

2012年公卫执业助理医师：当心20种疾病的同一征 PDF转换
可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/656/2021_2022_2012_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_656430.htm 生病之前身体都会发出警告，如果身体常常“警告”你，而你又不注意，可能会有生命危险。人对一切都能习惯，甚至于对生活中的诸多不便和经常性的疼痛也能逐渐适应。但唯独一种病不能硬去适应这就是头晕。就在您对头晕硬撑着去适应的时候，即使您还没有失去知觉，您也可能会一下子跌倒。那么，这究竟是怎么回事呢？遇有这种情况该怎么办呢？天气多变往往会引起头晕。这时，气温急剧变化、湿度大、气压高、要么狂风突然来袭。气压波动首先会使高血压和动脉粥样硬化患者头晕。这两种病发作不仅会使心脏难受，而且还有损大脑和内耳（那里有前庭器官）的血管。神经细胞刚一进入缺氧区，其机能便开始出现不协调现象。于是，人立马就会感到天旋地转，在其所处空间迷失方向，不辨东南西北。尽管仅就头晕（眩晕）还不能立即做出诊断，但无可置疑的是，这是一种明显的病征。现已知有20多种疾病都与头晕有关。其中最为常见的是偏头痛和颈椎病。接下来是内耳病、癫痫、中风和肿瘤等等。所以，如果您的头晕病经常发作，您就一定要毫不迟延地去看医生，即分别去请神经科、耳鼻喉科和肿瘤科专家进行诊治。那么，头晕时该怎么办呢？第一，为防止跌倒，应该就地蹲下，最好能躺一会儿。急性头晕，身体通常都会失去平衡。第二，如果头晕是初次发作，切不可惊慌。须知：惊慌失措、心动过速和恶心常常是头晕的并发症。第三，死死地盯住一个固定物体。有时(譬如身体打晃儿时)，紧闭双眼

，感觉会好一些。 第四，测一下动脉压。 身体小问题或为疾病征兆

- 1、睡觉流口水不仅是可爱 唾液分泌的调节，完全是神经反射性的。睡觉时流口水可能是由于神经调节障碍而引起的。除此之外，口腔内的卫生没有打扫好，也会出现流口水的现象。口腔里的温度和湿度最适合细菌的繁殖，发生炎症。睡觉流口水，也是在提醒你，小心牙周病，要去看牙医了!
- 2、脚有些肿 不可轻视 最近脚有些肿，还伴随着痛痒..... 这个看似寻常的症状，可不能小瞧。脚肿了，往往是由于静脉栓塞引起的，不及时看医生的话很可能导致下肢浮肿，甚至会引发肺栓塞。如果发现脚肿，通过按摩无法消退的话，就要引起重视了。
- 3、视力减退的幕后黑手 整夜整夜地在电脑前加班，视力明显下降。要当心了!眼睛经常发花、眼角干涩、看不清东西，这可能是肝脏功能衰弱的先兆。这时除了及时就医外，还要注意用眼卫生，不要让眼睛太过疲劳，以免因用眼不当影响到肝脏。
- 4、瘢痕变化，征兆不良 如果身上的烧伤或外伤后的瘢痕疙瘩，或慢性皮炎等，最近忽然发生了变化，一定要提高警惕了。若经过治疗，这些病变反而增大，或者破溃、变硬、变厚、色素加深、角化过度甚至出血，应该警惕有皮肤癌的可能。并且，如果皮肤上出现了一些硬硬的隆起的小肿块，且总不消退，就必须到医院检查了。
- 5、小心下垂的眼睑 怎么眼皮越来越厚重，还忽然有些下垂呢 这时不能只想到去美容院，因为它可以是许多疾病的早期症状。“重症肌无力”这种病的先兆就是缓慢发生的眼睑下垂。先是一只眼，后是另一只眼，早晨轻，晚上重，一天之内有明显的波动性。比较严重的还有颅内动脉瘤，如果发现眼睑下垂是一侧性、突然的，瞳孔散大，则应立即到神经

科抢救。

6、彩圈失明的先兆 在看灯光时，发现灯光周围出现彩圈别觉得新奇，它往往预示着患上闭角型青光眼的可能。闭角型青光眼是一种常见的、可以导致失明的眼病，早期症状是出现虹视，也就是这种看见彩圈的现象。彩圈近看较小，远看较大，紫色在内，红色在外。

7、“吃货”的隐患 大李近一个月来突然胃口大开，但体重却随着进食的增多而减轻了，排尿量也随着喝水次数的增加而明显增多。去医院检查，竟然是糖尿病。小米近日来也是，经常吃了饭没多久就又嚷着“肚子饿”，但人却明显消瘦。医生检查后发现，小米得了“甲状腺机能亢进症”。此外，皮质醇增多症等，也可以让人出现胃口大开、食量猛增的现象。因此，如果食欲好得有些不寻常，还是早早去医院全面检查的好。

8、胃痛，还是心脏病？与一般的胃病不同，心脏病引起的胃痛很少会出现绞痛和剧痛，压痛也不常有，只是有一种憋闷、胀满的感觉，有时还伴有钝痛、火辣辣的灼热感及恶心欲吐感。

