

<<疾病离你有多远>>

图书基本信息

书名：<<疾病离你有多远>>

13位ISBN编号：9787802223196

10位ISBN编号：7802223199

出版时间：2007-9

出版时间：临床医学

作者：16开

页数：356

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>

## <<疾病离你有多远>>

### 内容概要

科学的身体自测指南，实用的健康自查手册。

本书从普通人的养生保健需要出发，提出了健康自查自测的科学诊病防病新概念，首先从人们一眼就可以看到的体表特征——皮肤、体形、脸面、头发入手，从它们的异常中逐一介绍了可能发生的每一种病症；接着详细介绍了身体各个部位出现各种症状时可能存在的疾病；最后从心理方面对疾病也进行了一番剖析。

本书还设有“健康锦囊”这一板块，为的是对症下药，教你如何预防和治疗疾病，使你在日常生活中注意疾病的预防，在发现疾病时也不至于措手不及。

本书对人体常见的几百种病症，特别是对人体重大疾病的危险表现进行了科学的解释，为人们诊断病情提供了参考，从而帮助人们提高对疾病早期诊断的警惕性，有助于人们准确地了解病症，为早日治疗赢得宝贵时间，提供保障。

<<疾病离你有多远>>

作者简介

施小六，男，1962年生，湖南医科大学第二临床学院消化内科博士，中国医学遗传学国家重点实验室博士后。

现为中南大学湘雅二院副主任医师、中国医学遗传学国家重点实验室客座副研究员。

已在国内外专业学术期刊发表论文20余篇，出版专业著作多部。

## &lt;&lt;疾病离你有多远&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 一眼就捕捉到疾病信号 皮肤 病在里必形于肤色 皮肤瘙痒的预警 可怕的“蜘蛛痣” “寿斑”不长寿 留心岁月的“褶子” 体型 身宽体胖不是福 关于“苗条”的骗局 高大背后的疾患 身材矮小的原因 畸形胸廓的烦恼 “水肿人”的困惑 脸面 折射身体疾病的八种“色调” 色素沉着疾病知多少 满面红光并非春风得意 不祥的面部色斑 遭遇“青春痘” 面部疼痛有所谓 眉飞色舞显疾病 笑里藏病 头发 小心时髦发色背后的陷阱 男人，别让秃发带给你尴尬 女人，别让脱发带走你的美丽 令人恐惧的头发骤落 第二篇 头部器官隐疾知多少 脑部 头痛为哪般 头晕究竟隐藏几种病 难以成眠的九大因素 危险的嗜睡 眼睛 眼睑小毛病，身体大疾病 痛苦就在眨眼间 当眼珠出现异象 眼球最有可能出现的九大疾病 看穿你深邃的瞳孔 令人难堪的黑眼圈 眼皮浮肿要谨慎 “虹视”的出现 眼前出现“飞蚊” 眼前为什么发黑 眼皮跳，非灾又非财 流流眼泪，也是在自卫 小心“老泪纵横” 不容忽视的目眩 一网打尽眼部疼痛 眼屎的告白 疾病写在眉头上 耳朵 怎样从耳朵颜色辨病最有效 耳郭形态发生改变时 耳朵内形态出现异常 让人心慌意乱的耳鸣 耳痛诊病秘笈 来自无声世界的呼救 扫除耳屎为健康开路 鼻子 鼻事春秋 “色见于明堂” 来自鼻子内部的病症报告 当心鼻痒 鼻塞不仅仅是感冒惹的祸 一声喷嚏知病症 鼻涕，疾病的观测站 鼻出血，莫紧张 声声呼噜扰健康 嘴 观唇色，解唇语 口干，七种疾病的预兆 不同的口气不同的病 嘴里的苦味何处来 让你苦不堪言的口臭 当心味蕾出花招 口腔溃疡辨病一点通 牙齿 千万别误信“牙疼不是病” 牙龈出血 午夜磨牙深几许 舌头 从舌头“苔藓”望病症 关于舌质的疾病理论 拿什么来拯救你，我的舌体 舌面异常意味着什么病 小心舌面灼痛 舌头肿胀病来袭 第三篇 躯体疾病自查自测 颈部 颈部疼痛，疾病“晴雨表” 颈部血管异常要当心 颈部肿块隐藏着什么 胸部 解开心口疼的死结 心慌，不要慌 关于胸骨压痛的病症解说 怎样以咳嗽判断疾病 哈欠的自我检测 乳房 是谁吞噬着我们的乳房 乳房肿块，美好生活的杀手 乳房疼痛不一定是乳腺癌 乳房为何下垂 颠倒是非的男性女乳 “酒窝”长在乳房上 腹部 腹胀腹痛不能总是“在所难免” 腹部肿块的痛苦“故事” 腹泻意味着什么 你的食欲正常吗 饕餮大餐的悲剧 食欲不振是谁在“捣鬼” 肚脐 奇妙的肚脐形状 怎样从肚脐疼痛查出疾病 肚脐色泽自查 腰背 腰痛病症探究 腰酸的根子在哪儿 背痛千万别硬撑着 请注意肩关节疼痛 第四篇 四肢健康全方位提醒 四肢 有病吗？看四肢异常便知晓 四肢麻木的幕后黑手 四肢疼痛暗藏隐情 从活力四射到四肢强直 关节疼痛非小事 腿疼有明确的“引爆”因素 不要忘记看看你的步态 慢性疲劳正在消耗你的生命 身体发热病症分析 怕冷因何种病而起 寒战，小心潜伏的疾病 让不自主的震颤给你个信号 手 从指甲知疾病 你了解手颤吗 手心发热给你的提醒 手指麻痛是健康的大敌 脚 警惕足部异常出现 怎样以足掌辨疾病 怎样以足纹形态辨疾病 怎样以足踝辨疾病 怎样以脚趾辨疾病 怎样以趾甲识疾病 第五篇 身体私密自查新知 女性生殖器 白带见证了女人的健康 痛经掩盖的毛病 小心闭经携带疾病 月经量过少给你的提醒 为月经量过多分忧 可怕的阴道出血 外阴变白有病变 别让外阴瘙痒骚扰你 小心外阴溃疡毁了你的“性福”生活 阴道有液体排出的神秘始作俑者 尴尬的秘密——性交疼痛 男性生殖器 阴茎异常勃起不是性冲动 早泄，男人的天敌 拒绝阳痿，我要做真男人 不射精暗藏杀机 怎样以男人的精液测疾病 血精的露面 男人的羞涩——睾丸小 附睾丸增大是什么病 尿道口发红不可忽视 第六篇 健康自查从新陈代谢着手 汗液 为什么会惊而无汗 多汗谨防六种病 从出汗时间找出疾病的小秘密 疾病藏在不同的出汗部位 汗色诠释疾病 藏不住疾病的汗味 尿液 排尿量少的担忧 排尿量多的烦恼 尿色流漏出多少病兆 从尿流异常透视隐疾 尿味自我诊断 排尿困难，难言之隐 尿后滴白，疾病现身 尿不净小心前列腺 从尿频中揭示疾病玄机 尿血有多严重 解析尿中奇怪的气泡 大便 你在意过你的大便颜色吗 大便气味隐藏健康危机 形形色色大便形态报疾病 如何摆脱便秘的折磨 恐惧便血只会雪上加霜 其他废泄物 怎样从呕吐辨病 怎样从放屁辨病 怎样从吐痰辨病 第七篇 常见心理疾病自查 情绪与疾病 情绪化的疾病 性格决定健康 长了脾气，丢了健康 常见心理疾病 杞人忧天有原因 谁绷起了你的紧张之弦 抑郁症的真实写照 强制的力量来自哪里 歇斯底里的心理真相 远离你心中的罗刹 神经衰弱给你的警告

