

农民增收 口袋书

百病早知道

主编 高山英 熊友三

中国农业出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

百病早知道/高山英, 熊友三主编. —北京: 中国农业出版社, 2004. 8

(农民增收口袋书)

ISBN 7-109-09435-9

I. 百... II. ①高...②熊... III. 常见病-诊断
IV. R441

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 076438 号

中国农业出版社出版

(北京市朝阳区农展馆北路 2 号)

(邮政编码 100026)

出版人: 傅玉祥

责任编辑 刘宁波

中国农业出版社印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

2004 年 8 月第 1 版 2004 年 8 月北京第 1 次印刷

开本: 787mm×1092mm 1/64 印张: 5

字数: 112 千字 印数: 1~20 000 册

定价: 5.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

主 编 高山英 熊友三
副主编 涂 静 王映芳
编 者 高碧桃 肖金荣 段 炼
审 稿 王而川

此为试读, 需要完整PDF请访问: www



前 言

俗话说：“吃五谷，生百病”。现代医学认为，疾病是人类进化到一定阶段的产物，而一些迷信思想和邪教则认为，疾病是鬼神所致或是“消业”。这往往将人们引入歧途甚至绝路。

在一些经济、文化不发达的地区，巫婆、神汉往往利用种种手段，装神弄鬼，贻误病情，坑害百姓。此类事例不胜枚举。

一些邪教制造的歪理邪说，更使不少人陷入迷途，他们迷信“功法”，有病不治，直至丧了命还觉得心安理得。

正确对待疾病，就是要尊重客观，尊重实际，尊重科学。首先要了解疾病，以实事求是的态度对待疾病。此书旨在帮助广大读者提高对疾病的警觉，随时掌握自己的健康信息，及

时发现身体异常信号，正确分辨各种疾病，及时请医生诊治，将各种疾病消灭在萌芽状态，取得事半功倍的效果。

此书共有三个方面的内容：一是尽快察觉各种疾病的早期信号。二是从人体各部位表征异常早知疾病信号。三是病症的辨识与健康预测。

本书系统性强。第一章按疾病的性质进行分类，将各种疾病分类叙述其综合早期信号，第二章按人体从上至下各个部位分类，叙述疾病的综合早期信号，十分方便阅读和查考。编著者针对广大非专业读者特别是农村读者的需要，多使用简易文字表达，力求做到通俗易懂。由于本书直接针对每个人的身体表现，只要对照检查就可随时了解自己的健康状况和信息，从而及时采取应对措施。阅读此书，对正确观察监护自己的健康动态具有较强的实用价值。

编 者

第一章

尽快觉察疾病的 早期信号



一、心血管疾病的早期信号

一般性心脏病的早期信号

心脏病是一种危害性很大的疾病，发病率高，难以治愈。患心脏病的典型信号是：

胸痛。胸口有受挤压感或疼痛感，持续2分钟以上，疼痛部位一般在胸骨，可蔓延至左臂或颈的左边。抬起左手感到不舒服就可能有问题。这种疼痛感常是不明显的，但会扩展到腰部和手指。有时手臂也有疼痛感，但却感觉不到具体部位，有些难以捉摸。

