

从头到脚自查大书



大多数疾病在发病之前身体都会发出求救信号,由于人们缺乏医学知识,再加上一些小症状太过平常,往往就会被忽视,错过了最佳治疗时间。其实,每个人都应该学会做自己的“首诊医生”,准确地捕捉疾病的“蛛丝马迹”,从而避免小病拖成大病。

头部

□眼皮肿当心肾 脖子紧查心脏

五官的变化和感受最容易被察觉,出现以下症状就需警惕。

晨起眼皮肿胀。水肿原因很多,为组织间液过多所致。有些人起床后出现眼睑和面部肿胀,午后减轻,劳累后加重,休息后又会减轻,如伴有少尿、血尿、高血压等,提示患有肾炎,不容忽视。“据统计,北京的尿毒症患者中,约 60%~70%的人在初次就诊时就已经发展成终末期肾病。因此,一旦发现身体出现水肿,应及时去医院化验尿,量血压,必要时做肾功能检查。”首都医科大学宣武医院肾内科主任贾强特别强调,建议高血压、糖尿病等慢病患者最好 3 个月或半年做一次尿常规检查,及早发现肾损伤信号。

牙疼、脖子紧。北京军区总医院心血管中心副主任和渝斌告诉记者,心肌缺血、缺氧会表现出心绞痛甚至心肌梗死,心绞痛发作时,疼痛点很多时候不在胸口,而可能出现在牙床一侧或两侧,但难以确定具体是哪颗牙,牙龈和脸颊不会红肿。另外,脖子发紧,感觉像被人掐了一样,也可能是心肌缺血的症状,“这是最容易被误诊的两个症状”,和渝斌强调,如果劳累、运动后出现这些情况,应该及时去医院,在排除口腔疾病的前提下,检查心脏,尤其是患有高血压、糖尿病、高血脂的三高人群,中老年男性,绝经后的女性以及肥胖、有冠心病家族史的人。

头晕。引起头晕的原因有很多。中日医院神经内科副主任刘尊敬特别强调,头晕伴有看东西不清楚、重影、说话不流畅、手脚麻木等症状,大多与脑血管疾病相关,需要及

时就诊。另外,转动头时头晕,颈部和肩膀酸痛,可能是颈椎问题。高血压引起的头晕常常伴有面红发热、头重脚轻,最好咨询医生是否需要调整药物剂量。起床时低头或在床上翻身时有短暂的头晕,则建议去耳鼻喉科检查。

口臭。可能是胃或肝出现了问题,或是牙周病引起。

舌苔发黑。正常的舌头颜色应为淡红,舌苔均匀、薄白滋润。北京和家医院全科医疗中心裴安平医生告诉记者,舌头颜色不正常,最常见的原因是食物和药物引起的,持续时间通常不超过 48 小时。如果舌头颜色出现持久性变化,尤其发蓝、发黑,这种情况可能是由血液疾病、血管病变、心脏问题或呼吸系统功能不足引起的,应及时就诊。

脸部不对称。这可能是面瘫或中风的信号,同时伴有脸部麻木、说话困难、笑不起来时,应尽早就医。

皮肤

□ 发痒当心三种病

皮肤是身体健康状况的放大镜,特别要留意以下变化:

皮肤发痒。除了单纯的皮肤问题,还可能与肝胆疾病有关,临床研究发现,在肝部不适、肝功能异常以及黄疸出现时都会出现皮肤瘙痒;糖尿病患者皮肤瘙痒的发生率也较高,而且比较顽固,外阴或肛门口症状最严重;甲状腺功能异常的人也可能出现皮肤发痒的情况。

出现紫红色斑块。如果不是外伤造成的

紫色淤青,则很有可能是紫癜,多半为血液系统病变所致。

不对称的黑痣。如果黑痣两边不对称、发痒、按压疼痛、颜色偏蓝,则应当心黑色素瘤。

腿部青筋。可能是静脉曲张,严重时下肢胀痛乏力。

皮肤下摸到疙瘩。一般可能是脂肪瘤、淋巴结。淋巴结多数是炎症所致,但如果淋巴结肿大,出现在颈部前面正中间或是锁骨上方,或淋巴结持续肿大、变硬、不活动,应尽快就诊。

大小便

□血尿黑便隐患最大

健康的尿液淡黄透亮,裴安平医生提醒,一旦尿液颜色持续异常,可能存在健康隐患:1.尿色太黄。可能预示肝胆疾病,如肝炎、胆结石、胆道阻塞、梗阻性黄疸等。2.血尿。血尿伴随鼻出血、牙龈出血,应警惕全身性出血性疾病,如血友病、血小板减少等;如伴随浮肿、高血压,可能是肾小球肾炎,而间断出现的无痛性血尿,则应警惕泌尿系统肿瘤。3.黄白色。尿液像云雾一样很浑浊,有时可以看到絮状物,很可能是泌尿系统出现了严重感染。

同样,大便颜色也会透露大病信号。正常大便是棕色的,如大便呈白色,可能是黄疸或由于结石、肿瘤、蛔虫等引起的胆道阻塞,导致胆黄素无法随大便排出。黑色大便可能是由肿瘤或溃疡引起的上消化道出血导致,红色大便多是下消化道出血导致。

四肢

□手抖可能甲亢 腰痛警惕肿瘤

四肢发出的大病信号也易混淆,需要及时辨别、诊断治疗。

手抖:刘尊敬指出,中老年人一侧手脚出现不能控制地抖动,再加上动作迟缓、肢体僵硬,要警惕帕金森病;小脑出现病变也会有震颤的症状,而且离物体越近,抖动越明显;如果手抖同时伴有消瘦、多汗、突眼、心跳加速等症状,可能由甲亢引起,应及时做血清甲状腺素及甲状腺 B 超检查。

手脚麻:糖尿病可引起末梢神经炎,出现手足麻木、疼痛以及烧灼感等。有高血脂、高血压、肥胖、吸烟等危险因素的人,出现手脚麻则应当心动脉粥样硬化、脑血管病等。

指尖比指节更粗大。可能患有较严重的肺部疾病。

手掌发红。肝脏出现问题时,因激素水平失调,手掌会发红。

腰痛:腰痛除了腰肌劳损、骨质增生等良性疾病,要特别注意肾脏肿瘤,通常表现为内脏器官的钝痛,不能明确定位;泌尿系统疾病,如输尿管结石等也可能引起腰痛;骨质疏松引起的腰部疼痛更为明显,严重者走路都困难,还会影响呼吸道、胃肠道的正常功能。

下肢肿胀、疼痛发冷。如果下肢疼痛发冷,伴间歇性跛行,排除“老寒腿”后,需要提防下肢动脉硬化闭塞症。如果脚踝内侧、双下肢、腰骶部出现肿胀,要警惕是否被肾病盯上,及时去医院检查。

(时报)