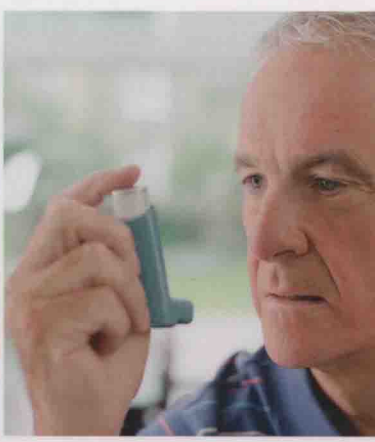
英国皇家医学会审定

DK家庭医生
常见病诊疗手册

家庭健康顾问

英国DK公司 编
孙凌波 闫文杰 等译

第五版 全面修订和更新



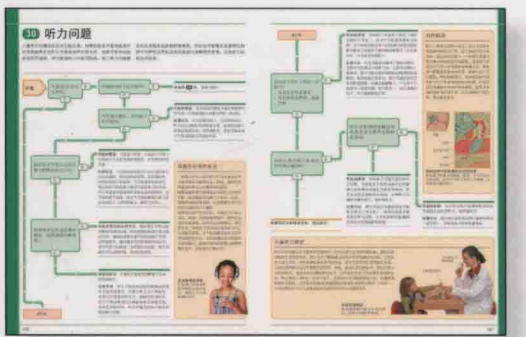
你的医学专家指南
常见症状自我检测及处理

北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co.,Ltd.
北京科学技术出版社

英国皇家医学会审定

家庭必备之书

——英国《每日电讯邮报》



150个一目了然的疾病诊疗图，帮助你了解病症，辨别哪些是普通疾病、哪些是医疗紧急情况

- 本书提供了专门针对婴儿、儿童、青少年、男人、女人的疾病诊疗图
- 为怎样处理病症、何时该去医院等问题，提供了清晰实用的建议
- 提供了清楚易懂的就医程序信息，阐述身体是怎样工作的，怎样保持身体健康

Discover more at
www.dk.com

ISBN 978-7-5502-3847-3

9 787550 238473

定价：98.00元

BMA

英国皇家医学会审定

DK家庭医生常见病诊疗手册

家庭健康顾问

英国DK公司 编

孙凌波 闫文杰 等译

北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co.,Ltd.

北京科学技术出版社

A Dorling Kindersley Book
www.dk.com

图书在版编目（CIP）数据

DK 家庭医生常见病诊疗手册 / 英国 DK 公司编，孙凌波，闫文杰等译 .
-- 北京 : 北京联合出版公司，2015.1
ISBN 978-7-5502-3847-3

Ⅰ . ① D… Ⅱ . ①英… ②孙… ③闫… Ⅲ . ①常见病 – 诊疗 – 手册 Ⅳ . ① R4-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 247134 号

版权合同登记号图字：01-2014-6678

Original Title: BMA Family Doctor Home Adviser
Copyright © 1986, 1992, 2001, 2006, 2012 Dorling Kindersley Limited, London
本书经由 Dorling Kindersley 出版公司授权北京联合出版公司独家出版

DK 家庭医生常见病诊疗手册
作　　者：英国 DK 公司
翻　　译：孙凌波　闫文杰等
策　　划：王京图
责任编辑：宋延涛　徐秀琴

北京联合出版公司
北京科学技术出版社　联合出版
（北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层　100088）
北京华联印刷有限公司印刷
新华书店经销
字数 550 千字　787 × 1092mm　1/16　18.25 印张
2015 年 1 月第 1 版　2015 年 1 月第 1 次印刷
ISBN 978-7-5502-3847-3

定价：98.00 元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有，侵权必究
本书若有质量问题，请与本公司图书销售中心联系调换。
电话：（010）64243832

目录

如何使用这本书 8

人体和健康 9 – 40

人体结构 10
骨骼 10
肌肉 11
心血管系统 12
呼吸系统 13
神经系统 14
感觉器官 15
消化系统 16
内分泌系统 17
淋巴系统 17
泌尿系统 18
男性生殖系统 19
女性生殖系统 20
性行为与怀孕 21
新生儿 23
儿童生长发育 24
生长曲线表 26

健康生活 28
健康饮食 28
运动 29
酒精 30
烟草 31
药物 31
性生活和健康 32
压力 32

专业医疗保健 33
生活中的医疗保健 33
拜访医生 33
健康检查和筛查 34
免疫接种 35

医学检查 36
标本 36
生理检查 37
影像学检查 37
内镜检查 40

症状 41 – 284

怎样使用症状图表 42
按症状搜索图表 44

儿童 45 – 140

目录 45

儿童：一岁以下婴儿 46-61
1 婴儿睡眠问题 46
2 异常哭闹 48
3 婴儿发热 50
4 婴儿呕吐 52
5 婴儿腹泻 54
6 喂养问题 56
7 婴儿体重问题 58
8 婴儿皮肤问题 60

儿童：包含各年龄段 62-134
9 一般性不适 62
10 疲劳 64
11 儿童睡眠问题 66
12 生长发育问题 68
13 超重 70
14 儿童发热 72
15 皮疹伴发热 74
16 儿童皮肤问题 76
17 头发、头皮和指（趾）甲问题 78
18 瘙痒 80
19 结节和肿块 81
20 头晕、晕厥、癫痫发作 82
21 头痛 84
22 意识模糊、嗜睡 86
23 行动发育迟缓 88
24 语言表达问题 89
25 行为问题 90
26 学校恐惧症 92
27 眼睛问题 94
28 视力损害 96
29 耳痛 98
30 听力问题 100
31 流涕、鼻塞 102
32 喉咙痛 103
33 咳嗽 104
34 呼吸问题 106
35 口唇问题 108
36 龋齿 110
37 进食问题 112
38 呕吐 114
39 腹痛 116
40 腹泻 118
41 便秘 120
42 粪便性状异常 121
43 泌尿系统问题 122
44 如厕训练问题 124
45 男孩生殖器问题 126
46 女孩生殖器问题 128
47 四肢疼痛 129
48 关节、腰背部疼痛 130
49 足部问题 132
50 跛行 134

儿童：青少年 135-140
51 青少年体重问题 135
52 青少年行为问题 136
53 男孩青春期问题 138
54 女孩青春期问题 139
55 青春期皮肤问题 140

成人：总论 141 – 236

目录 141
56 感觉不适 142
57 疲劳 143
58 体重减轻 144

59 超重 146
60 睡眠困难 148
61 发热 150
62 出汗过多 152
63 头痛 154
64 头晕和晕厥 156
65 眩晕 158
66 麻木和刺痛 159
67 健忘和精神错乱 160
68 抽搐和颤抖 162
69 脸痛 163
70 说话困难 164
71 思想和感觉混乱 165
72 抑郁症 166
73 焦虑症 168
74 肿块和肿胀 170
75 瘙痒 171
76 头发和头皮问题 172
77 一般皮肤问题 174
78 影响脸部的皮肤问题 176
79 皮肤变色和痣 178
80 皮疹伴发热 180
81 指甲疾病 181
82 眼部疼痛或难受 182
83 视力受损 184
84 听力问题 186
85 耳鸣 188
86 耳痛 189
87 流涕或鼻塞 190
88 喉咙痛 191
89 声音嘶哑或失声 192
90 喘息 193
91 咳嗽 194
92 气短 196
93 胸痛 198
94 心悸 200
95 牙齿问题 202
96 口腔问题 204
97 吞咽困难 205
98 呕吐 206
99 反复呕吐 208
100 腹痛 210
101 反复发作的腹痛 212
102 腹胀 214
103 嗳气 215
104 腹泻 216
105 便秘 217
106 异常粪便 218
107 肛门问题 219
108 常见的泌尿问题 220
109 尿痛 222
110 关节疼痛 224
111 肩痛 226
112 手臂痛 227
113 腿痛 228
114 膝关节痛 230
115 踝部水肿 231
116 足部问题 232
117 背痛 234
118 颈部疼痛僵硬 236

成人：男性 237 – 250

目录 237
119 男性膀胱功能障碍 238
120 阴茎问题 240
121 勃起功能障碍 242
122 射精异常 243
123 睾丸和阴囊问题 244
124 男性性交痛 245
125 男性性欲减退 246
126 男性不育 248
127 男性避孕方法 250

成人：女性 251 – 284

目录 251
128 乳腺问题 252
129 女性膀胱功能障碍 254
130 闭经 256
131 月经过多 258
132 痛经 259
133 阴道不规则出血 260
134 白带异常 262
135 生殖器刺激 264
136 女性下腹痛 265
137 女性性交痛 266
138 女性性欲低下 268
139 女性不孕 270
140 女性避孕方法 272
141 孕吐 274
142 体重问题与妊娠 275
143 妊娠期阴道出血 276
144 妊娠期腹痛 277
145 妊娠期皮肤改变 278
146 妊娠期踝部水肿 279
147 妊娠期背痛 280
148 临产的识别 281
149 乳房问题与妊娠 282
150 产后抑郁 284

索引 285

BMA

英国皇家医学会审定

DK家庭医生常见病诊疗手册

家庭健康顾问

英国DK公司 编

孙凌波 闫文杰 等译

北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co.,Ltd.

北京科学技术出版社

A Dorling Kindersley Book
www.dk.com

图书在版编目（CIP）数据

DK 家庭医生常见病诊疗手册 / 英国 DK 公司编，孙凌波，闫文杰等译 .
-- 北京 : 北京联合出版公司，2015.1
ISBN 978-7-5502-3847-3

Ⅰ . ① D… Ⅱ . ①英… ②孙… ③闫… Ⅲ . ①常见病 – 诊疗 – 手册 Ⅳ . ① R4-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 247134 号

版权合同登记号图字：01-2014-6678

Original Title: BMA Family Doctor Home Adviser
Copyright © 1986, 1992, 2001, 2006, 2012 Dorling Kindersley Limited, London
本书经由 Dorling Kindersley 出版公司授权北京联合出版公司独家出版

DK 家庭医生常见病诊疗手册
作　　者：英国 DK 公司
翻　　译：孙凌波　闫文杰等
策　　划：王京图
责任编辑：宋延涛　徐秀琴

北京联合出版公司
北京科学技术出版社　联合出版
（北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层　100088）
北京华联印刷有限公司印刷
新华书店经销
字数 550 千字　787 × 1092mm　1/16　18.25 印张
2015 年 1 月第 1 版　2015 年 1 月第 1 次印刷
ISBN 978-7-5502-3847-3

定价：98.00 元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有，侵权必究
本书若有质量问题，请与本公司图书销售中心联系调换。
电话：（010）64243832

序

《DK家庭医生常见病诊疗手册》一书是由英国DK公司编辑出版的*Family Doctor Home Adviser*的中文译本。

该书用非常直观的图画形式生动地介绍了医学健康知识，其中包括了正常机体的功能、不同人群的常见症状及家庭急救等内容。书中汇集了大量医学信息，特别是阐述了如何以症状为向导，帮助读者识别症状的可能原因，认识自救及何时寻求医生帮助。这些直观的流程图能够让读者按问题进行寻找和判断，将主要的症状同问题进行联系，并进一步提供专业的建议和指导，使读者一目了然。

我试以婴儿发烧这个所有父母都遇到过的问题为例，该书首先以问题的形式指导家长对孩子的相关症状进行判断，比如是否有皮疹、晚上突然哭醒、抓耳朵、呼吸增快等等，并提供相应建议；当回答婴儿同时伴有鼻塞、流涕时，告诉家长可能的原因是病毒感染，如果是麻疹，会在2~3天内出现皮疹，处理措施为降温、饮水，当出现皮疹或者24小时内症状无改善时寻求医生的帮助。此外，本节内容告诉家长如何对婴儿进行体温测量，接种疫苗后出现体温升高该怎么处理，以及认识警告或者急诊的情况，如出现惊厥、拒食等。

正是由于该书的内容实用、图表生动、操作性强，在英国获得了充分的认可。北京大学医学部医院的全科医生和北京大学第三医院全科医学系的研究生把这本书全文翻译奉献给中国的家庭，旨在帮助家庭成员了解认识疾病症状。我们平常的健康问题中有很多都是简单、轻微而且自限的。遇到这些情况时，如果我们想自行处理，这本书会给大家很多有用的建议，而且会告诉我们在什么情况下必须尽快就医。另一方面，碰到需要大夫处理的问题时，这书也给病人阐述了医生考虑的角度和对于症状和疾病的思考和处理方式。“知己知彼”可以帮助我们更有效地利用珍贵的医疗资源。

该书在英国出版时，对象主要是病人和他们的家庭成员。但对于中国刚起步的全科医学专业，特别是在接受规范化培训的年轻医生和临床医学的本科生来说，我相信该书的内容体系也会帮助他们加深对症状鉴别的认识，提高临床问诊技能，同样也增进与患者的沟通。

郑家强
英国医学科学院　院士
英国伯明翰大学　教授
北京大学医学部全科医学学系　主任
2014年10月

译者的话

正如本书的作者在序言中所述，人们越来越关注自身的健康问题，但是，面对爆炸式增长的医学知识，获取有用的信息却变得越来越困难了。其中的主要原因恐怕是没有正确的信息采集方法。什么是正确的信息采集方法呢？这还要从医生如何看病说起。当病人去看医生时，医生问的第一句话就是：您哪里不舒服？不舒服在医学专业术语中称之为症状，例如头痛、腹痛等。医生了解了主要症状后，还会询问您是否还有其他不舒服，如腹痛是否伴有腹泻，是否有呕吐；医生还会了解您以前是否得过什么病，是否有家族遗传病；然后，医生会给您检查身体，可能会开检查单，如验血、超声或X线检查等，最后根据所有这些信息，医生会得出结论，并给出处理意见。很多时候，医生在没有其他证据的时候会建议你观察一段时间，因为，从有症状发展到疾病是需要时间的。另外，很多症状是自限性的，就是说症状会好转、消失，不会发展成疾病。在这个过程中，症状是第一信息，是起点，是您能够实实在在地感觉到的，但是，终点却是多种多样的。因此，无论对于患者还是医生，症状这一第一信息是最重要的。遗憾的是，在我国现实生活中，却不是这样。随着科学文化水平的提高，大众的医学常识越来越丰富，知道了很多疾病。当自己感觉到不适时，会马上想到是不是得了某种疾病，然后自己选择一家医院的某一个专家，见到医生的第一句话是：医生，我是不是得了xx病？这句话清楚地表明：你要求确定是否患了你认为的疾病。这时，医生只能给你做和这个疾病有关的检查，最终，根据检查结果确定或排除该病。很多时候，没有证据证明你患上疾病，但是你的症状还在，你只能再去看其他科的专家，再假设另一种疾病，再做相应的检查。还有一种可能，你被确认是某种疾病，也治愈了，但是最初来看病的症状没有改善，因为这个症状原本就不是你所认为的疾病所造成的。这里我们可以看到两种看病方式的不同：第一种方式是根据一个症状，一步一步地去找所有可能引起症状的原因；第二种方式是直接确定或除外某一种疾病。很明显，第一种方式针对的是人，是人的整体，是全面的；第二种方式针对的是一个器官，一种疾病，是单一的。

在信息爆炸性发展的今天，如果你想了解某种疾病，你可以很容易找到大量的信息。但是，如果你想知道某一症状是什么原因时，你却很难找到确切的答案。这本书原本是英国医学会提供给英国的病人和他们的家庭成员的参考书。作为医生，我们希望这本书能成为中国所有家庭的必备书。它能提醒您什么是危险的症状？这个提醒或许能挽救生命。它能教给您很多自助方法，这可以避免您在风雨交加的夜晚去看急诊。它还告诉您什么时候去看全科医生，什么时候去找专科医生。总之，这本书在教您如何看病。本书的另外一个特点是：不同于其他专业书籍，书中的语言非常通俗，即使没有医学知识的人也能理解。

本书由北京大学医学部医院的全科医生吴彩霞、谢晓亮和张婧，以及北京大学第三医院全科医学专业研究生付源伟、李晗、刘莹、彭凯月、庞雪琴和闫文杰共同协助翻译。北京大学医学部医院的阎雅靓在翻译工作中做了大量的联系和协调工作。由于译者水平有限，虽认真校正，恐仍有不当之处，敬请读者不吝批评指正。因翻译工作占用了很多业余时间，最后我要感谢家人对我的支持。

孙凌波

2014年10月20日

于北京大学医学部医院

原序

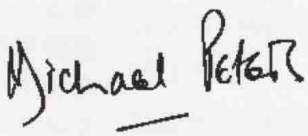
医学是一门快速、持续发展的科学。现在大量的医学信息可以通过书本、杂志及网络获取。今天，人们也更加关注自己的健康。但是，有时候却很难得到准确的信息和建议。这本书就是希望给人们提供对常见健康问题的准确的建议。

本书的主要部分是症状分析流程图。这个流程图是根据医生在接诊时的思路设计的，通过主要症状及其相关症状，可以发现引起症状的可能原因，并建议你自己解决或去看医生。本书也提供了自我检测方法及一些非处方药物。如果建议去看医生，根据病情的轻重缓急，还给出不同的建议，如立即呼叫120、24小时内看医生等。

“人体和健康”部分介绍了人体的各个系统及器官是如何工作和保证健康。“专业医疗保健”部分介绍了健康保健、如何看医生、健康档案、预防接种以及目前的各种检查设备。

本书收录了最新的健康知识。包括最新的儿童计划免疫及英国结直肠癌筛查项目，还有一些具体的建议如儿童发热和母乳喂养方法等。

诚然，本书无法替代医生的建议，也无法给出个体化建议。但是我相信，本书的内容是保障您及您家人健康的坚实而重要的基础。



迈克尔·彼得斯
英国医学会医学咨询主编

目录

如何使用这本书 8

人体和健康 9 – 40

人体结构 10
骨骼 10
肌肉 11
心血管系统 12
呼吸系统 13
神经系统 14
感觉器官 15
消化系统 16
内分泌系统 17
淋巴系统 17
泌尿系统 18
男性生殖系统 19
女性生殖系统 20
性行为与怀孕 21
新生儿 23
儿童生长发育 24
生长曲线表 26

健康生活 28
健康饮食 28
运动 29
酒精 30
烟草 31
药物 31
性生活和健康 32
压力 32

专业医疗保健 33
生活中的医疗保健 33
拜访医生 33
健康检查和筛查 34
免疫接种 35

医学检查 36
标本 36
生理检查 37
影像学检查 37
内镜检查 40

症状 41 – 284

怎样使用症状图表 42
按症状搜索图表 44

儿童 45 – 140

目录 45

儿童：一岁以下婴儿 46-61
1 婴儿睡眠问题 46
2 异常哭闹 48
3 婴儿发热 50
4 婴儿呕吐 52
5 婴儿腹泻 54
6 喂养问题 56
7 婴儿体重问题 58
8 婴儿皮肤问题 60

儿童：包含各年龄段 62-134
9 一般性不适 62
10 疲劳 64
11 儿童睡眠问题 66
12 生长发育问题 68
13 超重 70
14 儿童发热 72
15 皮疹伴发热 74
16 儿童皮肤问题 76
17 头发、头皮和指（趾）甲问题 78
18 瘙痒 80
19 结节和肿块 81
20 头晕、晕厥、癫痫发作 82
21 头痛 84
22 意识模糊、嗜睡 86
23 行动发育迟缓 88
24 语言表达问题 89
25 行为问题 90
26 学校恐惧症 92
27 眼睛问题 94
28 视力损害 96
29 耳痛 98
30 听力问题 100
31 流涕、鼻塞 102
32 喉咙痛 103
33 咳嗽 104
34 呼吸问题 106
35 口唇问题 108
36 龋齿 110
37 进食问题 112
38 呕吐 114
39 腹痛 116
40 腹泻 118
41 便秘 120
42 粪便性状异常 121
43 泌尿系统问题 122
44 如厕训练问题 124
45 男孩生殖器问题 126
46 女孩生殖器问题 128
47 四肢疼痛 129
48 关节、腰背部疼痛 130
49 足部问题 132
50 跛行 134

儿童：青少年 135-140
51 青少年体重问题 135
52 青少年行为问题 136
53 男孩青春期问题 138
54 女孩青春期问题 139
55 青春期皮肤问题 140

成人：总论 141 – 236

目录 141
56 感觉不适 142
57 疲劳 143
58 体重减轻 144

59 超重 146
60 睡眠困难 148
61 发热 150
62 出汗过多 152
63 头痛 154
64 头晕和晕厥 156
65 眩晕 158
66 麻木和刺痛 159
67 健忘和精神错乱 160
68 抽搐和颤抖 162
69 脸痛 163
70 说话困难 164
71 思想和感觉混乱 165
72 抑郁症 166
73 焦虑症 168
74 肿块和肿胀 170
75 瘙痒 171
76 头发和头皮问题 172
77 一般皮肤问题 174
78 影响脸部的皮肤问题 176
79 皮肤变色和痣 178
80 皮疹伴发热 180
81 指甲疾病 181
82 眼部疼痛或难受 182
83 视力受损 184
84 听力问题 186
85 耳鸣 188
86 耳痛 189
87 流涕或鼻塞 190
88 喉咙痛 191
89 声音嘶哑或失声 192
90 喘息 193
91 咳嗽 194
92 气短 196
93 胸痛 198
94 心悸 200
95 牙齿问题 202
96 口腔问题 204
97 吞咽困难 205
98 呕吐 206
99 反复呕吐 208
100 腹痛 210
101 反复发作的腹痛 212
102 腹胀 214
103 嗳气 215
104 腹泻 216
105 便秘 217
106 异常粪便 218
107 肛门问题 219
108 常见的泌尿问题 220
109 尿痛 222
110 关节疼痛 224
111 肩痛 226
112 手臂痛 227
113 腿痛 228
114 膝关节痛 230
115 踝部水肿 231
116 足部问题 232
117 背痛 234
118 颈部疼痛僵硬 236

成人：男性 237 – 250

目录 237
119 男性膀胱功能障碍 238
120 阴茎问题 240
121 勃起功能障碍 242
122 射精异常 243
123 睾丸和阴囊问题 244
124 男性性交痛 245
125 男性性欲减退 246
126 男性不育 248
127 男性避孕方法 250

成人：女性 251 – 284

目录 251
128 乳腺问题 252
129 女性膀胱功能障碍 254
130 闭经 256
131 月经过多 258
132 痛经 259
133 阴道不规则出血 260
134 白带异常 262
135 生殖器刺激 264
136 女性下腹痛 265
137 女性性交痛 266
138 女性性欲低下 268
139 女性不孕 270
140 女性避孕方法 272
141 孕吐 274
142 体重问题与妊娠 275
143 妊娠期阴道出血 276
144 妊娠期腹痛 277
145 妊娠期皮肤改变 278
146 妊娠期踝部水肿 279
147 妊娠期背痛 280
148 临产的识别 281
149 乳房问题与妊娠 282
150 产后抑郁 284

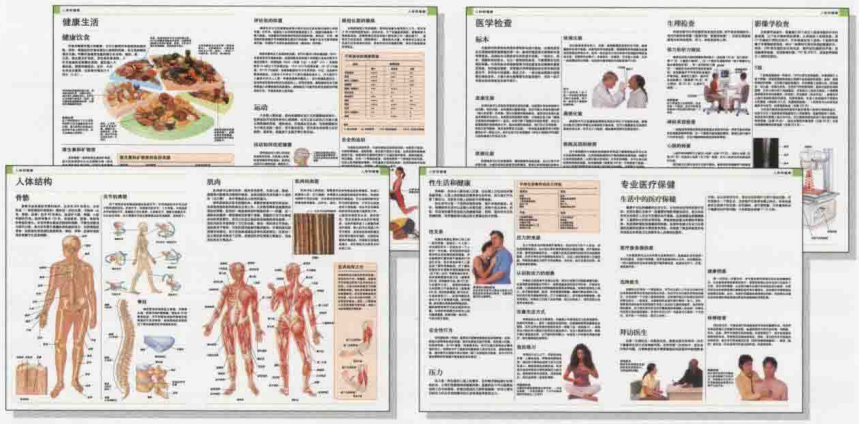
索引 285

如何使用这本书

该书第一部分列出了身体如何工作的基本信息以及如何保持健康，并简要描述了医护人员评估症状的方法。第二部分主要是150个症状问答图，有助于你确定出现这些症状可能的原因，并帮助你决定如何去做。最后，本书列出了一些更为有用的健康信息。

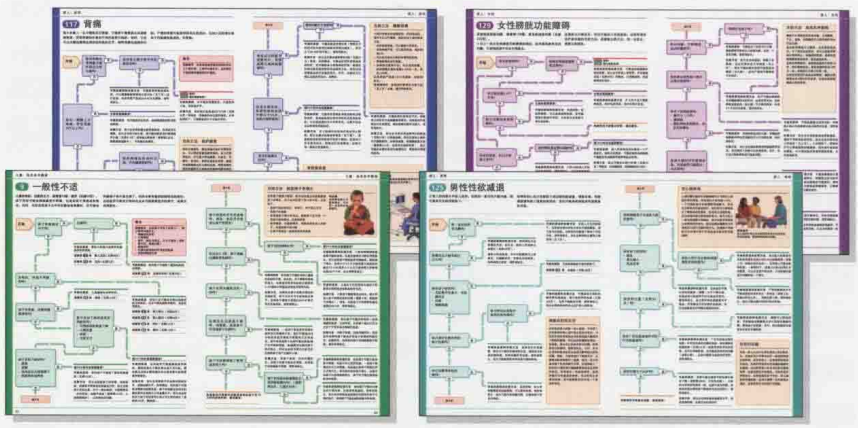
人体和健康

在说明部分，你可以学到关于身体与健康的一些基本信息。它被分成四个部分。人体结构部分展示了身体各主要系统如何发挥功能，也涵盖了怀孕、生育及儿童生长。在健康生活部分，你可以了解如何保持健康并减少患上常见疾病的风险。在专业医疗保健部分，你将了解到去看医生和其他医护专业人员时应抱有怎样的期望。最后，医学检查部分，涵盖了医生可能会用于诊断和评估疾病的常见检查方法。



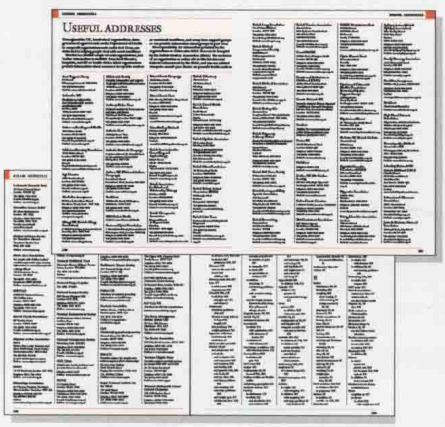
症状图

该症状图依据年龄或性别分组，有的针对不同年龄段的儿童，有的针对所有成人，有的专门针对男性及女性。对于可能影响你及孩子健康的症状，这些图表可以提示出最有可能的病因，并指示下一步应该怎样做，寻求专业的帮助或者自助方法。此部分开头有如何使用图表的详细说明，以及一个“指示图”，以便为特定的症状找到最合适的图表。



有用地址

有用地址栏提供不同情况下可以求助的机构，并提供了额外的健康资讯。本栏列出了相关机构的地址和电话号码。（略）



查找信息

从这本书可以找到以下几方面需要的信息。

目录列表 综合内容（6~7页）列出了每一个症状图，以及本书其他章节的主标题。此外，每部分开始有一个内容列表。

指示图 指示图（第44页）按字母顺序列出了所有症状，从中可以直接找到相应的章节。

交叉引用 交叉引用显示了更加详细的信息所在页面。

索引 如果你仍然没有找到需要的信息，索引涵盖了书内所有的学科，可据此进行查找。

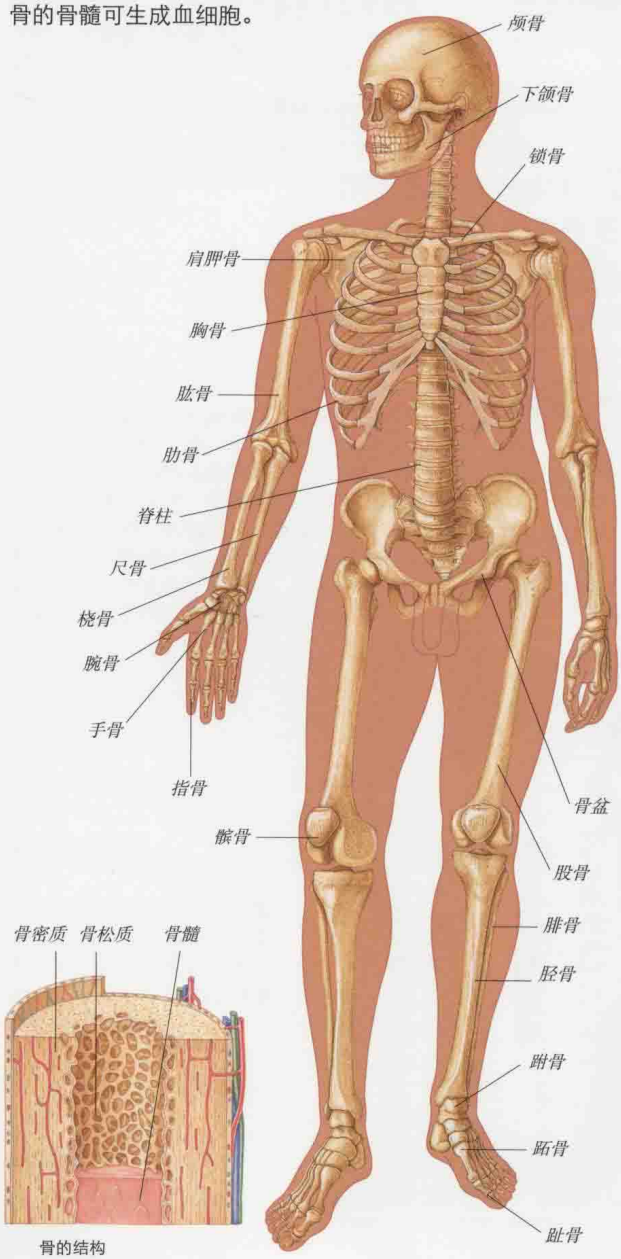
人体和健康

想要保持健康，了解我们的身体如何发挥作用以及如何爱护我们的身体是最基本的。本节首先详细介绍身体主要系统的结构和功能，然后探讨如何改变我们的生活方式来预防健康问题，最后介绍如何更好地应用卫生专业人员提供的帮助以及如何研究医疗问题。

人体结构

骨骼

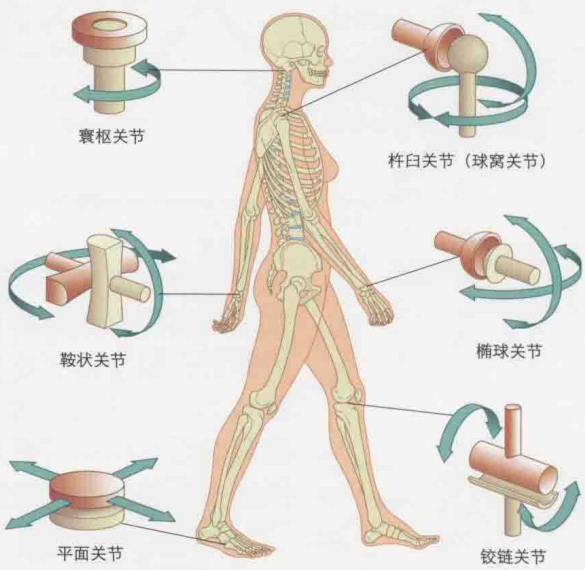
骨骼为身体提供支撑和保护。全身共 206 块骨头，另有软骨（一种坚韧的纤维组织）提供进一步的支撑。中轴骨（头骨、脊椎、肋骨）包含 80 块骨头，起保护大脑、脊髓、心脏和肺的作用。肢体骨骼共 126 块，包括肢骨、锁骨、肩胛骨和骨盆的骨头。所有的骨头都是活的组织细胞，不断生成新成分取代旧骨。骨内含有称为骨髓的柔软脂肪成分，其周围是松质骨，松质骨外面包绕的是密质骨。脊柱、颅骨、肋骨和盆腔骨的骨髓可生成血细胞。



骨的结构

关节的类型

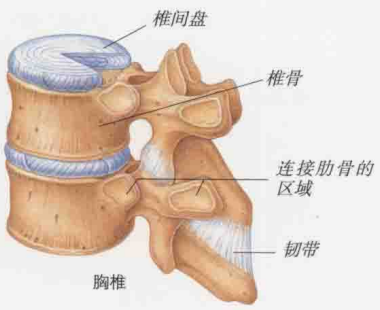
两个或更多的骨骼相连接处形成关节。不同类型的关节可完成不同类型的活动。某些关节，如颅骨内的关节，十分牢固。半活动的关节如脊柱关节，既稳固又可以弯曲。大多数关节，被称为滑膜关节，可以自由活动。关于滑膜关节的主要类型及其活动程度，说明如下。



脊柱

脊柱使身体保持直立姿势，支撑着头颅，封闭并保护着脊髓。脊柱由 33 块椎骨组成。关节和椎体间的纤维组织盘使脊柱可灵活弯曲，而韧带和肌肉则保证了脊柱的稳定性并控制其活动。

