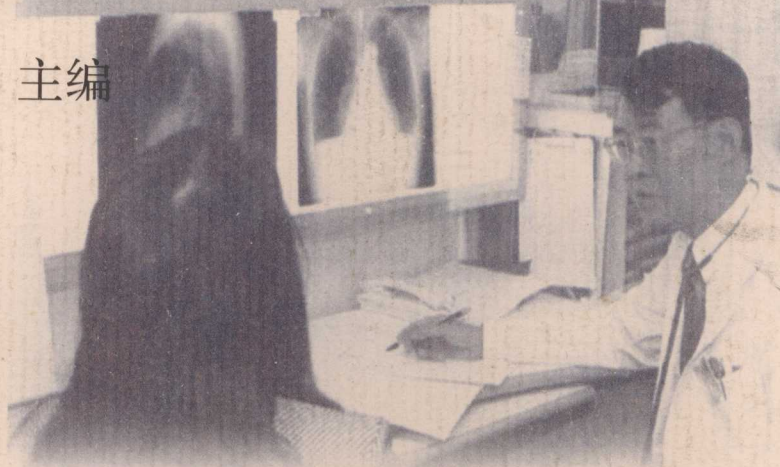
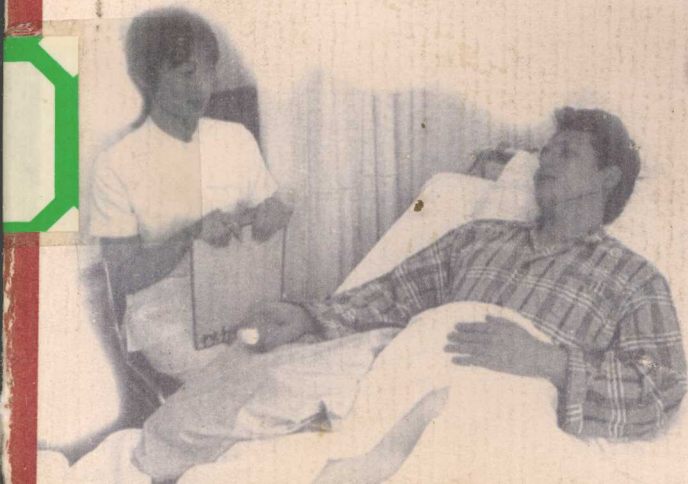
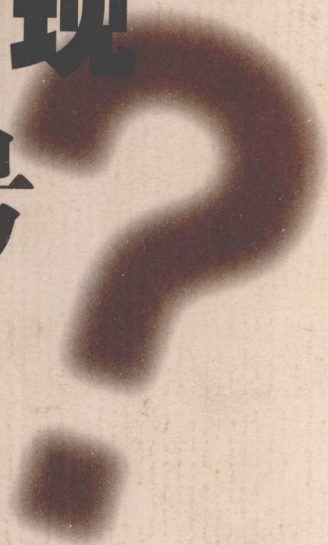


自养自疗自救自助保健丛书

杨涵铭 主编



如何发现 疾病信号



上海教育出版社

杨涵铭 主编

自养自疗自救自助保健丛书

如何发现 疾病信号

上海教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

如何发现疾病信号 / 杨涵铭主编. —上海: 上海教育出版社, 2000.9

(自养自疗自救自助保健丛书)

ISBN 7-5320-6988-5

I. 如... II. 杨... III. 疾病-症状-基本知识

IV. R441

中国版本图书馆CIP数据核字(2000)第52743号

自养自疗自救自助保健丛书

如何发现疾病信号

杨涵铭 主编

上海世纪出版集团 出版发行
上海教育出版社

(上海永福路123号 邮政编码:200031)

各地新华书店经销 上海新合印刷厂印刷

开本 850×1156 1/32 印张 9 插页 4 字数 150,000

2000年9月第1版 2000年9月第1次印刷

印数 1—5,150本

ISBN 7-5320-6988-5/G·7144 定价:(软精)19.60元

前 言

现代医学是不断向前推进的科学,需要经过系统的学习和不断再学习才能达到一定的水平和跟上不断的发展。医学又是一门实践性非常强的科学,只有多年坚持临床实践,医学理论与临床实践结合,才能成为一个临床医师。本书只能是一本医学科学普及性读物,我们想通过一些常见的自我症状、体征和检查结果,进行自然的组合,让人们比较容易判断某种疾病发生的可能性。这主要是为了满足大众想了解医师如何看病和当自己发生了疾病症状第一步该如何入手,同时也为专业人员扩大视野。一个症状有很多可能性,其决定权还是在各科医师手中。

