

<<当心身体给你的120个警告>>

图书基本信息

书名：<<当心身体给你的120个警告>>

13位ISBN编号：9787539035987

10位ISBN编号：7539035986

出版时间：2010-6

出版时间：江西科学技术出版社

作者：鲁直，关求吉 著

页数：189

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>

## <<当心身体给你的120个警告>>

### 前言

导读 见微知著，防患未然 小时候念书，课本上曾有篇古文叫《扁鹊见蔡桓公》，讲的是不能忌医讳疾的大道理。

长大懂事了，甚至都了解这个道理的外延很广，可是当时是不懂的，只讨厌我们古人怎么那么麻烦，害得老师检查背诵时背不出来，罚抄课文多少遍。

工作以后，在看诊和采访的过程中，发现千年前古人讲过的问题，在我们当下生活中依然存在。很多人，尽管有主观或客观的区别，要么“病不远矣”却浑然“春眠不觉晓”，要么“以善小而不为”小病拖成大病，最后自己和医生都一筹莫展，很让人痛惜。

所以多年的临床实践，多年的采访经历中，我不断地提醒朋友们，“要学会留意身体的细微变化，警惕身体给自己的警讯，不要等到最后一根稻草压下来，才想到抢救健康”。

有句古老的成语，叫“见微知著”，我们在很多场合都会用到它。其实，以此作为一种现代人的健康观念，也是非常恰如其分的！

现代人生活节奏快，工作繁忙，很多人疏于保养，于是身体慢慢出现各种不适。开始可能只是一些轻微的症状，就像江堤上蚂蚁钻的一个小洞，而如果没有及时处理，可能就会逐渐成为身体不能承受之轻，甚至“千里之堤，毁于蚁穴”。

有时，在门诊中，询问患者症状持续有多久了？曾经检查过吗？

发现有很多人竟然是撑到无法忍受才不得不来就诊——不是太忙就是不以为然！

其实，对比其他事物，我们难道不该笑话对自身健康维护的淡漠：既然你开的车都要固定保养，为何自己的血肉之躯反而没时间或不需要特别关注呢？

从营养学的角度来看，人们年过三十，身体的基础代谢率便开始明显下降，如果饮食没有节制，运动量不能维持，那么体重和脂肪必然会水涨船高，而由此导致的各种疾病自然就蓄势待发。

亚健康这个概念在国外已经提出近30年，我国是1996年5月提出的。所谓“亚健康”，是指身体处于一种将病未病的临界状态，即人体介于朝健康或是疾病方向发展过程中的一个特殊阶段。

亚健康既可以向好的方向转化，恢复到健康状态，也可以向坏的方向转化，进一步发展为各种疾病。

从某种角度讲，这有点类似股市的横盘，向上还是向下，取决于后续空、多双方的角力。而对于你的身体而言，健康还是患病，就取决于你忽视还是积极重视应对自己的亚健康状态。因为虽然人还未病，但由于工作环境、生活习惯、饮食起居的影响，在身体内已积累了成病的因，如果你漠视，等到有一天，自然就收到患病的果。

我们的生活如此匆忙，精神压力如此巨大，而生理规律又是如此无法抗拒……如果，不做好健康管理，如何能有效地掌控自己的健康状态？

所以，从“见微知著”的角度看，“亚健康”不是坏事，起码提醒了我们去“防微杜渐”，加强自身的健康管理。

未雨绸缪，防患未然。预防重于治疗，是临床医学中不变的法则。除了定期的健康检查，养成良好的生活习惯、规律的运动之外，从小处留心自己的健康状况，维持身体的最佳状态，才是最佳保健之道。