椎间盘部分



胸椎

肌肉

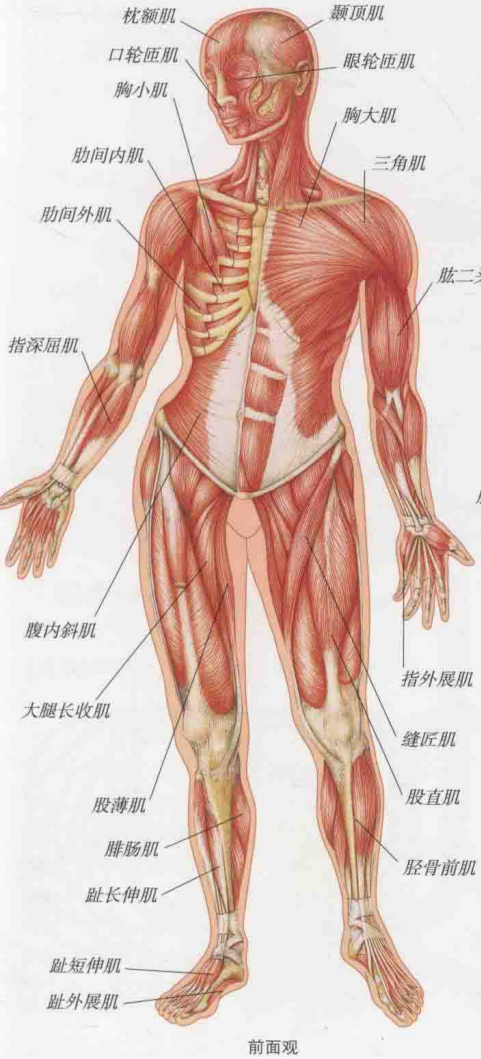
肌肉是可以移动身体、维持身体姿势，完成心脏、肠道、膀胱等内脏器官功能的纤维束。这些功能的完成有赖于三类肌肉（见右侧），其中骨骼肌所占的体积最大。

神经系统发出信号控制肌肉。骨骼肌能够有意识地运动，而其他类型的肌肉则是自主地工作。大多数骨骼肌连接着两块邻近的骨骼。肌肉的一端是柔软的纤维组织束——肌腱，另一端则由肌腱或一层结缔组织附着于骨骼。骨骼肌不仅可以移动身体的某些部位，还可以在站立坐卧时协助维持身体姿势。一些肌肉的名字就表明了它们的功能。例如：伸肌使关节伸直；屈肌使关节弯曲；内收肌使四肢朝向躯体移动；外展肌使四肢背离身体移动；竖立肌抬高或撑起身体的某些部位。这里对一些主要的肌肉做如下注释。深部的肌肉在图像左侧显示，浅表的肌肉在右侧显示。

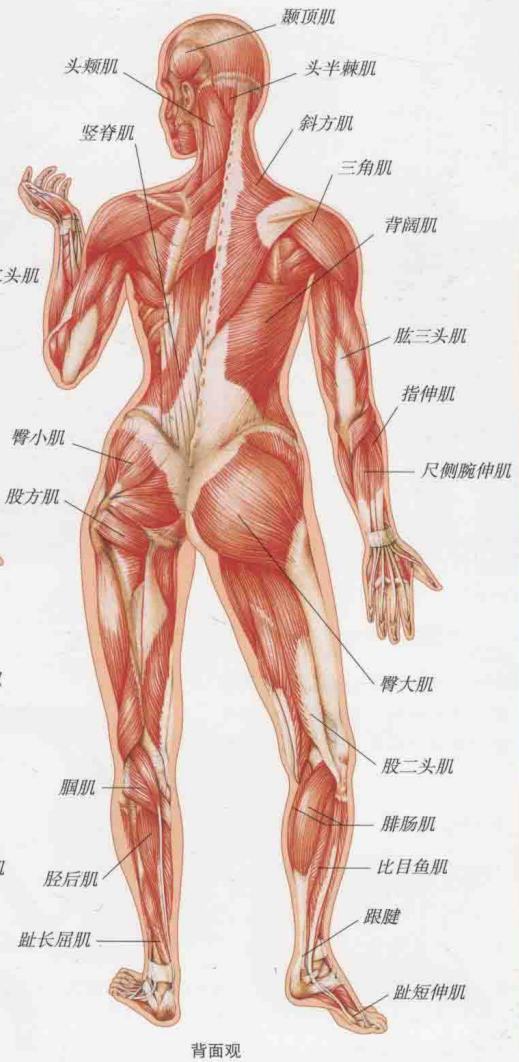
肌肉的类型

肌肉共有三种类型，即覆盖并协助骨骼运动的骨骼肌，形成心脏壁的心肌，位于肠壁、血管壁及生殖道和尿道的平滑肌。每类肌肉都有不同的功能，并由特定形状的纤维组成。可以协助四肢和身体移动的骨骼肌，由纤长、强壮、平行的纤维形成，不仅可以快速而有力地收缩，而且可以在最短的时间内完成最大强度的工作。心脏将血液泵至全身，是由短的、相互连接的分枝状纤维组成，这些纤维形成了心脏壁内部的纤维网，使心肌可以连续工作而不疲劳。具有如运送食物通过消化道功能的平滑肌，由短的纺锤状纤维组成，纤维相互连接形成薄片，使平滑肌可以耐受长时间的工作。

骨骼肌



前面观

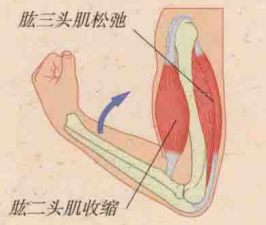


背面观

肌肉如何工作

神经系统发出信号使肌肉收缩，运动由此产生。骨骼肌、骨骼和关节的相互作用产生身体的自主运动。大部分肌肉跨越关节连接两侧的骨骼，当肌肉收缩时会牵动骨骼移动。许多肌肉都是成对存在的，位于关节的不同面，产生相反的移动。例如，上臂的肱三头肌收缩使手臂伸直，而肱二头肌收缩使手臂弯曲。

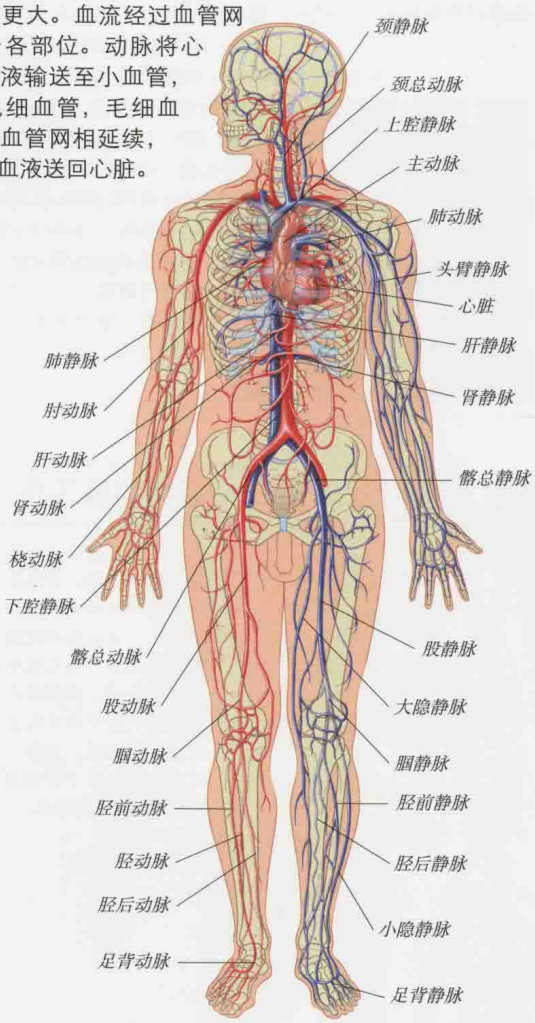
伸直手臂



弯曲手臂

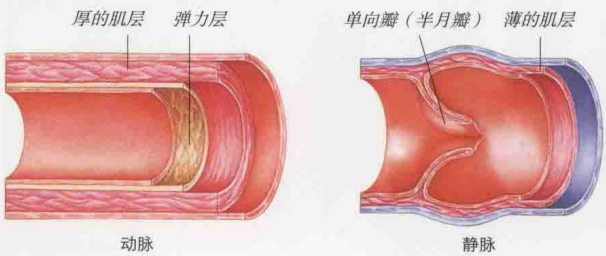
心血管系统

心血管系统将血液运送至全身，将氧气及营养物质携带至全身组织并清除废物。心脏是一个中空、肌性的器官，负责将身体里的血液泵至全身，泵血量通常为每分钟 5 升，运动时泵血量会更大。血流经过血管网运至全身各部位。动脉将心脏内的血液输送至小血管，再到达毛细血管，毛细血管与静脉血管网相延续，静脉再将血液送回心脏。



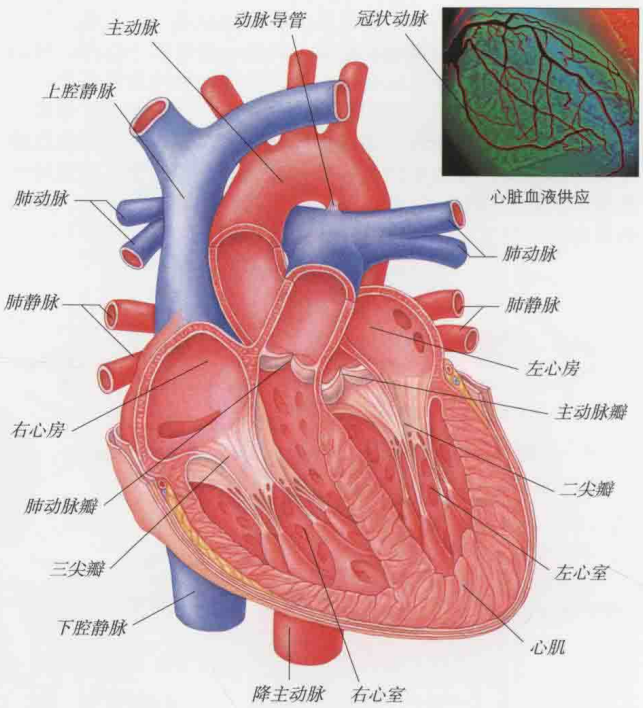
动脉和静脉

动脉的壁较厚，呈肌性，并富有弹性，可以承受心脏泵血的高压力。静脉将血液送回心脏，它的壁较薄，更易伸展，因此当人体处于休息状态时可以通过扩张储存更大容量的血液。并且许多大静脉均有单向瓣膜防止血液逆流。



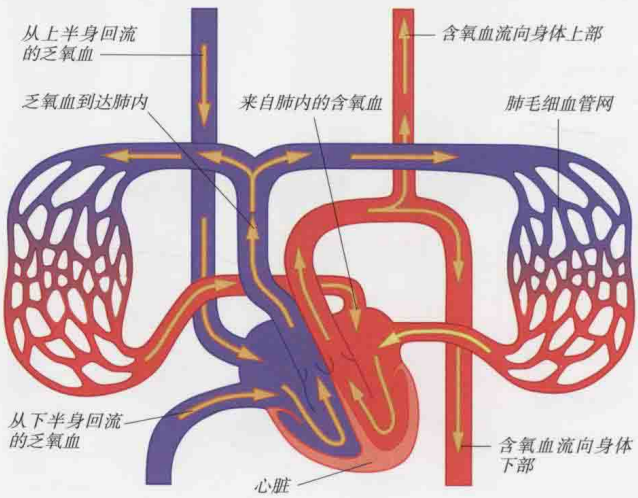
心脏结构

心脏主要由心肌构成，是一个双向泵。血液通过静脉进入心腔上部（心房），接着进入心腔下部（心室），然后再泵入动脉。由于瓣膜的作用血流呈单向流动，右侧心脏将血泵入肺动脉，也就是肺内；左侧心脏将血泵入主动脉，并流向全身。



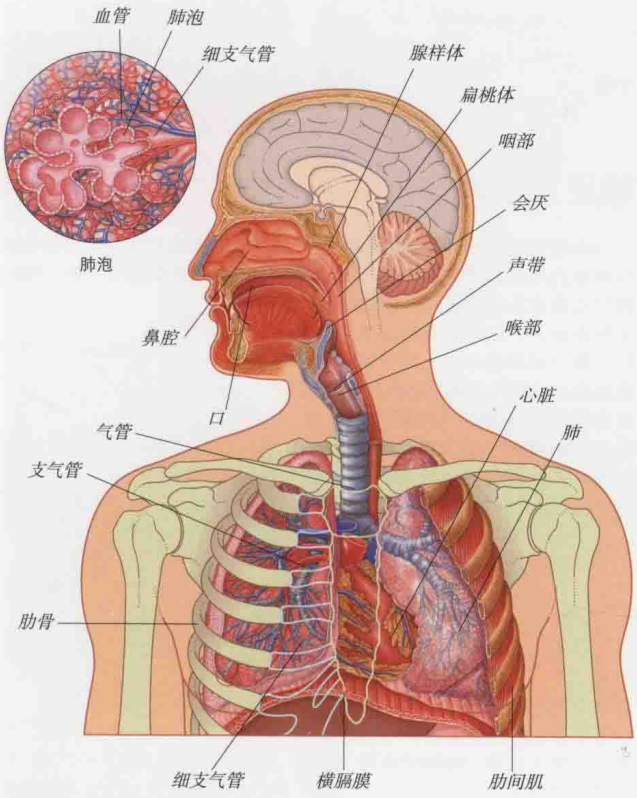
血液循环

心脏将血泵入两条不同的循环线路：肺循环和体循环。肺循环将乏氧血输送至肺内，在肺内的毛细血管中血液吸收氧气并释放二氧化碳（一种废气）。含氧血再回到心脏内。体循环将含氧血输送至全身组织，氧气和营养物质透过毛细血管壁进入体细胞，而二氧化碳和其他废物由组织进入血液中，接着乏氧血回流入心脏。



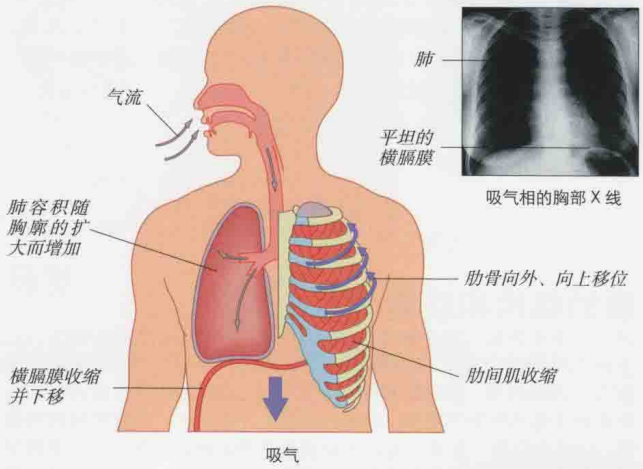
呼吸系统

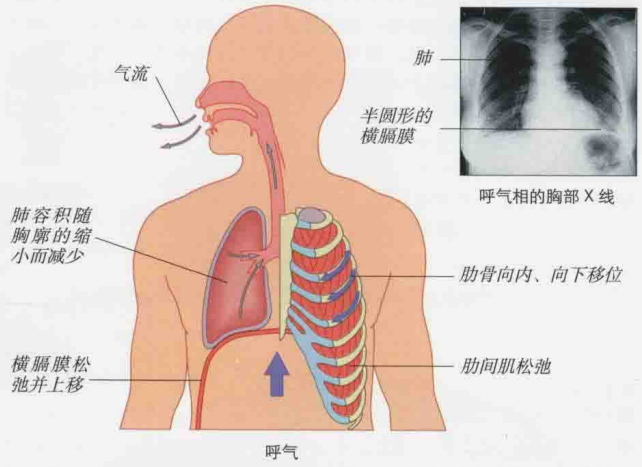
呼吸是身体获取氧气并排除主要废物——二氧化碳的过程。空气由鼻腔、口腔吸入，进入气管，接着进入支气管（下气道），再进入肺内的细支气管（更小的气道）。细支气管的末端是小囊，称为肺泡，肺泡被血管包围着。在肺泡内，氧气进入血液内而二氧化碳进入肺泡内被呼出。呼吸运动由膈肌（一层肌肉）及肋间肌完成。呼吸系统也包括咽喉和会厌。咽部的扁桃体和腺样体有助于抵抗感染。喉部有声带，可以振动发声。会厌在吞咽时封闭气管。



呼吸运动如何进行

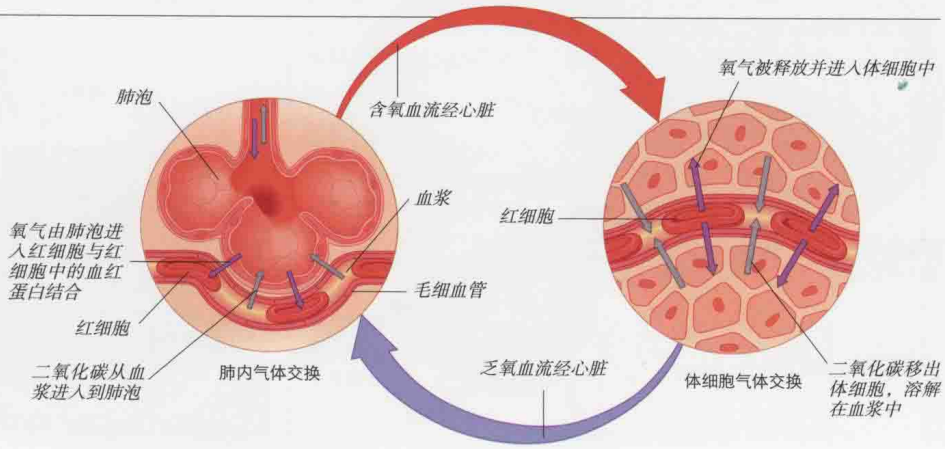
呼吸即身体吸入和呼出气体的活动。气流进入及离开身体是由于气体会从高压区流向低压区。吸气时，膈肌及肋间肌收缩，使胸腔扩大，结果肺内的气压降低，并低于大气压，这样气体被动进入肺内。呼气时，肌肉放松，减小肺的容积，肺内气压升高，并高于大气压，从而使气体呼出。





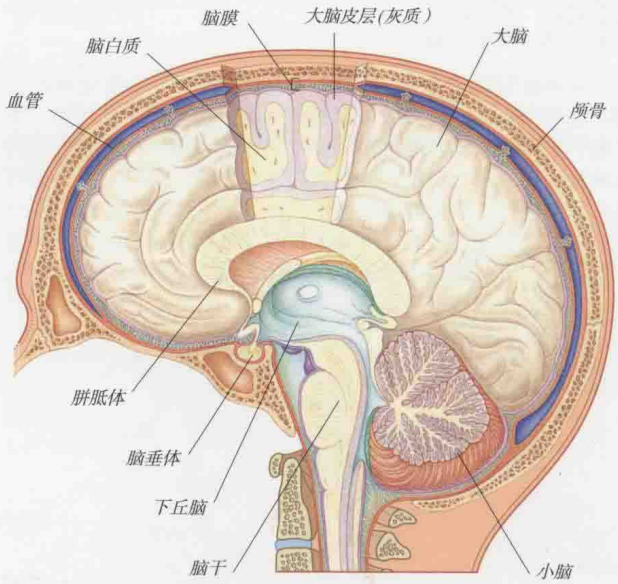
体内气体交换

身体组织不断地从血液中摄取氧气，并将二氧化碳释放入血液。氧气吸入肺内后通过肺泡（一种小囊）进入毛细血管，在血液中与红细胞内的血红蛋白结合。同时，二氧化碳从血浆中（血液中的一种液体成分）进入肺泡被呼出。在组织内的毛细血管中，红细胞释放氧气，而二氧化碳融入血浆中。



神经系统

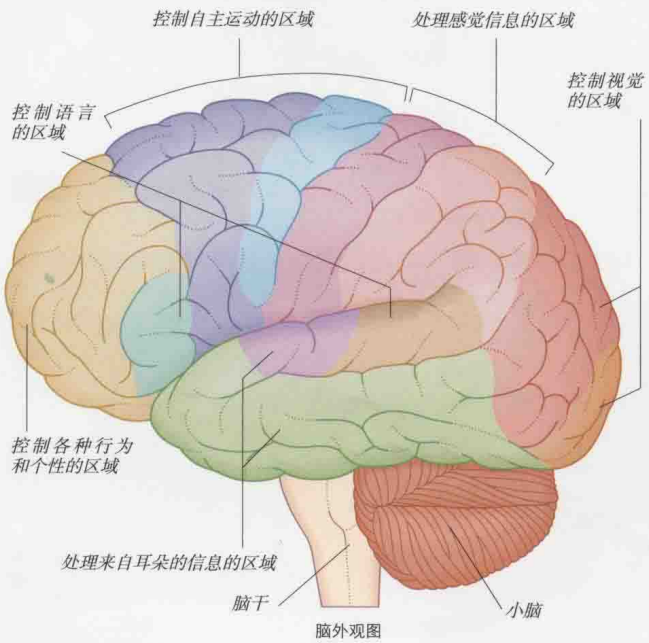
神经系统收集、分析、存储及传送信息。它调控重要的身体功能并与外界交互作用。神经系统有两部分：中枢神经系统（包括大脑和脊髓）、外周神经系统（从脑和脊髓分支到身体的所有区域的神经）。信号，即微小的电脉冲，通过神经系统由大脑传输到身体其他部位，反之亦然。脑控制几乎所有的活动，包括有意识的活动如运动及无意识的功能如维持体温。大脑也能接受来自环境和大脑其他部位的状况的神经信号。例如，来自眼睛的视觉信息，来自皮肤的痛觉信息等。此外，大脑能够完成复杂的过程，如学习、记忆、思想和情感，并可以指令身体完成这些过程。



脑截面图

脑的结构和功能

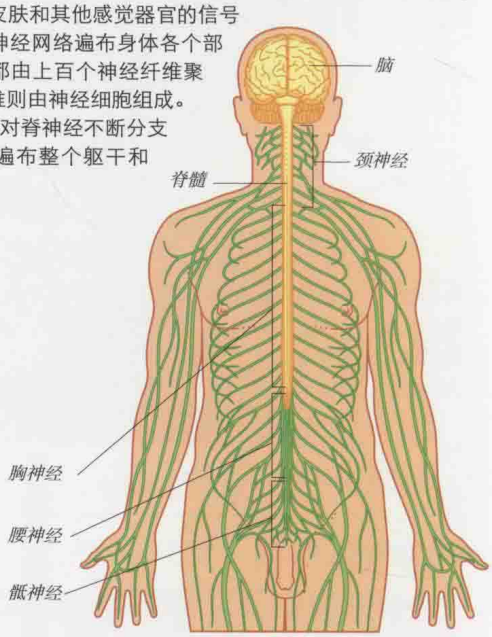
大脑是体内最复杂的器官，拥有超过 1000 亿个神经细胞和数 10 亿个神经通路。脑中最大的部分是大脑。它分为两个部分（半球），由神经纤维束胼胝体连接。外层（皮质）为灰质，产生和处理神经信号；内层为白质，传递信号。大脑调控有意识的思考和行为，并转译感觉信号，不同部位支配特定的活动如语言和视觉。小脑位于脑基底部，控制平衡、协调和姿势。脑干连接着脑与脊髓，调控重要功能如呼吸。脑干下方为下丘脑，是神经系统和内分泌系统的枢纽，有助于调节体温、睡眠和性行为。大脑由颅骨和脑膜保护，脑脊液可以缓冲损伤对脑和脊髓的冲击。



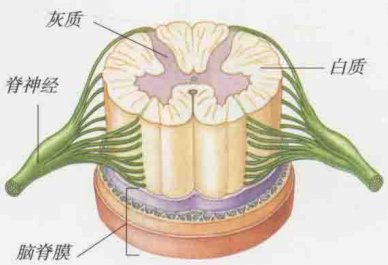
脑外观图

神经系统

中枢神经系统，包括脑和脊髓，产生、调节神经信号。脊髓将脑与身体的其余部分联系起来。运动通路通过脊髓将脑信号下传，同时感觉通路将来自皮肤和其他感觉器官的信号上传至脑。外周神经网络遍布身体各个部位。每一根神经都由上百个神经纤维聚集成束，神经纤维则由神经细胞组成。由脊髓发出的 31 对脊神经不断分支成更小的神经，遍布整个躯干和四肢。



主要脊神经



脊髓结构

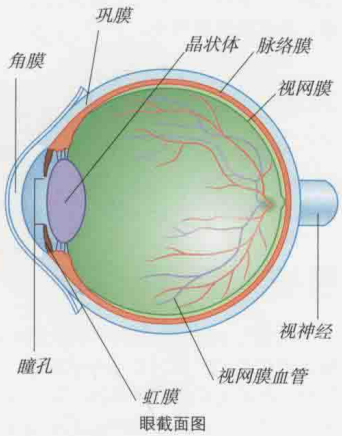
脊髓由包含神经细胞和支持细胞的灰质，以及包含神经纤维的白质组成，由称为脑脊膜的保护膜封闭。

感觉器官

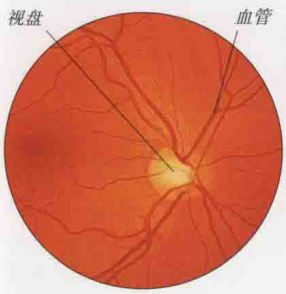
感觉器官使我们能够监视环境的各个方面。眼睛提供视觉信息；耳朵侦测声音，也有助于平衡；鼻和舌头分别感受不同的气味和口味；皮肤的感觉神经让我们感到身体接触（触摸）、温度变化和疼痛。在任何情况下，感觉器官监测到的环境信息都由神经传向大脑，由大脑进行分析。

视觉

视觉器官即眼睛。进入眼睛的光线由角膜和晶状体聚焦，使它们落在视网膜上，在其上产生一个颠倒的图像。视网膜上的细胞将这个图像转换成电冲动沿视神经传递给大脑，在那里它们被解码，以创建图景。虹膜改变瞳孔的大小来控制到达视网膜的光量。视网膜中的血管层称为脉络膜层，为眼睛提供营养。



眼截面图



视网膜

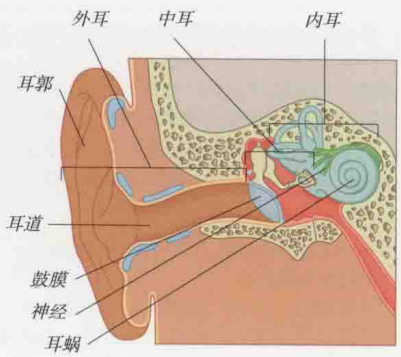
视网膜中的细胞可以调节颜色及光线强度。视网膜的后面是视盘，神经纤维在此会合形成视神经，血管也由此进入眼睛。视盘不包含感光细胞，称为盲点。这张图片通过检眼镜采集，检眼镜可以放大并清晰地显示眼内结构。

听力与平衡

耳朵包括外耳、中耳及内耳，不仅与听觉有关，也与保持平衡有关。外耳收集声波传向鼓膜，使其振动。中耳的骨头将振动传递至内耳，在此振动被转换成电信号。信号沿着神经细胞传递到大脑，在那里它们被分析。内耳还包含维持平衡的结构，通过检测头的位置和运动使我们保持直立，并在移动中不跌倒。

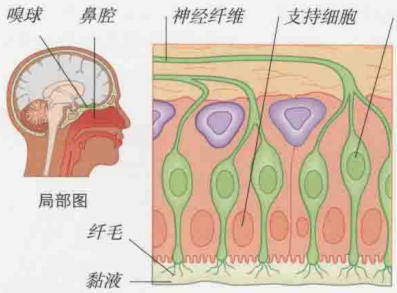
耳朵的结构

外耳包括耳郭（可见部分）和耳道，耳道通向鼓膜。中耳包含3块小骨，它们将鼓膜与分隔中耳、内耳的膜相连。内耳中为耳蜗，其中包含听觉感受器，并有调节平衡的结构。



嗅觉

气味由鼻腔顶部专门的受体细胞检测。这些受体细胞检测空气中的气味分子，并将这些信号转换成微小的电冲动。这些冲动沿着嗅神经传递到嗅球（嗅神经的末端），然后到达大脑，再次进行分析。人类的嗅觉非常敏锐，我们能够探测超过10000种不同的气味。

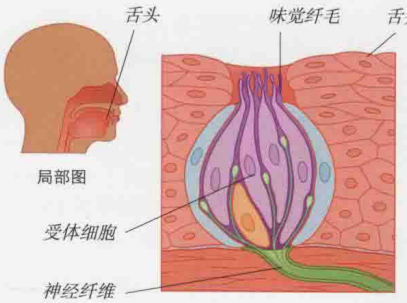


嗅觉受体

当气味分子进入鼻腔，就会刺激附着在鼻腔顶部受体细胞上的纤毛。这些受体通过神经纤维将信号传向嗅球，接着再传给大脑。

味觉

口味由味蕾检测。这些结构位于口腔和喉咙，其中大部分（约10000个）在舌头的表面。味蕾含有受体细胞，可以感受食物中特定的化学物质。该受体只能区分5种基本味道：甜、酸、咸、苦和鲜味（咸味，肉香味道）。事实上，我们的嗅觉与这5个基本味觉相结合，使我们能够在更大程度上区分更微妙的味道。



味蕾结构

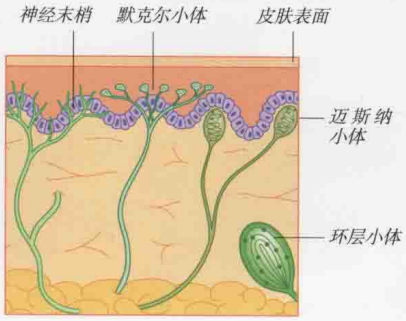
在口腔中，食物与舌头上味蕾伸出的纤毛接触，纤毛产生的神经冲动沿着神经纤维传递到大脑的特定区域。

触觉

触觉包括疼痛觉、压力觉、振动觉和温度觉等。这些感觉由皮肤表面下的两类受体感知：游离（未包裹）的神经末梢及封闭的神经末梢触觉小体。不同类型的神经末梢或触觉小体感知特定的感觉。身体各部位感受器的数量有所不同，例如，指尖有许多受体，因而高度敏感，而背面的中部则只有很少的受体，故而相对迟钝。

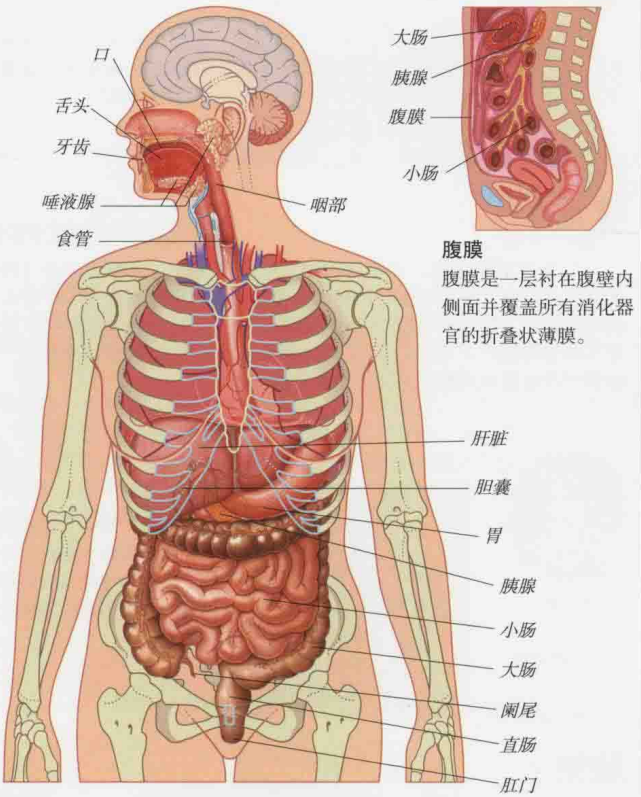
触觉感受器

触觉由不同层次皮肤的各种感受器感知。靠近皮表的游离（未包裹）神经末梢感知触觉、痛觉、压力觉和温度觉。默克尔小体和迈斯纳小体感知轻触觉，环层小体感知深压力觉及振动觉。



消化系统

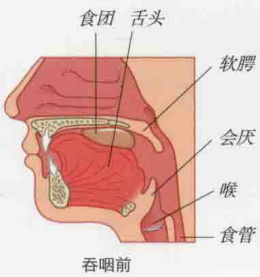
消化系统由消化道及相关器官组成。消化道是一条长约 7 米的管道，其作用是分解并运送食物。消化道包括口腔、咽（喉）、食管、胃、小肠、大肠、直肠和肛门。相关的消化器官包括 3 对唾液腺、肝脏、胰腺和胆囊。消化系统把食物分解成更简单的成分以利于身体细胞的利用，并将剩余的废物排出。



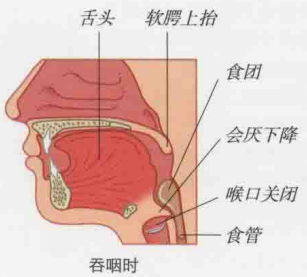
腹膜
腹膜是一层衬在腹壁内侧面并覆盖所有消化器官的折叠状薄膜。

口腔与食管

消化过程开始于口腔，咀嚼过程中牙齿和舌头的作用使食物分割成小块且柔软的食团以利于吞咽，同时唾液开始分解食物中的碳水化合物。吞咽时，舌头将食物和唾液的混合物食团推入咽部，并向下移动进入食管。在同一时间，软腭封闭鼻腔，会厌（位于舌头的后部的一小片软骨）封闭喉部。