为了早期发现和治疗疾病,每个人都应对自己的身体有所了解,懂得什么叫“症状”。当疾病的信号——症状一出现,就应加以重视和采取针对措施,这样的好处在于:大则能争取时间,挽回生命;小则小病早防常保健康。

本书成稿后由资深医学专家冯正仪教授审稿通过。有关皮肤科章节,曾请教王慧英教授;陈素珍同志在收集资料、修改文字和使之通俗易懂,最后打印成稿出了很大

的力,特此致谢。最后应感谢出版社在文字工作和图片设计对我的帮助。

杨涵铭 2000-1.

疾病的信号——症状(代序)

健康,从身体的角度看,即食欲佳、睡眠好、疲倦劳累之下经适当休息后又精神气爽,对自己身体和心理充满自信;反之,食、睡不好,整天打不起精神来,则有可能正在失去健康或得了某种疾病。因为身体和心理出现了失



疾病的信号——症状

及时发现自身不健康的信号,正确向医生提供症状。这样的好处在于:大则能争取时间挽回生命;小则小病早治,常保健康。

调,这种“失调”医学上称之为“症状”,症状是种不良信号,预示某种疾病的发生。

自己感受到的这种不良信号为“症状”,旁人或医生观察检查发现的病态则称之为“体征”,加上实验室和影象诊断(包括 X 光摄片、造影、CT、MRI—核磁共振、B 超和核素—同位素等各种化验诊断),经过医生综合分析,常可作出正确的判断(诊断)。其中“症状”和“体征”是诊断疾病的最初、最基础的带有启示性的手段,经过初诊,医生根据一定的规律和临床经验,再进行有目的的检查。例如:某病人诉说突然剧烈头痛、恶心和呕吐(症状);医生发现病人颈项发硬和克氏征阳性(体征);再进一步作头颅 CT 或 MRI(影象诊断)或腰椎穿刺、脑脊液检查(实验室检查),发现蛛网膜下腔有瘀血,脑脊液中有大量红血球,根据“症状”、“体征”及“化验”,医生经过综合分析,在一大堆相似疾病中作出鉴别诊断后,确诊为“蛛网膜下腔出血”,再给予紧急的处理。这样完成了临床诊断的全过程。

从中可以看出,病人对症状的感觉很重要,发现症状是患者自己掌握自己命运的主动手段。可是每一个人对症状的感受是不同的。尤其是老年人,对症状的感受就比较弱,约有 40% 的心肌梗死者没有胸痛、甚至阑尾炎已穿孔而没有剧烈的腹痛(化脓性腹膜炎的症状)。当然,一种疾病可以有不同的几种症状,而同一症状可有各种不同的原因。例如“心悸”,可能由心脏病引发,但体育运动时,受到惊吓时,也可见心率加快。同样是心悸,其

原因不同,要仔细分析。

为了正确地向医生提供症状,使诊疗疾病又快又准,我们在提供症状时应注意以下几点:

其一,提供症状的要点:症状什么时间出现;在身体的什么部位;什么样的症状;达到什么样的程度(强度);症状的变化经过及伴随情况;影响因素包括诱发的和缓解的因素;已经用过何种治疗处理;如服用了何种药物等。

其二,以前的疾病史和身体素质:以前得过什么病;是否做过手术;是什么手术;食物或药物有否过敏的病史。

为了早期发现和治疗疾病,医生主张进行定期体格检查。这是健康保健的一个大进步,但需注意以下情况:一是症状、体征和体格检查发现的疾病相一致;二是有症状,无体征,检查结论为身体健康,但病员仍对结论有怀疑,对自身健康缺乏信心(有可能为神经衰弱症);三是没有主诉症状,但检查发现异常体征。大多数场合,人们对自身的症状没有注意,特别像肝脏疾病和早期胃癌出现的症状很轻,没有主诉症状,也没有发现任何体征,经过体格检查可作出健康与否的结论。所以不是一次体格检查就可长期高枕无忧,而应每年进行一次普查。特别像青年人,一旦发病,病情发展得很快。如某青年近期检查正常,无胃痛症状和体征,而一年后再检查已是胃癌晚期也不乏先例。此外,还应经常进行一些自我保健性质的检查,如:

1. 睡眠 睡眠障碍是指不能入睡或睡眠时间少,即失眠症。若每周有2~3次,持续一个月以上,则为失眠



图 1

失眠症为身心疾病的警告信号,应去内科、精神科、神经科作检查。

症。患了失眠症,白天感到明显的疲惫,工作效率下降。普通人每天睡7—8小时即足够。从医学角度讲,每天睡5—6小时体力和精力即可恢复。入睡不好的原因:一是环境因素,如寒冷、炎热、噪音及睡眠

环境的改变;二是疾病,不同原因的痛或痒,哮喘发作,高血压病,睡眠时的无呼吸综合征,心力衰竭,以及精神方面的疾病,如神经衰弱症、痴呆、忧郁症或精神分裂症等。失眠症为身心疾病的警告信号,应去内科、精神科、神经科作检查(图1)。

2. 体温 体温每人不一样,但正常平均体温(腋下)为36.9摄氏度左右;舌下体温比腋下高0.2—0.5摄氏度,所以每一个人应测定一下自己的正常体温。如微热(37—38摄氏度)持续不退,要考虑结核、胶原病、甲状腺功能亢进。此外,还有慢性副鼻窦炎(积脓)等耳鼻疾病,齿槽脓肿等疾病都可引起持续发热。一旦发现体温不正常,应及时去医院内科诊疗(图2)。



图 2

高热或微热持续不退等体温不正常,都应及时去医院内科诊疗。

3. 血压 精神紧张可影响血压的波动,所以最好在家里安静的场合下测量,才是每人的正常血压。高血压是最终引起脑中风、心脏病和肾脏病的危险因素,每人最好每周一次,在心平气和的状态下测血压。高血压的标准随年龄而不同,高血压一般指收缩压大于 160 毫米汞柱^① (mmHg),舒张期血压 95mmHg 以上。倘若血压经常在 140/90mmHg 要特别注意,可能有高血压病。初次怀疑高血压,应进行有关的各种检查(图 3)。

① 1KPa = 7.5mmHg。下同。



图 3

血压波动或高血压是由各种因素引起,应进行有关的各种检查。

4. 脉搏 正常人脉搏为每分钟 60—80 次,规则,有力。若脉搏跳动不规则,有时乱跳,为心律失常。其中病



图 4

脉搏跳动不规则,有时乱跳,都为心律失常,其中病因多种多样,包括很危险的心肌梗死。

因多种多样,包括很危险的心肌梗死。每个人应定期自测自己的脉搏,包括心率(每分钟心跳次数)和心律(心跳是否规则)。若有问题尽快找内科医生咨询(图4)。

5. 体重 为健康

状况的标准之一,每周1-3次测定最好。体重在短期内明显下降,是由于身体处在紧张状态或应激状态下而导致食欲不振,有发生甲状腺机能亢进、糖尿病、肿瘤等的可能。相反体重明显上升,也应引起注意,有时因内分泌失调,也可因紧张而过度饮食,体重反而增加(图5)。

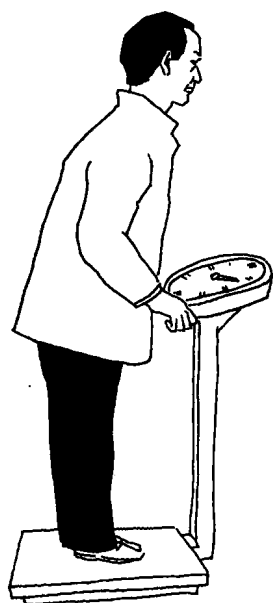


图 5

在短时间内,体重明显地下降或上升都属不正常,应引起注意。

6. 大便 粪便性状,如成不成形或血便。一般大便红色鲜血是由于痔疮出血、大肠或直肠(下端肠道)溃疡或癌肿出血造成;黑便为血液与消化液起化学反应后变色,往往由胃或十二指肠等上消化道出血造成(图6)。