肩和手臂疼痛。左肩、左手出现阵发性酸痛，有时蔓延至背部，感到手臂沉重无力，有时会蔓延至颌部两侧。根据美国心脏病学会的看法，典型的心脏病发作的迹象是：胸

口有难受的压迫感、挤压感或者痛感，并持续 2 分钟以上，胸口的疼痛可扩散到左臂或右颈部。

胸闷。胸闷、呼吸困难是心脏病的明显信号。

耳鸣。心脏病患者，尤其是一些有高血压的心脏病患者会出现不同程度的耳鸣现象。

打鼾。专家认为，睡眠打鼾是心脏病的警报信号。因此，一个人如长期睡眠时打鼾，应注意是否患有心脏病。

疲倦。全身不明原因的疲倦也是心脏病的典型信号。疲惫并伴有气短的感觉，症状表现在全身而不是某一部位。

气喘。气喘吁吁常是被忽略的症状，尤其是有些老年人，以为这是年老的表现，有时还会被认为是缺氧所致。

胃部不适。由心脏病引起的胃部不适很少是剧痛，而且摸不到疼痛的区域。患者有肿胀感，有时伴高热、隐痛、恶心。

两侧颌下或颈部疼痛。两侧颌下同时有疼痛感，有时只有一面或颈的两侧疼痛，有时主要是颈部有疼痛感。

手掌微红显示心脏出现某种问题；罹患心脏病者血液无法循环到指尖，所以指尖容易麻木；有的患者手掌上出现斑点；吸烟过度者罹患心脏病时手掌呈浅黑色。

对付心脏病的最有效的办法之一是赢得时间，及时发现、及时治疗。

慢性肺源性心脏病的信号

慢性肺源性心脏病简称肺心病，是指肺、胸或肺动脉的慢性病变引起肺循环阻力增高，造成右心室和右心房肥大，最后发生心力衰竭的一种心脏病。

慢性肺源性心脏病的早期征象是：

呼吸减弱，长期咳嗽、咯痰，多在冬季发生，春暖后症状缓解。常出现心悸、气短现象，有时出现明显心脏搏动，嘴唇、口周及指

端呈青紫色。进而可诱发呼吸衰竭和心力衰竭，症状表现为头痛、心悸、呼吸困难、疲乏、嗜睡甚至昏迷，下肢出现水肿和腹水。

发现以上慢性肺源性心脏病的信号，除及时检查，配合医生治疗外，应有效控制呼吸道感染。

冠心病在人体其他部位发出的信号

冠心病是冠状动脉粥样硬化性心脏病的简称，是中老年人最常见的心脏病。冠心病会在人体其他部位出现一些信号：

腿疼。出现单腿或双腿疼痛现象，有时大腿疼，有时小腿疼。

左肩和左手臂内侧阵发性酸疼。左臂麻木，有酸胀感。

下肢水肿。下肢出现不明原因的水肿，有肿胀感。

背疼。中年男子长期感到腰背疼痛。

耳鸣。早期会出现不同程度的耳鸣。

耳垂皱褶。中老年人的耳垂处如出现皱褶，同时伴有胸闷、心悸等症状，应引起高度注意。

阳痿。医学研究表明，阳痿有可能是冠心病的早期信号之一。发现有阳痿症状者应检查一下自己的心脏功能是否正常。

下牙疼。下牙疼或下颌疼往往是冠心病发作的奇特信号。如 50 岁上下的中年人尤其是男性，如出现上述牙疼症状，口腔检查又未发现问题时，应考虑是否患有冠心病。

发现以上信号，应及时结合相关的因素进行确诊，并积极配合医生进行治疗。应注意积极防治与冠心病相关的疾病，如高血压、高血脂、糖尿病等。

心绞痛的几种特殊表现

心绞痛是突然感到胸疼，有时胸部有一种重压感，似乎心胸突然变得狭窄，无法扩展开，因此又称狭心症。心绞痛的以下几种特殊

表现应该格外注意：

腹痛性心绞痛。痛区由胸部蔓延至上腹部，有时易被误认为是溃疡病发作，或被误认为是急性胆囊炎、胆结石等症。此种心绞痛多与受惊恐、劳累、情绪激动等因素有关。

牵涉性心绞痛。其疼痛区不在心前区，而表现为颈痛、牙痛、手痛、指尖痛、脚跟痛、上腹痛、下腹痛。

无痛性心绞痛。这种心绞痛常不表现为疼痛，而只是胸部不适、气短、乏力、头晕、恶心等。特别值得注意的是，因老年人痛觉反应迟钝，患急性心肌梗死，可能无痛感而仅表现为呼吸困难，医学上称之为无痛性心肌梗死，易被忽略。