吞咽前



吞咽时

胃

食物通过食管下移到胃内。在胃内可能花费长达 5 小时的时间被搅动并被消化液部分分解成半液体物质——食糜。咽下的液体，如水和酒，直接通过胃在几分钟内进入肠道。

小肠

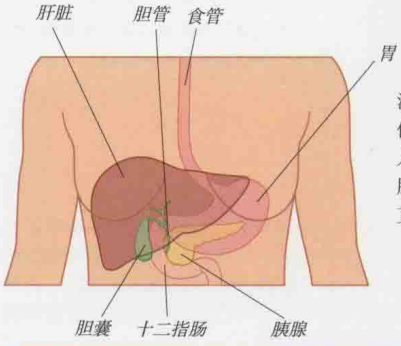
食糜进入十二指肠（小肠的第一部分），并被肝脏和胰腺分泌的消化液进一步分解。消化的最后阶段，发生在小肠的其余部分。在小肠内，营养物质被肠壁释放的小肠液分解为小颗粒物质并通过肠壁进入周围的血管网中。

大肠

营养素被小肠吸收后，其余物质进入大肠。大部分的水被重新吸收回到体内，半固体的废物仍然存留在肠道中，称为粪便。粪便向下移动到直肠，在那里储存，直到它随着肠道运动经由肛门排出。

肝脏、胆囊及胰腺

肝脏、胆囊、胰腺对分解食物起化学性作用。肝应用消化产物制造蛋白质如抗体（有助于抗感染）和凝血因子，也能分解陈旧的红细胞，进而生成并分泌胆汁。胆汁储存在胆囊内，起分解脂肪的作用。食物进入十二指肠可以刺激胆汁经由胆管分泌到十二指肠内，也可以刺激胰腺分泌强有力的消化液进入十二指肠。这些消化液连同肠内膜产生的消化液协同作用将营养物分解为可以吸收血中的物质，再运送到肝脏。

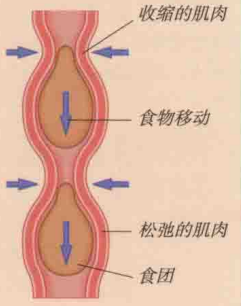


消化器官肝脏、胆囊、胰腺位于上腹部，分泌消化液进入十二指肠。胆汁从肝脏和胆囊向下进入胆管中，胰液直接释放到十二指肠中。

蠕动

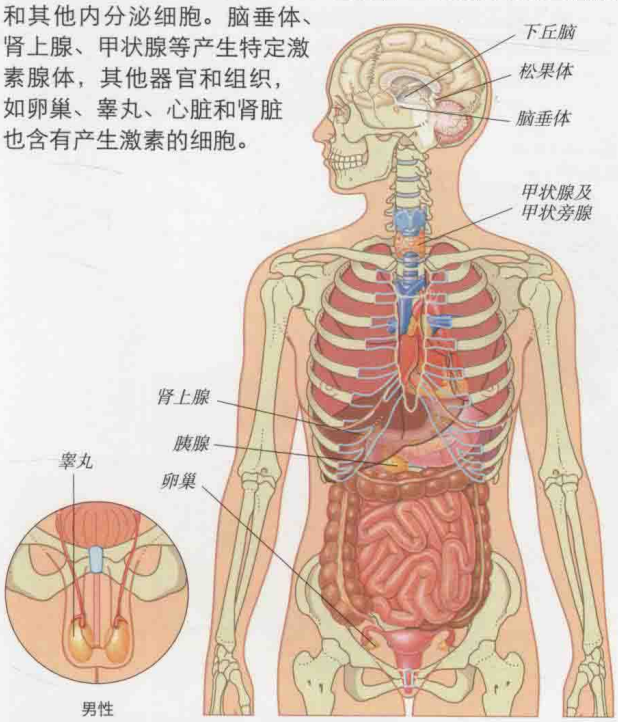
消化道的壁上排列着平滑肌，肠壁肌肉序列性收缩称为蠕动，推动食物沿着消化道移动。食团后的肌肉收缩，同时食团前的肌肉舒张，使食物向前推进。

蠕动波
使食团通过消化道，管壁肌肉序列性地舒缩被称为蠕动波。



内分泌系统

内分泌系统产生激素，即在血液中传送，控制身体其他部位活动的化学物质。这些活动包括新陈代谢（身体内不断进行着的化学反应）、应激、生长、性发育。内分泌系统包括腺体和其他内分泌细胞。脑垂体、肾上腺、甲状腺等产生特定激素腺体，其他器官和组织，如卵巢、睾丸、心脏和肾脏也含有产生激素的细胞。



脑垂体和下丘脑

脑垂体位于大脑基底部，被认为是“司令部”，因为它能产生激素，刺激和控制其他腺体和器官的内分泌组织。它还能分泌激素调控生长、尿量及分娩时的子宫收缩。下丘脑是大脑的一部分，与脑垂体相联系。它会分泌称为释放因子的激素来调控脑垂体的功能，同时也是神经系统和内分泌系统的枢纽。

松果体

松果体位于大脑的深部，它的功能还未明确。然而，它因分泌一种被称为褪黑素的激素而被人熟知，褪黑素被认为与身体的昼夜节律相关。

甲状腺及甲状旁腺

位于颈部的甲状腺产生调节新陈代谢的激素。一些甲状腺细胞也能分泌降钙素，降低血钙水平。位于甲状腺后方的 4 个甲状旁腺能产生调节血钙和血磷水平的激素。血钙对骨质健康具有重要的作用，并与血磷协同，对神经及肌肉功能起重要作用。

肾上腺

肾上腺位于肾脏上方。每个腺体都具有皮质（外层）和髓质（核心）。皮质产生皮质类固醇激素，其作用包括调节血液中盐和葡萄糖水平，也能产生少量雄性激素，促进某些男性性征的发育。髓质分泌肾上腺素和去甲肾上腺素，在应激反应中（一种抵御或抗击反应）增加心率和流向肌肉的血液。

胰腺

胰腺位于胃的后方。它产生消化液，以帮助分解食物。它还释放激素：胰岛素和胰高血糖素，在血糖水平的调节中发挥重要作用（血糖是人体的主要能源）。

卵巢

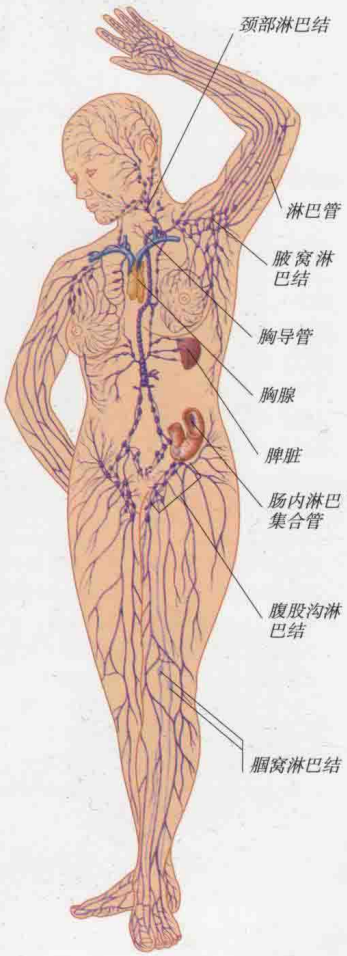
卵巢位于子宫的两侧，释放卵子并产生孕激素和雌激素，从而调节月经周期。雌激素还促进女性第二性征的发育，如乳房增大。

睾丸

睾丸悬吊在阴囊中，即一个皮肤和肌肉构成的袋子。睾丸产生精子和分泌雄性激素睾酮。这种激素负责激发青春期和男性第二性征的发育，如面部毛发的生长。

淋巴系统

淋巴系统由遍布全身的淋巴管、成簇的豆瓣状淋巴团块（俗称淋巴结）、脾脏、胸腺及其他的区域淋巴组织如肠壁淋巴集群组成。淋巴系统有助于抵御感染，也能维持体液平衡。



淋巴管及淋巴结

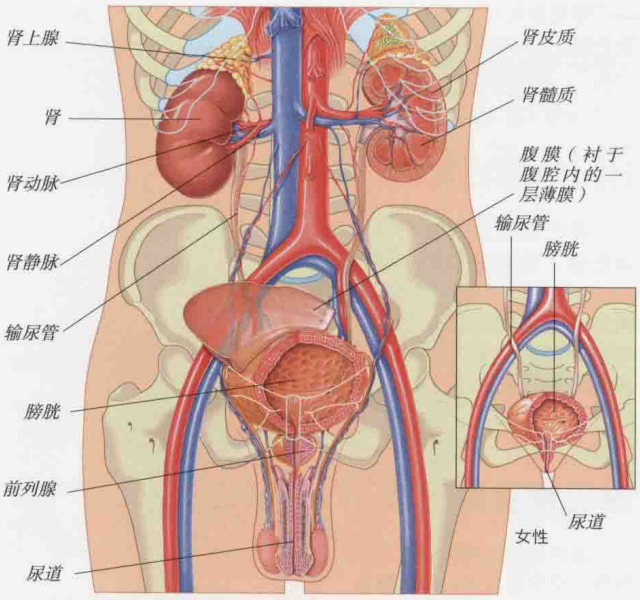
淋巴管将一种叫作淋巴液的体液运送至全身。淋巴管收集组织中多余的液体来维持体液平衡，并将其送回血流中。淋巴管也能转运白细胞来抵御感染。淋巴结位于淋巴管间的连接处，过滤淋巴液中的病原微生物，其中充满了一类白细胞即淋巴细胞。身体许多部位包括颈部、腋下、腹股沟都有淋巴结集群。

脾脏和胸腺

脾脏和胸腺产生某些类型的淋巴细胞（白细胞）。这些细胞产生抗体，这有助于消灭病原微生物。脾脏还可以分解陈旧的红细胞。

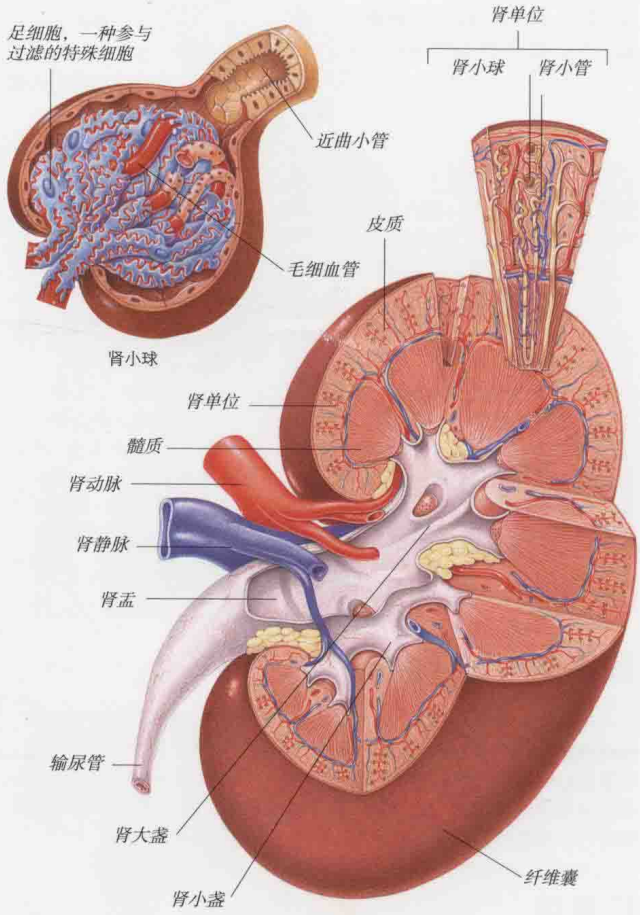
泌尿系统

泌尿系统从血液中过滤废物，连同多余的水分一起形成尿。泌尿系统还有维持体液平衡及酸碱平衡的作用。泌尿系统由一对肾、膀胱、输尿管（将每侧的肾连接到膀胱）及尿道（尿液由此排出体外）。肾是一对棕红色、蚕豆状的器官，位于腹腔后方脊柱两旁。肾脏由肾单位构成，血液的过滤及尿液的形成均在肾单位进行，然后由输尿管将尿液向下输送至膀胱。由于膀胱出口周围有一圈肌肉组织（括约肌），所以膀胱通常是关闭的，括约肌的自主松弛使尿液可以经由尿道排出。男性的尿道比女性的长，同时也是精液（一种在性交过程中产生的液体，含有精子）的出口。由于女性尿道较短，其开口靠近阴道及肛门，所以女性比男性更易患泌尿系统感染。



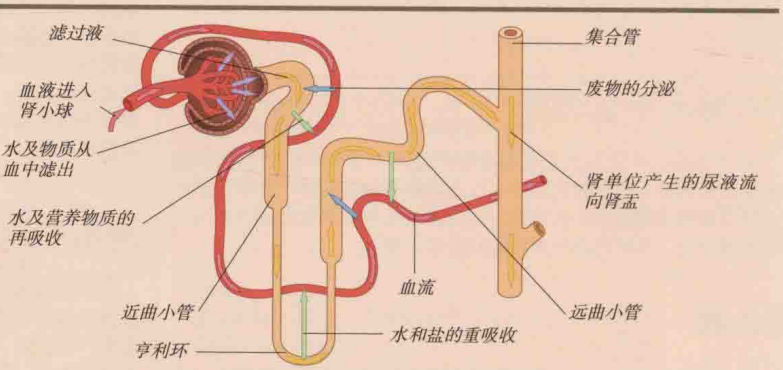
肾脏的结构

肾脏内部有三个区域：皮质（外层）、髓质（中间层）和肾盂（内层），皮质含有功能单元——肾单位。每个肾单元包含一个肾小球和一个肾小管，肾小球是一簇专门过滤血液的毛细血管，滤过的废液流经肾小管形成尿液。肾髓质由集合管组成，尿液经由集合管流到肾小盏，最终流到肾大盏，肾大盏通向漏斗状的肾盂，再流入输尿管。



尿液如何产生

尿液由肾单位滤过的物质构成。每个肾大约有100万个肾单位。每一簇微小的毛细血管都被称为一个肾小球，小管则被称为肾小管。肾小管由3部分组成：近曲小管，亨利环，远曲小管。血液首先流经肾小球。毛细血管壁有微孔可以使水及小颗粒（如盐）通过，而保留较大的颗粒，如蛋白质和红细胞。从血液中分离出来的这部分液体称为滤出液，进入肾小管，如果身体需要，滤出液中的水和其他有用的物质，如葡萄糖和盐，会在肾小管中被重新吸收回血液中。



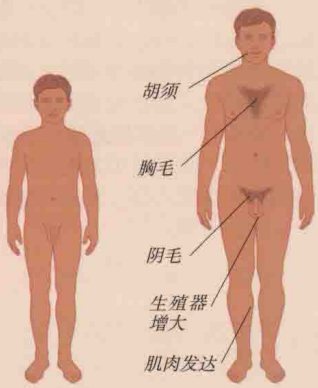
尿液在肾单位中形成

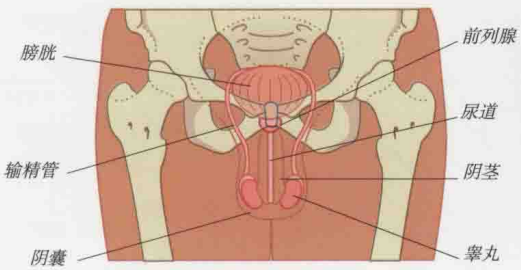
男性生殖系统

男性生殖系统可以产生精子，与来自女性的卵细胞融合形成后代，也可产生雄激素，促进精子生成及青春期的性发育。男性生殖器包括阴茎、睾丸和阴囊，其中睾丸悬吊于阴囊内。每个睾丸都密布曲细精管，以形成精子。成熟的精子储存在位于睾丸后方的盘状管附睾中。另一条管连接附睾及射精管、输精管，紧接着与尿道相连。有三个腺体，即一对精囊腺和一枚前列腺，会分泌液体运输和滋养精子。分泌物和精子混合形成的液体称为精液。性活动时，阴茎中的海绵体充满血液，使阴茎伸长并变硬，以进入女性的阴道。在性高潮时，肌肉收缩迫使精液沿着输精管、下尿道、阴茎射出。

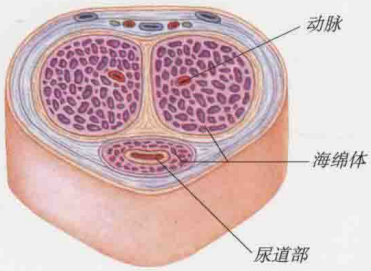
男孩在青春期的变化

青春期第二性征发育、性器官成熟。男孩青春期通常在12~15岁开始，持续3~4年。位于大脑基底部的脑垂体开始分泌促性腺激素刺激睾丸产生雄激素。雄激素导致一些改变，例如，生殖器扩大、体毛生长，接下来，还有精子的产生及性欲的增长。



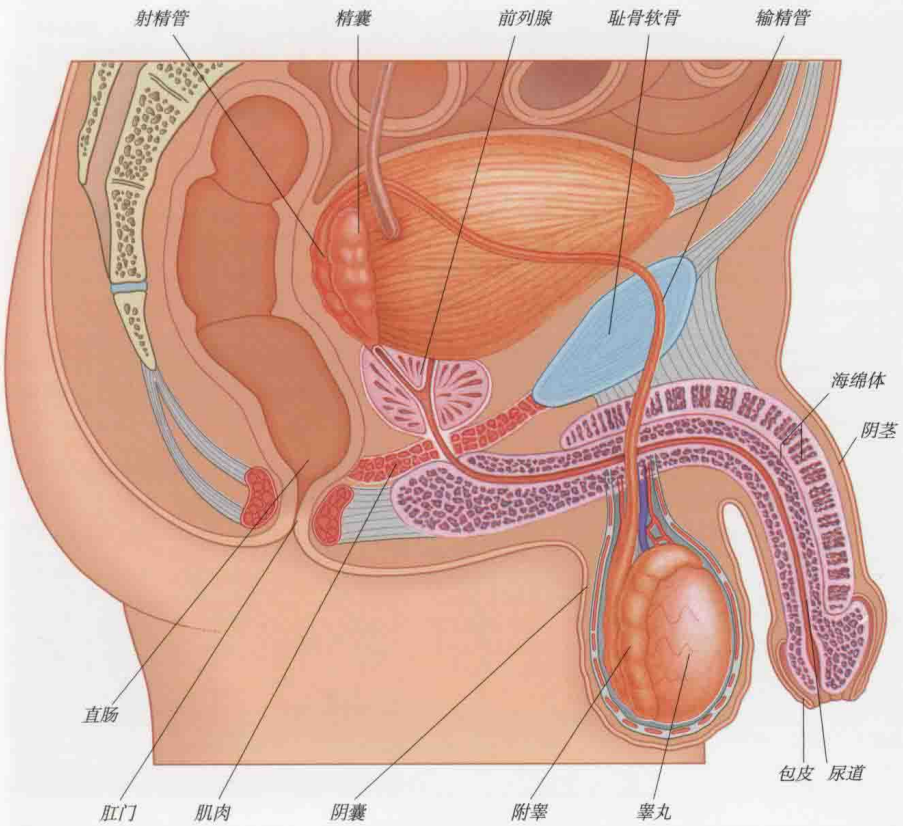


前视图



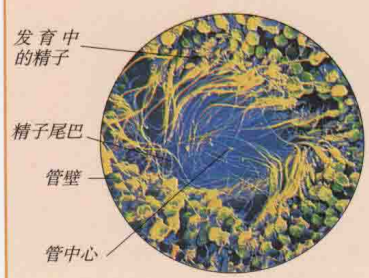
通过阴茎的部分

睾丸的截面图



精子的生成

从青春期开始，精子将以每天1.25亿的速度在睾丸中产生，在曲细精管的管壁上发育成熟，使精子得以游动的尾巴指向管中心。成熟的精子储存在一个被称为附睾的盘状管中，附睾位于每个睾丸的后方。精子在性生活时最终将被射出，或被身体重新吸收。



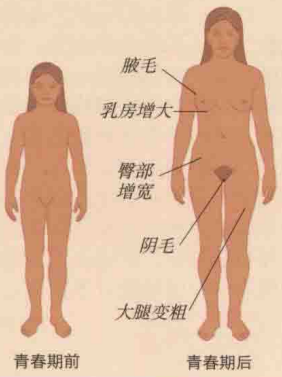
曲细精管内表面的精子

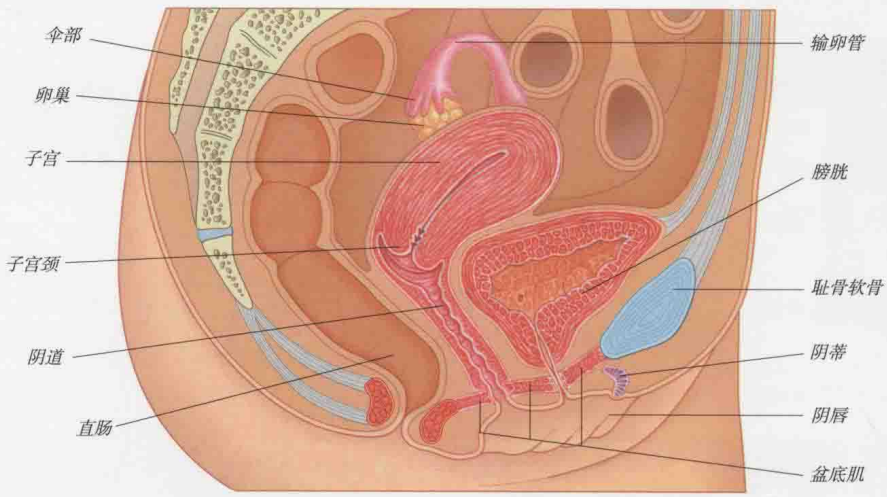
女性生殖系统

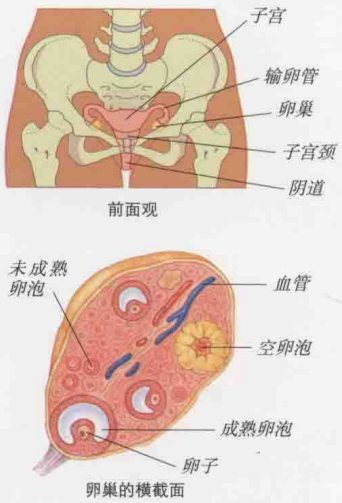
女性内生殖系统——卵巢、输卵管、子宫和阴道——位于腹部的下三分之一。卵巢内含有储存卵子的滤泡，卵子是一类细胞，可以与男性的精子融合形成受精卵。每个月卵子成熟并从卵巢内释放，输卵管伞部将卵子导入输卵管中，接着推向卵巢中。阴道是一段肌性通道，将子宫与体外连接。外生殖系统，统称为外阴，包括敏感的阴蒂和褶皱皮肤构成的阴唇，阴唇保护阴道和尿道的入口。前庭大腺就在阴道的入口处，在性交过程中分泌润滑液。

青春期少女的变化

青春期是第二性征发育和性器官成熟的时期。女孩的青春期在10~14岁之间开始，持续3~4年。垂体开始分泌激素，刺激卵巢产生雌激素和孕激素。雌、孕激素引起身体变化，如乳房和臀部增长、长出阴毛与腋毛。之后还会促进排卵和月经来潮。

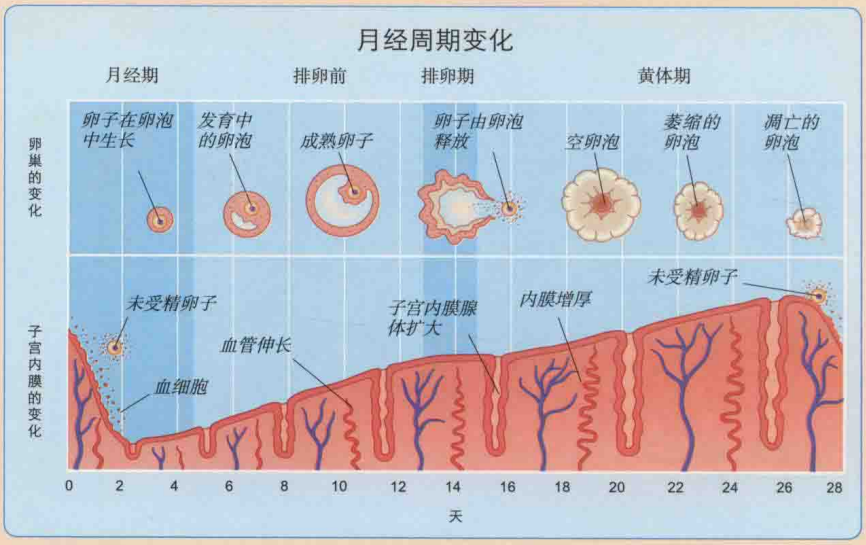






月经周期

月经周期中，女人的身体为可能发生的怀孕做着准备。该循环由四个性激素调节。促卵泡激素和促黄体激素由脑垂体分泌，促进卵泡内的卵子成熟和释放。卵子及卵泡分泌雌激素和孕激素，使子宫内壁增厚。一旦卵子受精，卵子将嵌入到子宫内膜中。如果卵子未受精，将会在月经期随着从子宫内膜脱落的血液及细胞排出体外。

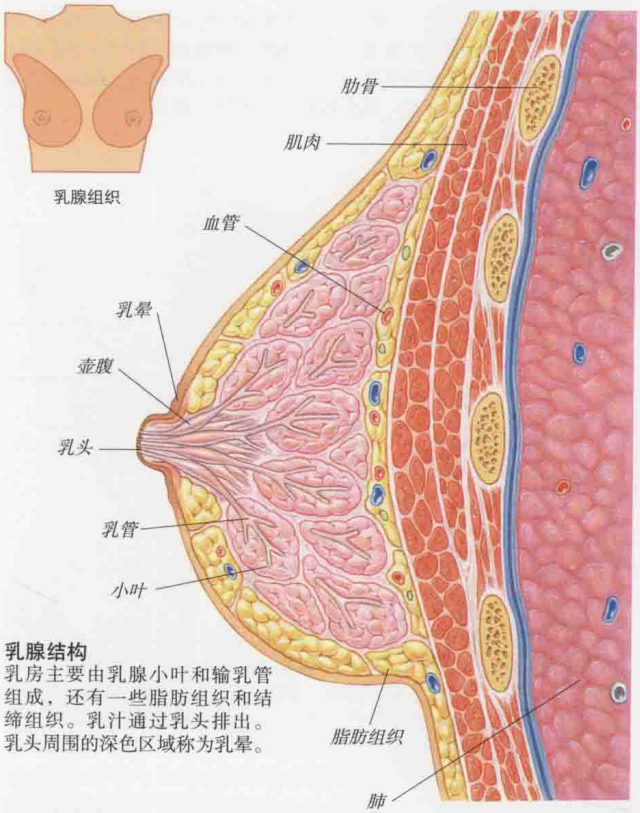


一全完整的月经周期

该图表显示了子宫内膜和卵巢在月经周期中的变化。当卵子从卵泡释放后，卵子和精子在输卵管受精。

乳房的作用

乳房能在性兴奋中发挥作用，但它的主要作用是产生乳汁哺乳婴儿。青春期分泌雌激素，促进乳房的生长和发育。在怀孕期间，激素的变化使乳房进一步增大，在妊娠晚期，激素刺激小叶腺体产生乳汁。这些腺体与导管相通，并通向壶腹，壶腹开口于乳头表面。乳房的剩余组织主要为脂肪，还有少量的结缔组织，起支撑乳房的作用。



乳腺结构
乳房主要由乳腺小叶和输乳管组成，还有一些脂肪组织和结缔组织。乳汁通过乳头排出。乳头周围的深色区域称为乳晕。

更年期

更年期指月经周期停止后的一段时间，通常在 45~55 岁之间。卵巢不再对卵泡刺激素产生反应，并减少雌激素和孕激素的产生。最终，排卵和月经结束，女性一旦进入更年期就不能再生育。在更年期前后的几年间，激素的变化会导致情绪波动、潮热、阴道干涩、盗汗等症状。更年期也可能导致长期的身体变化，如骨质疏松症。

骨质疏松
雌激素可以增强骨质，绝经后雌激素水平降低会导致骨质疏松症，骨密度下降，骨质变得薄而脆，如本显微镜图像所示。

性行为与怀孕

所有生物的有性繁殖，包括人类，需要两类细胞，即男性产生的精子及女性产生的卵子。每个细胞中含有半组 DNA（遗传物质），经由性交汇聚。如果精子穿透卵子并受精，男性与女性的 DNA 结合形成新的细胞，嵌入子宫内。孕期约 42 周（9 个月），在孕期新细胞发育成婴儿。

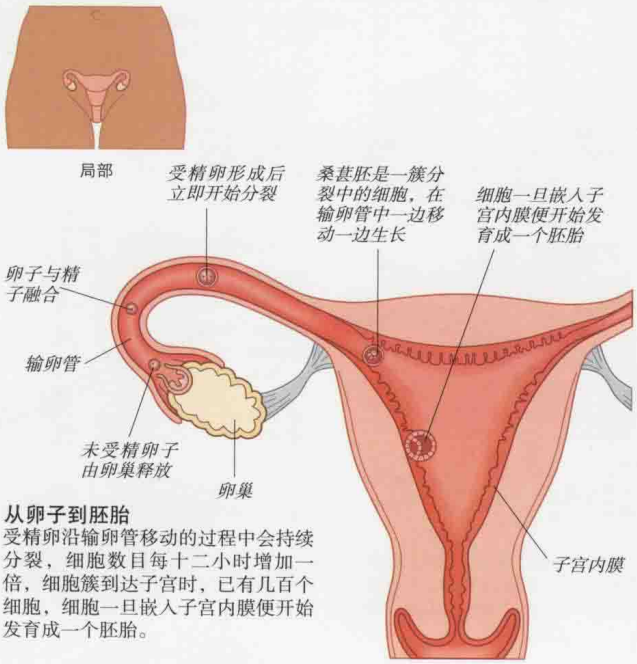
受精

在性交过程中，精子进入女性阴道，再通过子宫进入输卵管，当精子与卵子相遇，它们会努力穿透卵子的外膜。精子成功穿入后会脱去它的尾巴，与卵子的细胞核融合，同时，卵子发生化学变化阻止其他精子进入。结合了男性和女性 DNA 的新细胞就此形成。

精子穿透卵子
精子的头部穿过卵子的外层进入细胞核。

怀孕开始

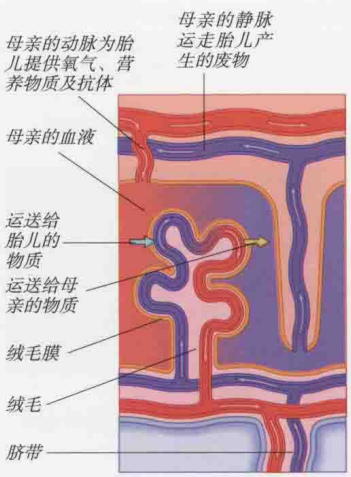
卵子和精子融合产生的细胞被称为受精卵，受精 2 天内，受精卵在管壁肌肉的推动作用下开始沿着输卵管向子宫移动。在此过程中，受精卵反复分裂形成一簇细胞，即桑葚胚。5~7 天后，细胞簇到达子宫，牢固地嵌入子宫内膜内并继续生长。从此刻起，孕期正式开始。细胞簇的一部分细胞长入子宫内膜中成为胎盘，胎盘将滋养发育中的胎儿。其余细胞继续生长，称为胚胎。

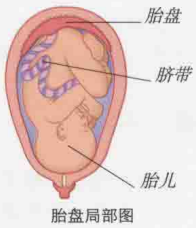


从卵子到胚胎
受精卵沿输卵管移动的过程中会持续分裂，细胞数目每十二小时增加一倍，细胞簇到达子宫时，已有几百个细胞，细胞一旦嵌入子宫内膜便开始发育成一个胚胎。

宝宝如何获取营养

未出生的宝宝依靠妈妈提供氧气、营养物质、抗体，并清除废物。这些物质的交换依靠胎盘内流经母亲和宝宝的血液，胎盘是一个附着于子宫内膜的器官，通过脐带与胎儿相连。在胎盘内，母体和宝宝的血液供应紧紧连在一起，但血液并不混合。



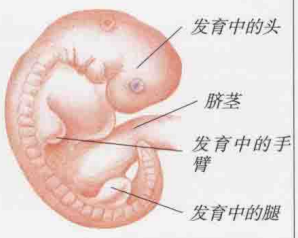


胎盘局部图

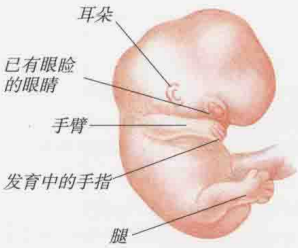
胎盘内的血管
脐带中的血在绒毛处汇入胎盘。绒毛延伸到的区域含有母亲的血液。绒毛由绒毛膜覆盖，营养物质及其他物质可以透过绒毛膜。

宝宝的发育

宝宝在子宫中的一个囊中发育，羊水可以起到缓冲作用，脐带血可以供给营养。在最初 8 周，宝宝被称为胚胎。在此期间，四肢、头部和面部特征出现，大部分器官形成，心脏开始跳动。自第 8 周起，宝宝被称为胎儿，身体结构将在整个孕期持续发育。



