

<<从头到脚疾病自查>>

图书基本信息

书名：<<从头到脚疾病自查>>

13位ISBN编号：9787509162446

10位ISBN编号：7509162440

出版时间：2013-1

出版时间：高山英 人民军医出版社 (2013-01出版)

作者：高山英 编

页数：194

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<从头到脚疾病自查>>

前言

我们荣幸地将《从头到脚疾病自查》这本书奉献给身体健康和亚健康的读者朋友们。

策划和编写本书源于发生在我们身边的两个典型事例。

最近，我们附近小区有一位96岁高龄老干部(女)去世了。

这位老干部身体一向不好，战争年代受过伤，有不少慢性病缠身，可她竟然较好地活到90多岁。

而令人难以置信的是另外一个事例：前不久，某著名大学的一位年龄并不大的知名教授去世了。

他是一名品学兼优，多才多艺的教授。

给人的印象是，他的身体状况一直很好。

然而，一次他在讲台上授课，正讲得津津有味时，突然说了声：“对不起，我有点不舒服。”

话音刚落，他就倒在讲台边，为心脏病突发，猝死。

当时他还不到60岁。

为什么有时体弱多病的人能够长寿延年，而有的看起来很健康的人却会突然倒下？

人们在惊奇、感叹之余发现：体弱多病的人能经常关注自己的身体状况，及时发现自身的不适哪怕是微小的信号，并适时采取应对措施，进行治疗或调养，以保障自己的身体正常运转。

而有些平时身体状况貌似很好的人，却常常忽略了对自己身体状况的细心观察、关注和了解，忽略了自己身体某一部位不时发出的不适信号，或者偶有觉察，却自恃身体强壮而不太在意，以致疾病未能得到及时发现和治疗而导致较为严重的后果。

人类经过亿万年的进化，人体的每个部位、每个器官都是在漫长岁月里为了适应生存环境而不断完善的，它们好像一部复杂的机器上的各种零件，又好像一个庞大工厂中的各个部位，都担负着各自某种职能。

俗话说，“冰冻三尺非一日之寒”。

疾病来袭，往往会有一个从健康到疾病的过渡阶段，即“疾病前期状态”，在这一阶段，人体的相关器官会因为不能正常完成自己的职能而发出这样那样的报警信号。

人们常说：“最好的医生是自己。”

此说的道理在于：自己最了解自己。

只要你时刻留心自己的身体，注意观察和体检，你就会掌握自己身体的各种规律，并了解自己身体的正常和异常，及时发现身体相关器官发出的警报信号。

世界卫生组织规定，个人的健康和寿命15%取决于遗传，10%取决于社会因素，8%取决于医疗条件，7%取决于气候影响，60%取决于自己。

人进入中年后，随着年龄的增长，人体免疫力逐渐下降，难免出现这样那样的不适。

有些人由于没有疾病信号，从而失去了最佳治疗时机。

对于人体器官发出的疾病早期报警信号，对身体任何异常的蛛丝马迹以及不适感觉切不可麻痹大意，掉以轻心。

必须进行研究分析，追根溯源，从容应对。

特别是对那些疑难重症，致命性疾病，急性发作的重病所发出的警示信号，更要严密注意，仔细观察，有时甚至要争分夺秒才能获得最佳治疗时机，从而拯救生命。

对于医师而言，更应该重在早期治疗。

早在2000多年前著名医学典籍《黄帝内经》的开篇语中就有“上工治未病”的说法，意即：一个高明的医师不是等到疾病发生时再去治疗，而是把疾病控制在未发生之前，以防患于未然。

在古代，“疾”与“病”有着不同的含义。

“疾”是指不易觉察的小病，如果不采取有效的措施，就会发展到可见的程度，便称为“病”。

由此可见，我们的祖先已认识到对疾病应“未雨绸缪、防患未然”。

中华医学会基础医学年度研究报告中也明确指出，从疾病后期移至疾病前期的彻底“战略预防”，相当重要。

《从头到脚疾病自查》正是根据这一“战略预防”思想所编撰的。

在本书编撰过程中，严格遵循“尊重科学，反对迷信”以及实事求是的理念。

<<从头到脚疾病自查>>

旨在帮助广大读者提高警觉，随时掌握自己的健康信息，及时发现身体的异常信号，正确跟踪和捕捉各种疾病前期的警示信号，以积极主动的态度对待疾病，及时请医师诊治和采取其他应对措施，将疾病消灭在萌芽状态，取得事半功倍的效果。

