕时，头一动就会恶心：良性发作性位置性眩晕症.....	53
想站却站不稳：中枢性眩晕.....	56
坐着时突然不省人事：缓慢性心律失常.....	59

自查症状第三类 胸痛

突然胸部疼、恶心：心肌梗塞.....	64
上楼梯时感到胸部疼：劳累性心绞痛.....	67
胸部疼痛，10 分钟左右自然消失：变异型心绞痛.....	69
苗条男子深吸气时胸部疼痛：自发性气胸.....	72
不明原因突然胸部疼痛、呼吸困难：肺栓塞.....	75
脊背要裂开似的胸部疼痛：大动脉转位.....	79

自查症状第四类 心悸

突然开始，又自然恢复平静：WPW 综合征.....	84
突然心跳加速、强烈的不安：恐慌症.....	87

自查症状第五类 长时间感冒

久咳、烧不退：肺炎.....	92
嗓子疼、发烧、体重突然下降、发汗、心跳：亚急性甲状腺炎.....	94
不明原因持续发烧，指尖疼痛：感染性心内膜炎.....	97
持续低烧，牙龈出血不止：白血病.....	100
持续咳嗽和低烧、体重减轻：肺结核.....	103

自查症状第六类 久咳不愈

晚上咳得无法入睡：咳嗽喘息.....	108
没感冒却一直咳嗽：吃药引起的咳嗽.....	111
咳嗽、咳痰持续3个多月：副鼻腔炎.....	114
清鼻涕、咳嗽、浑身无力、眼睛痒：过敏性鼻炎.....	116
夜里咳嗽、经常烧心：胃液反流.....	118

自查症状第七类 吞咽困难

吃肉后感觉胸部憋闷：食道癌.....	124
食物下咽时，嗓子周围感到堵塞：Plummer—Vinson 综合征.....	127

自查症状第八类 手发麻

- 从头到手指尖都发麻：颈肩腕综合征..... 132
- 只有大拇指、食指、中指发麻：腕管综合征..... 135

自查症状第九类 腿脚发麻

- 左右脚脚趾尖发麻：糖尿病..... 140
- 弯弯腰，腿就不麻了：椎管狭窄症..... 143
- 走路时一条腿的腿肚子疼：闭塞性动脉硬化症..... 146

自查症状第十类 肚子疼

- 肚饿时肚子疼，吃点东西就好了：胃、十二指肠溃疡..... 152
- 胃疼，吃药不管用，体重逐渐减轻：胃癌..... 155
- 右下腹部剧烈疼痛、恶心、发烧：阑尾炎..... 158
- 饭后恶心、肚子疼，趴一趴就好了：肠系膜上动脉压迫综合征..... 161
- 紧张时常腹泻：过敏性肠道综合征..... 166
- 整个肚子剧烈疼痛：肠系膜上动脉栓塞..... 168
- 右上腹部和右下腹部疼痛、发烧：肝周炎..... 171

突然发作、疼得乱打滚的肚疼：输尿管结石.....	174
肚疼、腹泻有血、持续低烧：溃疡性大肠炎.....	177
有妊娠迹象、肚子很疼、一直非正常出血：输卵管妊娠.....	179

自查症状第十一类 **越来越瘦**

虽然没病，但太瘦了：神经性厌食.....	184
能吃却还瘦、心跳加速、手发抖：甲状腺功能亢进.....	187

自查症状第十二类 **突然听不到声音**

早晨起床后一只耳朵听不到声音：突发性耳聋.....	192
---------------------------	-----

自查症状第十三类 **异常怕冷**

浑身发懒、异常怕冷、没食欲却还胖：自身免疫性甲状腺炎.....	198
---------------------------------	-----

自查症状第十四类 **尿痛**

排尿时像针扎似的疼，有明显的残尿感：膀胱炎.....	204
----------------------------	-----

尿痛、尿浑浊、龟头化脓：尿道炎.....	207
突然发烧、尿痛、尿浑浊：急性前列腺炎.....	209

自查症状第十五类 腰疼

身体冷得哆哆嗦嗦、发烧、腰疼：肾盂肾炎.....	214
突然腰疼，腿疼、发麻：腰椎间盘突出.....	216
一动不动腰也疼、站起来时头晕眼花：腹主动脉动脉瘤破裂.....	219
和以前不一样的、疼得睡不着的腰疼：癌转移到腰部.....	222

自查症状第十六类 乳房里有疙瘩

乳房里有 1 厘米左右不疼的硬疙瘩：乳腺癌.....	226
----------------------------	-----

自查症状第十七类 没劲儿

手脚没劲儿，舌头不容易打弯：脑梗塞.....	232
手脚没劲儿，过一阵自然又好了：短暂性脑缺血发作.....	235
两腿没劲儿，站不起来：格林·巴利综合征.....	237