

Symptoms



您有
这些症状
吗？

注意！

身体的警讯



—— 纽约时报排行榜畅销书 ——

美国医学畅销书《最佳疗法》及
《医生，我该吃什么？》
的作者伊沙多尔·罗生福医学博士的另一力作！

作者：伊沙多尔·罗生福医学博士

译者：刘幸珍

—— 新世纪出版社 ——

注意！ 身体的警讯

SYMPTOMS

〔美〕伊沙多尔·罗生福医学博士 著
刘幸珍 译

新世纪出版社

责任编辑: 符绩才
封面设计: 龙舟工作室

版权所有, 翻印必究
博达著作权代理有限公司

Copyright © 1989 by Lsadore Rosenfeld, M.D.
Published by arrangement with Bantam Books,
a Division of Bantam Doubleday Dell Publishing Group, Inc.
and Simon & Schuster, New York

注意! 身体的警讯

〔美〕伊沙多尔·罗生福医学博士 著
刘幸珍 译

*

新世纪出版社出版发行

广东番禺市官桥彩色印刷厂印刷

厂址: 番禺市石楼镇官桥村

850×1168 毫米 32 开本 20 印张 450,000 字

1998 年 5 月第 1 版 1998 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 7-5405-1671-2 / R·7

定价 33.80 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

谨将此书

献给我生命中最重要女性：

我的太太卡米拉 (*Camilla*)，

妈妈维基 (*Vicki*)，女儿希尔迪 (*Hildi*)，

及好友玛丽·拉斯克 (*Mary Lasker*)。

阅读本书以前

这种令人犹豫不决，不知如何是好的情况上一次发生在你身上是什么时候的事呢？有天晚上入睡前还觉得自己精神奕奕、浑身舒畅，第二天早上醒来觉得自己已经病得快要死掉了！只觉得恶心想吐、拉肚子、发烧，加上腹痛。很清楚这并不是因为前一晚吃错东西，也不是传染了流行性感冒。再隔天早上，腹泻是止住了，但体温还是维持在摄氏 37.8 度左右，这时只要一想到食物就会令你作呕想吐，而腹绞痛的情形也没有改善。要是一般感冒引起的症状，现在早就好了，就算是食物中毒也该痊愈了。突然间你想起那个坐在隔壁的年轻女同事，她在几个月以前也有过这些症状。当时，她也以为是什么滤过性病毒在作怪。她想等些时候看看状况如何再说，只是她似乎等太久了，就在她被送进手术室时，她的阑尾也快裂掉了！如果她再多等几个钟头，谁知道她的病能不能治得好！“阑尾炎！”——你所罹患的可能正是这个病呢！你该马上打电话给你的医生，还是应该赶快找一家最近的急诊室就诊？

如果你有大量出血的情形，或是跌倒摔断了骨头，或者是来势汹汹的高烧，或是剧烈难耐的疼痛，这种状况该怎么处理，你一定很清楚，你会尽快找人帮忙。但是，另有一种状况却会令你进退维谷，陷于两难，不知该怎么办才好——这是某种轻微却一直存在着的现象：像月经过期不来（假使

注意！身体的警讯

你一个人独居，严格来说，可说根本没有怀孕的“可能”；干咳（对于有抽烟习惯的人来说，这可能是个恶兆）；胸部持续疼痛（如果令尊 50 岁出头就死于心脏病发作，请你特别留意这个症状）。

这些情况是不是表示你已经有危险了？这些症状会不会自行停止或是消失？还是你得找个医生看看？是现在就去呢，还是等明天再说？也许什么事也没有，但也可能情况已经十分危急。人们之所以会有这些疑问，最主要的原因是他们并不能了解每个症状所代表的意义，而且他们也无法正确无误地描述出症状的实际情况，这不仅困扰着病患者本身，同样地也会对医生构成阻碍，令他们无法找出真正的病因。

最近我在诊疗室进行一项非正式的测验，通常第一句形式化的开场白“你觉得怎么样？”之后，我会询问病人这么个问题：“你有过 Gribbling 的症状吗？”现在，我就把几个病人的回答一字不漏地详述如下：

● “你实在太棒了！我已经看了好几年的医生了，至今还没有一个能够找出我的毛病到底是什么。Gribbling，对了，就是它。”（其实，是她的体质对牛奶及任何乳制品都有排斥不适应的现象。）

● “我以前一直都有 Gribbling 的毛病，但是自从我前列腺的问题治好之后，就再也没有这种情形了。”（他把 Gribbling 和 Dribbling，即“余尿滴漏现象”两个词搞混了。）

- “我先生有，但我没有。”（后来检查她的身体，结果非常健康。）
- “当然，我经常有Gribbling的情形，但在排气之后就会好多了。”（后来证实她患有胆囊方面的疾病。）
- “只有当我在冷天里快速行走，尤其是走上坡路时，我的胸部才会出现 Gribbling 的情形。等我停下来歇息时，这种现象就消失不见了。”（他患有心绞痛）。

