

身体求救信号

危险疾病早知道

[瑞士] 尼古拉斯·朗罗赫 著
毛学军 译

瑞士医生尼古拉斯·朗罗赫呼吁
人忽略了疾病发出的警告！想不生病，
就请重视身体发出的每一个求救信号！

SOS aus deinem körper

东方出版社

身体求救信号

危险来临早知道

作者：[德] 彼得·施密德
译者：[中] 李 颖

身体发出的求救信号，
是健康发出的警报。
了解身体的求救信号，
是预防疾病的第一步。

SOS aus Ihrem Körper

ISBN 978-3-446-24444-4

R441/6

2008

身体求救信号

危险疾病早知道

[瑞士] 尼古拉斯·朗罗赫 著
毛学军 译

aus deinem körper

東方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

身体求救信号——危险疾病早知道/[瑞士]尼古拉斯·朗罗赫著.毛学军译.——北京:
东方出版社,2008.8

ISBN 978-7-5060-3262-9

I.身… II.①朗… ②毛… III.疾病—防治 IV.R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 111888 号

Copyright © 2006 Orell Füssli Verlag AG, Zürich

Copyright licensed by Orell Füssli Verlag AG

arranged with Andrew Nurnberg Associates International Limited

本书版权由安德鲁纳伯格国际有限公司代理

中文简体字版专有权属东方出版社

著作权合同登记号 图字:01-2007-4693 号

身体求救信号——危险疾病早知道

作 者 [瑞士]尼古拉斯·朗罗赫

译 者 毛学军

责任编辑 方 璐

出 版 东方出版社

发 行 东方出版社 东方音像电子出版社

地 址 北京市东城区朝阳门内大街 166 号

邮政编码 100706

印 刷 北京智力达印刷有限公司

版 次 2008 年 8 月第 1 版

印 次 2008 年 8 月第 1 次印刷

开 本 710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张 10.25

书 号 ISBN 978-7-5060-3262-9

定 价 26.00 元

发行电话 (010) 65257256 65245857 65276861

团购电话 (010) 65273937

版权所有,违者必究 本书观点并不代表本社立场

如有印装质量问题,请拨打电话:(010) 65266204

前言

如果我们用心关爱自己的身体，那么健康、幸福将唾手可得。当我们捕获身体因不舒服而发出的疾病信号并予以充分重视时，我们就能早日投入，从而避免小病成大病。

为什么人们会忽略身体器官发出的警告呢？根本原因就是：粗心。

有人坦言的确没有给自己充分的关爱，这种忽略不只是“五十而知天命”之人的专属。人对自我健康的马虎表现几乎可追溯到幼儿期。人的青壮年时期正是快马扬鞭、逍遥人生的时候，年轻人更可能因为事业追求、人生享受而忽略健康，殊不知，身体的某些疾病也许早已潜伏。

如果处于青春期的年轻人不热衷运动、文化活动，甚至对高雅音乐也提不起兴趣，那么他和朋友在迪厅彻夜狂舞寻欢，过多地饮酒作乐，甚至吸烟、抽大麻的可能性就大得多了。他们没有认识到这种放荡不羁的生活对健康的不利影响。

进入事业起步期的年轻人为事业忙碌，更没有时间关爱自己的身体。人在工作压力、责任、义务的重压之下把眼睛瞄向所谓的成功。这么一折腾，当人意识到应当去关爱自己的时候，已经步入中年。

到了中年，人们急切想弥补亏欠自己的关爱。此时，却饱受大便不畅、体重超标、血压偏高、血液循环受损、新陈代谢失调、神经系统紊乱、情绪焦虑、心情压抑等身心健康状况恶化的折磨。

也许某些人因为讳疾忌医不愿意在与病症的斗争中“先下手为强”，或者害怕可能出现的不祥征兆而干脆对病症置之不理，这么做将要为自己的健康付出很大代价。等小病变成非治不可的大病，人就得更加“受罪”。

世间不乏谙熟健康之道的人，他们饮食上保证均衡营养，适当进行运动锻炼，并通过静思或其他方式排遣压力，十分重视养生保健。日常生活中，他们戒烟限酒、远离毒品，注重修身养性。值得夸赞的是，他们还懂得保护环境，以求带动周围人提高整体生存环境。