4 周
7 mm



8 周
2.5 cm

12 周
6 cm

16 周
18 cm

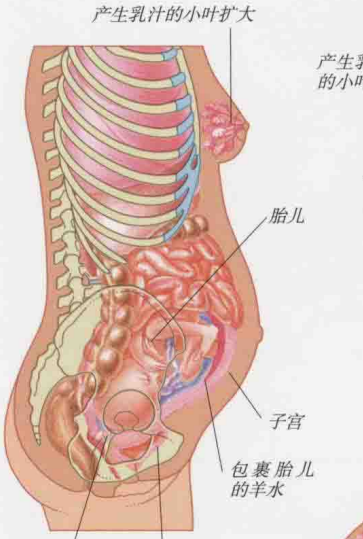
28 周
30.5 cm

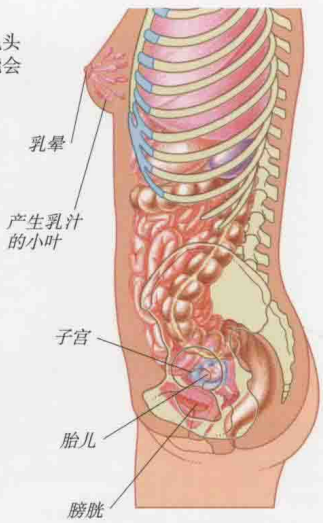
孕妇身体的变化

孕期分为三个阶段，每个阶段大约 3 个月。在怀孕期间，孕妇的身体经历了重大变化。最值得注意的是，随着胎儿的生长，孕妇的腹部变得膨隆，乳房增大为产生乳汁做准备。此外，每个时期都会有特殊的变化。

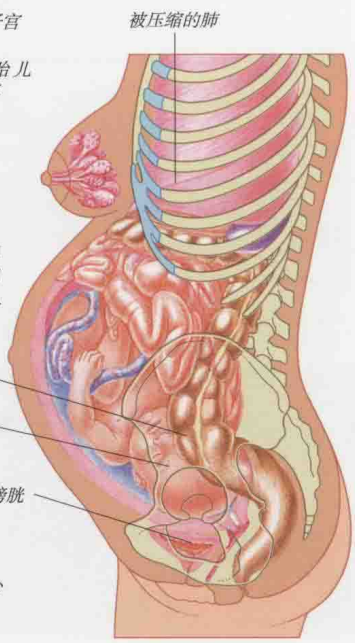
在孕早期，很少有明显的变化。然而，孕妇的心率每分钟约增加 8 次，以增加血液循环。激素水平的变化可能引起某些症状，如恶心。在第二阶段，由于胎儿重量的增加，孕妇可能开始感到背痛，食欲可能会增大。到 18~20 周，胎儿开始做一些引人注意的动作，并在孕妇腹腔内产生摆动的感觉。在孕晚期，随着胎儿井喷式的生长，母亲迅速发胖。子宫最终变得很大，顶部几乎达到母亲的胸骨。在最后的几周，胎儿改变位置，其头部朝下，为降生做准备。

母亲在孕12周
母亲的乳房变得柔软，乳晕（环绕乳头的区域）颜色变深，增大的子宫可能会压迫母亲的膀胱。





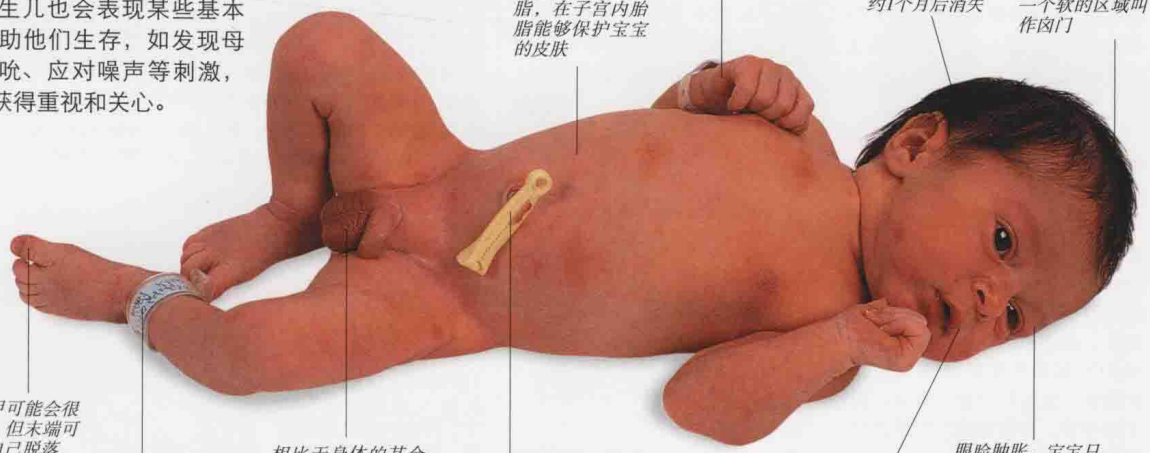
母亲在孕24周
随着胎儿和子宫的生长，母亲的腹部开始膨隆。乳房产生乳汁的小叶增大，并且可能会有乳汁从乳头溢出。



母亲在孕36周
肺脏、胃、肠管和膀胱被压迫，可能会引起轻微呼吸困难、烧心以及频繁排尿等症状。

新生儿

胎儿出生后就要应对剧烈的生理变化，因为它已经脱离了母亲子宫的全面保护。特别是宝宝的身体必须适应呼吸空气并独立于母亲行使功能。新生儿的各系统具有维持生长所需的基本功能，但在整个儿童期仍将继续发展和成熟。新生儿也会表现某些基本的行为模式帮助他们生存，如发现母亲的乳房、吸吮、应对噪声等刺激，以及通过哭泣获得重视和关心。



反射动作和运动

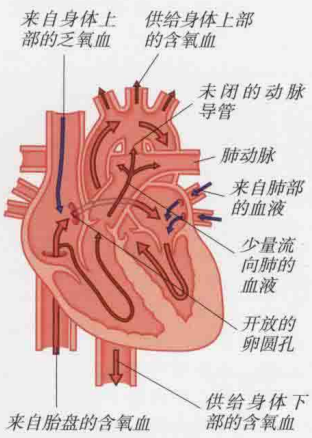
婴儿出生时会有某些自主的行为。其中，有些是无意识的动作，如呼吸及排尿、排便，有些则是反射动作，这种本能行为旨在保护自己并有助于生存。一些反射活动，如吸吮和“用鼻子拱”（寻找母亲的乳房），显然有助于生存。其他行为可能是人类进化的原始阶段遗存下来的。例如，握持反射被认为起源于我们的猿类祖先，因为小猿猴必须在移动中紧紧抓住它们的母亲。这些反射和排尿等无意识的行为，会随着宝宝神经系统和肌肉的成熟最终被自主活动取代。下面显示的是两种典型的反射。

踏步反射
如果新生宝宝被直立举起双脚踏在坚固的表面时，他或她会做出类似于跨步或行走的动作。

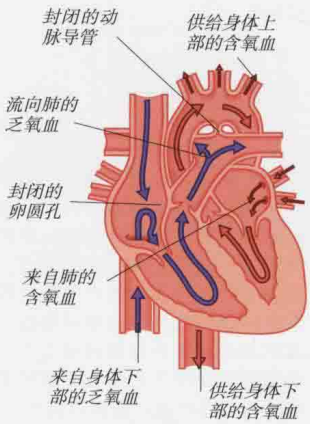
拥抱反射
如果宝宝受到惊吓，会发生保护性运动，其中包括挥动双臂和伸直双腿。

出生前及出生后的心脏

胎儿期，胎盘承担着交换氧气入血并排出废气的任务，但宝宝在出生时必须开始呼吸，从肺部获得氧气。出生前，胎心向全身和脐带泵血，但大部分会流过心脏的两个特殊开口而绕过肺动脉（通向肺的血管）。伴随着宝宝的第一次呼吸，肺部扩张并吸入空气，进而引起心脏和循环的变化，心脏的两个开口关闭，体内其他部位的所有血液都将流经肺动脉到达肺内参与氧合。



胎儿期心脏的血液循环
卵圆孔和动脉导管分流大部分流向肺动脉的血液。



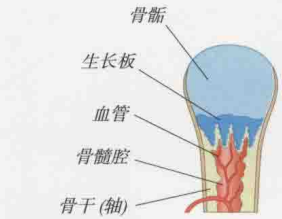
出生后心脏的血液循环
卵圆孔和动脉导管闭合，从而使从心脏泵出的所有血液流经肺部进行氧合。

儿童生长发育

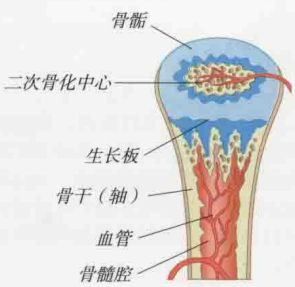
童年时期生理、心理和社会能力发生着戏剧性的变化，在此期间，从一个依赖的宝宝成长为一个成熟、自给自足的个体。此外，孩子学习技能，使自己可以与他人和环境进行互动。生命的第一年是增长速度最快的时期，另外一个快速增长期是青春期，青春期是童年到成年的过渡期。儿童在他们的最初 5 年，获得许多生理、心理和社会方面的必要技能，而这些学习过程将持续一生。

骨骼如何生长发育

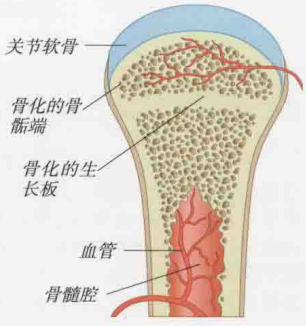
出生时，大部分的骨骼由软骨组织组成，只有较大的轴状骨有骨组织。在童年时期，软骨逐渐被骨取代，这个过程被称为骨化。在四肢的长骨，被称为生长板的部分产生更多的软骨延长骨骼，然后软骨变成骨头。到了成年期，骨化完成，骨骼已达到最大的尺寸。



新生儿的长骨
骨干由骨质（轴）构成，而骨骺（两端）由软骨构成。



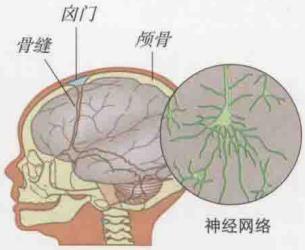
儿童的长骨
生长和骨化（骨形成）发生在长骨的两端。



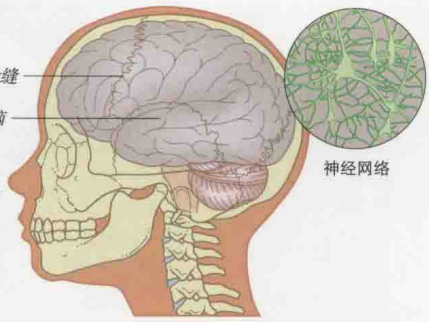
成人的长骨
骨内所有的软骨已骨化。骨端由一层软骨保护。

颅骨和大脑如何发育

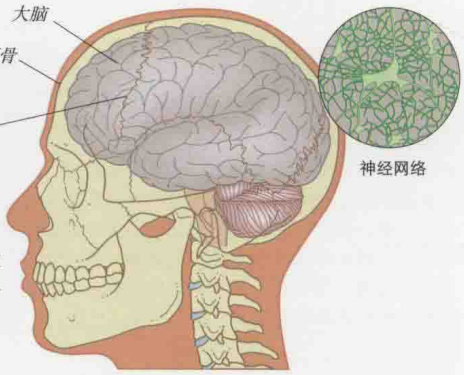
新生儿拥有全套的神经元（神经细胞），但这些细胞之间的通路网络尚未成熟。在最初 6 年，大脑生长，神经网络迅速变得更加复杂，让孩子学习各种各样的技能和行为。为了这种生长，柔软的囟门和颅骨骨缝部的头盖骨（颅骨覆盖大脑的一部分）继续生长，这些区域逐渐转变为骨头。在儿童期的其余时间里，脑、神经网络和颅骨以较慢的速度发育。



出生时的大脑和颅骨
神经网络仅部分发育。颅骨被骨缝和囟门分隔。



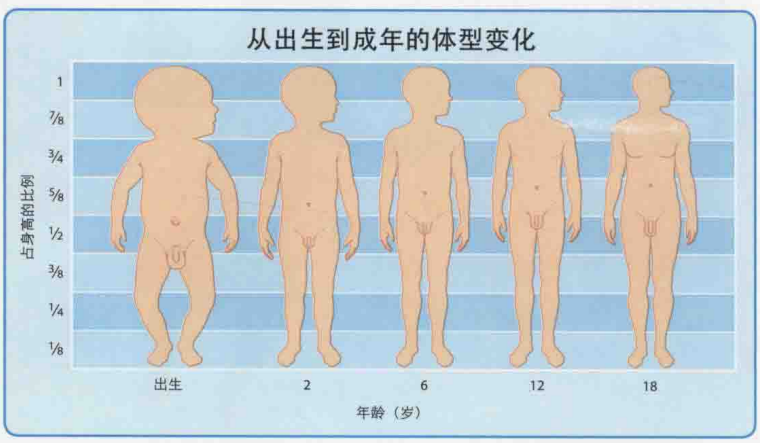
6岁时的大脑和颅骨
大脑几乎是完整尺寸了，神经网络已经很密集。囟门闭合，骨缝处颅骨牢固。



成人的大脑和颅骨
脑和头骨已经达到了完整尺寸。神经网络虽然仍可以通过继续学习而发育，但已经成熟了。

儿童生长

儿童期的生长由激素控制，也受多种因素，如饮食和一般健康状况的影响。孩子的身体持续生长，但生长的速度在生命的不同阶段有所不同：最快速的生长发生在婴儿期和青春期。此外，身体某些部位发育快于其他部位，随着儿童的生长，身体比例会发生改变。在出生时，头部大约占身长的四分之一，直到 6 岁都在持续快速生长。童年时期面部特征发生改变，如面部相对于颅骨的其余部分变大。婴儿期，四肢相对于身体和头部而言较小，然后随着成长而延长，在青春期生长尤其快速。身体大约在 18 岁最终达到最大的尺寸。到这个时候，头只占身长的八分之一，而腿大约占二分之一。



5岁前获得的技能

新生儿可以看到、听到、执行反射动作（如吮吸），并大哭，以获得母亲的注意。从出生到5岁，年幼的儿童学习一系列基本技能。四个主要的发展领域是物理技能、手的灵活性、语言和社会行为。这些技能的完成以公认的步骤发生，被称为“发展里程碑”，它们依特定的顺序发生，并可预见大致的时间，但完成的确切年龄对每个孩子都各不相同。学习特殊技能，如膀胱和肠道的控制能力，取决于孩子神经系统的成熟度。此外，在获取某些复杂的技能前，孩子需要先发展一些较小的能力，例如婴儿必须学会站立才可以行走。

物理技能

最重要的是对姿势、平衡、运动的控制能力。婴儿首先学会如何抬头和转头，然后坐起来。之后他们学习如何爬、站立、行走、跑。

手的灵活性和视力

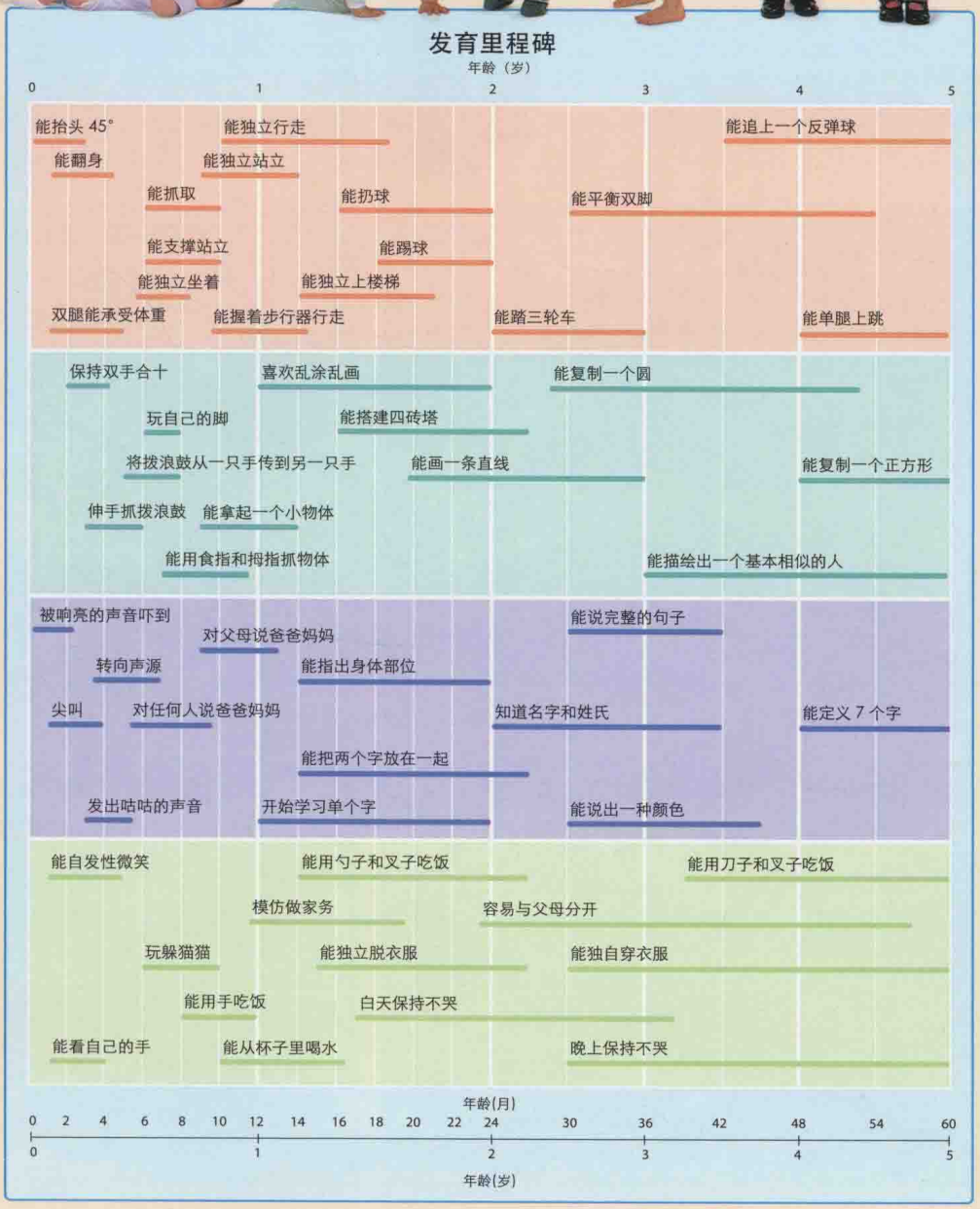
儿童必须学会协调手眼活动，使他们能够完成拿起物体或绘制图形等任务。

听力和语言

早期，婴儿转向声源并发出咕咕的声音来回应。1岁左右，孩子可以说出第一个字，并开始理解字义，之后他们学习形成句子。

社会行为和玩耍

第一个社交技巧即婴儿对人们微笑。后来，他们学会与其他孩子玩耍和忍受与父母的分离。儿童也掌握实用的技能，如自己吃饭和穿衣服。



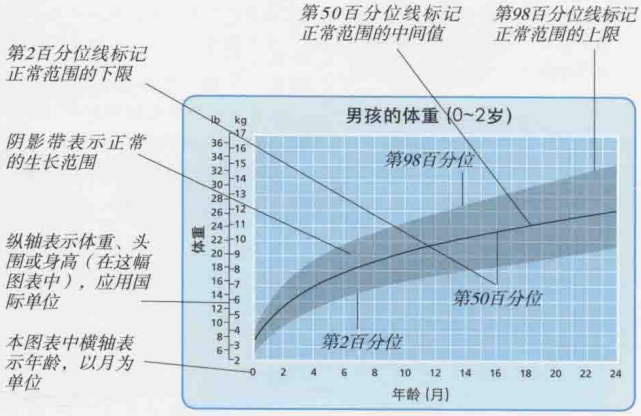
生长曲线表

儿童要定期做健康检查，来评估他们的生长发育情况。把体重、身高（或2岁以下儿童的身长、头围）和年龄，绘制在图表上，阴影带表示增长的正常范围。男孩和女孩有不同的图表。大多数孩子的生长曲线会落在阴影带内；若是落在阴影带之外，则可能存在问题。你也可以测量孩子的身高，自己绘制孩子的生长曲线，对于小婴儿，应该在门诊测量。

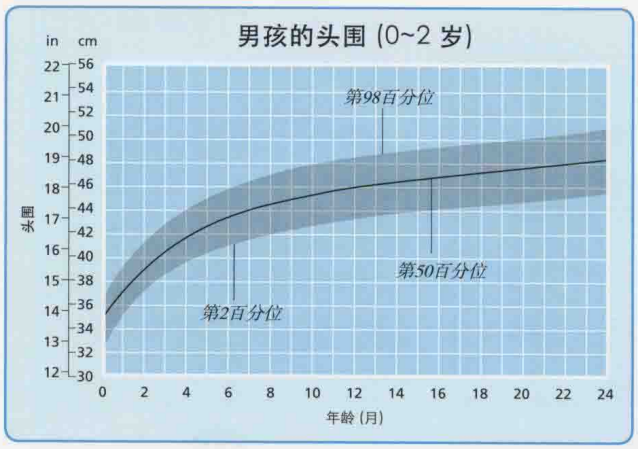
测量孩子的身高
测量时，让孩子脱下鞋子，靠墙站着。用一个平面物体，比如一本书，垂直于孩子的头。标记与墙壁交会的线。测量从标记到地板的距离。

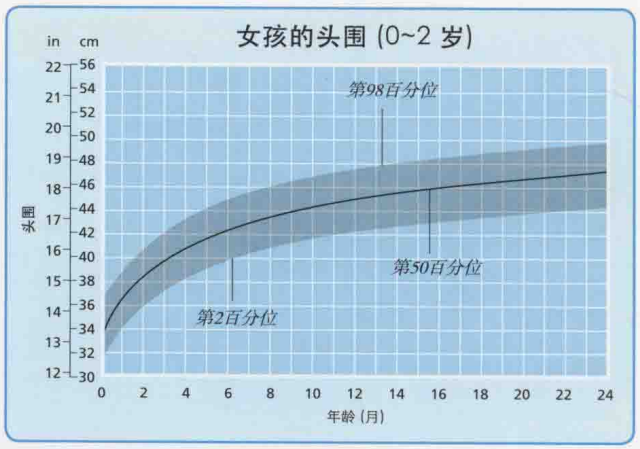
生长曲线表的应用

在图表的底部找到孩子的年龄，沿着垂直线向上，然后找到图表左侧的身高、头围或体重，做一条水平的线。标记两条线的交会点。如果定期绘制这些点，这些点就会形成一条曲线，显示出孩子的生长。

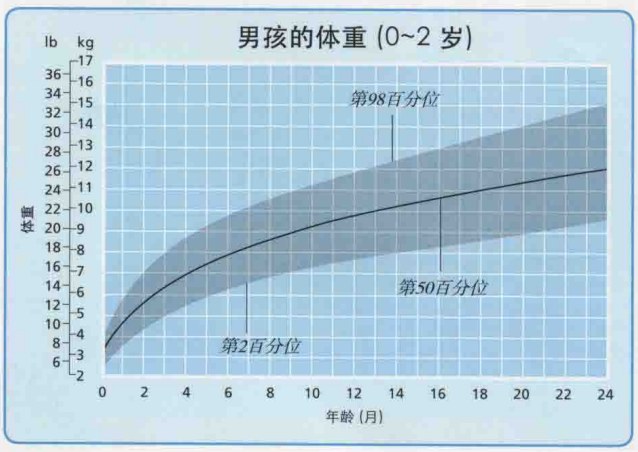


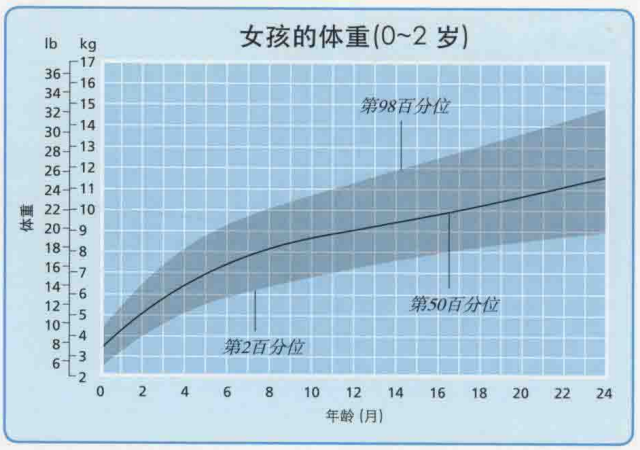
0~2岁儿童的头围



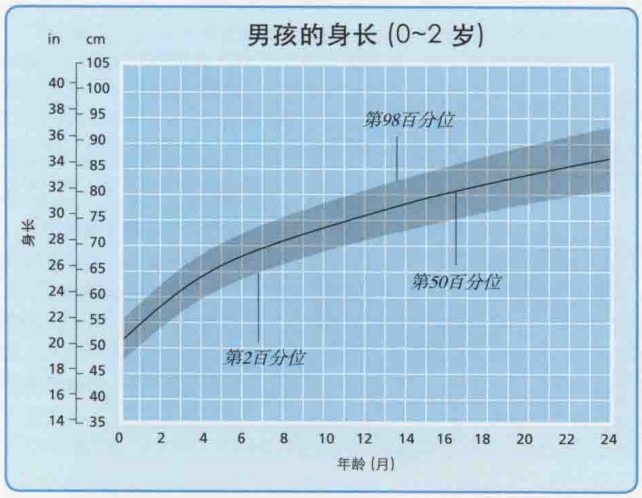


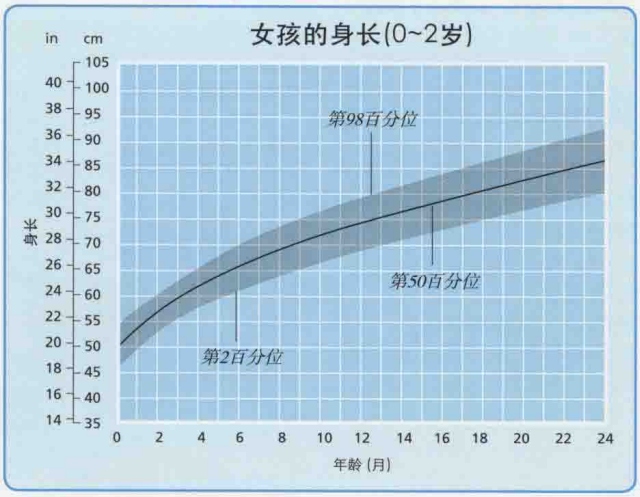
0~2岁儿童的体重



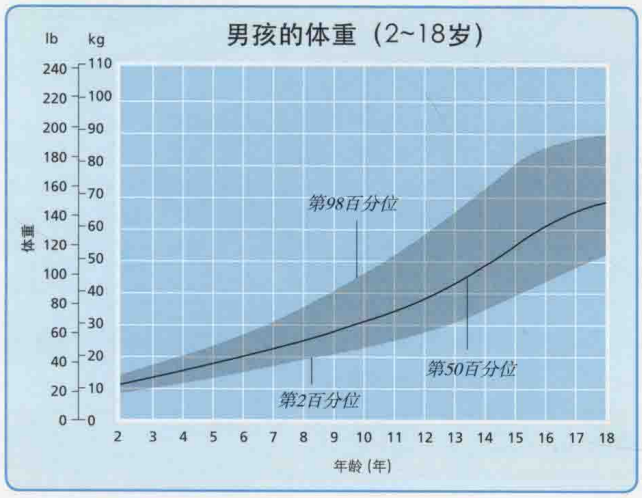


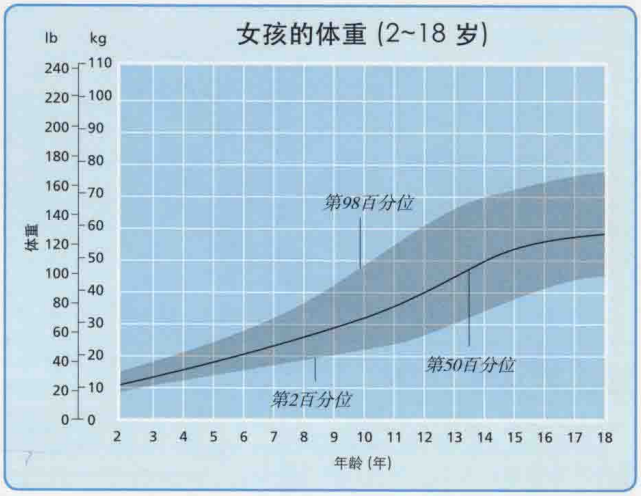
0~2岁儿童的身长



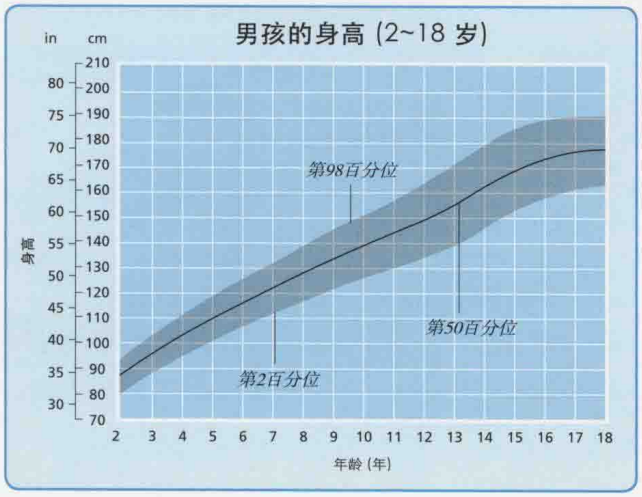


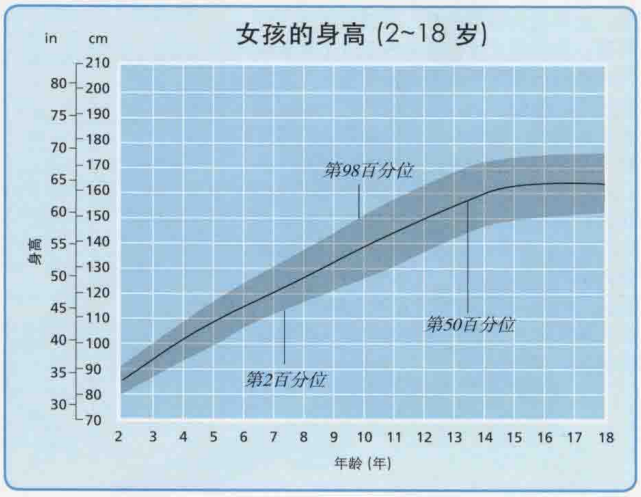
2~18岁的体重





2~18岁的身高





健康生活

健康饮食

饮食对健康有重大的影响，它可以影响许多疾病的发病风险。例如，高脂肪的饮食会增加心脏病的风险，也正是控制体重的关键。均衡饮食需要适量的碳水化合物、脂肪、蛋白质、维生素及矿物质，多吃高纤维食物，少吃含高脂肪或高糖的食物，避免摄入大量的盐、酒精和咖啡因。此外，水对生命至关重要，应该每天喝至少 8 杯水（2 升）。

肉类、鱼类和坚果含有丰富的蛋白质，对产生和修复细胞至关重要，还能提供B族维生素和矿物质，如铁。它们也可能含有高脂肪，因此要适可而止

水果和蔬菜含有高纤维（能帮助消化）、天然糖和水。目标是每天吃至少5份。例如，一份指1个中型水果，如苹果，或1碗沙拉

奶和奶类食物提供蛋白质、钙和某些维生素，如维生素B_2、维生素B_{12}和维生素D。它们可以占饮食中相当大一部分，但尽量选择低脂肪的品种，以使你保持健康的体重。

食物分类
这个饼状图显示了五大食物种类和它们在健康饮食中的比例。最大的部分应该成为你饮食中最主要的内容，而不是那些小的部分。

面包、土豆和面食含有高纤维、淀粉以及一些维生素、矿物质，所以可以成为饮食中的一大部分。

要限制高脂和高糖食物的摄入，高脂食物含有高能量，而高糖食物可能会导致蛀牙。

维生素和矿物质

身体需要一系列的维生素和矿物质，因为这些物质在生长及新陈代谢（即在体内发生的化学过程）过程中发挥着重要作用。维生素 D 和维生素 K 可以在体内产生，但其他的维生素和所有的矿物质，必须从食物中获得。在富裕国家，如英国，大多数人的饮食能供应维生素和矿物质的每日推荐供给量，但某些人可能需要补充。例如，孕妇需要额外的叶酸促进胎儿的健康，素食主义者需要额外的维生素 B_{12}，因为他们不吃肉或其他动物产品（维生素 B_{12} 的通常来源）。不要摄入超过推荐量的维生素 A、维生素 D 及维生素 E，因为这些物质会在体内储存，如果在体内组织中过量蓄积，可能成为有毒物质。此外，孕妇应避免高维生素 A 含量的食物，因为维生素 A 可能对发育中的胎儿产生有害影响。