只有一个病人在我反复逼问，要她回答有关她的 Gribbling 情形时，十分有勇气地承认说：“我实在不知道你究竟在说什么。”

其实，根本就没有 Gribbling 这个词，那是我臆造出来的。但是我的大部分病人却会猜想，一定有这么一种症状，而且他们的身上就发生过这种症状，纵使他们根本不知道那是什么。他们的反应却足以证明我长久以来的推测：大部分的人根本弄不清楚自己的症状，也不懂那些症状到底代表什么意义，更不知该怎么清楚地描述它们。

这可是个严重的问题。

一般而言，医生会用下面三个步骤来诊断你的病情。

第一：对谈——由你来描述你的症状，医生则负责适当而切要地提出问题。

第二：诊断——医生会摸摸这儿、按按那儿，看一看并敲一敲，来找出病因。

第三：检验——从体温测量到最复杂的诊查程序都包括

在内。

依我之见，第一个步骤是最重要的。所以，如果你能正确地描述自己的症状，那么，即使在没有得到身体检查报告以及实验室的分析结果之前，医生十之八九都能依你的描述作出正确的诊断。

当然，如果你的医生能花一整天的时间巨细靡遗地听你的自传、病史，那么自然什么问题都没有了！只是，这是绝不可能的事。美国医疗方式正逐步进化着，医生能听病患者描述症状的时间将会越来越少！由此可预知的是，在你获知正确的诊断结果之前，你得接受一次又一次的检验，看一个换过一个的专科医生。这样的情形不仅浪费时间、金钱，也令病患者极不舒服，更严重的是可能会因此耽误治疗的时机！所以如果病人自己能提供线索，帮助医生立即找出正确的诊疗方向，那么对病人来说，是再好不过的了。而这些线索则是依据病人本身在自己的身体里所感觉到的情况而定的。毕竟，还会有谁比病患者自己更能详实地掌握症状的情况呢？

从这本书里，各位可获得各种病症症状的知识，这些知识都是你一定要弄清楚的，因为它们能帮助你向医师条理清楚、首尾连贯而正确地描述症状。同时也能帮助读者正确判断出症状所代表的意义，决定该怎么处理这些症状，以及何时开始进行诊治最为恰当。就我个人的经验而言，具备这些知识的病人对自己症状所做的第一手陈述通常都是正确的。但是请大家千万要记住，虽然这本书能够使你自己更了解自己的症状，并作出适当的判断和处置，但是它绝对不能使你成为一个医师，医生的专业诊断仍然是最重要的救命药方。

有时候，你可能在翻本书查看某种症状时却遍查不着，有些是因为我个人的疏忽，在此我先向各位读者致歉。而有些则是我刻意节选不列入书中的，因为这些症状都极为少见，或是备受争议，容易给读者带来无谓的困惑及疑虑。此外我也不打算讨论有关精神方面的病症，我毕竟不是个心理医师，某些精神疾病的症状有时得费时多年方得其解，如果在此我只是轻描淡写地随笔提及，那就太过冒昧了。不过对于那些随着各种不同的生理疾病而发生的行为异常现象，我倒有非常详细的讨论（第五章“神经系统是否完全正常”里的第八节“丧失记忆、神智不清与怪异行为”），这一类的生理疾病从较简单的营养不良到阿耳兹海默氏症（Alzheimer's Disease）都有。不管怎样，有一句警语则特别适用于现今这个时代。如果你发现以往总是“适应良好”的朋友或亲戚，在个性上有突兀的改变，情绪变得颇不稳定，或有出其不意或唐突失当的狂怒，或常有沮丧不振的情形，这极可能是滥用药物或停用药物造成的结果。

本书所收录的各种症状都是我行医近四十年来从病患者身上经常发现的种种情况。我尽量以简单、实际而直接的方式向读者大众解析各个症状的涵意，正如我一向对我的病患者所做的一样。最后一章里我也讨论了个人特征上的问题，这些特征往往与症状的解析有关。包括个人的年龄、性别、种族、遗传、职业、性倾向和生活型态等，在都会影响发病的机率。对个人及医师而言，这些都是作出正确诊断的有利依据。

如果你是个对医学相当着迷的人，喜爱阅读有关人体健康与疾病状况的著作；（也许你还曾暗自许愿，想当个医生

注意! 身体的警讯

呢!) 那么你将可以一口气从头到尾将此书读完。当然你也可以把这本书当作在你生病却不知道病因时才加以使用的参考手册。不论你用什么样的心态来读这本书, 通过书里所阐述的症状实况及所提供的专家意见, 你都能有所斩获。当你需要这些知识来支援你时, 它们就在手边, 唾手可得, 这可真是一件令人欣慰、安心的事呢!