在这速食文化流行的时代，多注意身体的变化，留心那些细微的警讯，以便在疾病初期及早发现和治理，这样，就能避免赚到了全世界，却赔掉了自己的身体健康！

认识常见症状 医学上有一些比较难懂的术语。以下这些疾病之中常见的症状，你是否都了解呢？

眩晕 感到眼花、昏暗，看不清东西，称为目眩；而感到天旋地转、站立不稳，称为头晕。眩晕是目眩和头晕的总称。

比如，在高血压和贫血的时候会因为脑部高压或者供血不足出现眩晕的感觉。

## <<当心身体给你的120个警告>>

日常生活中，长久蹲坐后立即起立时也会感到短暂的眩晕。

**心悸** 出现心跳异常的快，同时有胸部不适、呼吸不畅等感觉。

比如，当遇到让人特别恐惧的事情时，感到心跳加快，心就像要跳出来，同时大气也不敢出，就是心悸，或者称为心慌。

病理状态如各种心脏病、贫血、大量失血等，也会出现心悸的感觉。

**黄疸** 是指皮肤、黏膜和巩膜发黄的症状。

黄疸是由于血液中一种有色物质胆红素过多，从而使得皮肤、黏膜和巩膜出现黄染。

在胆结石、胆囊炎、肝炎、肝癌等疾病中可以观察到黄疸症状。

**盗汗** 就是睡眠中出汗而醒来时停止出汗的情形(即汗液“偷偷”出来)。

这是相对于清醒时“自汗”而言的。

盗汗可能是因为更年期综合征、结核病等。

**压痛** 用手指按压病变部位感觉到疼痛，疼痛的程度与用力的大小有关。

比如，关节发炎时，关节处或附近可以出现明显的压痛。

**灼痛** 是指感觉发热、疼痛，如在肾结石时，由于尿路堵塞狭窄，出现小便灼痛的感觉。

**水肿** 由于皮下的液体增加造成四肢、头面部或者其他部位的浮肿，如肾脏患病时可以造成眼睑和颜面部的水肿。

水肿时皮下增加的液体可以来自血管液体或者淋巴管液体的渗出。

**水疱** 由于皮下局部液体增多，积聚的液体使局部表皮隆起，形成水疱。

在烫伤、暴晒后或者患有水痘、带状疱疹时会出现水疱。

**糜烂** 表皮或者黏膜浅层缺损以后，会露出红色湿润的创伤面，称为糜烂。

比如，被热汤烫伤皮肤，皮肤出现水疱，水疱破裂后露出的创面就是糜烂样。

**溃疡** 溃疡很容易和糜烂相混淆。

溃疡也是经常发生在皮肤和黏膜损伤，但是其程度比糜烂更深，可以到达皮肤或者黏膜深层。

因此通常溃疡比糜烂更加难以愈合。

如发生在口腔黏膜和胃壁黏膜的溃疡，常常比较深而且呈现比周围黏膜较低的凹陷性损伤。

**咯血** 当喉部或者喉部以下的呼吸道出现损伤出血，血液经口排出，称为咯血。

比如，肺结核或者肺癌病人病情严重的时候会出现咯血的症状。

咯血不仅会使人体血液大量丢失，更严重的是未排出的血液凝固后可能堵塞呼吸道造成窒息，所以必须及时处理。

**吐血** 吐血常常和咯血相混淆。

吐血是指消化道如食管、胃黏膜等损伤出血经口排出。

出血的部位与咯血不同。