本书内容丰富、新颖，编写过程中参考了大量国内外医学保健方面的文献资料，搜集了各方面的最新信息，因此，阅读本书对正确观察监护自己的健康动态很有实用价值。

发现疾病的早期信号，是以科学的态度对待疾病的第一步，而且是重要的一步，第二步就是治疗和调养。

只要你高度关注自己的身体，精心呵护自己的身体，密切注视身体各个部位在各个不同时期发出的疾病信号，并采取“应对方略”，及时进行调理和诊治，你就会长期拥有一个好身体，就会“快快乐乐度过每一天，健健康康活到九十九”。

编者 2013年1月1日

<<从头到脚疾病自查>>

内容概要

“冰冻三尺非一日之寒”，疾病来袭，往往会有一个过渡阶段，即疾病前期。在这一阶段，人体的相关器官会发出报警信号。

《从头到脚疾病自查》旨在帮助广大读者提高警惕，正确跟踪和捕捉各种疾病前期的蛛丝马迹。全书分为上、中、下三篇，不仅较系统地阐述了从人体各部位异常看疾病信号，细微之处至眉毛，而且专门论述了常见疾病的综合信号，并对常见病症的辨识进行了讲解。

《从头到脚疾病自查》内容丰富、新颖，实用性强，可以作为广大关心健康的读者朋友的指导用书，帮助读者朋友“快快乐乐度过每一天，健健康康活到九十九”。

<<从头到脚疾病自查>>

书籍目录

上篇从人体各部位表征异常看疾病信号 从头部和颈部的异常看疾病 头发骤变 头发颜色异常 头发易断 过多脱发 眉毛异常 视力异常变化 眼痛 视疲劳和知觉过敏是近视的先兆 眼白颜色异常 瞳孔的形状及大小异常 瞳孔颜色异常 黑眼球颜色异常 眼球突出 “眼皮跳” 眨眼过频 溢泪 “老花眼” 消失 眼部充血 耳朵嗡嗡作响 耳痛 耳聋 耳朵流液 耳郭异常 从鼻的外观了解疾病的信息 异常鼻涕 鼻子呼出臭气 鼻塞 鼻痒 老年人鼻出血 儿童打鼾 嗅觉不灵 唇色异常 口唇形态异常 牙龈出血 牙痛 舌痛 舌苔异常 舌肿胀 舌发热 舌颜色异常 口干舌燥 口腔溃疡 口吃 味觉异常 口臭 唾液减少 痰中带血 成年人呕吐 观面色知疾病 异常笑容 异常面容 面部皱纹 面部疼痛 头部形态及活动状况 头痛 头晕与晕厥 颈部疼痛及强直 颈部血管异常 颈部肿块 颈部活动受限 喉部紧缩 咽喉疼痛 噎食 慢性咽喉炎 声音嘶哑 呼吸困难 咳嗽 从躯干的异常表征看疾病信号 肩臂痛 胸痛 妇女乳房出现疾病的先兆 心悸 心脏早搏 无痛性乳房肿块 运动后心率增加不明显 裤带越长疾病隐患越多 腰痛 腰酸 从腰的形态和活动情况观疾病 背痛 腹痛 腹胀 便秘 腹泻 便秘腹泻交替 进食后不舒适 从四肢的异常表征看疾病先兆 手指麻痛 晨起手指僵硬 指甲异常 拇指的异常形态 示指的异常形态 中指的异常形态 环指的异常形态 小指的异常形态 五指的异常形态 手掌的异常形态和颜色 婴幼儿持续吸吮手指 手臂痛 腿痛 腿脚抽筋 踝部肿胀 关节疼痛 疾病在步态上的表现 手足发凉 四肢酸软 从皮肤异常看疾病先兆 皮肤表面异常 皮肤长癣 寿斑过多 皮肤颜色异常 皮肤瘙痒 体表黑痣恶变 皮肤出现斑疹 儿童血管瘤 从人体排泄物异常看疾病先兆 多汗 白汗和盗汗 异味汗 汗的异常颜色 出汗部位异常 