笔者希望与所有朋友一道在养生保健的征途上互相切磋、共享信息。

本书章节中，专门介绍治疗疾病的内容较少，笔者更多的是想提醒人们关注疾病早期的蛛丝马迹。某些疾病会有一段时间的潜伏期，但等到疾病发作时，就已经到了非常严重的地步。

我们的身体对大部分疾病能够发出预警信号，所以我们有很多机会延长、再延长我们健康的幸福时光。

关注健康是很有必要的，看了本书你会有更深理解，但也无须变得过于谨小慎微、疑神疑鬼。

笔者尽量以浅显易懂的语言帮助大家做到：保持身体健康，提高生活质量！

尼古拉思·朗罗赫博士

2006年8月于瑞士巴塞尔

目录

contents

前言 / 1

第一章 疼痛发出的求救信号 / 001

疼痛方位的归类 / 003

头痛 / 003

→ 眼部疾病和头部疼痛 / 005

→ 高血压和中风 / 006

→ 脑肿瘤 / 007

胸部疼痛 / 008

→ 当心脏疼痛时 / 008

→ 当肺部疼痛时 / 009

→ 胸腔内游走性疼痛 / 011

→ 约翰逊总统的肋骨 / 011

→ 其他不常见的肋骨问题 / 012

腹部和下腹部疼痛 / 013

→ 腹部感到刺痛 / 013

→ 腹部绞痛 / 014

→ 肛门的问题 / 014

- 尿路和生殖器官疼痛 / 015
- 骨损伤产生的疼痛 / 016
 - 背部疼痛 / 016
 - 骨关节炎和类风湿关节炎 / 019
 - 神经疼痛 / 022
 - 血管疼痛 / 023