比如食管静脉曲张的病人在进食粗糙食物时可能造成静脉破裂导致大出血。

**血便** 是指在新鲜粪便表面出现鲜红的血迹，常常是因为直肠或者肛门出血后随着粪便一起排出形成的。

比如痔疮的患者排便时会因为痔核破裂出血而出现血便。

**黑便** 黑便是由于肠道出血形成的，但是和血便不同。

黑便多由于胃肠道出血，血液在肠道和粪便混合一起形成黑色粪便。

比如，胃溃疡或者结肠癌的患者会因为出血形成黑便。

**柏油样便** 当黑便混有较多肠液时，由于肠液具有一定的光泽，使得粪便呈现黑色光亮的色泽，称为柏油样便，可出现在胃肠道出血的疾病中。

**里急后重** 感觉肛门坠胀，得频繁排便，但是每次排便量很少，排便后不觉得轻松。

比如，痢疾病人可以出现里急后重的感觉。

**便秘** 是指排便次数减少，同时排便的时候感到排便困难，排出来的粪便干结。

直肠和肛门病变可以造成便秘。

日常生活中，进食少或者食物中缺少纤维素、饮水减少也会造成便秘。

**脱肛** 直肠或者肛管的一部分从肛门里脱出来。

## <<当心身体给你的120个警告>>

由于肛门松弛可以造成直肠反复脱出。

**尿频** 是指白天平均排尿超过5次，夜间排尿平均超过2次，经常要上厕所，晚上也要经常起来解小便。

**尿急** 是指难以控制自己的排尿。

一来了尿意就必须去解小便，常常由于无法控制而出现尿失禁。

但是有时候感到尿急却没有尿液排出或者仅有很少尿液排出。

**尿痛** 是指排尿的时候感到尿道或者会阴部像针刺一样或像火烧一样的疼痛。

**如何使用本书** 由于同一种症状可能是不同的疾病的表征，所以你可以看到不同的页码，不同的疾病都对应于相同的症状。

每一个小的题目，即为身体发出的警讯。

你可以直接根据相应的症状去自我核对。

病症范例，危害无小事，危害勿小视！

自我健康评估，让你心里有底。

医生的专业解释确认症状。

饮食调理及注意事项。

日常保健。

## <<当心身体给你的120个警告>>

### 内容概要

盗汗、发烧、乏力，这是恶性淋巴瘤的症状；恶心、呕吐、食欲减退、疲劳、乏力、体重减轻，是脂肪肝的症状；腹痛、体重减轻、食欲减退、乏力、黄疸、肝肿大，是肝癌的症状；失眠、头痛、疲劳、烦躁易怒、忧郁、出汗，是神经衰弱的症状；……本书罗列了120种身体疾病的发病症状，并给予自我测试，提供饮食注意事项以及保健要求。