大便色泽异常 从大便的形态观疾病先兆 从大便的气味看疾病先兆 便血 尿液颜色 尿液的气味 多尿 少尿 无尿 排尿感觉异常 脓尿 血尿 阴道出血 从痰的颜色观疾病先兆 女性白带异常 从精神、意识异常看疾病先兆 谵妄、精神异常 性格突变 昏迷 抑郁 焦虑 幻觉是抑郁症的表征 从其他异常看疾病先兆 麻木 不自主的震颤 成年人发癫痫 惊厥 水肿 消瘦 肥胖 不明原因的疲劳 成年人睡眠中的疾病信号 从儿童睡眠中发现疾病先兆 失眠 晨起不适 食欲亢进 食欲异常 味觉异常 频繁打哈欠应警惕发生脑卒中 男性不育 突然性欲亢进 女性惧寒是体内缺铁的象征 发热 儿童经常性感冒 婴幼儿哭啼不止 乏力 老年人常摔倒 气短 中篇常见疾病的综合信号 心脏病 慢性肺源性心脏病 冠心病 心绞痛的几种特殊表现 心肌梗死 原发性高血压 糖尿病 甲状腺功能亢进症 甲状腺功能减退症 肢端肥大症与巨人症 慢性肾衰竭 急性肾小球肾炎 慢性肾小球肾炎 肾结核 前列腺增生 麻疹 风疹 流行性腮腺炎 流行性乙型脑炎 肺结核 感冒 流行性感 肝炎 肝硬化前期——脂肪肝 胃溃疡恶变 十二指肠溃疡 急性阑尾炎 慢性胃炎 脑卒中 脑出血 癫痫大发作 三叉神经痛 老年痴呆症 抑郁症 神经衰弱症 瘰疬 肺癌 肝癌 鼻咽癌 喉癌 牙龈癌 口腔恶性肿瘤 口腔黏膜白斑 早期胃癌 食管癌 结肠癌 大肠癌 直肠癌 胰腺癌 肾肿瘤 乳腺癌 颅内肿瘤 皮肤癌 听神经瘤 子宫肌瘤 白血病 艾滋病 淋病 白内障 视疲劳症 青光眼 中暑 女性更年期综合征 妊娠高血压综合征 缺铁性贫血 头部外伤应注意观察颅内出血的先兆 颈椎病 婴幼儿患病前的表征 小儿维生素A缺乏的早期症状 小儿佝偻病 新生儿呆小病 儿童侏儒症的预先自测 下篇常见病症的辨识 澳抗阳性是肝病吗 不是胃病的“胃病” 如何辨识夜间易发作的疾病 无腹泻的痢疾 老年性健忘和老年性痴呆的区分与辨识 与感冒症状相似的心肌炎 类似感冒的疾病 形似“冻疮”的寒冷性多形性红斑 风团与风疹的辨识 甲状腺功能亢进症的鉴别疾病 早期识别小儿孤独症 儿童频繁眨眼是病吗 儿童好动不等于患有多动症 急性心肌梗死的几种特殊并发症 血压不高为何也会发生脑卒中 鲜为人知的腹部卒中 颈椎病为何要查咽喉 不能将“老寒腿”误认为关节炎 正确识别“高正常血压” 牵涉痛或反射痛 小儿淋巴结增大是不是病态 急性视力下降是眼病还是脑病 暗藏的健康杀手：隐匿性冠心病 骨质疏松症 牙病 “亚健康”——通往疾病的桥梁 哪些人易患肿瘤性疾病 死亡高峰与寒冷相伴 老年人应警惕“脑危时刻” 猝死——防不胜防的疾病 酷似冠心病的噎食性猝死 鉴别假性心绞痛信号特征 “一胖添百病” 失眠——人类健康的大敌 警惕老年人无症状疾病 警惕与骨折有关的病症 嗜糖是多种疾病的隐患 感冒易引发多种疾病 疑病症的症状辨识 哪些人该去看心理医师 不良心理——疾病的重要根源 抑郁症：现代人的心理隐患 心理疲劳：潜伏的隐患 急脾气会诱发溃疡病 生闷气和赌气是疾病之源 沮丧症——现代生活中不可忽视的疾病 自卑——有害而痛苦的心理 与心理因素密切相关的疾病