第二章 呼吸道发出的求救信号 / 025

呼吸困难、急促 / 026

- 呼吸困难的诱因出自心脏 / 027
- 肺部疾病引起的呼吸困难 / 028
- 难缠的哮喘病 / 028

慢性支气管炎 / 029

- “鬼见愁”的肺气肿 / 030
- 提防窒息的危险 / 031
- 肺癌 / 031
- 顺便说一下咳嗽 / 032

第三章 心脏发出的求救信号 / 035

胸部的不适和疼痛 / 036

- 先是没有力气，接着呼吸困难 / 036

心悸的原因 / 038

- 心率失调 / 039
- 患病的心瓣膜、心脏及其“近邻”器官的炎症 / 039

第四章 血管和血液循环发出的求救信号 / 041

高血压不容忽视 / 042

→怎么慢慢钙化的? / 043

变窄的血管 / 045

→小腿肌供血不足 / 045

→突发性血管堵塞 / 046

静脉和淋巴系统 / 048

→蚯蚓般丑陋的静脉曲张 / 048

→非专业人员怎么识别静脉炎? / 048

→淋巴水肿 / 050

第五章 消化系统发出的求救信号 / 053

口腔 / 053

→警惕口臭 / 054

→观察舌苔 / 054

食道 / 055

→烧心意味着胃黏膜炎 / 055

→吞咽困难 / 056

肠胃消化系统 / 056

→没有食欲 / 057

→恶心、呕吐 / 058

→呕吐物中带有血液 / 059

呵护肝脏 / 060

→疾病“染黄”眼睛和皮肤 / 061

→黄疸病成因 / 061

胰腺健康不容忽视 / 062

→糖尿病 / 063

→新陈代谢系统的其他异常 / 065

盲肠炎 / 067

食物经消化后的“出口”问题 / 068

→腹泻 / 069

→便秘 / 070

→左下腹疼痛 / 071

警惕大便带血 / 072

→疝气 / 073

体重减轻莫小视 / 074

第六章 神经系统发出的求救信号 / 077

意识障碍将导致严重后果 / 077

→丧失意识 / 077

→致病的十个原因 / 078

→脑痉挛 / 081

眩晕和眼花 / 082

→头痛 / 083

麻痹、瘫痪和中风 / 084

→其他能引起麻痹的神经类疾病 / 086

受压迫的神经线 / 088

脑溢血、中风 / 089

健忘、迷惑和战栗 / 091

→阿尔茨海默氏病 / 091

→战栗不仅指发抖 / 092

多发性硬化症 / 093

细菌、病毒侵扰神经 / 095

心理疾病 / 096

第七章 泌尿系统发出的求救信号 / 099

排尿：量中见质 / 099

→尿量的正常指标 / 099

→排尿失禁 / 100

灼痛、出血和疼痛 / 101

→尿道灼烧 / 101

→尿血须注意 / 102

→警惕肾结石 / 103

→膀胱溃疡和肾肿瘤 / 104

第八章 生殖器官发出的求救信号 / 107

关爱女性 / 107

→乳房疼痛 / 108

→乳房结节 / 108

→乳腺癌 / 109

下腹部疾病求救信号 / 111

→月经不调症状 / 111

→更年期之后的出血 / 112

→下腹部疼痛 / 112

→宫颈癌 / 113

关爱男性 / 114

→提防前列腺病变 / 114

- 睾丸疾病 / 117
- 勃起功能障碍 / 118

第九章 血球发出的求救信号 / 121

“你显得如此的苍白，路易丝……” / 122

血小板和它的困扰 / 125

第十章 皮肤及其他感觉器官发出的求救信号 / 127

皮肤 / 127

- 警惕黑色素瘤癌变 / 128
- 基底细胞癌 / 129
- 被虱子叮咬后 / 131
- 皮肤疾病和关节炎 / 132

眼睛、耳朵、嘴巴和鼻子 / 133

- 眼睛发出的疾病求救信号 / 133
- 听觉问题 / 135
- 声音沙哑 / 136
- 鼻子问题 / 136

疾病求救信号的组合表格 / 137

参考文献 / 155

后记 / 157

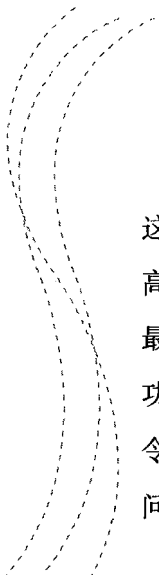
第一章

疼痛发出的求救信号

疼痛会给人带来心理恐惧和不安全感。如果身体不适持续长达数日，患者往往会去求医问诊，请医生帮助分析疼痛的性状并诊断其产生的原因。

疼痛是身体警示疾病的强烈信号，它把我们的注意力吸引到我们肌体受到侵扰的部位上去。从某种意义上说，疼痛在疾病被确诊前期，充当了我们的“保护伞”。假设有一个小孩子，他稚嫩的皮肤是不可能经得住烛火的温度的，当这个孩子用手指拨弄烛焰，灼烧的苦头会让他立即缩回手指。小孩感受到的轻微疼痛保护他避免了严重的烧伤。

举个反例：有的人因神经系统出现某种损伤导致完全失去了痛觉，比如麻风病患者，他们失去了作为一种保护的痛觉，因此会经常受伤而不自察，严重的甚至致残。



在此我们要说明的是，有很多种疾病并没有影响到神经系统，这些疾病也不会引起疼痛或直到晚期才有痛感。此类健康问题包括高血压或者各种代谢系统紊乱等。这种情况不仅会延误因病就医的最佳时机，而且还耽误了本来十分必要的诊治。既然痛觉有保护的功能，我们就应该把这种现象看作一项天赋。日常生活中，牙痛最令人难以忍受，人们很难把牙痛看作是有趣的事情。确信牙齿出了问题，快去就医，牙医会帮助解决我们牙齿的问题。

无论疼痛是怎么引起的，它永远都是一种病理现象。人们通过研究病痛持续时间的长短和剧烈程度尽量准确地为它定性。它是剧痛呢？还是隐隐作痛呢？是震颤作痛还是像被蜇到一样难受呢？您对自身感觉所有的描述对医生来讲都是重要的信息，因为医生的任务就是为这些求救信号定位，为感染病症的身体组织提供帮助或是对它们进行抢救。

如果您的身体发出了这样的疼痛呼救（排除“在逍遥之夜过后的清晨”宿醉带来的头痛），您可得好好重视。千万不能从家庭药箱里找止痛药减缓疼痛，求一时解脱。当感到属于宿醉引起的头痛或某种透支产生的腰痛，抑或是月经引起的痛经时，您最好先观察两天。但当疼痛的持续时间和剧烈程度都超出平常的范围时，您就必须采取行动，向医生求助。

疼痛方位的归类

头 痛

头痛可能是最常被人提起的身体疼痛现象了。最常见的是紧张性头痛。女性患有此种疾病的比例更大。紧张性头痛往往给人隐隐作痛的感觉，但有时也让人觉得像有一柄锤子在砸脑袋一样，这种头痛算中等强度。更有甚者会感觉头盖骨像被拧入一颗螺丝钉那样痛苦。人们还不清楚引起这种头痛的原因，但它往往伴随着压力、抑郁、沮丧、过量摄入酒精和尼古丁而发作。生活在这样的家庭环境中，其成员会集体忍受紧张性头痛的折磨，但是至今人们也没有从遗传学的角度找到这种现象的合理解释。