<<疾病离你有多远>>

## &lt;&lt;疾病离你有多远&gt;&gt;

## 章节摘录

皮肤的颜色因人种、年龄、日晒程度以及部位的不同而有所区别，主要由三种色调构成：黑色有深浅，因皮肤中黑色素颗粒的多少而定；黄色有浓淡，取决于角质层的厚薄；红色的隐现与皮肤中毛细血管分布的疏密及其血流量的大小有关。

一般正常的黄种人，皮肤是红润的，观察皮肤颜色的变化，对判断疾病有很大帮助。如果一个人皮肤的颜色与其平时的肤色相比有较大的改变，并排除了正常的外来影响，就要考虑疾病发生的可能性。

疾病信号早知道： 1. 皮肤苍白 贫血者往往有不同程度的皮肤黏膜苍白。寒冷、惊恐、休克或主动脉瓣关闭不全等，都会导致末梢毛细血管痉挛或充盈不足，引起皮肤苍白。雷诺氏病、血栓闭塞性脉管炎等疾病因肢体动脉痉挛或阻塞，也会表现为肢端肤色苍白。

2. 皮肤发红 皮肤发红是由于毛细血管扩张充血、血流加速以及红细胞数量增多所致。在生理情况下见于运动、饮酒时；疾病情况下见于发热性疾病，如大叶性肺炎、肺结核、猩红热等，以及某些中毒，如阿托品等药物中毒。

红细胞数量增多，如真性红细胞增多症等也可引起皮肤发红。

3. 皮肤呈樱桃红色 十有八九是煤气或氰化物中毒。煤气中毒的病人，其血红蛋白与一氧化碳结合成碳氧血红蛋白，失去携氧能力，造成肌体缺氧。当碳氧血红蛋白达到30%~40%时，病人的皮肤就会呈樱桃红色。