目 录

阅读本书以前

第一章 疼痛 一个你不能忽视的讯号!	1
● 是怎样感觉到痛的? 又为什么会觉得痛?	6
1 头痛	9
2 眼睛痛	17
3 耳朵疼痛	20
4 舌头疼痛	22
5 喉咙痛	26
6 颈部疼痛	31
7 背痛	35
8 肩膀疼痛	40
9 腿部疼痛	44
10 脚部疼痛	49
11 关节疼痛	55
12 手肘疼痛	63
13 胸部疼痛 (从心脏引发的胸痛)	66
14 从肺部引发的胸痛	71

15 肋骨疼痛	76
16 从身体任何部位引发的胸痛	78
17 胃灼热（心口灼热）	80
18 腹部疼痛（右方、左方、右上及左下）	83
19 腹部正中央部位的疼痛	98
20 肋腹（腰窝）疼痛	106
21 直肠及肛门疼痛	109
22 腹股沟（鼠蹊部）疼痛	112
23 睾丸疼痛	115
24 阴茎疼痛	119
25 乳房疼痛	123
26 经痛	127
27 性交时的疼痛	131
28 排尿时的疼痛	135
 第二章 肿块及非肿块性质的肿胀状况	139
● 非病态增殖所形成的“肿块”	148
1 舌头肿胀	151
2 牙龈肿胀	154
3 眼睛鼓胀（凸出）	156
4 颈部肿块	158
5 腋窝肿块	161
6 乳房肿块	164
7 腹部肿胀	168
8 腹股沟（鼠蹊部）肿块	174
9 睾丸肿块	176

10 直肠肿块	179
11 腿部浮肿	181
第三章 不正常的出血现象	189
1 皮下出血	195
2 流鼻血	199
3 眼睛充血	202
4 牙龈出血	204
5 耳内出血	206
6 呕血	208
7 唾液中带血	211
8 乳头出血	216
9 尿液中带血(血尿)	217
10 带血性射精	223
11 粪便中带血	224
12 阴道异常出血	231
13 月经量过少或无月经	238
第四章 发烧 多高的体温才算发高烧?	243
1 测量体温	247
2 真的发烧时	248
3 找出原因	250
第五章 神经系统是否完全正常?	261
1 猝发	264
2 晕眩或昏倒	269

3 脸部麻痹	278
4 不自主的震颤	280
5 身体各个部位的麻木和刺痛感	286
6 嗅觉与味觉退化	289
7 失禁	292
8 丧失记忆、神智不清与怪异行为	299
第六章 视力 除“失明”外的所有视力障碍现象	311
1 逐渐老化的视力	314
2 黑点、视力模糊、泛光及双影等现象	315
3 眼睑下垂	323
第七章 听力障碍 失聪、耳鸣、杂音等现象	327
第八章 消化系统 进食和排泄的问题	337
1 没有胃口	340
2 恶心（反胃想吐）	343
3 原因不明的肥胖	349
4 吞咽困难	356
5 黄疸	362
6 便秘	369
7 腹泻	376
第九章 呼吸系统 感到呼吸困难吗？	385
1 长期的咳嗽	388
2 呼吸急促	397

3 打鼾	405
4 失去原有的声音（音质）	410
5 打嗝	416
第十章 性障碍	419
1 男怕阳痿，女怕冷感	423
2 不孕症	436
第十一章 当症状只出现在皮肤上时	443
1 发痒	446
2 秃头	452
3 毛发过于浓密	457
4 满脸通红	461
5 皮肤变色	466
6 脸色苍白	471
7 多汗症	473
8 指甲是健康指标	477
第十二章 心悸、脉搏及不规则的心跳	485
1 如何测量脉搏	488
2 脉搏提供些什么讯息？	490
3 这样的心跳是正常的吗？	492
第十三章 高血压 这个现象提供了什么讯息？	501
1 哪些人较容易罹患高血压？为什么？	506
2 造成高血压的原因	509

第十四章 睡眠不足或过度	515
1 经常昏睡	518
2 失眠	527
3 经常性的疲倦	533
第十五章 尿液异常现象	539
1 检查自己的尿液	544
第十六章 经常觉得口渴	547
1 水的摄取与排出	551
2 找出原因	554
第十七章 遗传及生活方式对症状的影响	559
1 年龄的影响	562
2 性别差异的影响	566
3 种族特质的影响	575
4 婚姻状况的影响	577
5 家族遗传基因的影响	579
6 工作环境的影响	587
7 酒精的影响	591
8 香烟的危害	598
9 药物的影响	603
10 特别写给同性恋及杂交者	611
结语: 只要觉得有问题, 就马上求救!	619

第一章

疼痛

一个你不能忽视的讯号!

PAIN

A Useful Signal