9、悄悄变化的美人痣 在痣发生恶变，成为恶性黑色素瘤时，常有这样一些警报：痣在近时期内迅速增大；痣表面出现糜烂甚至发生破溃且有瘙痒感；痣周围原先平坦无异，新近出现小黑点、卫星结节状组织，或附近淋巴结肿大且伴黑色。

10、别让汗湿了手心 手心出汗，可不是在说身体好，特别是年轻女性，手心发热很有可能得了慢性肾盂肾炎。该病前期一般有持续性或间歇性手心发热、出汗，或伴有全身发热。

身体病变七大征兆 手抖长斑，老了还是病了？岁月匆匆，身体也随着时光的流逝而悄然变化：皮肤出现肿块、双手开始颤抖、指甲下长出纹路……它们是疾病征兆，还是正常变化？美国《预防》杂志请权威专家，揭开了这些问题背后的

原因。 1.皮肤肿块 最有可能是脂溢性角化病（即脂溢性疣），这种蜡状肿块可能单独出现，也可能聚集产生，通常发生在面部、胸部、肩膀或者背部；另外一种可能是软纤维瘤（皮赘），常出现在颈部、腋下、胸罩底线部位或其他皮肤褶皱的地方。以上两种都是随年龄增长而产生的良性肿块，不用担心，如果你觉得有碍观瞻，也可以考虑请医生去除。 其他可能：如果肿块疼痛、流血或生长过快，就需要做检查，以确定是良性还是皮肤癌。如果肿块隔几周就大一倍，这是个危险信号，必须引起注意。 2.胃胀 消化不良或经前综合征。女性胃胀通常是由于饮食中脂肪过高，减缓了胃的消化，或者经期将到的生理反应。建议少食多餐，不至于让胃过饱。另外，为避免胀气要细嚼慢咽，也不要大口豪饮，还需注意食盐量不要过高。 其他可能：肠易激综合征。适当增加酸奶的食用量，其中所含的益生菌可以帮助缓解不适症状。 3.脸上长斑点 这可能是晒伤的结果。紫外线会扩张毛细血管，使肌肤产生红色斑点或黑色素。治疗晒伤引起的斑点可以用维A酸、抗氧化剂和化学美白剂相结合的方法，但最好在医生指导下使用。一些药物也可能使皮肤易感于阳光，导致斑点加重，如抗生素或磺胺类药物。另外一种经常出现在女性脸上的灰棕色斑块为黄褐斑，这对健康没有什么危害，可以采用某些处方药膏来淡化色斑。 其他可能：阿狄森病。这是一种肾上腺疾病，如果皮肤变暗或者呈灰白色，又伴有体重下降、肌肉无力、疲倦、头痛或呕吐等症状，需要及时就医。 4.双手颤抖 由于缺乏睡眠或咖啡因摄入过量所致。疲劳和咖啡因（包括含有该成分的药物）都可导致手和手臂颤抖。尝试一下多休息或者减少咖啡因，看能否缓解症状。 有些药

物也可能导致上身颤抖：支气管扩张剂如沙丁胺醇，免疫抑制剂如环孢素，以及抗癫痫药物，可咨询医生调整药量。此外，双手颤抖最单纯的原因是过度紧张和寒冷。其他可能：潜在的神经性疾病，如特发性震颤、帕金森或甲状腺疾病。这些疾病可以咨询医生进行治疗。

5.慢性肩膀疼痛 很可能是电脑惹的祸。长时间一个姿势使用键盘或鼠标会造成肩后部肌肉损伤，碰触时更严重。为避免对肩膀的伤害，每隔一小时起身休息5-10分钟。想缓解肩膀不适，每周做三次上身练习：耸肩、双臂上抬、单臂摇桨、逆向摇臂、双臂水平向上抬高等。其他可能：滑囊炎。由于过度运动，导致肩膀的滑囊发炎。治疗方法有：服用处方止痛药、冰敷、物理疗法以及多休息等。

6.手指甲下的黑线 多由指甲和皮肤间血液受阻所致。由于手指受到撞击等引起的裂片形出血，一般几个月就会自行消失。其他可能：肢端黑色素瘤。这是一种皮肤癌，常发生在容易忽视的地方：脚底或指甲下，形成一条色深而狭窄的细纹。如果被诊断为该病，应立即手术治疗。

7.女性长出“胡子” 雌激素下降所致。女性更年期一过，体内少量的雄性激素会变得相对较强，从而导致下巴或脸颊上的黑色和粗硬毛发生长。可以采取拔出和脱毛的办法处理。其他可能：多毛症。由于雄性激素异常高，可能导致多囊卵巢综合征、卵巢或肾上腺肿瘤等。如果还出现其他男性生理特征如声音低沉、头发减少、乳房缩小等，应该及时就医。

相关推荐：
#0000ff>2012年公卫执业助理医师：久戴帽子更易脱发
#0000ff>2012年公卫执业助理医师：抑郁成办公室最大心理隐患
#0000ff>2012年公卫助理医师：秋季女性养生排毒的六种食物
100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访