4. 皮肤暗紫 由于缺氧，血液氧合血红蛋白含量升高。当还原血红蛋白升高到每100毫升血液5克以上时，血液就会变成暗紫色。此时病人的皮肤、黏膜出现紫绀。

皮肤出现暗紫的情况常见于重度肺气肿、肺源性心脏病、发绀型先天性心脏病等。

5. 棕色或紫黑色 多半为亚硝酸盐中毒。大量食用含硝酸盐物质后，肠道细菌能将硝酸盐还原为亚硝酸盐，亚硝酸盐是氧化剂，能夺取血液中的氧气，使血红蛋白失去携氧能力，从而造成组织缺氧，使低铁血红蛋白变成高铁血红蛋白，血液就变为棕色或紫黑色，患者的皮肤黏膜即表现为紫绀。

6. 皮肤发黄 当血液中胆红素浓度超过34.2微摩尔/升时，皮肤、巩膜、黏膜就会发黄。过多食用胡萝卜、南瓜、橘子汁等食品饮料，可使血中胡萝卜素含量增多，当其超过2500毫克/升时，可导致皮肤黄染。

长期服用带有黄色素的药物如阿的平、呋喃类药物时，亦可导致皮肤黄染。

7. 皮肤发蓝 这是心脏病和肺病的征象。如果患者腹部有蓝色纹路，则有可能患肾上腺功能亢进症。

8. 皮肤发黑变粗 这是胃癌的信号，不少胃癌患者在未发现任何症状时，其腋下、肚脐周围和大腿内侧的皮肤会变黑变粗。有的患者面容和掌心皮肤也略呈黑色。

9. 色素沉着 肝硬变、肝癌晚期、黑热病、疟疾以及服用某些药物如砷剂、抗癌药等亦可引起程度不同的皮肤色素沉着。仅在口唇、口腔黏膜和指、趾端的掌面出现小斑点状的色素沉着，往往见于胃肠息肉病。

健康小链接： 美容护肤的三个原则： 1. 恒心 美容护肤应当持之以恒，不能三天打鱼，两天晒网。只是偶尔高兴时才对皮肤进行一些必要的护理是不够的，因为使用1—2次某种化妆品不可能立即改变皮肤的性质。

2. 规律 每个人的皮肤性质不可能完全相同，必须自己摸索出适合自己的规律，而且在不同生理周期和不同季节都有规律可循，美容护肤程度也必须因时而异。

3. 睡眠 充足的睡眠既可以恢复体力，又可以消除神经紧张。人处在睡眠状态下，面部及全身的肌肤都得到放松，有助于恢复肌肤的弹性，改善血液循环。

皮肤瘙痒的预警 皮肤瘙痒是日常生活中每个人都会碰到的事，只不过有些是暂时的、偶尔的

## <<疾病离你有多远>>

、局部的皮肤瘙痒，而有些是长期、反复、全身性的皮肤瘙痒。

前者如蚊虫叮咬、细菌或真菌在皮肤上的局部感染等，对于这些瘙痒，只需在患处涂抹一些对症的药物，大都会在短期内消除，并且对身体内部的器官组织也没有什么伤害。

而对于长期反复、久治不愈的全身性的、顽固性的皮肤瘙痒，患者千万不可掉以轻心。

疾病信号早知道：临床上许多顽固性的、全身性的皮肤瘙痒往往是人体内部病变在皮肤上的一种表现。

1. 甲状腺疾病 瘙痒不仅可见于甲状腺功能亢进，也可见于甲状腺功能减退的患者。

甲状腺功能减退所致的瘙痒常发展缓慢，皮肤多干燥且无光泽，冬季加重。

甲状腺功能亢进的瘙痒出现较早，以皮肤较湿润者居多，夏季加重。

表现为睡眠时瘙痒加重，这是由于患者在睡眠时皮肤血液循环加快、体温升高所致。

当甲状腺病变治愈后，瘙痒便会自行缓解。

2. 黄疸病 全身皮肤发痒且眼睛或皮肤（或二者兼有）呈黄色，其病因多出在肝脏里或肝脏附近。

如果从肝脏通向消化道的管道发生阻塞或者炎症，便会使正常情况下流通于管道里的胆汁逆流入血液里，导致全身发痒，并且痒得难受。

该症状是患慢性肝炎或是胰腺癌的信号。

## <<疾病离你有多远>>

### 编辑推荐

从症状看疾病，从异常找疾病，早发现早预防，第一时间掌控你的身体健康。

症状是推断疾病的信号：头发是人体是否健康的“标志”，面容是审视健康的“晴雨表”，眼睛是观察疾病的“窗口”，头部异常是疾病的“反应”，鼻子是疾病的“感应器”。



<<疾病离你有多远>>

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>