维生素和矿物质的良好来源

维生素/矿物质	良好来源	在体内的作用
维生素 A	肝脏、鸡蛋、全脂牛奶、胡萝卜	对眼睛、头发、皮肤、骨骼的健康很重要
维生素 B_1	肉类、粗粮、豌豆、强化谷类食品和面包	协助碳水化合物释放能量；对正常神经系统功能必不可少
维生素 B_2	蛋、肉、奶制品、绿叶蔬菜	参与食物释放能量；有助于维持神经系统和肌肉健康
维生素 B_3	鱼、全谷类、花生、豌豆	有助于食物释放能量；有助于护养皮肤
维生素 B_6	肉、鱼、全谷类、香蕉	造血的必需物质；辅助神经系统的功能
维生素 B_{12}	牛奶、鱼、肉、蛋、酵母提取物	对血液细胞生长和神经系统健康至关重要
维生素 C	许多水果和蔬菜	强化组织；帮助人体从食物中吸收铁
维生素 D	奶制品、油腻的鱼，皮肤受日光照射也可形成	提高钙的吸收以坚固牙齿和骨骼
维生素 E	蔬菜、鸡蛋、鱼、人造黄油	防止退化性疾病
维生素 K	绿叶蔬菜、猪的肝脏；也由肠道细菌形成	对正常血液凝固必不可少；形成骨骼的必需物
叶酸	绿叶蔬菜、动物内脏、粗粮、强化面包、坚果	有助于预防胎儿神经管缺陷（这可能会导致脊柱裂）；有助于维持细胞和血液健康
钙	豆腐、骨头、可食用的鱼类、乳制品、豌豆、蚕豆	维持骨骼、牙齿、肌肉健康的必需；有助于神经冲动的传导
铁	蛋类、肉类、绿叶蔬菜、豆类、强化谷物	有助于形成红细胞和某些蛋白质；保持肌肉健康

评估你的体重

健康生活方式的重要组成部分是在你的身高范围内保持正常的体重。近年来，超重的人在英国的数量显著上升，超重对健康是一个重大威胁。与超重相关的疾病包括冠状动脉疾病、高血压、中风、糖尿病和损害髋关节和膝盖等负重关节的疾病。体重不足也可能导致健康问题，如增加不孕症和骨质疏松症（脆骨症）的风险。

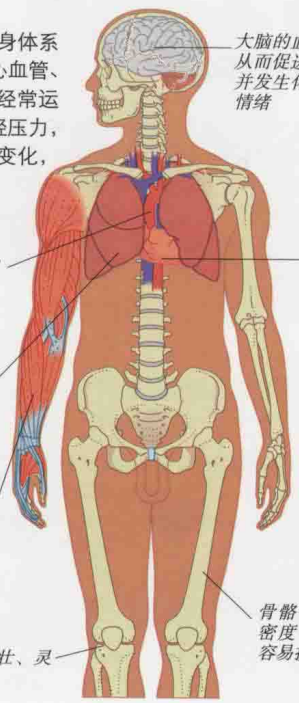
理想体重取决于身高和肌肉量。你可以通过计算体重指数（BMI）来检查是否为健康体重。体重指数是用体重千克数除以身高米数平方得出的数字，体重指数（BMI）=体重（kg）÷身高^2（m）。体重指数在18.4或以下为体重过轻；18.5~24.9为理想体重；25~29.9为超重；30~39.9为肥胖；体重指数超过40为非常肥胖。不过，这些数字都是笼统的，只适用于60岁以下大部分健康的成年人，并不适用于儿童或60岁以上人群、有慢性健康问题的人、孕妇或哺乳期妇女、运动员或其他身体肌肉比例高的人。研究还表明，腹部脂肪过多可能导致患心血管疾病的风险增加。腰围超过102厘米的男性或超过89厘米的女性，可能面临更大的风险。

运动

大多数人都知道，运动是健康生活方式的重要组成部分。经常运动可促进身体和心理健康。也可以在以后的几年减少患长期疾病的风险，增加寿命，并提高生活品质。当你把锻炼作为日常生活的一部分，你可能会发现，你有更充沛的精力应对购物、做家务、照顾孩子及园艺等日常活动。

运动如何促进健康

经常运动对大部分身体系统是有好处的，尤其是心血管、肌肉骨骼和呼吸系统。经常运动还可以增加快感、减轻压力，并产生改善情绪的物理变化，从而有利于心理健康。



规划长期的锻炼

长期的锻炼才有益健康。推荐活动量为每周至少 5 天，每天至少 30 分钟的适度运动，如快步走。为了更健康或减肥，就需要更大强度的运动。你需要通过活动促进心脏和肺工作（增加耐力），提高关节的灵活性（增加弹性），增加肌肉力量。如果你在之前从来没进行过有规律的运动，或者你有任何健康问题，请在开始锻炼前咨询医生。

不同活动的健康获益

活动	健康获益		
	精力	灵活性	力量
有氧运动	★★★★	★★★	★★
篮球	★★★★	★★★	★★
骑车（快速的）	★★★★	★★	★★★
爬楼梯	★★★	★	★★★
跳舞（有氧的）	★★★	★★★★	★
高尔夫球	★	★★	★
徒步旅行	★★★	★	★★
慢跑	★★★★	★★	★★
游泳	★★★★	★★★★	★★★★
网球	★★	★★★	★★
步行（迅速的）	★★	★	★
瑜伽	★	★★★★	★

图例

★ 较小的效果　★★ 好的效果　★★★ 很好的效果　★★★★ 非常好的效果

安全的运动

为避免过劳或受伤，开始时要设定现实的目标。如果你不适应，开始时缓慢些，逐渐积聚。请注意不要用力过猛，这样会使你疼痛或感觉不适。请确保你在锻炼时使用了正确的防护装备、服装和鞋类。每次锻炼，先有一个常规的热身，结束时要有一个常规的冷却过程，以防止肌肉痉挛和僵硬，并尽量减少受伤的风险。这类常规热身包括柔和的有氧运动，如慢跑，随后进行一系列动作来伸展你的肌肉。在这里展示两个典型的舒展动作。

臀部和大腿伸展
下跪，然后把一只脚放在你面前的地板上，臀部向下，并伸展大腿背部。另一侧重复做。

下背部伸展
跪下，坐在脚跟上。双臂伸展举过头顶，向前弯曲，并把手放在地板上，保持手臂、头部和身体成一条线。

在不同年龄段的锻炼运动

大多数人，无论他们的年龄多大，运动都可以使身体和心理获益。除了柔韧性、力量、耐力的整体改善，运动对不同年龄阶段的人都有不同的好处。对儿童来说，它有助于建立强壮的骨骼和肌肉，提高协调性，并且也可以获得乐趣。对成人来说，运动有助于减少心脏疾病的风险。对老年人来说，它有助于延缓衰老，减少骨密度的损失，并且使人们能够保持更长期的灵活性。孕妇经常运动还可以更好地应对妊娠和分娩的需要。

儿童的活动
踢足球等游戏可以改善身体的力量、平衡能力和协调能力等。这样的游戏也很有趣，让孩子们与其他玩伴结交成新朋友。

孕妇
在怀孕期间进行温和的游泳，当水支撑起体重时，可以让肌肉得到舒展和锻炼。

老人
可以通过散步等运动方式保持骨骼和肌肉力量以及关节的灵活性，来减缓衰老。

酒精

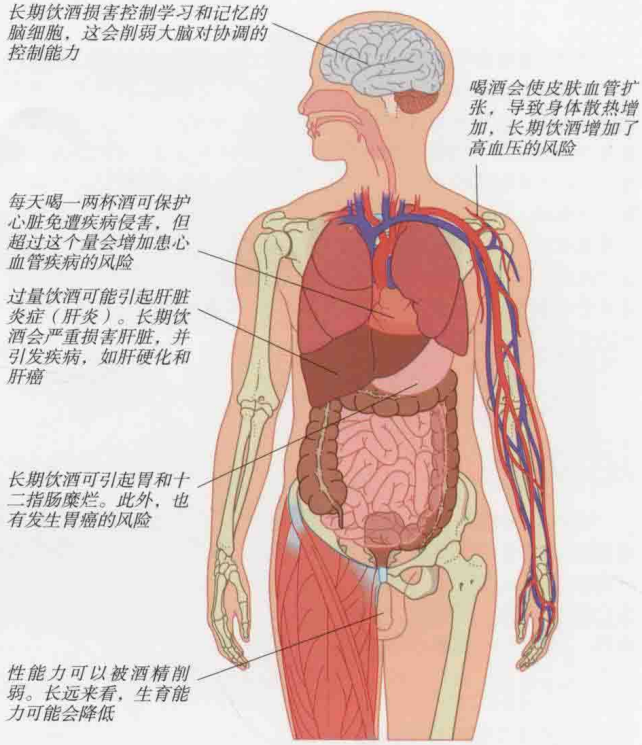
酒精是一种可以改变精神和身体状态的药物。它可以让人感到轻松和快乐。因为这个原因，酒已经在社会中使用了几个世纪。然而，过量的酒精可能导致身体、心理和社会问题。

酒精的有害影响

虽然适量饮酒会让人感觉放松，有一定的保健功效，但长期、过量饮酒可能会导致严重的健康问题。酒精通过胃和小肠被吸收到血液，35~45 分钟后达到其最大浓度。这个水平取决于多种因素。一种是重量：小而轻的人比重的人更容易醉。另一种是饮酒者的性别：女性比男性醉得更快，因为女性的身体分解酒精的效率较差。还有就是你在饮酒时是否进食：如果饮酒时进食，身体会以较慢的速度吸收酒精。

酒精以每小时 1 单位的平均速度在肝脏中被分解（请看右侧：安全的酒精限制）。身体不能改变这样的速度，所以你喝得越多，身体分解酒精的时间越长。如果晚上喝大量酒，第二天早上可能仍然醉着。如果你打算驾驶车辆或操作机器，这种情况是相当危险的。

在短期内过量饮酒可引起醉酒及宿醉。从长远来看，酒精损害大多数身体系统。通常过量饮酒也可导致酒精依赖和社会问题，如家庭暴力。



安全的酒精限制

要安全地喝酒，就应该限制摄入量。饮酒量以单位来衡量。目前英国政府指南指出，一般来说，男性每天饮酒不应超过 3~4 个单位，女性不应超过 2~3 个单位。尽量保持在限制量内，并且每周至少有一天或两天不饮酒。含 1 单位的酒的容积取决于酒精的比例。酒精量越高，相当于 1 单位的酒的容积越小。下面的框中展示了酒精饮料的选择，每样都相当于 1 个单位。在家里或在酒吧的衡量标准可能会比此处所示的大。

相当于1单位酒精的容积

一杯啤酒
(250ml/酒精浓度3.5%~4%)

一小玻璃杯葡萄酒
(75ml/酒精浓度13%)

一小玻璃杯雪莉酒
(50ml/酒精浓度20%)

一两烈性酒
(25ml/酒精浓度40%)

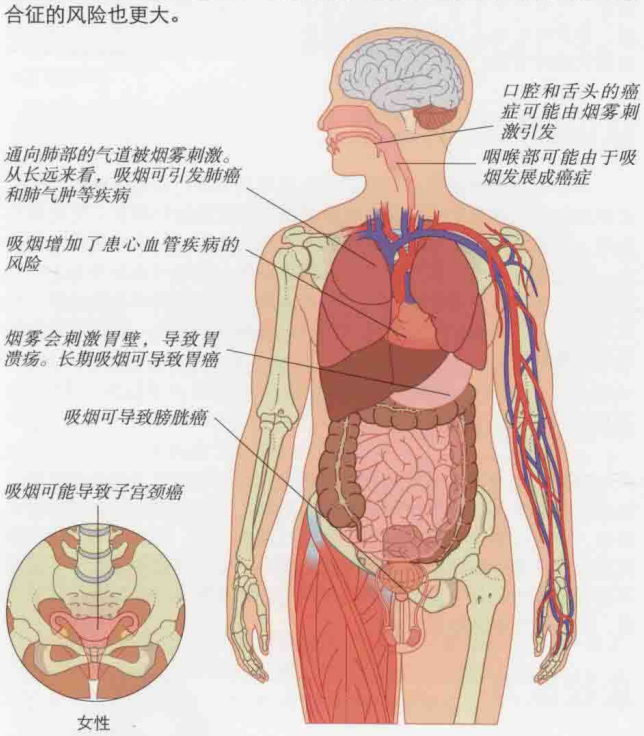
烟草

吸烟方式最常见的是吸卷烟，也有雪茄和烟斗，通过鼻息和咀嚼吸入。然而烟草有害健康。在英国，吸烟是 65 岁以下人群中最主要的死亡原因之一。吸烟也损害“被动吸烟者”（吸入别人的烟）的健康。要避免这些健康风险的唯一方法是避免吸烟或吸二手烟。

吸烟对健康的危害

烟草的烟雾中含有许多损害健康的物质，如焦油、一氧化碳和尼古丁。焦油会刺激呼吸道；一氧化碳附着于红细胞，减少红细胞携带氧气的能力；尼古丁会令人上瘾。烟草的烟雾中也含有致癌物质，能损害肺和其他器官。

吸入吸烟者呼出的气体被称为被动吸烟。烟雾会刺激眼睛、鼻子和喉咙。从长远来看，它可能会导致肺癌和心血管疾病。在儿童中，接触烟雾会增加感染的风险，如耳部感染，并能诱发哮喘和过敏症。如果孕妇吸烟，婴儿的大小可能会低于正常平均水平，婴儿患猝死综合征的风险也更大。



吸烟与肺癌

在英国，吸烟已被确定为是导致可预防疾病及过早死亡的一个最显著的因素。其中与习惯有关的主要危害是肺癌，绝大多数是由吸烟引起的，而且该病的成活率非常低。在男性中肺癌是癌症相关死亡中的首要原因，同样也是妇女死亡的主要原因，其导致的死亡人数比乳腺癌更多。一个人每天吸烟越多，越早开始吸烟，吸烟时间越长，发展成肺癌的风险就越高。因此，戒烟可以有显著的健康益处，即使是吸烟多年的人。停止吸烟 10~15 年，其发展为肺癌的风险将与一个从不抽烟者的风险相差无几。

戒烟

你可以通过不吸烟或在发展为心脏和肺部疾病前戒烟以达到预防这些疾病的目的。无论你已经吸烟多长时间，都可以通过戒烟预防对健康的进一步损害。如果在戒烟的过程中需要帮助，请咨询医生。如果你想通过自己的努力，请列出你要戒烟的理由，并列出吸烟的理由。计划应对诱惑的方式，并请求家人和朋友的支持。配备戒烟成功的工作人员的电话热线能有所帮助。选择一个没有压力的日子，完全停止吸烟，并扔掉香烟、打火机和烟灰缸。你可能有戒断症状，如烦躁不安、尼古丁成瘾。这时候，尼古丁贴片或口香糖可以有所帮助。如果复发了，总结为什么会复发，参照戒烟的理由，再试一次。

使用尼古丁贴片
尼古丁贴片通过皮肤提供持续的尼古丁供应，帮助人们停止对香烟的渴望。

药物

药物是改变体内器官功能或生化过程的化学物质，用来改善身体功能或治疗疾病和紊乱。某些药物，如睡眠药物替马西泮，既可作为药物，滥用也可产生欣快作用。而其他药物，如摇头丸，没有药用价值，只能用于娱乐目的。滥用药物会导致严重的身体和精神问题，尤其是滥用者依赖药物或过量服药，甚至可能导致死亡。此外，使用软性毒品是违法的。

应用药物对身体的影响

人们嗑药可以改变自己的心情。药物的主要类型依据嗑药后产生的情绪变化分类，但往往有混合效果。兴奋剂，如可卡因，可以提高脑力和体力活动；松弛剂，如大麻和海洛因，有镇静的作用；麻醉药，如冰毒，使使用者傻笑并产生梦幻般的感觉；致幻剂，如麦角酰二乙胺，会改变感知和引起幻觉（看见或听见不存在的东西）。

极端反应和药物风险

药物可造成严重的健康风险。海洛因和可卡因过量使用可能是致命的；其他药物，如摇头丸，也可导致死亡。有些药物会影响重要功能，例如海洛因可以减缓呼吸和心脏速率。此外，也可能与酒精等物质发生不良反应。另一种常见的影响是依赖性，即停止用药后使用者会产生生理和心理上的依赖。有些问题可能在用药后很快发生（甚至第一次使用时），其他与长期滥用有关。注射药物可因为使用未经消毒的针头产生额外的风险，如 HIV 感染、乙型或丙型肝炎、毒血症等。如果你或身边的人滥用药物，请咨询医生有关健康风险的信息，听取医生对健康和治疗的建议。

性生活和健康

青春期，身体由儿童向成人过渡，在生理上为性活动和繁殖做准备。心理上的成熟往往需要更长的时间，因为我们不仅要了解自己，也要在与他人的相处中获取经验。

性生活可以是一个强烈的愉悦体验，提升幸福的感觉。此外，规律的性生活可以改善心血管功能，有助于延长寿命。然而，你应该知道性生活相关的健康风险，例如，意外怀孕及性传播疾病，性传播疾病只通过或主要通过性交传播。

性关系

性满足依赖生理和心理上的一系列因素，而适合一个人或一对夫妻的并不一定适合另一个人或另一对夫妻。你和你的伴侣应该对性生活的频率感到满意，并且能就你们喜欢或不满意的行为进行讨论。性关系里的每个人都应该了解性传播疾病，并了解如何通过安全措施来减低暴露风险（见下面）。此外，为避免意外怀孕，你应该熟悉避孕的方法（请看第250页：男性避孕方法；第272页：女性避孕方法），短暂的性欲缺乏和性能力不强很常见（请看第246页：男性性欲减退；第268页：女性性欲低下）。这些问题往往是由于压力或情绪问题，使用酒精、软性毒品或某些药物造成的。糖尿病等疾病可引起长期的性问题。与你的伴侣探讨共同关心的问题很重要，如果问题一直存在，不妨与医生谈谈。

身体和心理的好处
良好的性关系可以满足夫妻双方对舒适度和亲密度的需求，也能满足他们的生理需求。

安全性行为

性传播疾病（性病）通常因为接触受感染的皮肤或精液、血液、阴道分泌物等体液而传播。很多性病会引起不舒服，但还算小问题，但某些性病，如 HIV 感染，则是致命的。你可以通过简单的步骤来保护自己。如果你与不了解是否有感染的人发生性关系，请使用避孕套，避孕套可以抵御大部分性病（除了尖锐湿疣及阴虱，因为它们可能会影响没有被避孕套遮盖的身体部位）。

压力

压力是一种生理和心理上的需求，这种需求激起我们的某些反应，让我们迎接挑战或躲避危险。适量的压力可以提高运动和工作中的表现，但是过度的压力则有害健康。你可以通过识别压力状况并找到解决的方法来减轻有害的压力。

不同生活事件的压力评级

极高危	高危
丧偶	退休
离婚或分居	家庭成员患重病
人身伤害或疾病	怀孕
失去工作	换工作
搬家	亲密的朋友过世
中危	**低危**
大笔抵押贷款	工作环境改变
债务上的法律行动	换学校
公婆的刁难	小按揭或贷款
配偶开始或停止工作	饮食习惯改变
领导的刁难	圣诞节或其他节日

压力的来源

压力可能来自外部的事件或情况，你应对压力的个人反应，或这些因素的组合。压力的主要外部来源包括长期的问题，如不愉快的关系、致残性疾病或失业，一些重大的甚至值得向往的变化如结婚或搬家，还有日常生活中积聚起来的压力，比如上班迟到或陷入交通堵塞。导致或加重压力的行为包括焦急、攻击性、缺乏自信及压抑、紧张或焦虑的情绪。

认识到压力的迹象

如果压力的迹象早点被认识到，就可以采取行动预防健康问题。这些迹象包括能量比平时少、食欲减退或者吃的比平时多。可能会有头痛、口腔溃疡或是对轻微感染如感冒异常敏感。如果你觉得压力很大，你可能会焦虑、流泪、易怒或精神萎靡。睡眠可能会受到干扰，你们的关系可能受到伤害。为了分散注意力，你可能会依赖酒精、烟草或毒品。如果压力引起了这些问题，请从你的家人、朋友或医生那里寻求帮助吧。

改善生活方式

如果你的生活方式很紧张，尽量减少可能导致压力的有害影响。找些时间和家人、朋友一起做些休闲活动。定期锻炼能帮助缓解身体紧张，也可以学会有意识地放松身体（请看下面：放松练习）。将富有压力的任务分解成小的容易完成的部分。专注于重要的任务，限制不那么紧迫的任务，以节省时间和精力。如果有人对你提出很高的要求，请尽量限制这些要求。

放松练习

如果处于压力之下，你的肌肉会发紧，心跳会加快，呼吸会变得快而浅。通过学习简单的放松方法可以放松身心，降低身体的应激反应。在此展示运用呼吸技巧帮助减轻压力的方法。想要获取更多的信息，请咨询医生，他们会推荐一些放松课程。

呼吸放松法
用膈肌和腹肌做缓慢的深呼吸，一手放在前胸，一手放在腹部；下方手的移动幅度应该超过上方的手。

专业医疗保健

生活中的医疗保健

健康不仅包括健康的生活方式，也包括有效地利用医疗系统。当你生病以及参与一些重要的预防保健活动时，医生和其他专业的医疗人员会为你提供治疗措施。这些措施包括健康教育、儿童期和之后的全面体检、筛查危险因素及疾病的早期征象、免疫接种预防某些感染性疾病。如果你希望从专业卫生保健机构提供的服务中得到更多帮助，你需要了解怎样能更好地利用医生和其他卫生保健专业人员提供的服务。

医疗服务提供者

大多数疾病可以由全科医生诊断和治疗。家庭医生诊所提供一系列的服务，包括产前保健、诊所免疫接种和小手术，如切除疣体。一些大型的诊所也有其他的医疗服务提供者，包括执业护士、牙医、康复理疗师。

选择医生

如果你正在寻找一个新的医生，你可以从病人口中及公众参与论坛或网络获取你所在地区的医生名单。你也可以问问朋友和邻居的建议。当你找到一个可能入选的诊所时，应该询问他们开始营业的时间和营业时长，一般而言，非紧急的约见将不得不等待一会儿。另外，需要询问诊所是否有其他医疗专业人员及护士提供的服务，是否有特殊的服务，如计划生育诊所及针对糖尿病或哮喘病人的诊所。如果你有性别方面的强烈偏好，你或许也可以问一问是否可以选择一个女医生，而不是一个男医生（或反之亦然）。

拜访医生

在第一次预约见一位新医生前，通常会要求你填写一份关于健康和生活方式的调查问卷。在你的第一次拜访中，医生会问很多问题，以便核查你是否需要最新的免疫接种和疾病筛查手段。在以后的访问中，医生在你的医疗记录中添加注释，在你更换另一个医生后，这份医疗记录将会随之转交。你有权查看你及你孩子的记录。访问期间，请不要犹豫，可尽量询问关于健康和治疗的问题。大多数就诊持续 7~10 分钟。

咨询医生
将症状的准确信息提供给你的家庭医生，自信地询问问题。

健康档案

第一次拜访一位医生时，你可能会被问到现在和过去的健康状况、正在接受或曾经接受的治疗、家族性疾病以及你生活方式的各个方面，如饮食和锻炼。从这些问题中总结出来的信息成为病历。如果你因为存在疾病或难以解释的症状再去看医生，你的病历可能帮助他或她得出诊断。此外，如果你有罹患某些疾病的风险，你的医生会建议你采取预防措施或通过筛查发现疾病的早期征象。

体格检查

拜访医生时，可能会进行体格检查来评估你的健康状况，寻找异常表现或确认及排除某种诊断。检查通常针对体外的区域，如眼睛、耳朵、皮肤、指甲及神经反射的检测。在某些情况下，医生会收集其他部位的信息，而该部位远离检查部位，例如，苍白的舌头可能是贫血的征兆。医生也可能会通过听诊（用听诊器检查器官）、触诊（感觉）或叩诊（叩击身体并听发出的声音）来发现异常。

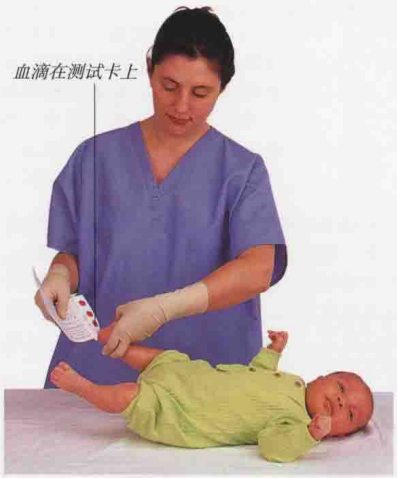
胸部听诊
医生用听诊器听诊胸腔内心脏和肺脏产生的声音。听诊器也可以用于听诊肠道或血流通过血管产生的声音。

健康检查和筛查

健康检查提供了一个与医生或保健访问者讨论你或你孩子一般健康状况的机会。在英国，儿童进行的例行检查重点在于健康成长和发育。对于成人，为保险起见，健康检查通常在注册一个新医生后或开始新的工作时进行。此外，孕妇和那些有慢性病如糖尿病的患者，需定期进行检查。成人的健康检查往往涉及体检（见第 33 页）和基本筛选，如血压测量。通过筛查寻找会增加疾病风险的因素，可以早期发现疾病，从而获得成功治疗的最大机会。在某些情况下，筛查也可用于检测罕见的遗传性疾病，这些疾病可能会影响你或你的孩子。有些测试可能仅适用于某些年龄，例如，新生儿筛查仅针对某些代谢性疾病；25~65 岁之间的妇女需要定期的宫颈涂片检查来筛查宫颈癌。

婴儿和儿童筛查

在子宫内，婴儿可能被检测唐氏综合征等遗传性疾病。出生后即刻检测婴儿的外观和反应有无异常，出生几天后，从脚跟采集血液样本来筛查甲状腺功能低下、苯丙酮尿症（一种可导致脑损伤的代谢缺陷）和镰状细胞性贫血。在幼儿期，监测某些被称为发展里程碑的技能的获取（请看第 25 页：5 岁前获得的技能）。在整个童年期，检查成长情况（请看第 26 至 27 页：儿童生长表）。儿童也应定期做视力和听力筛查（请看第 97 页：儿童视力测试；第 101 页：儿童听力测试）。



足跟点刺试验
用小针扎宝宝的足跟，将几滴鲜血涂抹在吸收卡上。随后吸收卡被送到实验室进行分析。一两个星期之内得出结果。

成人筛查

在某些疾病风险增加的生活阶段向成年人提供某些筛查测试。例如乳腺癌、子宫颈癌、直肠癌早期征象的筛查在英国国民健康保险制度（NHS）中作为国家普查方案的一部分为特定年龄组的人群提供（请参见右侧：常见筛查试验）。前列腺癌的筛查试验也是有用的，但不作为国家普查方案的一部分。其中最常见的筛查是测量血压。通常，高血压不产生症状，但高血压是心脏病和卒中的主要危险因素。提供给成年人的其他筛查包括检查血液中胆固醇水平（也可影响心脏病和卒中的风险）、眼压测量等，眼压测量是针对青光眼的检查，青光眼如果不及时治疗可能会导致失明。患长期疾病的人群通常需要定期筛查，以发现并发症的早期迹象。例如，患有糖尿病的人要定期筛查肾脏疾病、心血管疾病、神经损伤，以及眼部血管问题，如不及时治疗可能会导致失明。

血压测量
医生使用血压计来测量血压。将一个充气袖带缠在你的上臂。袖带自动充气和放气，然后设备会显示你的血压和脉搏

常见筛查试验

试验	推荐的应用时机	筛查的内容
足跟点刺试验（见左侧）：血样取自婴儿脚跟	出生后不久	甲状腺功能低下、苯丙酮尿症、镰状细胞性贫血
测量血压（见上图）	从大约 20 岁起每 5 年一次	高血压
血液中的胆固醇测试；包括采血样进行分析	推荐有冠心病危险因素或者冠心病家族史的人进行	高血脂
子宫颈涂片检查（见第 260 页）：细胞样本从子宫颈（子宫的颈部）刮取	25~65 岁之间的女性每 3 年一次	宫颈细胞癌前病变或子宫颈癌
粪便隐血试验：取粪便样本进行检测	从 2006 年起，正在对 60~69 岁的人群逐步实行，每 2 年测试一次。那些患大肠癌风险高的人群可以从较年轻的时候起进行筛查	大肠癌
乳房 X 光摄影（见第 253 页），对乳房进行 X 射线检查	50~70 岁之间的女性每 3 年一次	乳腺癌
筛查青光眼（见第 184 页）：测量眼内压力	从 40 岁起每 2 年一次，如果有青光眼家族史，可能要更频繁	青光眼

免疫接种

免疫接种保护你在数月或数年甚至终身免受传染病感染。它可以通过接种疫苗或免疫球蛋白实现。疫苗包含微量被杀死或修改的传染性微生物或被改变的毒素（细菌产生的毒素）。一旦进入体内，疫苗就刺激免疫系统产生抗体——一种在体内与有机体或毒素相遇后有助于破坏它们的蛋白质。大多数的疫苗会在数月或数年内多次注射，以建立足够的保护。免疫球蛋白包含抗体，抗体来自经历特定感染免疫的人或动物血，可提供必要的、短期的保护。免疫接种可能有不良反应，如轻度发烧。然而，严重的不良反应是极其罕见的。

常规免疫接种

大多数常规免疫会依据免疫接种时间表（见下图）在婴儿期和儿童期接种。免疫接种在出生后不久开始，这对于保护婴儿抵抗感染性疾病很重要，感染性疾病可能在婴儿期危及生命。你应该记录所有的免疫接种和孩子的情况，可能医生更需要了解你的免疫状态。

免疫
免疫接种通过注射给药。在为期数周或数月的一个周期中可能会给予两种或更多种剂量的免疫接种。

日常免疫（计划）表（此表不适合中国）

年龄	预防疾病
两个月	白喉／破伤风／百日咳／脊髓灰质炎／B 型流感嗜血杆菌．肺炎球菌感染
三个月	白喉／破伤风／百日咳／脊髓灰质炎／B 型流感嗜血杆菌．C 型脑膜炎
四个月	白喉／破伤风／百日咳／脊髓灰质炎／B 型流感嗜血杆菌．C 型脑膜炎 肺炎球菌感染
十二个月到十三个月之间	B 型流感嗜血杆菌．／ C 型脑膜炎 麻疹／腮腺炎／风疹 肺炎球菌感染
三岁零四个月左右	白喉／破伤风／百日咳／脊髓灰质炎 麻疹／腮腺炎／风疹。
十二岁到十三岁左右（仅限女孩子）	人类乳头瘤
十三岁到十八岁	白喉／破伤风／脊髓灰质炎

B 型流感嗜血杆菌，一种可以导致脑膜炎的细菌

成人的免疫接种

大部分免疫接种会对疾病产生长期的保护，但某些情况下可能需要重复剂量的加强免疫。例如，环境中引起破伤风病的细菌很常见，如果你有一个脏且深的伤口，这种类型的伤口就存在感染的风险。此外，如果你在童年错过了接种脊髓灰质炎病毒疫苗，请确保再次接种。免疫接种经常提供给那些要去某些疾病高发地区旅行的成年人（请看下面：旅行免疫），或是由于健康状况和工作原因有感染疾病高风险的人（请看下面：特殊情况下的免疫）。

旅行免疫

出行前你是否需要接受免疫注射取决于你的目的地、健康状况以及目前的免疫状态、持续时间、类型和你的旅行目的。如果你正计划出行，请确保你已接种白喉、破伤风、脊髓灰质炎疫苗，并在必要时加强注射。大多数国家没有规定旅客须有特定的免疫接种，但有些可能要求有一个证书，证明你已经接种黄热病疫苗。黄热病是一种可引起严重黄疸的感染性疾病。至少在出行 8 周前咨询医生或当地旅行诊所进行必要的免疫接种，因为一些免疫注射需要一次以上的注射才能生效。下表列出了最常见的旅行免疫接种。国外旅行的免疫接种建议会频繁地更换，请获取最新的信息。

常见旅行免疫

疾病	剂量	目的地
霍乱	间隔 1 周口服 2 次	霍乱流行的地区或有霍乱暴发地区
甲肝	间隔 6~12 个月注射 2 次	地中海国家（长期停留）或发展中国家
乙肝	6 个月以上注射 3 次，至少间隔 1 周	乙型肝炎流行的国家。如果你在这些国家可能需要医疗或牙科治疗，或者如果你很可能有不安全的性行为也是必要的
流行性乙型脑炎	间隔 1~3 周注射 3 次	印度洋大陆、中国、东南亚和远东地区的农村地区。如果你打算在这些区域的任何地方长期停留都是必须的
流脑 A、C、W 135 和 Y	注射 1 次	沙特阿拉伯（前往麦加的穆斯林朝圣者需要有免疫证书）和撒哈拉以南非洲地区
狂犬病	4 周以上注射 3 次	狂犬病流行的地区。如果你的工作将与动物接触或到偏远的地区旅行也是必要的
伤寒症	注射 1 次	卫生条件差的地区
黄热病	注射 1 次	黄热病流行的地区

特殊情况下的免疫

在某些情况下，特定人群可能需要通常不提供给大多数人的免疫注射。由于这些人群一旦感染，发生严重疾病的风险就会增加，所以这些免疫通常会被提供。例如，通常建议给予 65 岁以上人群、免疫力下降的人群，如患有糖尿病、HIV 感染或艾滋病、有长期心肺疾病的人群预防流感和肺炎球菌肺炎的疫苗接种。此外，如果某些人的工作类型使他们患某种感染性疾病的风险增加，他们可能也需要免疫注射。例如，参与动物工作的人群，可能需要预防接种针对狂犬病病毒的疫苗。