7. 尿 要观察尿的色、透明度和小便的次数和数量。最明显的为血尿,尿为红色或茶褐色,可能是小便中混有红血球;血尿的病因有多种,可为尿道炎、膀胱炎、尿路结石、肾小球肾炎、肾癌或膀胱癌;尿频为膀胱或尿道疾病产生的排尿障碍,也可能是前列腺肥大、糖尿病等;尿频伴尿急尿痛可能是尿路感染;尿量明显增加的多尿症可能为尿崩症;相反少尿症甚至无尿症应引起足够的重视,有可能为急性肾功能衰竭,应立即到医院急诊(图7)。



图 6~7

要经常注意粪便性状颜色,如成不成形或血便,及小便的色和量。



图 8

明显的食欲全无或食欲亢进,都是疾病信号。

8. 食欲 明显的食欲全无是非常苦恼的症状,可能与紧张、劳累、抑郁等精神因素有关。主要病因可考虑胃炎、肝炎、胃癌、食道癌或胰腺癌;其中胰腺癌可长期食欲完全消失,身体虚弱易疲倦,体重下降和腹痛。该类症状是诊断胰腺癌的提示性症状。食欲亢进,也可能与精神紧张或糖尿病、甲状腺机能亢进等有关(图8)。

9. 面色 病人与正常人的面色差别很大。面色苍白,眼睑里面亦呈苍白无血色,可能为贫血,常见于缺铁性贫血、子宫肌瘤而月经量多、血液病、反复消化道溃疡出血的病人;面色黄染,眼睛眼白染黄,则可能有黄疸(肝病,胆囊炎,胆石症)。若经常多食橘子或南瓜,可出现手心、足底发黄;面色太红,应注意有否高血压或多血症(红血球增高)(图9)。



图 9

病人与正常人的面色差别很大,面色是健康与否的标志。

在健康检查中,有些疾病从症状到体征难以发现异常,而容易被忽略、甚至发生误诊。大致有如下几种:

1. 神经系统疾病,脑血管疾病

(1) 短暂性脑缺血发作,脑组织片刻缺血,数分钟内出现偏瘫、失去语言能力(失语)或眩晕等,大多很快症状消失(症状、体征不会超过 24 小时),或完全消失,头颅 CT 正常。

(2) 神经系统变性疾病,如帕金森氏综合征,表现为身体和四肢活动困难,四肢震颤,行走时前倾和步子跨得很小(慌张步态),面无表情;帕金森氏综合征在早期症状轻而体征少,极易被忽视。

(3) 脑功能失常的疾病,如癫痫,不发作时无任何症状,神经系统检查正常;然而进行脑电图检查,大多可以确立诊断。

2. 精神、心理性疾病

(1) 与青春发育期有关的精神分裂症,缓慢发生的精神障碍,从开始产生妄想、幻觉、人格败坏,甚至发展到痴呆,但体格检查生理指标正常。

(2) 心理性疾病,如长时间心理紧张,产生了与紧张有关的病(胃十二指肠溃疡、哮喘),治疗这类病也应排除单纯的紧张因素。

3. 循环系统疾病 心绞痛发作间隙期,在正常情况下检查均无异常,甚至心电图也正常。

4. 呼吸系统疾病 如哮喘、呼吸道狭窄、呼吸困难等症,在不发作时胸部 X 摄片均属正常。

5. 妇科疾病 如子宫肌瘤,30 岁以上的妇女中有

20-25%的患病比例,但肌瘤大多为5毫米以下,无严重症状,有时超声波也不能查出。

综上所述,患者应同医生面对面地详细叙述症状,医生结合检查发现体征,才能进行有关特别复杂的检查(图10)。当前国内外医院对患者倾向于作各种复杂检查,但也不能忽视患者的任何主诉——即诊断的动因,就是各种想要医师诊治的症状。



图 10

患者应与医生面对面地详细叙述症状,医生结合体征,才能进一步作各项复杂检查。

目 录

前言

疾病的信号——症状(代序)

一、疼痛	1
(一) 疼痛的原因	2
(二) 疼痛的治疗	3
二、头痛	8
(一) 头痛的起病方式	9
(二) 病情紧急的头痛	14
(三) 头痛的症状和病因	16
三、胸痛	18
(一) 胸痛的原因	19
(二) 病情紧急的胸痛	20
(三) 胸痛的症状和病因	22
四、腹痛	24
(一) 腹腔结构和疼痛部位	25
(二) 病情紧急的腹痛	26
(三) 腹痛的症状和病因	27
五、腰痛、关节痛	30