<<从头到脚疾病自查>>

章节摘录

版权页： 巨头。

额、顶、颞部及枕部突出膨大呈圆形，颈部静脉充盈，脸部较显得很小时，常是颅内压增高的表现，是脑积水的信号。

此外，从头部的活动状况看，如头部活动受限制，常见于脊椎病症。

应对方略：一方面要进行积极检查治疗，同时加强调理和照料。

头痛正常状态：健康者头脑清醒，无疼痛感。

异常现象：以下种种异常头痛都可能是一些疾病的早期信号。

周期发作的半侧头痛，头痛反复发作，持续数小时或1~2天。

其先期病症的信号和症状有疲倦、无精神、视野缩小等。

偏头痛、全头痛、反射性头痛、间歇性跳痛，持续性刺痛，伴有耳鸣、鼻不通气、鼻涕。

有可能是鼻咽癌的早期症状。

头痛如伴有某些功能障碍，如说话困难，平衡失调或视觉叠影，可能是颅内有血块、脓肿或肿瘤。

60岁以上的老年人太阳穴感觉疼痛表明颅内动脉受到感染。

全头疼痛，伴有高热，且颈部强直难以向前伸展。

常是各种脑炎或脑膜炎的表征。

清晨头痛，特别是后脑感觉疼痛。

这有可能是高血压的信号。

位于眼眶上部或眼球周围疼痛，且疼痛剧烈，常伴有恶心、呕吐。

这是青光眼症候。

头痛并伴有眼痛，急性发病者疼痛剧烈，畏光、流泪。

这是虹膜睫状体炎的信号。

头痛还是眼调节障碍的警示。

急起的头痛伴有发热：常是上呼吸道感染、流行性感冒等的表现。

位于前额部及鼻两侧、面颊部的疼痛，多见于鼻窦炎。

位于一侧的头痛，常见于偏头痛及三叉神经痛。

颈项硬、剧烈头痛伴发热、呕吐者，常见于流行性脑膜炎。

剧烈疼痛仅持续数十秒，多见于三叉神经痛。

长年累月，有明显易变性的头痛，多为神经官能症头痛。

剧烈头痛，常见于三叉神经痛、偏头痛及脑膜炎等。

应对方略：有人认为头痛不是大病，不需吃药，忍一忍就过去了。

这种想法是错误的。

经常头痛的人应找出头痛的规律，掌握头痛的部位、特点、性质、诱发原因等，头痛时应注意是一般性的头痛还是异常性头痛，以便全面准确地向医师陈述。

头痛有可能是一种小病的症候，也可能是一种严重疾病的表现，凡感觉不明原因的头痛时应予以高度重视，认真进行观察，积极检查治疗。

头痛时不能“头痛医头”，而应充分考虑到引起头痛的其他因素，如某些异常头痛不能忘记检查眼疾。

头晕与晕厥 正常状态：头脑清醒，身体活动自如，行动快捷。

异常现象：出现头晕与晕厥的症状，是突然感到全身软弱无力及站立不稳，有时感到天旋地转。

以下疾病可能引起头晕与晕厥。

低血糖。

低血糖症状常是开始时出现发热感或不适感，随之出现出汗、头晕、软弱无力、颤抖饥饿感、视物模糊、手及口唇麻木，严重者可发生昏迷。

中暑。

如在强烈目光下或高温环境里停留较长时间感觉头晕，就可能是中暑。

<<从头到脚疾病自查>>

带病工作、睡眠不足、缺乏休息、高温等都是引起中暑的原因。

阿—斯综合征。

曾患过心脏病，头晕前有心跳增快或减慢，并有过意识丧失现象，则可能罹患阿斯综合征，同时也意味着可能发生严重的心律失常。

阿—斯综合征是由于心脏疾患造成的心脏停搏、心室颤动导致急性脑缺血而产生晕厥。

<<从头到脚疾病自查>>

编辑推荐

《从头到脚疾病自查》内容丰富、新颖，实用性强，可以作为广大关心健康的读者朋友的指导用书，帮助读者朋友“快快乐乐度过每一天，健健康康活到九十九”。

<<从头到脚疾病自查>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>