医学检查

标本

化验即对体液如血液或尿液等标本进行检验，这通常是医生在明确诊断前需要做的第一步。患者收集尿液及粪便标本通常很容易，血液标本也很容易在采血室中采集。一些标本，例如，细胞和组织标本，以及一些特殊的体液，可能需要在住院期间采集。对身体标本的检验能够为特定器官的功能提供重要的信息，如肝脏或肾脏，或者提示异常物质的存在或异常的物质水平，如身体中的激素。除此之外，一些化验还能提示病原微生物的存在。大部分的化验需要在实验室进行，但有一些可在医生的诊室甚至在家中进行。

血液化验

血液化验可以发现血液系统本身的问题，也能提示身体其他部分的功能，如肝功能。血样通常从静脉采集，但也可能从手指毛细血管（细小的血管）来采集。偶尔也需要采集动脉血。最常见的血液化验是血常规和血生化。血常规包括检测红细胞、白细胞及血小板（辅助完成凝血的细胞碎片）数目。血液中除了细胞还有很多物质，血生化能够检测这些物质的水平。通过检测这些物质，我们可以发现肾脏、肝脏及肌肉损害，确定骨质紊乱及炎症。一种类型是测量血液中胆固醇的水平。除此之外，血生化还可以发现腺体（如位于颈部的甲状腺）分泌的激素水平是否正常。

尿液化验

尿液通常可以为尿道感染、糖尿病提供诊断依据，也可以用于评估肾功能。大部分尿液化验使用试纸测试，即将化学试纸浸在尿标本中，来显示尿液中是否存在某种特殊物质或特殊物质的浓度，如葡萄糖、蛋白或血液。浸润试纸通常可以在医生的诊室中进行。如果试验提示存在感染，尿标本可能会被送进实验室来培养并确定病原体。验孕棒是一种特殊的尿检试纸，它的基础是检测孕期的激素，可以在家中进行（请看第 256 页：家庭妊娠试验）。

试纸检测
试纸呈长条状，每种试纸在接触到不同的化学物质时会有不同的化学反应及颜色变化，每种颜色的强度反映了该物质在尿中的浓度，将试纸放入尿液中再取出，然后与表中的颜色进行对比。

体液化验

该化验通常是对伤口、皮损、鼻咽黏膜或体腔如关节腔、脑脊髓腔取材进行检测。检测包括寻找病原菌、癌细胞等异常细胞及检测特定物质的异常水平。还有一些化验可以评估体液中的细胞和物质是否正常，如精液中的精子。有些标本，如唾液，可由病人采集，另外一些则需由医生采集，这些标本通常需送往实验室进行分析。

拭子
伤口或体腔（如口腔）中的液体通常要用拭子来采集，拭子即一根带有少量棉球的塑料棒。

粪便化验

粪便标本可以检测到病原微生物或为消化不良提供依据，便隐血试验可以提示肉眼无法看到的少量血液，这可以提醒医生注意消化道是否有出血，也可见于大肠癌，粪检通常需要在实验室进行。

细胞及组织检测

对个体细胞和大块组织的细胞多样性进行显微结构研究可以对许多疾病明确诊断，这类细胞检测常用于确诊癌症或遗传病。细胞可以是体液如痰液（从肺内咳出的液体）中存在的细胞，也可以是从组织表面刮取的细胞，如宫颈细胞（请看第 260 页：子宫颈涂片检查），也可以是通过穿刺针和注射器从体内取出的细胞。这被称之为活检，经常被用于从肺、甲状腺、乳腺（请看第 252 页：乳房肿块的穿刺活检）中取材检测。组织检测可以用于发现异常的组织，如肝硬化及肿瘤。通过活检取材，取出身体内的一小块组织例如皮肤（请看第 179 页：皮肤活检）或肝脏（见下图）。

肝活检
局部麻醉下从右侧低位肋骨间将一枚空心针插入肝脏中，取出一小块肝组织。

生理检查

某些检查可以评估器官或系统的功能，而不涉及检测标本，或对内部结构成像（请看右侧：影像学检查）。这些生理检查通常用来评估视觉、听力、神经系统和心肺。

视力和听力测试

最常见的视力测试测量聚焦的能力（请看第 185 页：视力测试；第 97 页：儿童视力测试）。另一个测试为测量视野（每个眼睛可以独立看到的区域）。有一系列的听力测试：一些提示耳朵传导声音的功能如何；其他衡量听不同音高和音量的声音功能，或者在儿童中，提示听说话的能力（请看第 186 页：听力测试；第 101 页：儿童听力检查）。

视野检查
这个检查用于反映视野。要求你看一个画面，然后当你看到屏幕的不同区域闪烁时按一下按钮。

神经系统检查

一些检查用来确定神经是否能够正常传导冲动。异常可能由神经受压或糖尿病等导致。另一个被称为脑电图的测试，能够记录大脑中产生的电活动，并且对癫痫等疾病的诊断有帮助。

心肺的检查

心脏节律和频率可以通过心电图（见第 199 页）、动态心电图（见第 201 页）和运动心电图（见下图）监测，其中心肌的电活动被监控并记录。

肺功能可以通过各种方式进行测试。最简单的是测量呼气峰值流速（见第 193 页），指呼气的最大速率。更复杂的检查提示肺部如何快速充盈和排空（检测气道变窄）、肺活量（检查是否有导致肺萎缩的疾病），并测量血氧水平（见第 197 页：血氧测量）。

运动心电画
当你运动强度逐渐增加时，心脏的电信号被记录下来。

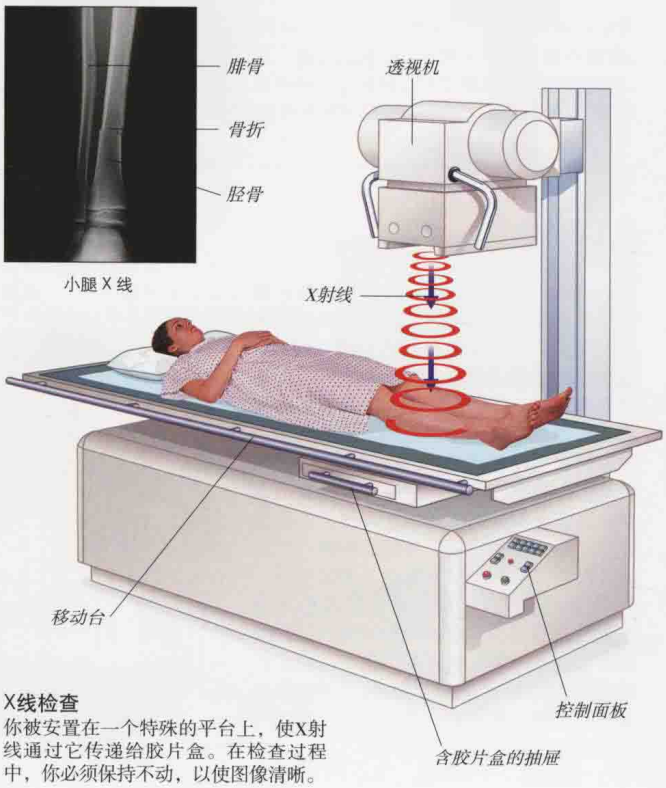
影像学检查

在影像学检查中，能量被引导于或引入到身体组织并由机器检测，以产生内部结构的图像。从传统的 X 射线检查，到 CT 扫描的计算机化技术，许多检查应用 X 射线。X 射线有暴露于有害辐射的危险，所以一些测试可使用其他的能量形式。例如，MRI 使用磁性和无线电波，超声波扫描使用声波。其他影像学检查，包括核素扫描、PET 和 SPECT，将放射性物质引入到特定组织。

X线

X 射线是辐射的一种形式，它可以穿过身体组织，在照相胶片上留下图像。射线穿透组织的能力依赖于这些组织的密度。固体、致密的组织如骨骼，允许极少量射线通过，并在图像上呈现白色。肌性器官，如心脏，呈现为灰色。含有空气的组织如肺，流体充盈的区域如膀胱，允许大部分的 X 射线通过，并在胶片上呈现为黑色。X 线图像经常被用来评估骨损伤（如骨折）或骨病变（如关节炎）。影像也可以显示某些软组织的病变，如肺部感染，乳房 X 射线被用于筛查妇女乳腺癌（请看第 253 页：乳腺钼靶检查）。X 射线也可以在其他成像技术中应用，如骨密度检查（见第 235 页）。

中空或充满液体的结构通常不能在普通 X 射线中清楚地显示，但是可以在 X 线成像前将造影剂引入到该部位。造影剂阻挡 X 射线，使该区域在图像上显示为白色。对比造影类型包括用于消化道成像的钡剂造影（见第 38 页）、显示血管的血管造影（见第 38 页）和显示尿道的静脉尿路造影（见第 223 页）。



X线检查
你被安置在一个特殊的平台上，使X射线通过它传递给胶片盒。在检查过程中，你必须保持不动，以使图像清晰。

钡剂造影X射线

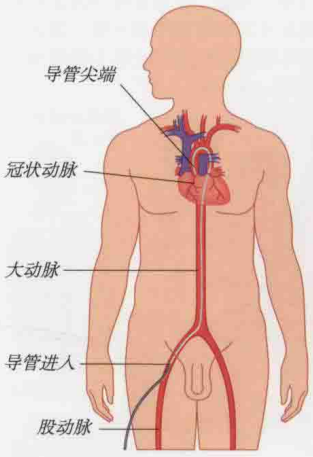
部分在普通X射线下看不到的消化道可以在钡剂造影X射线（见第37页）下显像。硫酸钡作为对比剂（一种可以阻挡X射线的物质）被摄入到消化道，然后进行摄片。如果要对食管、胃或十二指肠进行检查，要吞服钡剂，这个过程被称为吞钡或钡餐。如果要检查结肠，钡剂则作为灌肠剂使用。X光可以发现异常情况，例如，肿瘤以及狭窄或阻塞的部位。

食道的X线造影

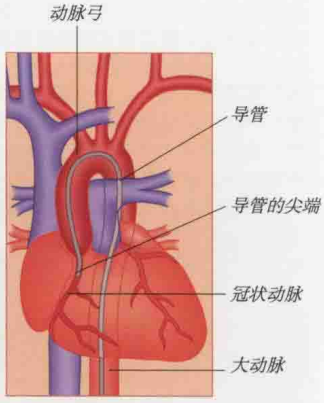
进行钡剂造影X射线检查
在此呈现的检查叫作钡餐，在你喝下钡剂的同时进行一系列X线摄片或在显示器上显示钡剂的运动。

血管造影术

在血管造影中，一种造影剂被注入动脉，使动脉在X线下可见并揭示存在的问题，如狭窄的部位。首先，导管在X线的控制下被插入动脉一段距离，并通过身体，直接到达要被成像的动脉。造影剂通过导管直接注入血管，所以它不会被血液稀释，接着进行一系列X线摄片。冠状动脉造影术（见下图）可显示供应心肌的动脉。股动脉血管造影术（见第228页）显示腿的动脉。

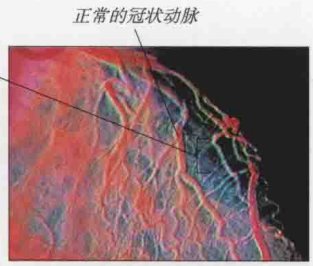


导管的路径



导管尖端的位置

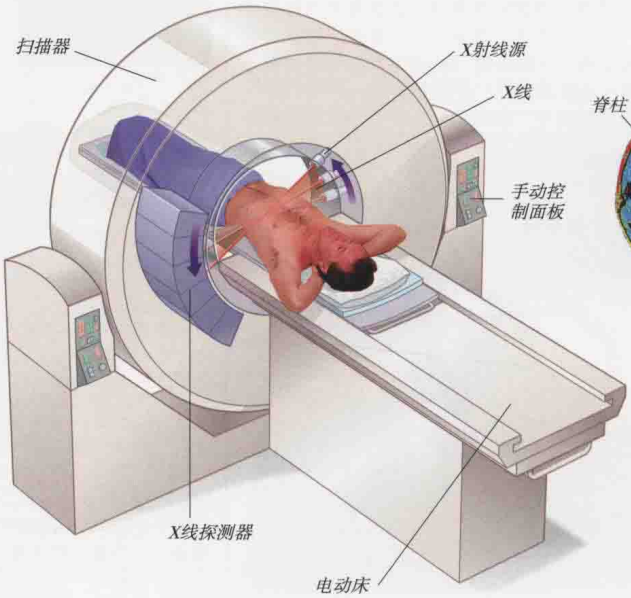
冠状动脉造影术
在局部麻醉下，一个细且易弯曲的导管被插入股动脉，然后传递到心脏直到导管尖端到达冠状动脉。将对比剂注入动脉。在试剂通过动脉的同时进行一系列X线摄片。

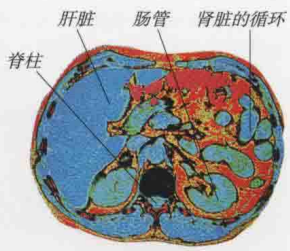


冠状动脉造影

CT扫描

电脑断层扫描（CT）是一项以X线为基础的技术，它可以产生身体详细的横断面图像。这些图像可以将那些在普通X射线下显像不清晰的、不同密度的广泛组织呈现出来。CT扫描可以显示器官的解剖和其他身体结构，以及器官内的异常情况如肿瘤或瘢痕组织。扫描器在身体周围转动；一个部位发放X射线，射线穿透人体到达位于机器另一端的检测器。此射线检测器将数据传输给计算机，创建一个图像呈现在显示器上或复制在X线胶片上。空心或液体填充区域通常呈现黑色的图像，但是使用可以阻挡X射线通过的造影剂可以使其显像。在某些情况下，扫描的数据可以用来创建三维图像。CT扫描最常用于检查大脑或实体腹腔器官，但也可以用来显像肺脏。



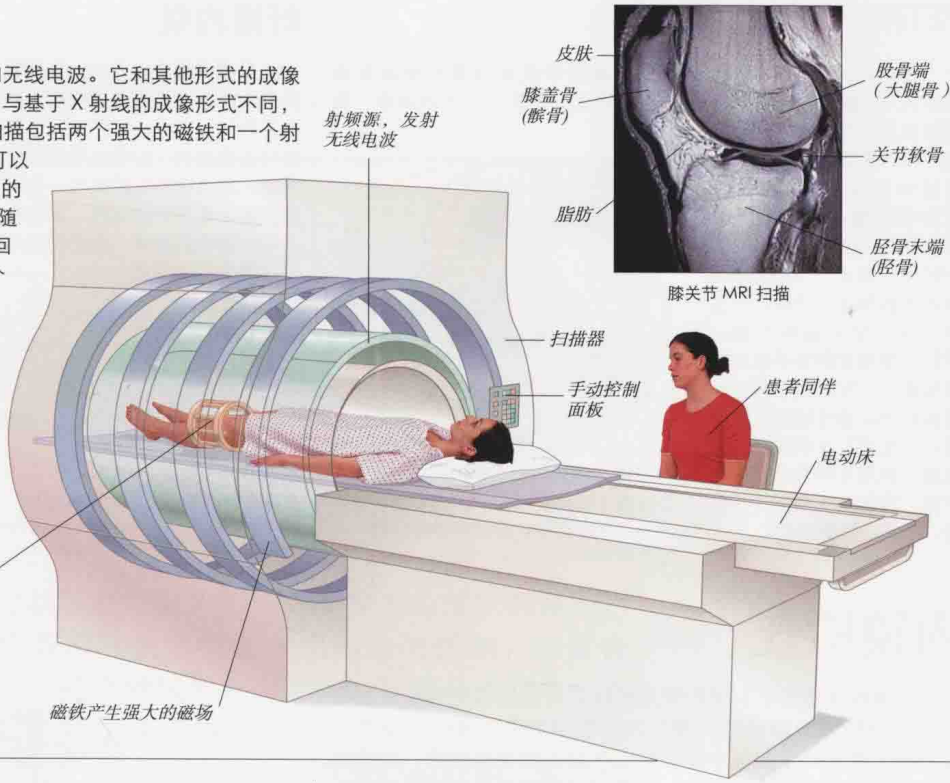


腹部的CT扫描

进行CT扫描
电动床将你移动通过扫描器。一个机器围绕你旋转，发放射线，穿透你到达检测器。放射技师在另一个房间使用计算机控制这个过程。CT扫描是无痛的。

磁共振成像（MRI）

磁共振成像（MRI）使用磁力和无线电波。它和其他形式的成像相比可以更清晰地显示细节；此外，与基于 X 射线的成像形式不同，它不涉及潜在的有害辐射。磁共振扫描包括两个强大的磁铁和一个射频源。一个磁铁产生强大的磁场，可以使全身的氢原子排队。射频源发出的无线电波，使原子暂时失去序列。随着原子重新排列，它们发出信号（回声），被接受信号的磁铁接收，这个磁铁被放置在扫描区域的周围。有关信号的信息被传输到计算机，它会在显示器上产生图像。磁共振成像通常用于检查大脑和脊髓。它还可以检查运动损伤，如肌腱撕裂。



进行磁共振扫描
一个电动床将你带入扫描器，进行一些扫描。如果机器使您感到紧张，可允许有人陪同。

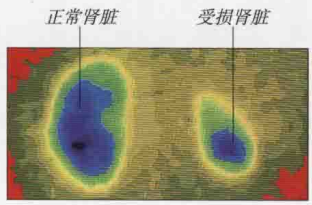
超声波扫描

在超声波扫描中，使用超声波（高频、听不见的声波）产生图像。一个称为换能器的装置在皮肤表面移动，在某些情况下也会插入到身体内，如阴道或直肠，并发送超声波进入体内。碰到不同密度的组织或液体，超声波会被反射；换能器接收这些回响，并把它们传递到计算机，在显示器上产生一个图像。图像是不断更新的，所以能够看到运动。医生经常使用超声波看位于子宫内的胎儿（请看第 276 页：妊娠期超声扫描）或心脏壁和瓣膜，或用来检测异常情况，如囊肿和肾结石。一种称为超声多普勒扫描的技术（见第 231 页），可以显示血流的方向和速度，用来发现动脉狭窄或静脉血栓等问题。

进行超声波扫描
把凝胶涂在皮肤上，以改善皮肤和换能器的接触。然后设备在此区域移动。内部结构的图像显示在显示器上。

放射性核素扫描

放射性核素扫描是利用放射性物质发出的辐射产生图像。在放射性核素扫描中，少量的放射性核素被注入身体，通常通过注射，然后被特定类型的组织摄取，例如碘被甲状腺摄取。一种称为伽马相机的设备检测到辐射，并将数据传输到计算机，依据区域颜色显示组织。组织中细胞活跃程度越高，发射越多的辐射，这个地区的颜色越密集。放射性核素可以显示细胞活动异常高的区域如肿瘤，或异常低的区域如受损的器官或囊肿。

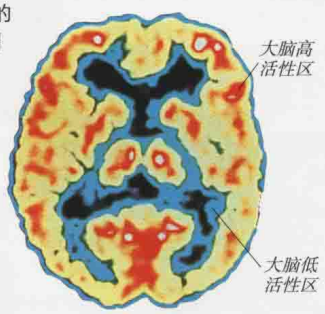


肾脏扫描

进行放射性核素扫描
你的身体吸收放射性核素后，你会躺在一个可以带你穿过伽马相机的电动床上，伽马相机检测放射性核素发放的辐射，计算机将其解读为一幅图像。

PET和SPECT 扫描

正电子发射断层扫描（PET）和单光子发射计算机断层显像（SPECT）是放射性核素扫描（见第 39 页）的形式。在两者中，放射性核素（放射性物质）被注射到体内并被组织吸收，其发射的射线由扫描仪检测。PET 利用放射性核素与葡萄糖结合，或与其他对细胞代谢必不可少的分子结合，可以显示组织内的各细胞的功能。它主要用来评估心脏和大脑。SPECT 使用发射光子的放射性核素（一种能量形式），其运动可以通过扫描仪来追踪。该技术可显示器官内的血流，并用于评估功能是否正常。SPECT 主要用于评估脑、心脏、肝脏和肺。



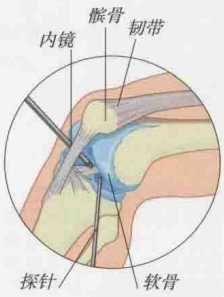
正常大脑的PET扫描
这幅大脑的横截面，黄色和红色斑块是高活性区域，蓝色和黑色斑块是低活性区域。

内镜检查

内镜检查是医生利用内镜观察器官内部结构的过程，包括一个光导纤维光源和放大镜。内镜的前端通过身体的自然开口，如口腔或一个皮肤小切口。大多数内镜是柔软的，但硬性内镜在某些情况下仍是首选。视图可以直接通过目镜看到或在监视器上显示。内镜可用于诊断或治疗。

硬性内镜

硬性内镜是一种短而直的金属观察镜筒。它可以通过皮肤上的切口插入并用于检查诸如腹腔、关节腔等接近皮表的结构。硬性内镜也可以插入到自身孔道，如直肠。涉及硬性内镜通过皮肤切口插入的过程通常需要在全身麻醉下进行，但有时也会使用局部麻醉。手术器械可由内镜送入，也可通过皮肤单独的切口送入。

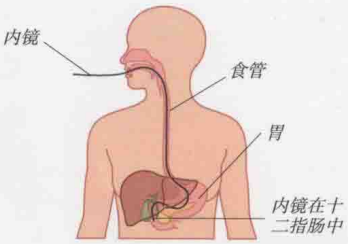


工具使用的位置

膝关节镜检查
在膝盖的两侧做小切口。内镜通过一个切口进入，探针通过另一个切口进入。探针用来移动组织，使某些结构可以被更清楚地看到。

纤维内镜

纤维内镜有一个长而细的管，其可在体内通道中弯曲并进入身体内部。这些内镜通常用于查看消化道、泌尿道和呼吸道。该仪器通过自然开口，如口、肛门或尿道插入；进行该检查的人首先给予镇静剂或局部麻醉剂（如喷在咽喉后部）。内镜由灯、透镜和光纤系统集合而成，并且通常在前端有一台摄像机，使医生可以直接通过目镜或在监视器上看到脏器结构。如果需实施取组织样本等步骤，可经管道送入非常精密的器械，在此过程中医生可以使用顶端呈现的图像作为引导。图像可以记录。

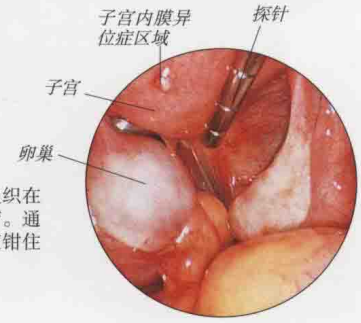


上消化道内镜检查
在手术前，您可能被给予镇静剂，然后内镜经口送入体内。内镜前端的图像可使医生发现消化道内膜的异常。

内镜通路

内镜下治疗

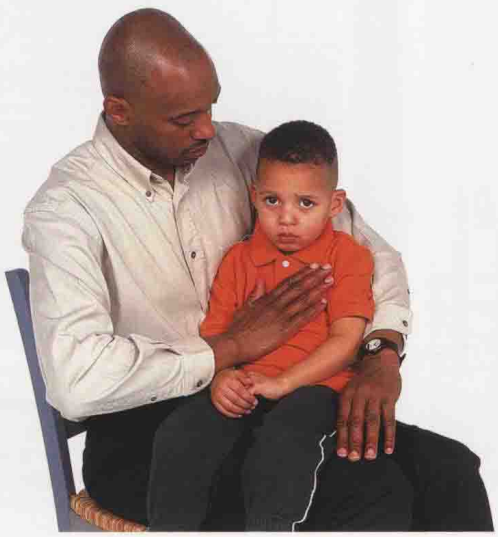
内镜可用于外科手术治疗，通常被称为微创手术。这些治疗甚至可以在内镜诊断时进行。手术器械通过内镜送入体内。治疗包括切除肠息肉或病变组织（如有炎症的胆囊）和用激光手术治疗子宫内膜异位症。操作过程中医生使用内镜观察作为引导。这样的操作通常比传统手术对病人更好，因为病人恢复更快，住院时间更短。在某些手术中，如腹腔镜检查（腹部的检查），可泵入气体到腹部以创建更多的空间，并提供更好的视野。



子宫内膜异位症的图像
子宫内膜异位症，即子宫内膜组织在子宫外生长，可以通过内镜治疗。通过内镜看到图像，探头通过通道钳住组织，为激光手术做准备。

症状

症状流程图可以帮助你确定产生症状的原因，告诉你什么时候去寻求医生的帮助，如果合适，还会建议你如何治疗。这部分包括各个年龄段的儿童、成人总论以及男性和女性的特殊问题。在这部分的开头有专门的介绍，告诉你如何有效地使用这本书，以及如何能找到与你症状相符的章节。



怎样使用症状图表

本部分共有150个症状图表，包括一个或一组相关的症状。每一章的结构基本相同。你可以在第44页的症状索引表中找到你要找的症状。如果你有很多症状，先找你认为最严重的症状。从开始出发，不断地回答问题，直到找到可能的原因（可能有的症状有几种诊断）及处理方法。处理方法将告诉医生会做什么，如果自助方法适合，你可以自己处理。很多章节有单独的黄色部分，提供进一步的自助方法以及提供检查和治疗的额外信息。

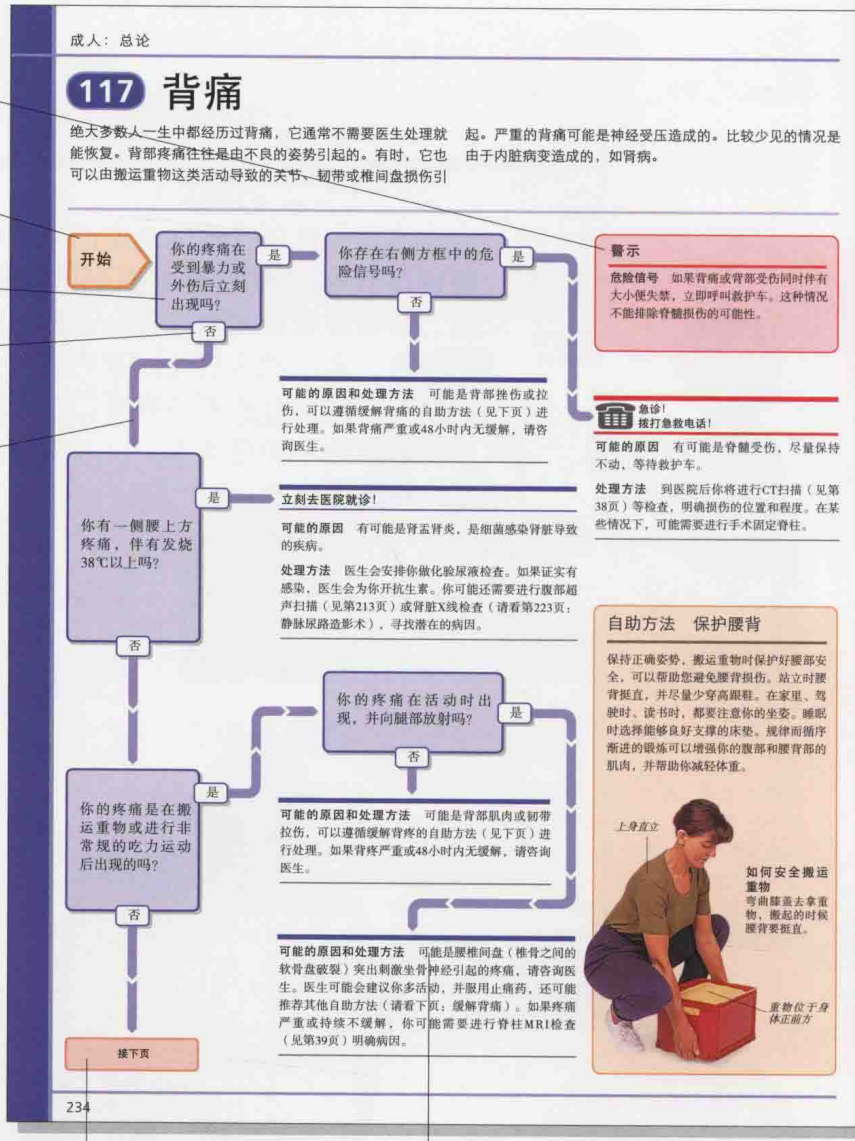
警告框
提示需要紧急处理的危险信号或关键信息。每章都要先看这部分。

开始
每一章都是从这一页的左上角开始。

问题框
询问你一些和症状有关的其他信息，你将回答是或否。请仔细看好问题。

是和否选择
你将选择“是”或“否”。如果选择“是”，请看右侧；如果选择“否”，请看下面。

路径
沿着箭头，你将逐步回答下一个问题，最终得到可能的诊断。



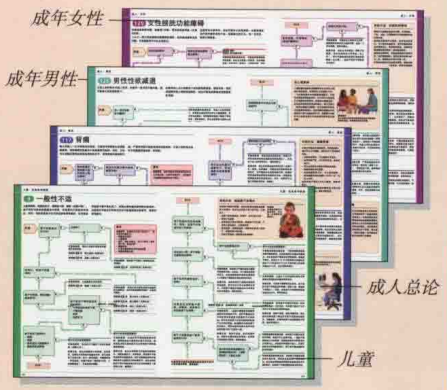
继续框
有两页的章节经常会提示你看下页。在下页，有相同的颜色框提示你接上页的哪个地方。

获得紧急医疗救助的指示
这里告诉你，如果你的症状需要尽快看医生，而不能等待正常的预约门诊，这时你是否需要叫救护车，或者如何尽快联系医生。

这些章节是如何分组的

所有图表分成4个组，每一部分是不同的颜色，根据颜色你可以很清楚地找到你想看的部分。

- 儿童部分：又分为一岁以下的婴儿、所有年龄段的儿童以及儿童青春期三部分。
- 成人总论：包括男性和女性共同的症状。
- 成年男性：成年男性特有的症状或问题。
- 成年女性：成年女性特有的症状或问题以及妊娠。



可能的原因
这里告诉你目前的状况及症状的可能原因，以及你是否需要看医生。

处理方法
这里告诉你能做什么。如果需要医学帮助，会告诉你医生将给你做哪些检查及如何治疗。如果不需要医学帮助，会提供更多的信息帮助你自我处理。

自助方法
这里提供一些方法帮助你缓解症状或自行处理一些问题。另外，还给你提供一些建议以便评估症状的严重性，如给儿童测体温。

成人：总论

接上页

你的年龄大于50岁吗？ 是 否

你在过去的数月或数年中，背部逐渐出现疼痛僵硬吗？ 是 否

可能的原因 可能是强直性脊柱炎（脊椎关节间的炎症导致脊柱逐渐变得硬化僵直）。多发生于20–40岁的年轻人，请咨询医生。

处理方法 医生会安排血液和脊柱X线（见第37页）检查。如果确诊，可能会应用非甾体抗炎药治疗，还可能转诊去看物理治疗师。物理治疗师会教你保持脊柱活动度的方法，脊柱活动度锻炼是治疗的重要部分。另外，此病还可以辅以其他体育活动，如游泳。

你是长期卧床、依靠轮椅活动或年龄大于60岁，突然出现疼痛吗？ 是 否

请24小时内去医院就诊！

可能的原因 可能是骨质疏松导致的椎体压缩性骨折。骨质疏松症在没有骨折时是没有症状的，它在绝经期妇女中非常常见。长期不活动也会导致骨质疏松症。

处理方法 对于疼痛的初始治疗是应用止痛药。医生会建议你检查骨密度（见下面）。骨质疏松症的特异性治疗取决于病因。但是对于所有患者而言，积极进行负重锻炼（如散步等）都是非常重要的。

你是妊娠期女性吗？ 是 否

如果你还不能做出诊断，或疼痛剧烈，或疼痛性质突然发生变化，建议你及时就诊。

请看第 17 章 妊娠期背痛（见第280页）

自助方法 缓解背痛

大部分背痛是由轻微扭伤、拉伤造成的，通常可以自行缓解，建议尝试下面的简单方法。

- 如果轻度疼痛，可以继续日常活动。
- 如果疼痛严重，可以卧床休息，最多卧床2天。
- 可以应用非处方类的非甾体抗炎药。
- 疼痛的部位进行热敷。
- 如果热敷效果不好，可以尝试冰敷，将冰袋敷在患处每隔2–3小时一次，每次15分钟。

如果背痛严重或2天内无缓解，请咨询医生。

疼痛缓解后，按照保护腰背的自助方法（见上页）去做，避免背痛复发。

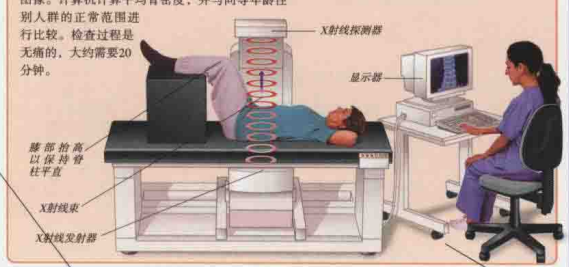
可能的原因 可能是脊柱的骨关节炎，即椎骨之间的关节逐渐磨损导致的。如果你的年龄超过50岁或超重，则你患病的概率比较大，请咨询医生。