紧张性头痛一般来说对身体没有根本的损害。美国有专门研究治疗紧张性头痛的医疗机构。那里的医护人员通过指导患者排遣压力，鼓励患者进行体育运动并协助患者避免摄入有毒有害物质，使患者的生活质量得到了提高。头痛剧烈难忍时，可完全放心地服用阿司匹林（乙酰水杨酸每次 500~1000 毫克）或者扑热息痛（又称乙酰氨基酚）每次 1000 毫克用来止痛。此外，也可采用针刺疗法抗击慢性和反复发作的紧张性头痛。

偏头痛也是一种非常常见的头痛病。其典型的症状是头部的一侧有疼痛感。病症常在早上发作，偏头痛往往伴有恶心呕吐等症状。有的患者在感到真正头痛之前会眼冒金星。偏头痛的发病机理尚不清楚，头部血管痉挛被认为是致病原因之一。此外，长期的思想压

力、身体劳累也是偏头痛的诱因。在极个别的病例里，患者是因为食用了巧克力或者干奶酪触发了偏头痛。

偏头痛治疗起来并不容易。患者先在昏暗避光的屋子里休息一段时间，然后可以用 20 毫克胃复安栓剂塞肛或者 20 毫克麦角胺栓剂塞肛止痛。此外，喝一些纯咖啡也可以起到镇痛的作用。

在这里，笔者郑重向诸位读者推荐中国的针灸疗法。告诉大家一个令人欣慰的研究成果：习惯性偏头痛患者进入老年之后随着血管的老化和血管的钙化，偏头痛症状会有所减轻。这恰恰从另一个方面证明血管痉挛和偏头痛有一定程度的关系。血管内沉积的钙阻碍了血管痉挛的发作是这一变化比较合理的解释。



贴心话：

无论是宿醉带来的头痛还是紧张性头痛抑或偏头痛，它们对健康的影响都不是很严重，可它们确实使患者的生活质量下降不少。

接下来谈谈更为嚣张的头痛病，对付这种持续不断的剧痛，上述提及的一般的止痛药已经无能为力了。

65 岁以上的老人往往受到位于太阳穴区域重度头痛的折磨。老年妇女中受此病折磨的比例要高出男性一倍。问题出在自身免疫炎症，正是它侵扰着太阳穴附近的血管壁。一般来说，这种太阳穴剧痛既可以发生在头部的一侧也可以发生在双侧。由于这些血管也负责向眼睛供应血液，所以患有这种症状的人还有失明的危险。此病

和颈肩肌肉疼痛、腰腿肌肉疼痛等被称为“风湿性多肌痛”的病症一样，都是由于血管出现的病灶引起的，所以这一类都属于风湿类疾病。以后我们还会讲到这一点。

您的医生面对典型的疼痛症状，最初的推断往往就是血管发炎。之后您的医生很可能会开出大剂量的可的松的处方，然后观察患者对这种治疗的反应，这样既可以证实先前的诊断，也能确定医治的疗效。

需要澄清的是，有一些头痛和上述疾病有本质的不同。比如，青光眼造成的头痛和中风过程中的先期脑出血阶段引起的疼痛。此外，脑肿瘤也不是刚才提到治疗方案所能解决的。

眼部疾病和头部疼痛

青光眼是一种严重的眼部疾病。青光眼在40岁以上人群中的发病率为2%。诱发该病的原因是眼内部压力持续增高超出正常值，视神经由此受损从而导致视力下降，造成患者部分或完全丧失视力。

青光眼引起的疼痛区域在眼球后面靠前额的范围。人们由于感知疼痛而能察觉眼内压力升高。类似的疼痛也可以由近视眼或老花眼等视力问题引起。要是因近视或花眼引起眼睛疼痛就不必过于恐慌，视情况而定，如果疼痛逐步加重，就应该立即到医生那里进行专业的眼科诊断。

假设您需要配一副眼镜，您要做的第一件事不是去眼镜商那里购买，而是应该到眼科医生那里接受先期的适应性检查。屈光度、散光度等眼镜性能倒是可以放心地由眼镜商测量，但测量眼压、检查眼底只能由眼科大夫亲自把关。通过此检测，能够及时排除患上