## &lt;&lt;当心身体给你的120个警告&gt;&gt;

## 书籍目录

导读 见微知著,防患未然 认识常见症状 如何使用本书第一篇 普通大众的常见警讯 疲劳 肥胖 头痛 胸闷胸痛 便秘 性功能减退 失眠第二篇 三大特定人群的健康警讯 第一类特定人群——上班一族 抑郁 忧郁、焦虑、烦躁、失眠、食欲减退 神经衰弱失眠、头痛、疲劳、烦躁易怒、忧郁、出汗 单纯疱疹皮肤水疱、皮肤溃疡、神经疼痛 牙周炎口腔异味、牙龈出血、牙结石 口腔癌张口困难、咀嚼障碍、口腔溃疡、口腔黏膜白斑 慢性咽炎咽部不适、恶心 过度呼吸综合征呼吸困难、心悸、胸闷、四肢麻木、手脚乏力 肺结核盗汗、疲劳、食欲减退、体重减轻、胸痛、咳嗽、咳痰 系统性红斑狼疮面部红斑、发热、关节疼痛、肌肉疼痛、呼吸困难、食欲减退 腕管综合征手部麻木、灼热、疼痛、乏力、手部肌肉萎缩 网球肘肘外侧疼痛、手肘压痛 骨性关节炎关节红肿、关节疼痛、关节活动障碍 腰椎间盘突出症腰酸背痛、背部僵硬、下肢疼痛、下肢麻木 坐骨神经痛腰酸背痛、下肢疼痛、肢体麻木 尿路结石腰痛、血尿 痔疮便血、便秘、排便疼痛、肛周瘙痒 肛周瘻管肛周红肿、肛周疼痛、肛周瘙痒、肛门分泌物 第二类特定人群——银发一族 骨质疏松腰酸背痛、呼吸困难、骨折 慢性支气管炎咳嗽、咳痰、气喘 高血压血压高、头晕、头痛、失眠 高血脂血脂高、血压高 冠心病胸骨后疼痛、左肩左臂放射性疼痛 动脉硬化胸痛、头痛、眩晕、声音嘶哑、消化不良、肢体麻木 前列腺增生尿频、尿不净、尿失禁、血尿 第三类特定人群——女性一族 乳腺癌乳房皮肤皱缩、乳房肿块、乳头异常分泌物、乳头凹陷 痛经腹痛、冷汗、乳房胀痛 阴道炎阴部瘙痒、阴道灼热、阴道分泌物增加、分泌物异味、性交疼痛 流产阴道出血、腹痛、阴道分泌物增加 子宫肌瘤下腹痛、下腹包块、月经过多、白带增多、尿频 子宫内膜异位痛经、性交疼痛、经期延长、月经过多、阴道出血 更年期综合征身体燥热、面部潮红、盗汗、失眠、月经失调、忧郁、烦躁易怒 卵巢肿瘤腹胀、腹痛、下腹部包块、月经失调、阴道出血 宫颈癌阴道出血、阴道分泌物增加、下腹痛、血尿、血便 第三篇 不良生活习惯人群的健康警讯 第一类生活习惯不健康人群——吸烟一族 支气管扩张症咳嗽、咳痰、咯血、气喘 肺癌咳嗽、咯血、气急、呼吸困难、胸痛、胸闷、发热、体重减轻 心肌梗死胸痛、四肢冰冷、脸色苍白、呼吸困难、恶心、冷汗 第二类生活习惯不良人群——酗酒一族 消化性溃疡上腹痛、腹胀、食欲减退、嗝气、反酸、恶心 反流性食管炎烧心、吞咽困难、恶心、上腹痛、声音沙哑 食道癌吞咽困难、食物返流、营养不良、咳嗽、声音沙哑 胃炎上腹部胀痛、嗝气、反酸、食欲减退、消瘦、腹泻 胃癌上腹部包块、恶心、腹胀、呕血、黑便 胰腺癌腹痛、黄疸、食欲减退、灰白色粪便 肝炎乏力、食欲减退、恶心、呕吐、腹泻、腹胀 脂肪肝恶心、呕吐、食欲减退、疲劳、乏力、体重减轻 肝硬化食欲减退、恶心、呕吐、腹泻、腹胀、四肢浮肿 肝癌腹痛、体重减轻、食欲减退、乏力、黄疸、肝肿大 第三类生活习惯不良人群——夜猫子一族 胆囊炎腹痛、恶心、嗝气、发热、黄疸 胆结石腹痛、黄疸、发热、恶心、食欲减退 恶性淋巴瘤盗汗、发烧、乏力 尿毒症肠胃出血、腰酸背痛、四肢浮肿、疲倦嗜睡