处理方法 医生会为你安排血液和X线检查（见第37页）以明确诊断。药店出售的止痛药可以缓解症状。如果你超重，请遵循减重方法（请看第147页：怎样安全减轻体重），医生可能还会建议你进行物理治疗，锻炼脊柱周围的肌肉。

骨密度检查

这种技术采用低强度X射线（见第37页）测量骨密度。X射线穿过人体，其吸收率通过计算机显示为图像。计算机计算平均骨密度，并与同等年龄性别人群的正常范围进行比较。检查过程是无痛的，大约需要20分钟。

检查过程
X射线发射器和探测器沿着脊柱长轴移动，将信息显示在显示器上。



提示需要获得紧急医疗帮助

如果你的症状提示你需要紧急处理而不能等待看门诊，这里告诉你如何做。紧急处理分为3个等级，呼叫救护车、立即给医生打电话以及24小时内看医生。下面详细解释。

急诊
拨打急救电话！

你目前的状况如果不及时治疗可能会危及生命。一般情况下应该立即拨打急救电话120，有时也可以马上去最近的急诊室，特别是救护车不能很快到达时。

立即给医生打电话

你的症状提示可能有严重的问题并需要急诊处理。你要立即给医生打电话，不管是半夜还是周末。医生会上门或者叫你去诊所。如果你联系不到医生，请立即去最近的急诊室，最好是坐私家车或出租车，如果都没有，呼叫120。

24小时之内看医生

你可能需要看医生以便排除严重的问题，但是稍微晚点看似乎没有危险。你可以约医生在24小时内就诊。

彩条
每一章都有这样的彩条，不同颜色代表不同的年龄或性别。根据颜色你可以很容易找到想看的内容。

查阅另一章节
建议你看本书的其他章节，也许更适合你的症状或者能提供更多的信息。

原因尚未确定
如果你还不能找到如何解释症状，就会要求你去咨询医生。有时候，会给你一个时限，如48小时，如果在这个时间内你的症状不缓解，就要去看医生。

信息框
这里有本章相关的检查或治疗方面更多的信息。另外，也有本章提及的相关疾病或额外的解剖关键点。

按症状搜索图表

A 页码

嗳气 215

B

白带异常 262
背痛 234
儿童 130
妊娠期 280
鼻塞 190
儿童 102
避孕方法的选择
男性 250
女性 272
便秘 217
儿童 120
勃起功能障碍 242

C

超重 146
抽搐和颤抖 162
出汗过多 152
出血
肛门出血 219
鼻出血 190
阴道不规则出血 260
怀孕期阴道出血 276
喘息 193
刺痛 159

D – E

癫痫 82
恶心和呕吐
妊娠期 274
儿童背部问题 130
儿童跛行 134
儿童耳部刺激 98
儿童关节问题 130
儿童行动发育迟缓 88
儿童呼吸困难 106
儿童进食问题 112
儿童皮疹 76
儿童生长发育问题 68
儿童食欲不振 112
儿童嗜睡 86
儿童体重过快增长 70
儿童言语表达困难 89
儿童瘀斑 76
耳朵
耳鸣 188
儿童耳痛或不适 98
耳朵痛 189

F

发热 150
婴儿 50
儿童 72
皮疹伴发热 180
儿童伴皮疹 74
粪便外观异常 218
儿童 121
腹痛 210
儿童 116
女性下腹痛 265
妊娠期 277
反复发作的腹痛 212
腹泻 216
婴儿 54
儿童 118
腹胀 214

G – I

感觉不适 142
儿童 62
肛门问题 219
睾丸问题 244
关节痛 224
行为问题
青少年 136
儿童 90
喉咙痛 191
儿童 103
踝部水肿 231
妊娠期 279

J – L

肩痛 226
健忘 160
焦虑 168
脚踝水肿 231
妊娠期 279
精神错乱 160
儿童 86
颈痛或颈僵 236
咳嗽 194
儿童 104
口腔问题 204
儿童 108
流鼻涕 190
儿童 102
流鼻涕或鼻塞 190
儿童 102

M – O

麻木和刺痛 159
泌尿问题 220
膀胱功能障碍
男性 238
膀胱功能障碍
女性 254
儿童 122
尿痛 222
面部
疼痛 163
影响面部皮肤的问题 176
女孩阴道问题 128
女性外生殖器刺激 264
呕吐 206
婴儿 52
儿童 114
妊娠期 274
反复呕吐 208

P – Q

膀胱功能障碍
男性 238
女性 254
皮肤
妊娠期改变 278
皮肤脱色素和痣 178
一般问题 174
瘙痒 171
儿童瘙痒 80
青少年问题 140
影响面部的问题 176
婴儿问题 60
儿童问题 76
皮疹伴发热 180
儿童皮疹伴发热 74
皮疹伴发热 180
儿童 74
疲劳 143
儿童 64
疲劳，临产的识别 281
气短 196
青春期问题
男孩 138
女孩 139

R – S

妊娠期
腹痛 277
背痛 280
乳房问题 282
恶心和呕吐 274
临产 281
皮肤变化 278
脚踝水肿 279
阴道出血 276
体重问题 275
如厕训练问题 124
乳腺问题 252
妊娠 282
瘙痒 171
儿童 80
舌头痛 204
生育问题
男性 248
女性 270
生殖器问题
男孩 126
女孩 128
失声 192
视觉混乱或受损 184
儿童 96
视力受损 184
儿童 96
手臂痛 227
儿童 129
睡眠问题
婴儿 46
儿童 66
睡眠困难 148
说话困难 164
思想和感觉混乱 165
嘶哑 192

T

疼痛
腹痛 210
儿童腹痛 116
妊娠期腹痛 277
反复发作的腹痛 212
手臂痛 227
儿童手臂痛 129
背痛 234
儿童背痛 130
妊娠期背痛 280
胸痛 198
耳朵痛 189
儿童耳朵痛 98
眼睛 182
面部 163
头痛 154
儿童头痛 84
男性性交痛 245
女性性交痛 266
关节 224
儿童关节痛 130
膝盖 230
腿部 228
儿童腿痛 129
女性下腹痛 265
颈痛 236
痛经 259
肩痛 226
尿痛 222
体重
儿童体重增长过快 70
体重减轻 144
超重 146
青少年体重问题 135
体重问题与妊娠 275
婴儿体重增长缓慢 58
体重减轻 144
听力问题 186
儿童 100
头发问题 172
儿童 78
头痛 154
儿童 84
腿痛 228
儿童 129
吞咽困难 205

X – Z

膝盖痛 230
斜视 184
儿童 96
心悸 200
性交痛
男性 245
女性 266
性欲低下
男性 246
女性 268
胸痛 198
眩晕 158
儿童 82
学校恐惧症 92
牙齿问题 202
儿童 110
眼睛
疼痛或不适 182
儿童的眼睛问题 94
眼睛刺激 182
抑郁 166
产后 284
阴道不规则出血 260
阴道出血
阴道不规则出血 260
妊娠期 276
阴道刺激 264
阴茎问题 240
男孩 126
阴囊问题 244
婴儿过度哭闹 48
婴儿喂养问题 56
月经
停经 256
过多 258
痛经 259
晕厥 156
儿童 82
早泄 243
指甲问题 181
儿童 78
痣 178
肿块 170
儿童 81
足部问题 232
儿童 132

儿童

儿童: 一岁以下婴儿 46 – 61
1 婴儿睡眠问题 46
2 异常哭闹 48
3 婴儿发热 50
4 婴儿呕吐 52
5 婴儿腹泻 54
6 喂养问题 56
7 婴儿体重问题 58
8 婴儿皮肤问题 60

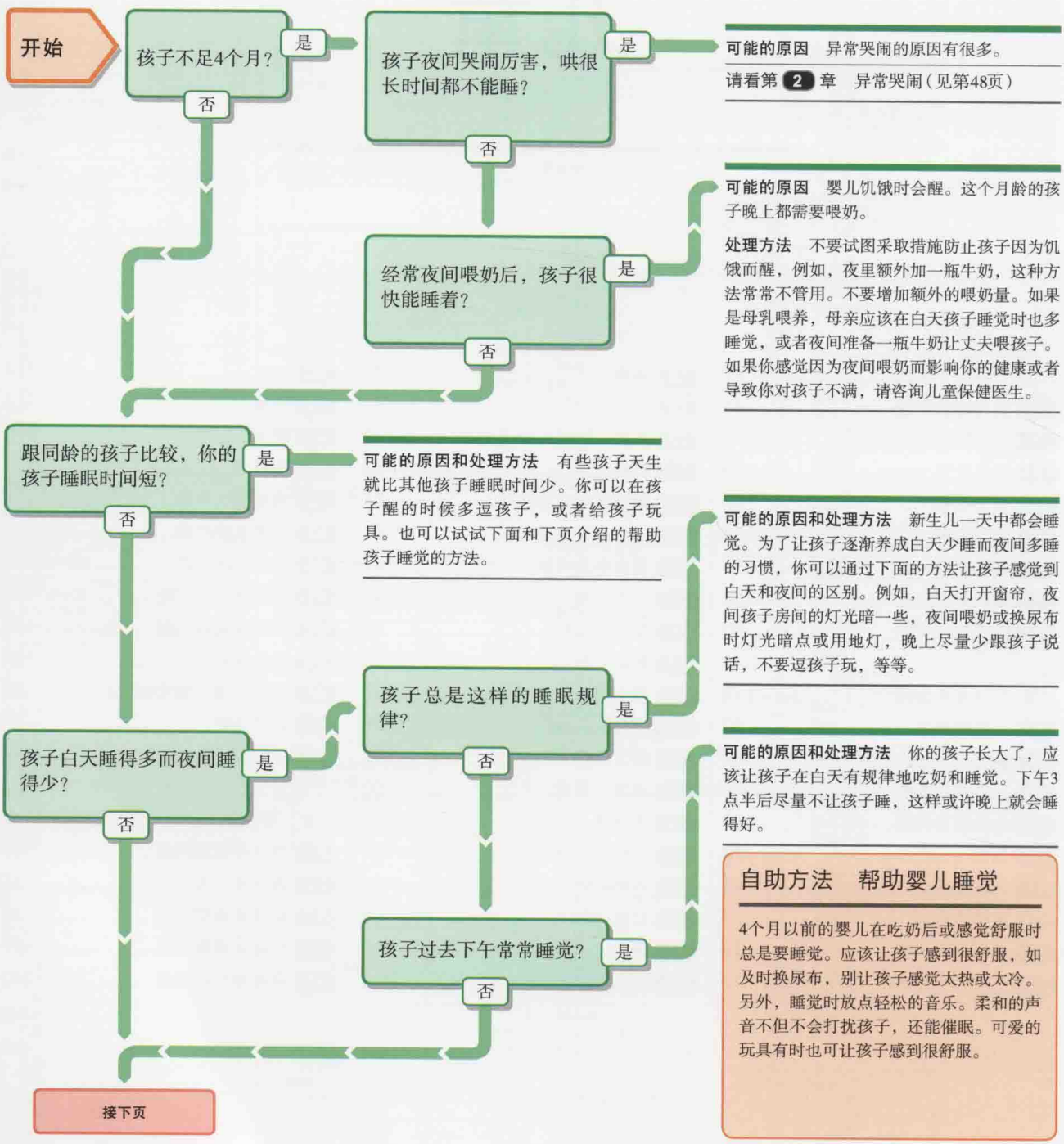
儿童: 包含各年龄段 62 – 134
9 一般性不适 62
10 疲劳 64
11 儿童睡眠问题 66
12 生长发育问题 68
13 超重 70
14 儿童发热 72
15 皮疹伴发热 74
16 儿童皮肤问题 76
17 头发、头皮和指（趾）甲问题 78
18 瘙痒 80
19 结节和肿块 81
20 头晕、晕厥、癫痫发作 82
21 头痛 84
22 意识模糊、嗜睡 86
23 行动发育迟缓 88
24 语言表达问题 89
25 行为问题 90
26 学校恐惧症 92
27 眼睛问题 94
28 视力损害 96
29 耳痛 98
30 听力问题 100
31 流涕、鼻塞 102
32 喉咙痛 103
33 咳嗽 104
34 呼吸问题 106
35 口唇问题 108
36 龋齿 110
37 进食问题 112
38 呕吐 114
39 腹痛 116
40 腹泻 118
41 便秘 120
42 粪便性状异常 121
43 泌尿系统问题 122
44 如厕训练问题 124
45 男孩生殖器问题 126
46 女孩生殖器问题 128
47 四肢疼痛 129
48 关节、腰背部疼痛 130
49 足部问题 132
50 跛行 134

儿童：青少年 135 – 140
51 青少年体重问题 135
52 青少年行为问题 136
53 男孩青春期问题 138
54 女孩青春期问题 139
55 青春期皮肤问题 140

1 婴儿睡眠问题

一岁以上儿童，请看第11章：儿童睡眠问题（见第66页）。

出生后头几个月内，除了喂奶时，婴儿无论白天还是夜间都是在睡眠，这是很正常的，也是婴儿发育所必需的。家长千万不要为了自己的方便和舒服而刻意调整孩子的睡眠规律。如果你发现孩子醒得太频繁，或者夜间无法让孩子睡觉，或者原来夜间睡得很好现在却经常醒，请看下面。



可能的原因 异常哭闹的原因有很多。

请看第 2 章 异常哭闹（见第48页）

可能的原因 婴儿饥饿时会醒。这个月龄的孩子晚上都需要喂奶。

处理方法 不要试图采取措施防止孩子因为饥饿而醒，例如，夜里额外加一瓶牛奶，这种方法常常不管用。不要增加额外的喂奶量。如果是母乳喂养，母亲应该在白天孩子睡觉时也多睡觉，或者夜间准备一瓶牛奶让丈夫喂孩子。如果你感觉因为夜间喂奶而影响你的健康或者导致你对孩子不满，请咨询儿童保健医生。

可能的原因和处理方法 有些孩子天生就比其他孩子睡眠时间少。你可以在孩子醒的时候多逗孩子，或者给孩子玩具。也可以试试下面和下页介绍的帮助孩子睡觉的方法。

可能的原因和处理方法 新生儿一天中都会睡觉。为了让孩子逐渐养成白天少睡而夜间多睡的习惯，你可以通过下面的方法让孩子感觉到白天和夜间的区别。例如，白天打开窗帘，夜间孩子房间的灯光暗一些，夜间喂奶或换尿布时灯光暗点或用地灯，晚上尽量少跟孩子说话，不要逗孩子玩，等等。

可能的原因和处理方法 你的孩子长大了，应该让孩子在白天有规律地吃奶和睡觉。下午3点半后尽量不让孩子睡，这样或许晚上就会睡得好。

自助方法 帮助婴儿睡觉

4个月以前的婴儿在吃奶后或感觉舒服时总是要睡觉。应该让孩子感到很舒服，如及时换尿布，别让孩子感觉太热或太冷。另外，睡觉时放点轻松的音乐。柔和的声音不但不会打扰孩子，还能催眠。可爱的玩具有时也可让孩子感到很舒服。

接上页

孩子过去夜间睡得很好，现在夜间却醒好几次？ 是

否

如果你还不能做出诊断，建议就诊。

孩子有其他不正常或不舒服吗？ 是

否

可能的原因和处理方法 如果有发烧、腹泻、呕吐等症状，请看本书的相关章节。如果没有其他症状，但孩子看上去不太正常，你应该带孩子去医院。

孩子醒是因为饿的吗？ 是

否

可能的原因和处理方法 随着月龄的增长，喂奶量也应该增加。增加夜间喂奶的量，可能会减少孩子夜间醒的次数。如果孩子已经超过6个月，应该考虑断奶了（见第59页），请咨询儿科医生或儿保医生。

孩子夜间太冷或太热吗？ 是

否

可能的原因 太冷或太热都会导致孩子夜间醒。

处理方法 请保持孩子房间的温度在大约18℃。在同一间房子里，给孩子盖的被子不要比你自己多。被子盖得太多导致孩子太热，有发生婴儿猝死综合征（SIDS）的危险（见左侧）。如果房间冷，孩子夜间踢被子，可以考虑给孩子用睡袋。

最近家里生活和环境变化大吗？或者有什么原因使你焦虑？ 是

否

可能的原因 婴儿能感受到父母的焦虑，这种焦虑也能影响孩子。

处理方法 应该多安抚孩子。请尽可能保持孩子有规律地生活，即使你自己的生活不规律。孩子夜间醒的时候，可以抱抱孩子，喂点奶。但是要尽快把孩子放回婴儿床，让孩子睡觉，否则的话，孩子会养成夜间醒来希望跟你玩的坏习惯（请看下面：帮助幼儿睡觉）。

可能的原因和处理方法 当婴儿过了需要夜间喂奶的阶段还经常醒，最可能的解释是孩子希望得到你的安抚。试着让孩子的睡眠有规律（请看右侧：帮助幼儿睡觉）。

自助方法　减少婴儿猝死综合征（SIDS）的危险

下面几点可以减少发生婴儿猝死综合征（SIDS，又称为婴儿床死亡）的危险。

- 母亲从怀孕开始父亲就不要在房间里吸烟。
- 在孩子出生后6个月内，尽可能让孩子睡婴儿床，并和你在同一房间。
- 总是让孩子面朝上平躺，孩子的脚靠近婴儿床的一端，这是最安全的。
- 用硬床垫，不要用枕头。
- 被子不能盖到头，最多盖到肩膀。
- 不要给孩子包裹太多。可以盖几层单子或薄毯，这样可以随时增加或减少。
- 确保孩子不会太热。房间温度以你感到舒适为宜。不要把婴儿床放在靠近暖气或电热器的地方。
- 婴儿房内禁止吸烟。

安全睡觉
总是让孩子面朝上平躺，孩子的脚靠近婴儿床的一端，这样就不会让被子盖到脸上。不要给孩子包裹或盖得太多。

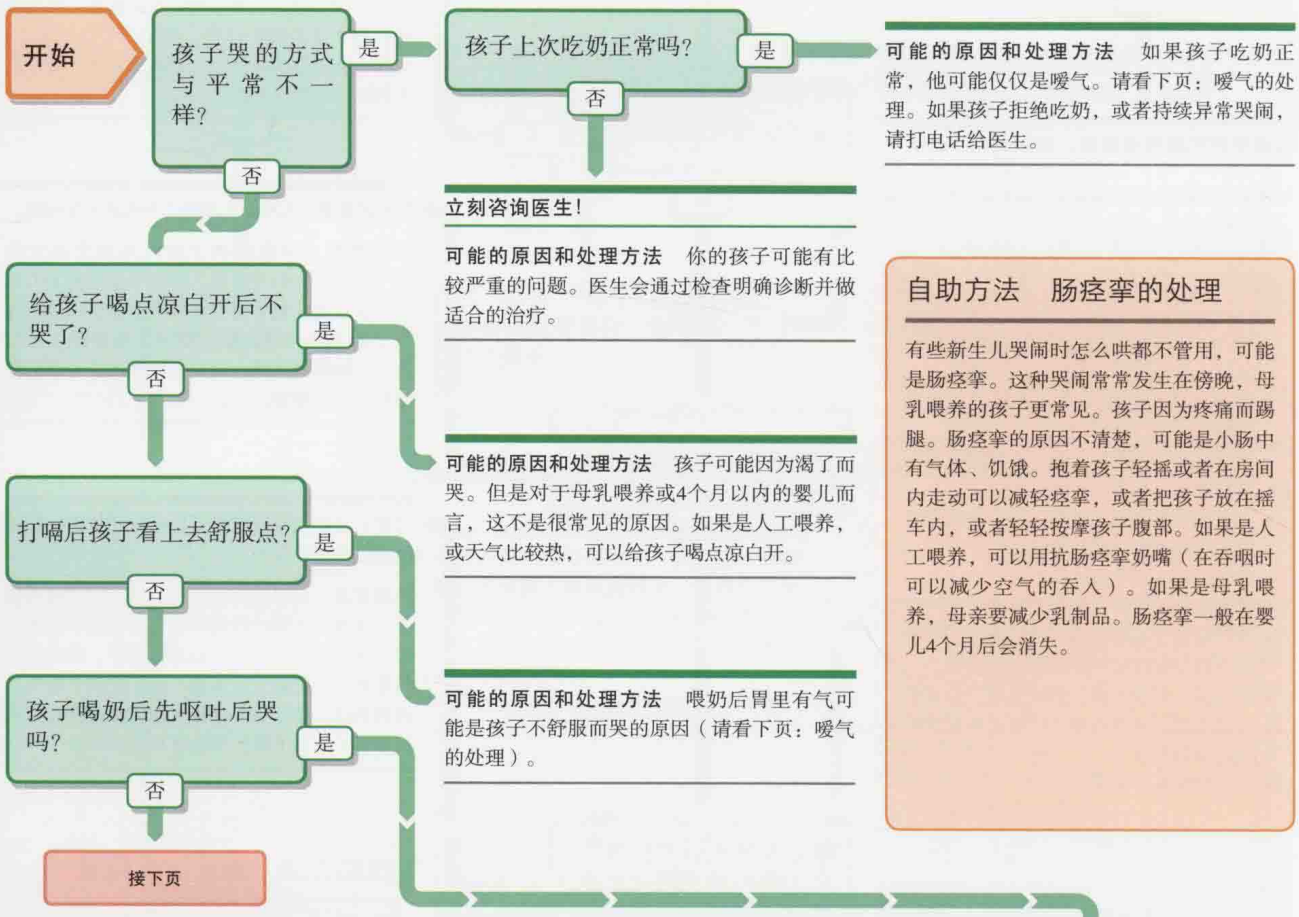
自助方法　帮助幼儿睡觉

超过6个月的幼儿夜间不需要频繁地喂奶了。夜间睡眠时间延长是孩子正常生长发育所必需的。应该让孩子养成良好的夜间睡眠习惯。不要为了安抚孩子而和孩子睡在一起，让孩子单独睡不是对他/她的惩罚。做到下面几点可以让孩子睡得更好。

- 避免睡前1小时内让孩子太兴奋。
- 如果孩子怕黑，请使用地灯。
- 不要孩子一出声或吭叽就去抱孩子，需观察一下情况。婴儿睡觉时经常会吭叽几声的。
- 孩子夜间哭时，应该尽可能快地让孩子变得安静。

2 异常哭闹

哭，是婴儿表达需求和不舒服的唯一方式。当婴儿饿了、尿了、烦了或痛时都会哭，有时候也看不出是什么原因。大多数家长能够很快了解孩子哭的原因，并且去除原因后孩子就不哭了。如果你觉得孩子哭得比平常多，或者孩子突然以不常见的方式哭，请看本章。



自助方法 肠痉挛的处理

有些新生儿哭闹时怎么哄都不管用，可能是肠痉挛。这种哭闹常常发生在傍晚，母乳喂养的孩子更常见。孩子因为疼痛而踢腿。肠痉挛的原因不清楚，可能是小肠中有气体、饥饿。抱着孩子轻摇或者在房间内走动可以减轻痉挛，或者把孩子放在摇车内，或者轻轻按摩孩子腹部。如果是人工喂养，可以用抗肠痉挛奶嘴（在吞咽时可以减少空气的吞入）。如果是母乳喂养，母亲要减少乳制品。肠痉挛一般在婴儿4个月后会消失。

自助方法 应对婴儿哭闹

很多父母在婴儿哭闹超过1小时后会感到焦虑、烦躁又无能为力。这种感觉其实很正常，并不意味着你不是称职的父母。你可以请求邻居或朋友帮你照看一会儿孩子，这样你可以得到休息。如果你实在找不到人帮忙，可以把孩子放在婴儿床里，放在靠近门的地方，你出去散步半小时，直到你感觉好点。短时间离开孩子不会伤害他。如果孩子哭得你无法忍受，而且可能有打孩子的冲动，请给医生打电话，或者联系儿保医生。

帮助照看婴儿
如果你觉得应对婴儿哭闹有问题，请求邻居或朋友帮你照看一下孩子。

接上页

孩子哭闹大多是在傍晚或夜间吗？ 是

否

孩子不到4个月吗？ 是

否

可能的原因 这种哭闹常常见于肠痉挛。一般从婴儿6周开始，4个月后消失。肠痉挛的原因还不清楚。

处理方法 还没有治疗肠痉挛的有效方法。可能有些自助方法（请看上页：肠痉挛的处理），父母的首要任务是要找到一个方法应对不断哭泣的婴儿（请看上页：应对婴儿哭闹）。

当你抱起孩子或关注孩子时就不哭了吗？ 是

否

可能的原因 需要被关注或得到生理上的舒服是孩子哭闹的常见原因。有些孩子独自躺在婴儿床里或独自玩的时候很安静，但是，有些孩子则希望父母在身边。

处理方法 如果孩子表现出希望得到拥抱，尽可能满足他。这个年龄的孩子，不用担心被“惯坏”，当他感到安全时会很高兴。当你在家里做家务时，可以用吊带背着孩子，当他习惯后，要避免过度关注孩子。

孩子长牙了吗？ 是

否

可能的原因和处理方法 长牙时孩子可能感到不舒服。将硬的牙环放在冰箱里冷藏后让孩子咬着可能有些帮助，也可以给孩子推荐一定剂量的止痛药（请看第111页：长牙）。

孩子最近接种疫苗了吗？ 是

否

可能的原因 有些孩子在接种疫苗后1周内会感到不舒服或轻度发热。

处理方法 给孩子测体温。如果发热，按接种后发热处理（见第51页）。如果不发热，而且孩子哭得让你很担心，请联系医生。

家里近来有很大变化，或者有什么使你感到有压力的事件吗？ 是

否

可能的原因 家庭气氛紧张也会使孩子感到不高兴，特别是母亲感到紧张时。

处理方法 你的孩子将需要比平时更多的关怀，但是应该在1周内稳定下来。不管因为什么事导致生活变化，都要尽可能地让孩子有稳定的生活。

如果你觉得孩子哭是对你自己紧张的反应，你就要想办法减少你的变化。医生会给你一些帮助性建议。

如果你还不能做出诊断，请24小时内去医院就诊。

自助方法 嗳气的处理

所有婴儿吃奶时都会吞咽进空气。空气会聚集在小肠中导致不适。吃奶前哭闹或者吃得很快都会加重嗳气。下面一些方法可以预防或缓解嗳气。

- 如果是人工喂养，奶嘴上的孔应该大小合适。
- 喂奶时孩子右侧高的半卧位可以让空气在胃的上部。
- 喂奶时经常拍拍孩子后背让他打嗝。让孩子的头趴在你的肩膀或大腿上，轻轻拍打孩子后背。

让孩子打隔
孩子直立位趴在肩膀上，轻轻拍打孩子后背。

3 婴儿发热

一岁以上儿童请，看第14章：儿童发热（见第72页）。

儿童发热指体温超过38℃。发热时伴有前额烫，无精打采甚至烦躁不安。如果你发现孩子不正常，先测体温（请看下面：给婴儿测体温）。高烧可以导致惊厥，必须去医院看急诊（请看下页：高热惊厥）。如果你的孩子发热，先给孩子降温（请看第73页：降温），然后看下面。

开始

孩子不到6个月？ 是

否

立刻咨询医生！

可能的原因 可能是病毒或细菌感染。接种疫苗后也可以发热（见下页）。

处理方法 去医院之前，先给孩子降温（请看第73页：降温）。医生会安排一些检查以便确定发热的原因，有时会用抗生素。如果孩子看上去特别不好或发热原因不明，也会建议住院。

警示

危险信号 如果发热同时伴有下面任何一种情况，请立刻去急诊。

- 昏睡
- 出现平的、暗红色或紫色、按压颜色不变的斑疹（请看第75页：检查红疹）
- 抽搐
- 不满3个月的婴儿3个小时以上不吃奶；3个月以上婴儿6个小时不吃奶

发现孩子有皮疹吗？ 是

否

请看第 15 章 皮疹伴发热（见第74页）。

孩子夜间突然醒来，哭得非常伤心，有时还揪自己的耳朵吗？ 是

否

请24小时内去医院就诊！

可能的原因 病毒或细菌性中耳炎是6个月以上婴儿常见的发热原因。中耳炎常常是近期感冒导致的。

处理方法 医生会安排一些检查并给予抗生素。同时，可以采取自助的方法减轻耳痛（请看第99页：缓解耳痛）及退烧（请看第73页：降温）。

呼吸急促吗？请看第106页：检查孩子的呼吸频率。 是

否

立刻咨询医生！

可能的原因 可能是病毒性细支气管炎，也可能是病毒或细菌性肺炎。

处理方法 医生会安排一些检查如胸片，也可能住院。一般会给予抗生素。

流鼻涕，打喷嚏吗？ 是

否

可能的原因 病毒性感冒是最常见的原因。麻疹很少见。如果是麻疹，发热2~3天后会出现扁平状红色皮疹。

处理方法 退烧。多给孩子喝水，不要勉强孩子吃辅食。如果发现皮疹，或24小时内不见好转，请看医生。

接下页

自助方法 给婴儿测体温

一般选用电子体温计测量婴儿腋窝的温度。现在有耳部电子体温计，将体温计对着耳部几秒钟即可测出体温（见第72页）。贴在前额的温度计不精确，水银温度表不容易读数，破碎后污染环境，这两种已经不再推荐使用了。

确定体温计开关已打开，去掉温度计顶端的保护帽，将温度计夹在婴儿腋下，直到温度计发出“滴滴”声提示测量完毕。期间可用玩具转移孩子的注意力，根据温度计的说明书读出温度。由于腋下温度比体内温度低，所以，腋下体温加上0.6℃是精确的体温。

接上页

有下面任何一种情况吗？ 是
- 昏睡
- 烦躁不安
- 尖叫或异常哭闹
- 有平的、暗红色或紫色、按压颜色不变的斑疹（见第75页）

否

有腹泻吗？ 是

否

最近打疫苗了吗？ 是

否

孩子穿得多吗？房间热吗？ 是

否

急诊！拨打急救电话！

可能的原因 这些症状可能是脑膜炎。

处理方法 如果怀疑脑膜炎，要立即住院。脑膜炎必须立刻给予抗生素治疗，通常要住重症监护病房。

立刻咨询医生！

可能的原因 腹泻常常提示胃肠炎，特别是伴有呕吐时。

处理方法 医生会检查婴儿是否有脱水。也会告诉你防止婴儿脱水的方法（见第55页）。第53页有治疗婴儿腹泻的自助方法。

可能的原因 接种预防免疫疫苗后1周内，有些婴儿可能会感到不舒服或轻度发热（见第35页）。

处理方法 本页右上角有处理接种疫苗后发热的方法。

可能的原因 由于婴儿调节体温的能力差，穿得太多或房间太热也会引起婴儿发热。

处理方法 在同一个环境里，婴儿不需要比大人穿得多。15~20℃是合适的温度。婴儿床不要靠近暖气。可以给孩子减点衣服，或把孩子放在稍微凉快的房间。如果1小时内体温不降，请按第73页“降温”的方法处理，或者去医院。

如果你还不能做出诊断，请24小时内去医院就诊。

接种疫苗后发热

有些婴幼儿在接种疫苗后会发热。常规的预防免疫接种是在婴儿2、3、4个月和12~15个月时（见第35页）。

如果孩子在接种疫苗后发热，可按第73页“降温”中的自助方法给孩子退热。

如有下面的任何一种情况，应立即去医院。

1.体温高于39℃。

2.有其他症状，如异常哭闹或尖叫。

3.自助方法不能退烧。

如果婴儿接种疫苗后有过不正常，在下次接种疫苗时一定要告诉预防保健医生或护士，他们会在接种后告诉你如何观察和处理可能出现的症状。

如果孩子发热，预防接种时间要后延，直到体温正常。

高热惊厥

高热惊厥是抽搐的一种，多见于6个月~5岁的儿童。通常发生在突然高烧后。惊厥时往往伴有下面的情况。

- 意识丧失
- 四肢抽动
- 呼吸暂停或变浅，可能导致皮肤颜色变紫
- 大小便失禁
- 眼球转动

高热惊厥通常持续时间不超过5分钟，虽然看上去很恐怖，其实不严重。大约三分之一的儿童发生高热惊厥后，在6个月内可能再次发生。

绝大多数儿童5岁后就不再发生了。高热惊厥很少导致癫痫。

退烧可以避免高热惊厥（请看第73页：降温）。

发生高热惊厥后，给孩子解开衣服，打开窗户，可以用电扇让新鲜的冷空气进入房间内，在孩子身边放一些软的东西如枕头等，防止受伤。

抽搐结束后，让孩子平躺，孩子多半会很快深睡。如果孩子意识不清或发作时间超过5分钟，立即去医院急诊。

降温
如果发生高热惊厥，去掉被子、解开衣服、露出四肢。

4 婴儿呕吐

一岁以上儿童，请看第38章：呕吐（见第114页）。

家长常常分不清呕吐是漾奶还是有病。几乎所有不适都会导致婴儿呕吐，其中很多不必过虑。但是如果呕吐频繁或持续，就要考虑是否有疾病。

开始

婴儿年龄在2个月内，而且几乎每次呕吐都是在喂奶后？

是

喂的奶很容易吐出来吗？

是

否

请24小时内去医院就诊！

可能的原因 可能是幽门梗阻（胃的出口叫幽门）。反复呕吐可导致婴儿脱水（见下页）。

处理方法 如果怀疑幽门梗阻，需要住院治疗，包括治疗脱水和手术解除幽门梗阻。

否

婴儿的体温大于38℃吗？

是

否

接下页

有下面的一种情况吗？

- 嗜睡
- 烦躁不安
- 尖叫或异常哭闹
- 不吃奶
- 有平的、暗红色或紫色、按压颜色不变的斑疹（见第75页）

是

否

可能的原因 婴儿呕吐伴发热常常提示有感染。

请看第 3 章 婴儿发热（见第50页）

急诊！
拨打急救电话！

可能的原因 这些症状可能是脑膜炎。

处理方法 如果怀疑脑膜炎，要立即住院。脑膜炎必须立刻给予抗生素治疗，通常要住重症监护病房。

警示

危险信号 呕吐物如果是黄绿色或者呕吐伴有下面任何一种情况，务必去医院看急诊！

- 有平的、暗红色或紫色、按压颜色不变的斑疹（见第75页）
- 不满3个月的婴儿3个小时以上不吃奶；3个月以上婴儿6个小时不吃奶
- 嗜睡
- 眼窝凹陷或舌头发干
- 尿布很干
- 大便带血或黑便