睡眠性心绞痛。即夜间被心前区疼痛疼醒，胸部有重压感。

心绞痛发作时，患者应半躺卧休息，并及时就医。

心肌梗死的早期信号

心肌梗死是冠状动脉完全阻塞，相应的心肌严重而持久地缺血，导致心肌缺血性坏死。多数患者在病发前有先兆。

突然感到呼吸困难，口唇发绀，咳嗽，痰液有粉红色泡沫。

感到焦虑不安，反应迟缓，手足发凉。

不明原因的心慌、胸痛、出冷汗。

有心绞痛病史者突然发作严重，用硝酸甘油也不能缓解，患者呈休克状态。在剧烈疼痛时，伴有出冷汗等症状，这种现象多为心肌梗死前的症状。

不明原因的突然上腹疼痛、呕吐、体虚、面色苍白。

喉部受压，喘不过气来。

出现心律失常，血压明显波动。

出现以上一些症状应首先细心照顾患者，使其不要随意走动，以免病情加重，并立即设

法就医。

高血压征象

高血压是指以体循环动脉压增高为主的临床综合征。如不能早期发现和治疗，有可能引起脑溢血、心肌梗死、肾功能衰竭等。

高血压按临床征象可分为三期：第一期（早期）的临床征象是，头痛、头昏、失眠、眼花、耳鸣、记忆力下降、注意力不集中、烦闷、乏力、心悸等，血压达到确诊高血压的水平，临床无心、脑、肾并发症的表现；第二期的临床征象是，血压达到确诊高血压的水平，出现心、脑、肾并发症的表现，但其功能无大的变化；第三期（后期）可因损及心、脑、肾后，相关器官的功能失去代偿，出现相应症状严重者可并发中风和心力衰竭。

高血压一般以 40~50 岁的人发病率较高，50~60 岁为发病高峰。但值得注意的是，有一些儿童也患高血压，且儿童高血压患者的

30%~50%没有症状。有的患者表现为头痛、头晕、抽风、眼花、呕吐、呼吸费力等。婴幼儿患者不会用语言表达，则可有烦躁、易怒、过度兴奋、夜间大声尖叫，或用力捶击自己的头部等动作。有的患儿体重不增、发育停滞。高血压病常发生在老年人身上，但不少人的病根却在小时候。有的国外学者曾随访 15 岁以下的患高血压儿童，年龄最小的仅有 3 岁，3~8 年以后，仍有 65%的儿童患高血压。所以儿童患高血压要高度注意。

发现高血压的早期征象，应进行跟踪测量，并遵照医嘱，合理选择和正确服用降压药物，使血压保持或接近正常水平。

二、内分泌病症的 早期综合信号

糖尿病的早期信号

糖尿病是指由于胰岛素不足引起蛋白质、脂肪代谢紊乱的一种内分泌疾病。此病有以下一些早期信号：

阳痿。中年男性如突然出现阳痿，应怀疑是否患有糖尿病，应尽早去医院化验血糖。

慢性腹泻。多发生在餐后、夜间或早晨，每日可达数十次。平时肠胃功能正常者突然出现腹胀、腹泻等症状，应注意是否患有糖尿病。

排尿异常。小便次数增多，开始是夜尿增多，一般 2~3 次，逐步变为白昼排尿次数增多，尿量增加，一般每天排尿达 2 000~3 000

毫升。因尿中含有糖分，故有特殊气味，往往在餐后小便时异味尤为明显。

异常出汗。上肢、躯干出汗最多，即使在温度不高时也常出汗。

口渴。由于排尿、排汗大量增加，患者常感口渴不已。

食欲亢进。多食善饥，但吃进的食物不能充分吸收，身体消瘦、虚弱。

体位性低血压。久坐、久卧后突然起立可导致血压降低，出现头晕眼花等现象。

下肢感觉异常。早期表现为对称性下肢感觉异常。有时感觉下肢疼痛，如同针刺，夜间更为明显。

视力减退。视力无原因地下降，视物模糊。

糖尿病的信号一般存在于尿液中，所以通过查尿可诊断此病。

糖尿病患者及家属应了解一些相关知识，学会做尿糖测定和有关护理技术。患者应适当参加文娱体育活动，促进糖的吸收。