## <<当心身体给你的120个警告>>

### 章节摘录

第一篇 普通大众的常见警讯 疼痛 有无看症状 在门诊案例中，最常见的头痛有三种，分别为紧张性头痛、偏头痛及神经痛性头痛。

紧张性头痛：属于复发性的头痛，每次持续数分钟至数日，典型症状是压迫紧绷的感觉，头痛发生的位置在头的两侧。

记者、电脑工作者、秘书、裁缝、司机及情绪不容易放松的人，较易有紧张性头痛的问题。

除了药物及情绪治疗外，热敷、肩颈部运动，也有帮助。

偏头痛：以反复发作性的头痛为特点，发作间歇期正常。

根据头痛发作前有无先兆症状，可将偏头痛主要分为有先兆的偏头痛(典型偏头痛)和没有先兆的偏头痛。

神经痛性头痛：为后颈部的大枕神经痛，疼痛像是被电击般的痛法，发作严重时，患者会痛得坐立不安、无法入眠，而且吃任何止痛药都无法有效缓解。

头痛有时是身体发出的警讯，不明原因的头痛，应该立即看医师，接受问诊，找出确实的病因。

引起头痛的疾病多种多样，主要可分为： 1.全身各系统的感染性疾病：几乎所有的伴有发热的全身各系统感染性疾病都能引起头痛。

发热使脑部血流及代谢增进，毒素也是使头部血管扩张的一个原因。

2.呼吸系统疾病：常见的是感冒引起的头痛。

其次较为多见的是肺气肿或支气管扩张、肺功能不全而引起的头痛。

产生的原因是二氧化碳潴留和缺氧，由于高碳酸血症引起一系列血液化学改变，导致脑血管扩张而产生头痛。

3.循环系统病变：如高血压、低血压和心功能不全。

血压的变化是引起头痛的重要原因，主要是由于血压差变化而引起血管舒缩功能障碍所致。

急慢性心功能不全引起头痛，是因为循环障碍导致颅内静脉淤血和缺氧所致。

另外，在临床上也可以见到以头痛为首发症状的急性心肌梗死。

4.消化系统的疾病：消化不良、顽固性便秘、肠道寄生虫、急慢性胃肠炎以及肝功能不全、溃疡性结肠炎等疾病均可产生头痛症状。

主要原因是肠道积蓄有过多的有害物质被吸收(如细菌和寄生虫的代谢产物，食入有毒物质)，不能充分解毒处理，于是产生自体中毒所致。

5.泌尿系统疾病：如急慢性肾炎、尿毒症、肾功能不全以及肾性高血压等均可引起头痛。

主要是由于体内有毒的代谢产物不能及时从肾脏排出，在体内积蓄过多而引起全身血管、组织的代谢紊乱而产生头痛。

另外，老年人的前列腺癌、膀胱癌极易转移大脑而产生脑瘤性头痛。

6.全身代谢性疾病：如高原头痛，实质是一种低氧性头痛，患者往往抵达海拔3000米以上的高原后24小时内发生头痛，伴有过度呼吸或活动后呼吸困难，吸入氧气可使头痛缓解或消失。

还有低血糖性头痛，在胰岛细胞瘤、糖尿病患者注射胰岛素过多情况下产生，也可见于过分禁食、节食减肥的人群中。

另外，夏天老年人或儿童中暑之后也会出现头痛，产生的原因可能是一方面由于体温升高而脑血流量增加，另一方面也有可能由于水电解质紊乱使脑脊液压力降低所致。

7.全身性的中毒所致：头痛可以作为中毒的早期症状，也可以作为急、慢性中毒的主要症状及急性中毒之后恢复期症状之一。

较多见的中毒有工业生产中的毒物中毒，如铅、锰、氯气、一氧化碳、二氧化碳、苯、甲醇等毒物引起的中毒。

煤气中毒引起头痛在冬天生炉子的地方十分常见。

此外，还有有机磷农药中毒、药物中毒、食物中毒等均能产生不同程度的头痛。

8.其他内科疾病：如血液系统的贫血，内分泌系统的甲亢、更年期综合征，以及各种自身免疫和变态反应性疾病等，均能产生头痛症状。

## <<当心身体给你的120个警告>>

饮食要注意 出现头痛的症状要及时去医院检查，找出原发的疾病，积极进行诊治。  
头痛患者饮食上也需要进行调理。

1.饮食要规律，可以选择米面、肉类、蛋类、奶类等，找出原发病后根据病情的要求进行饮食调节。

多吃蔬菜、水果。

2.饮食宜清淡为主，摄入过多的食盐容易导致水钠潴留，诱发偏头痛。

3.姜可以减轻炎症的发生，在一定程度上也能缓解头痛。

4.避免油腻辛辣的食物，防止头痛加剧。

同时必须禁烟限酒。

5.如果是紧张性头痛，为了防止发生低血糖，可以间断地少量进食，随时补充糖分。

保健很重要 1.适当运动，保持身心放松，不要有太大精神压力。

2.解决失眠的困扰，保证良好、充足的睡眠。

3.伏案工作一段时间活动下脖子，防止颈椎病。

4.梳头和按摩。

除了使用梳子，也可以用手指叉开梳头摩而。

按摩太阳穴和颈椎两侧肌肉，双手拂面作洗脸状即可。

5.戒烟戒酒。

6.热敷：可用热毛巾敷在后颈部，这样能使血管受热扩张，缓解疼痛。

.....



## <<当心身体给你的120个警告>>

### 编辑推荐

要学会从小地方留意自己身体的警讯以及疾病的病程，不要等到最后一根稻草压下来，才想到抢救健康。

除了定期的健康检查，养成良好的生活习惯，规律的运动之外，从小处留心自己的健康状况，维持身体的最佳状态，才是最佳保健之道。

未雨绸缪，防范未然，预防重于治疗，是防病治病的不变法则。

<<当心身体给你的120个警告>>

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>