呕吐的奶量不太多？

是

否

请24小时内去医院就诊！

可能的原因 可能是胃—食道反流症

处理方法 医生会给婴儿做些检查并排除其他原因。建议喂奶前去掉尿布，喂奶期间拍拍婴儿后背，喂奶时和喂奶后孩子是头高脚低、身体略微向右倾的位置。如果是喂奶粉，建议冲得稠一些。医生有时会给中和反流胃酸的药物。如果还无效，医生会给减少反流的药物。大多数婴儿到12~18个月时会自愈。

可能的原因和处理方法 反流有时又叫作漾奶，这种情况是很常见的。漾奶不是真正的呕吐，如果婴儿一切都正常，请不要担心。多数原因是喂奶时吞进了空气。如果你特别担心，请看医生。

自助方法 预防胃肠炎

婴儿，尤其是奶粉喂养的婴儿，特别容易患胃肠炎。下面的预防措施可以减少胃肠炎的发生。

- 洗手。特别是在上厕所后、给婴儿换尿布后以及准备喂奶前。
- 至少在婴儿1岁前，每次喂奶前都要给奶瓶包括奶嘴和瓶盖消毒。消毒前要用温肥皂水清洗奶瓶、奶嘴和瓶盖。
- 常规、彻底地给其他喂奶物品消毒，如毛巾、围嘴等。可以用化学消毒剂、气锅蒸或开水煮。
- 给婴儿喝的或冲奶粉的水要先烧开，再放凉。
- 婴儿用的各种毛巾要单独准备，并且经常清洗。
- 虽然1岁以后喂奶和喂食的物品可以不必消毒，但要用肥皂水彻底清洗。

接上页

婴儿咳嗽吗？ 是

否

婴儿腹泻吗？ 是

否

呕吐物是黄绿色的吗？ 是

否

呕吐只发生在坐汽车时吗？ 是

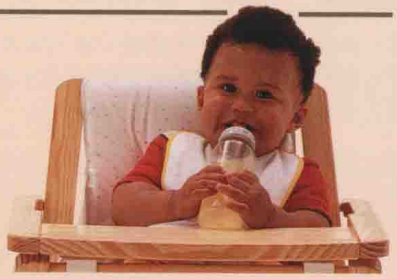
否

呕吐后孩子玩得很兴奋吗？ 是

否

自助方法　婴儿胃肠炎的治疗

胃肠炎一般不需药物治疗。最重要的是补充水分防止因呕吐和腹泻造成的脱水。如果是母乳喂养，可以增加哺乳次数。如果是人工喂养，每天的总量不变，少量多次。如果已经有脱水，医生会给口服补液盐。如果婴儿已经开始加辅食，只要孩子愿意吃，就可以正常喂养。如果孩子进食不好，或呕吐不断，可以少量多次给孩子喝水，逐步恢复到正常喂养（请看第114页：儿童胃肠炎的治疗）。



解决脱水的方法
口服补液盐要用凉白开冲兑，可以添加一点糖或果汁等兑成孩子喜欢的口味。

立刻咨询医生！

可能的原因　可能是病毒性细支气管炎。如果咳嗽很严重，也可能是百日咳。

处理方法　应该住院，监测血氧浓度。如果诊断为病毒性细支气管炎，将给予扩张支气管的药物并吸氧。如果诊断为百日咳，将给予抗生素治疗。抗生素有时不能减轻症状，但可以防止感染播散。

立刻咨询医生！

可能的原因　可能是胃肠炎。婴儿呕吐伴腹泻最常见的原因是胃肠炎，有些孩子还会发热。

处理方法　医生将检查婴儿是否有脱水，并告诉你预防脱水的方法（见第55页），并给予治疗（见上面）。预防胃肠炎的方法见上页。

急诊！
拨打急救电话！

可能的原因　可能是肠套叠引起肠梗阻。

处理方法　应该立刻住院，通过全面的检查，明确诊断。诊断明确后，一般先通过灌肠，让小肠位置恢复正常，如果无效，则需手术治疗。

可能的原因和处理方法　可能是晕车。虽然1岁以下婴儿晕车并不常见，但是有些孩子，特别是有家族晕车史的孩子会晕车（请看第115页：预防晕车）。

可能的原因和处理方法　婴儿贲门部（胃的入口）的肌肉比较松弛，逗孩子玩得太厉害了可以引起呕吐。喂奶后要避免逗孩子玩。这种情况随着年龄增长可以消失。

各方面都正常的婴儿呕吐一次不像有严重的问题。但是，如果一天内呕吐超过一次，或者婴儿看上去不太正常，请看医生。

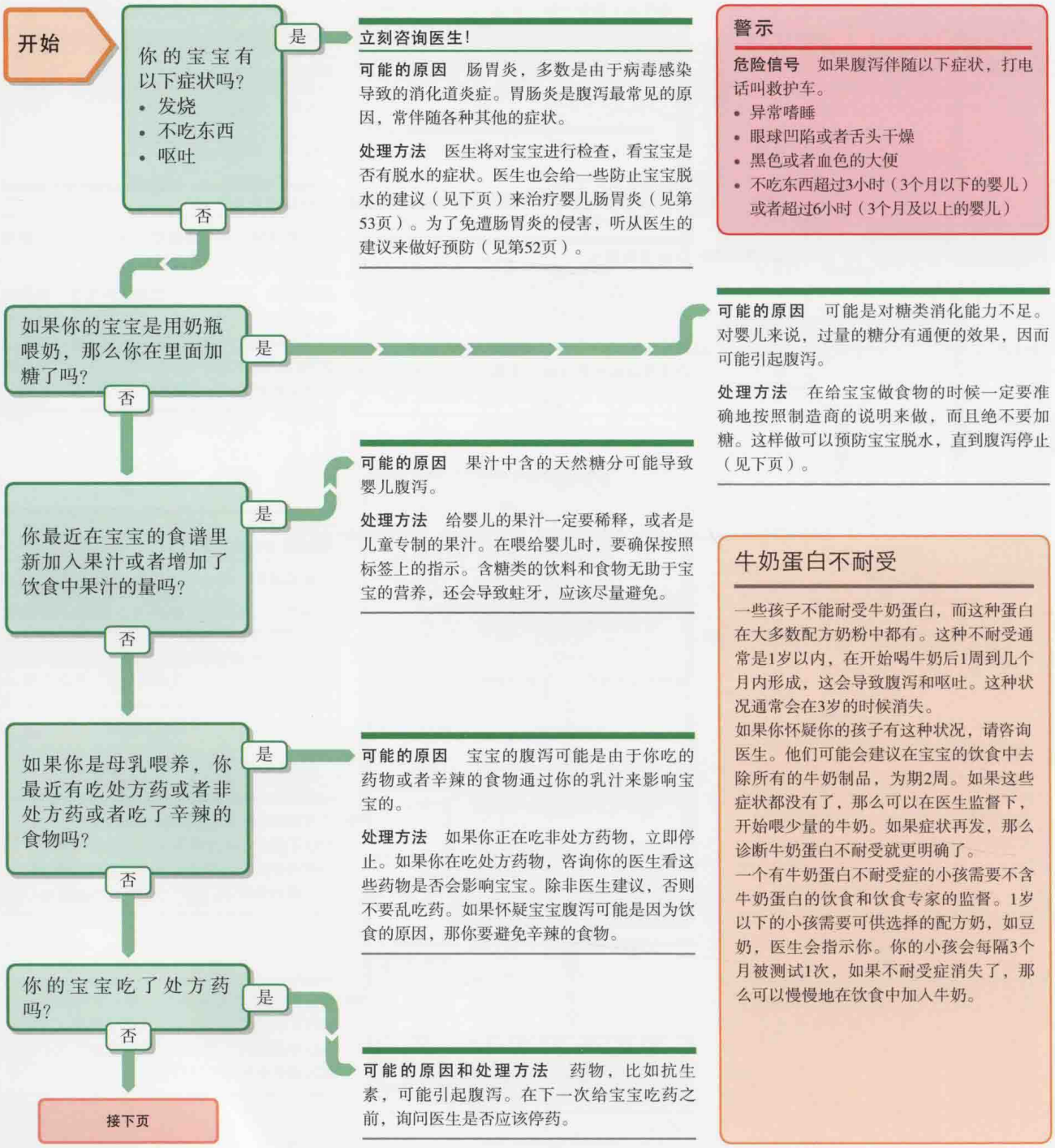
幽门梗阻

幽门梗阻在2个月内婴儿不常见，一般男孩比女孩多。在胃和十二指肠连接处有一段环状肌肉称为“幽门”。由于肌肉过度生长，肌肉变得很厚，进而导致管腔狭窄。目前还不清楚幽门梗阻的原因。由于狭窄，胃内食物不能进入小肠，越积越多，最后发生反复、强烈的呕吐。幽门梗阻如果不治疗，婴儿体重会降低，最终导致危及生命的脱水。幽门梗阻的治疗方法是手术切开幽门部的环状肌肉，扩大幽门管径。一般术后2~3天就可以正常喂奶。不会有后遗症。

5 婴儿腹泻

对一岁以上的孩子，请看第40章：腹泻（见第118页）。

腹泻是指频繁地排出异常松散或水样粪便。对于母乳喂养的婴儿来说，每天排6次软便是正常的，这不应该被错当成腹泻。如果你的宝宝有腹泻，要给他足够的水防止脱水（请看下页：预防婴儿脱水）。



接上页

你的宝宝最近开始吃固体食物了吗？
你有给宝宝增加新的食谱吗？

是

否

可能的原因和处理方法 婴儿饮食的突然改变能引起短暂的腹泻。缓慢地增加新的食物，每周只增添一种。咨询医生或者健康咨询师，新增几种食物是否会干扰宝宝的消化系统。

腹泻是在国外发生的吗？回到国内后腹泻还一直持续吗？

是

否

可能的原因和处理方法 你的宝宝可能在国外被感染。请咨询医生，务必告诉医生你们出国的经历。

在宝宝胃肠炎后你重新在他的饮食里加入牛奶了吗？

是

否

可能的原因 乳糖是牛奶中含有的天然糖分，暂时的乳糖不耐受（见第118页）可能是周期性、持续性腹泻的原因。如果在婴儿胃肠炎后过早喂给牛奶，腹泻可能会复发。

处理方法 当你的宝宝腹泻时，回来后先采取一些补水的措施，然后再慢慢地加入牛奶（请看第53页：婴儿肠胃炎的治疗）。如果腹泻再发，要在24小时内看医生。你的医生会建议无乳糖饮食，直到你的宝宝康复。

你的宝宝的身高和体重在他的年龄段是在正常范围吗（请看第26页：儿童生长表）？

是

否

可能的原因 可能是营养吸收不正常。原因要么是食物不耐受，如牛奶蛋白不耐受（见上页）或者有障碍，如囊性纤维化。请咨询医生。

处理方法 医生将对你的宝宝进行检查，化验粪便来找到感染的证据。最好是让专家来看，以寻找潜在的病因。

宝宝的腹泻持续超过2周了吗？

是

否

可能的原因和处理方法 有些婴儿通常排很软的大便但是没有腹泻（请看上面：婴儿的粪便）。如果你不能肯定你宝宝的大便是否正常，那么你应该咨询儿科医生或儿保医生。

如果你还不能做出诊断，建议就诊。

婴儿的粪便

婴儿出生后的第一次粪便被称为胎便，它是一种黏性的墨绿色的物质，主要包含黏液和胆汁。在1~2天里，粪便颜色会变成棕绿色，然后变成固定的颜色。尽管一些婴儿可能几天都不会排便，但大多数婴儿一天排几次粪便。只要宝宝的粪便看起来还行，那就应该没什么问题。

母乳喂养的宝宝排便次数比较频繁，他们的粪便非常软而且通常是橘黄色的，像芥末，而且可见黏液，闻起来像酸奶。

人工喂养的宝宝的大便比母乳喂养宝宝的要粗大、硬实，更像成人的那样，通常是浅棕色，气味很浓。

绿色大便常提示食物很快通过肠道。对于母乳喂养的婴儿来说，绿色粪便可能是正常的，但是对于人工喂养的婴儿来说，这样的大便提示胃肠道可能有感染。

自助方法　预防婴儿脱水

如果你的宝宝有腹泻或者呕吐，那么必须补充水分来预防脱水，因为脱水会威胁到生命。如果你是母乳喂养，那你要更频繁地哺乳。如果是人工喂养，在确保每天总量一样的同时，分少量、多次地喂奶。

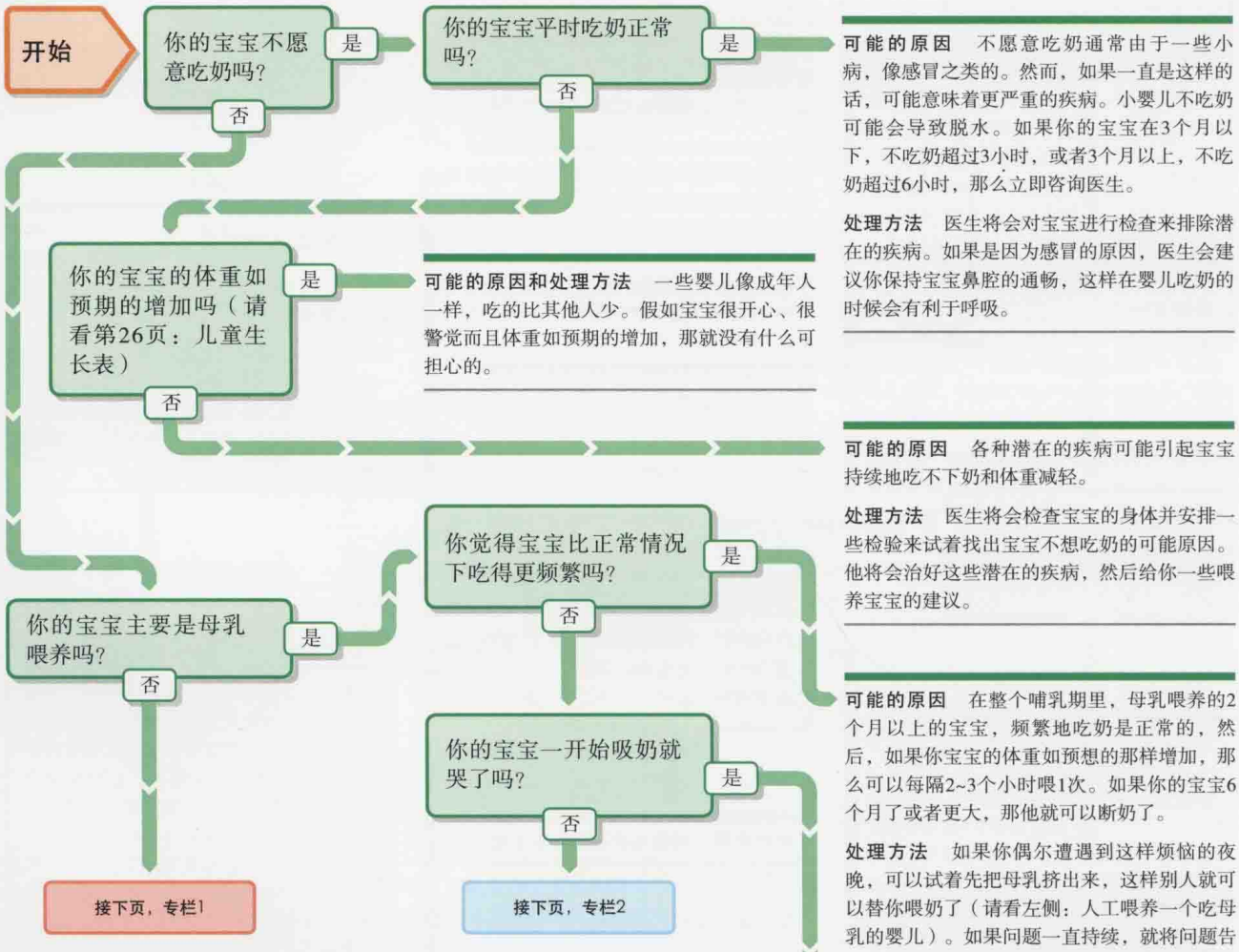
如果你的宝宝开始吃固体食物了，只要他喜欢吃就让他吃。如果你的宝宝吃不下东西，不要担心，保持少量、多次饮水更重要，注意水应该是凉白开。

如果腹泻加重了，就去看医生。他们可能建议你在每次喂宝宝进食后给他们口服补液盐。这种药物可以在药店买到，在腹泻和呕吐的时候可以补充身体丢失的液体、糖和盐。口服补液盐通常是袋装粉末状的，可以用凉白开冲兑，这样比较适合儿童的口味。

6 喂养问题

一岁以上儿童，请看第37章：进食问题（见第112页）。

喂养问题是婴儿哭闹的常见原因，也是父母们担忧的问题。这些问题包括不愿意吃奶，不停地饿哭，以及咽下太多空气导致反流。对母乳喂养的妈妈来说还有些特殊的问题。以下涉及大多数普遍发生的问题。



可能的原因 不愿意吃奶通常由于一些小病，像感冒之类的。然而，如果一直是这样的话，可能意味着更严重的疾病。小婴儿不吃奶可能会导致脱水。如果你的宝宝在3个月以下，不吃奶超过3小时，或者3个月以上，不吃奶超过6小时，那么立即咨询医生。

处理方法 医生将会对宝宝进行检查来排除潜在的疾病。如果是因为感冒的原因，医生会建议你保持宝宝鼻腔的通畅，这样在婴儿吃奶的时候会有利于呼吸。

可能的原因和处理方法 一些婴儿像成年人一样，吃的比其他人少。假如宝宝很开心、很警觉而且体重如预期的增加，那就没有什么可担心的。

可能的原因 各种潜在的疾病可能引起宝宝持续地吃不下奶和体重减轻。

处理方法 医生将会检查宝宝的身体并安排一些检验来试着找出宝宝不想吃奶的可能原因。他将会治好这些潜在的疾病，然后给你一些喂养宝宝的建议。

可能的原因 在整个哺乳期里，母乳喂养的2个月以上的宝宝，频繁地吃奶是正常的，然后，如果你宝宝的体重如预想的那样增加，那么可以每隔2~3个小时喂1次。如果你的宝宝6个月了或者更大，那他就可以断奶了。

处理方法 如果你偶尔遭遇到这样烦恼的夜晚，可以试着先把母乳挤出来，这样别人就可以替你喂奶了（请看左侧：人工喂养一个吃母乳的婴儿）。如果问题一直持续，就将问题告诉给你的保健员。如果你认为宝宝需要断奶了，可以每天喂给一次少量的固体食物。

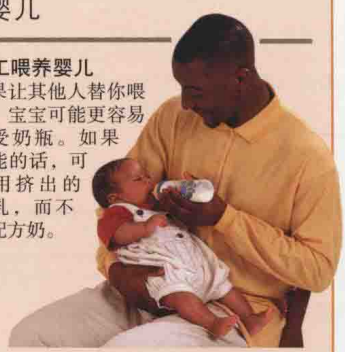
可能的原因 当宝宝开始吸的时候，没有很快地吸出奶来，这种“失望”的感觉可能是宝宝哭的原因。

处理方法 在喂奶的时候，抱紧你的宝宝，把他的肚子和你的贴在一起，用你的肘部托住他的屁股，然后用手掌撑住他的脖子或者肩膀。用乳头摩擦宝宝的嘴唇，直到他把嘴张开，然后迅速地把乳头塞到他嘴里，这样宝宝就能很好地配合了。

自助方法 人工喂养一个吃母乳的婴儿

让一个母乳喂养的宝宝用奶瓶喝奶是件很难的事，但是，对于2个月以上的宝宝，哺乳期已经建立，这是件容易的事。以下的建议可能对你有帮助。

- 当你用奶瓶喂奶时，抱着孩子在屋里走动。
- 把母乳挤出来喂，而不要用配方奶。
- 试着用硅胶奶嘴而不用橡胶奶嘴，或者用不同形状的奶嘴。
- 当你不在家的时候，可以让其他人帮你喂。



人工喂养婴儿 如果让其他人替你喂奶，宝宝可能更容易接受奶瓶。如果可能的话，可以用挤出的母乳，而不是配方奶。

接上页，专栏1

你的宝宝主要是人工喂养吗？ 是 / 否

你最近开始让宝宝吃固体食物了吗？ 是 / 否

你最近给宝宝新的食物了吗？ 是 / 否

可能的原因 大一点的宝宝突然不喜欢曾经喜欢吃的食物是很普遍的情况。这是正常的，不用担心。

处理方法 试着变换宝宝饮食的花样，然后慢慢增加不同的口味。如果宝宝拒绝吃某种特定的食物，那就不要再给他吃，然后过段时间后再重新给他吃。如果你有顾虑，就咨询医生或者儿保医生。

接上页，专栏2

你的宝宝一开始吃就会咳嗽和哭吗？ 是 / 否

你的宝宝吃完后会哭和呕吐吗？ 是 / 否

如果你还不能做出诊断，建议就诊。

可能的原因 婴儿通常不喜欢吃硬的食物，但这不需要担心。

处理方法 首先，试着每天给你的宝宝一些固体食物，但确保食物是润滑的，不黏稠。然后慢慢地增加口味的种类（请看第59页：给宝宝断奶）。

可能的原因 你的宝宝可能不喜欢新口感的食物。如果他讨厌的话，就有可能不愿意吃没吃过的食物。

处理方法 先停止给宝宝新的食物一段时间。过段时间再试试给他吃，特别是在早餐的时候给他，这样他讨厌的可能性就会很小。

你的宝宝一开始吃奶就咳嗽或者把乳房推开吗？ 是 / 否

宝宝吃奶后会哭泣和呕吐吗？ 是 / 否

你的宝宝是否拒绝使用奶瓶？ 是 / 否

如果你还不能做出诊断，建议就诊。

可能的原因 当你的宝宝开始吃奶的时候，奶流出太快可能会呛到他。这在清晨第一次喂奶时特别容易发生，因为跟上一次喂奶间隔了很长时间。

处理方法 在开始喂宝宝之前，先挤出一点奶来。如果这样做还没用，就咨询医生。

请24小时内去医院就诊！

可能的原因 胃食管反流病（胃内容物反流到食管里）可能会引起这种症状。如果症状仅仅是偶然发生，那么可能是由于吃奶时吞下了空气（请看第49页：嗳气的处理）。

处理方法 医生将检查宝宝的身体来排除其他的原因。他可能会建议你在喂宝宝前先给他换尿布，然后在喂时让他多打些嗝，喂奶期间和之后让他的身体一直保持微微的直立。如果是人工喂养的宝宝，那医生可能建议你喂些黏稠的奶，也可能开一些药来减少胃酸的反流。如果这些措施都没有用，那医生可能开些抑制胃酸的药。大多数的宝宝在12~18个月的时候会摆脱这种状况。

可能的原因 母乳喂养的婴儿通常不喜欢用奶瓶喝奶。

处理方法 听从“自助方法”版块对于“人工喂养一个吃母乳的婴儿”中的建议（见上页）。如果宝宝仍然拒绝奶瓶，那可以试着用专用的喂奶器。

可能的原因 奶嘴上口的大小可能不适合宝宝，导致奶水流出太快或太慢。

处理方法 通过奶嘴的口观察奶水的流速。如果流得太快或者太慢，试着换用别的奶嘴。

请24小时内去医院就诊！

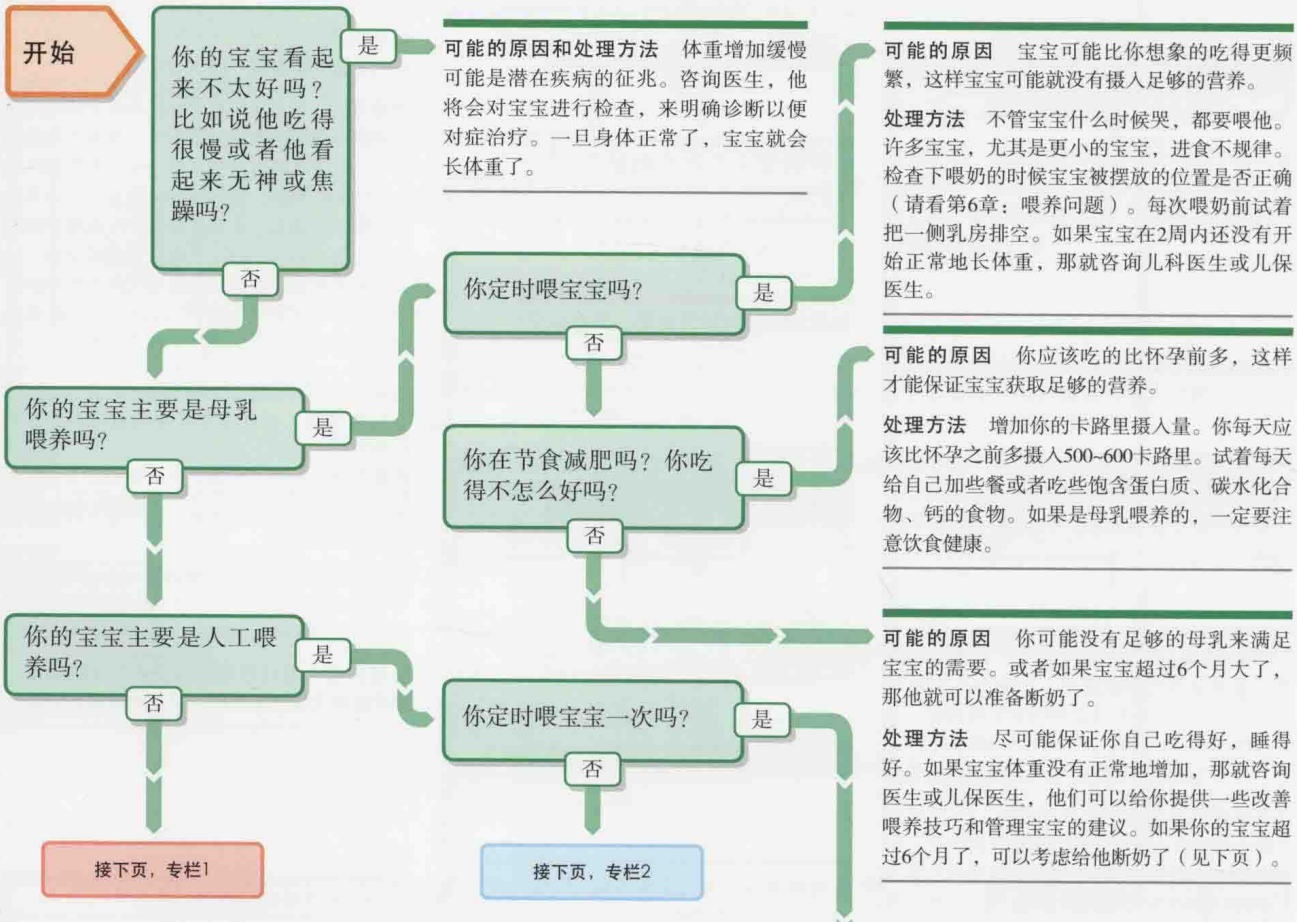
可能的原因 胃食管反流病（胃内容物反流到食管里）可能会引起这种症状。如果症状仅仅是偶然发生，那么可能是由于吃奶时吞下了空气（请看第49页：嗳气的处理）。

处理方法 医生将检查宝宝的身体来排除其他的原因。他可能会建议你在喂宝宝前先给他换尿布，然后在喂时让他多打些嗝，喂奶期间和之后让他的身体一直保持微微的直立。如果是人工喂养的宝宝，那医生可能建议你喂些黏稠的奶，也可能开一些药来减少胃酸的反流。如果这些措施都没有用，那医生可能开些抑制胃酸的药。大多数的宝宝在12~18个月的时候会摆脱这种状况。

7 婴儿体重问题

一岁以上儿童，请看第12章：成长发育问题（见第68页）。

如果你担心宝宝的体重长得太慢，你可以参考本章。大多数宝宝在出生后第一周体重会有所减轻（请看下页：新生儿体重下降），这通常不用担心。过了这段时间，宝宝们的体重会稳步地增长。需要在当地的诊所定期地给宝宝测身高和体重，孩子的成长过程将会被记录在成长表里（请看第26页：儿童生长表）以便能及时发现问题。在出生后的第一年，宝宝长得比任何时候都快，而且重要的身体系统像神经系统也迅速地成长。正因为这样，营养在这个时候就显得更为重要（请看下面：婴儿的营养需求）。



婴儿的营养需求

婴儿需要高热量、高脂肪、低纤维、低盐的饮食。食物应该包含足够的蛋白质以供其成长，还要有足够的碳水化合物提供热量。有时，6个月以下的母乳喂养的婴儿还应该补充维生素D。母乳喂养的婴儿从6个月开始应该补充维生素A、维生素C和维生素D。一岁以内吃配方奶的婴儿不需要补充维生素，因为奶粉里已经富含维生素。如果你是素食主义者，你可以给宝宝同样的饮食，但是要注意补充足够的铁。给宝宝吃足量的水果和蔬菜，因为这些食物包含维生素C，它有利于身体对铁的吸收，包括豆类（像干豆、鹰嘴豆、扁豆）和豆腐也可以提供热量。绝对素食主义在营养上并不适合婴儿。如果你是个绝对素食主义者，可以咨询医生或儿保医生来得到些补充营养物质的建议。

自助方法　给宝宝断奶

到宝宝6个月大时，应该准备断奶了。断奶是宝宝从奶制品向固体食物的逐渐转变。刚开始给宝宝吃些水果泥或者蔬菜泥和婴儿米粉。试着在喂完奶后给他一种新口味。然后慢慢增加其他新口感的食物。你自己吃的食物也可以碾成糊状，但是做的时候不要加盐和糖。6个月内的宝宝，不要加鸡蛋、小麦类食物（比如全麦谷类）、柑橘类水果或者脂肪类食物。不到1岁的宝宝，不要给他喝牛奶、蜂蜜，或者含有坚果的食物。

学会用勺子吃
在断奶的过程中，让宝宝学会用勺子吃食物。

年龄	建议断奶计划
6个月	给你的宝宝泥状的食物，包括水果（如香蕉）、蔬菜、豆类和婴儿大米。
7~8个月	你能给宝宝吃一些捣烂的或者切碎的食物，包括鸡蛋（只要是煮熟的）、鱼肉和鸡肉。你也能给他吃些小点心，像烤面包、苹果块或者硬奶酪。
9~12个月	在饮食中加入更多的花样，比如说小豌豆和切碎的小萝卜块。
12个月以上	现在你的宝宝可以和家里其他人吃一样的食物了，但是要少放些盐和糖，要加全脂牛奶而不是半脱脂牛奶。

接上页，专栏1

宝宝断奶后你还喂他牛奶或者母乳吗？

是

否

可能的原因　对于刚刚断奶的宝宝来说，单从固体食物中摄取营养是不够的。所以，牛奶仍然是必需的。

处理方法　除了固体食物，还要给宝宝牛奶喝（请看上面：给宝宝断奶）。如果宝宝在2周内体重还没有如预期的那样增长，那么他吃固体食物可能就会有些麻烦，这时咨询一下医生。

可能的原因　检查一下宝宝的食谱是否符合他或她的年龄？宝宝可能需要更多的营养。

处理方法　参考上面的断奶建议。当宝宝饿的时候给宝宝食物或牛奶。如果宝宝的体重在2周内没有正常增长，或你不清楚给什么样的食物，请咨询儿保医生。

接上页，专栏2

食物的做法不正确吗？

是

否

可能的原因　如果做食物时水放很多而食物很少的话，宝宝可能摄取不到足够的营养。

处理方法　做混合食物时一定要按照制造商的说明来做。绝不要在宝宝的食物中加额外的东西。如果你觉得宝宝渴了，可以给他喝凉白开，然后继续像平常一样给他食物。如果宝宝2周以内体重没有如预期的那样增长，就马上咨询儿保医生。

你的宝宝每次都能吃完吗？

是

否

如果你还不能做出诊断，建议就诊。

可能的原因　宝宝在成长的过程中，食欲会增加，尽管你喂的量跟宝宝的年龄相当，但宝宝可能需要更多的食物。

处理方法　提供比平常更多的牛奶，让宝宝吃到他自己满意为止。如果宝宝超过6个月，可以准备开始吃固体食物了（请看上面：给宝宝断奶）。如果宝宝没有如预期的那样增加体重或者如果你需要关于断奶的更多意见，可以咨询儿保医生。

新生儿体重下降

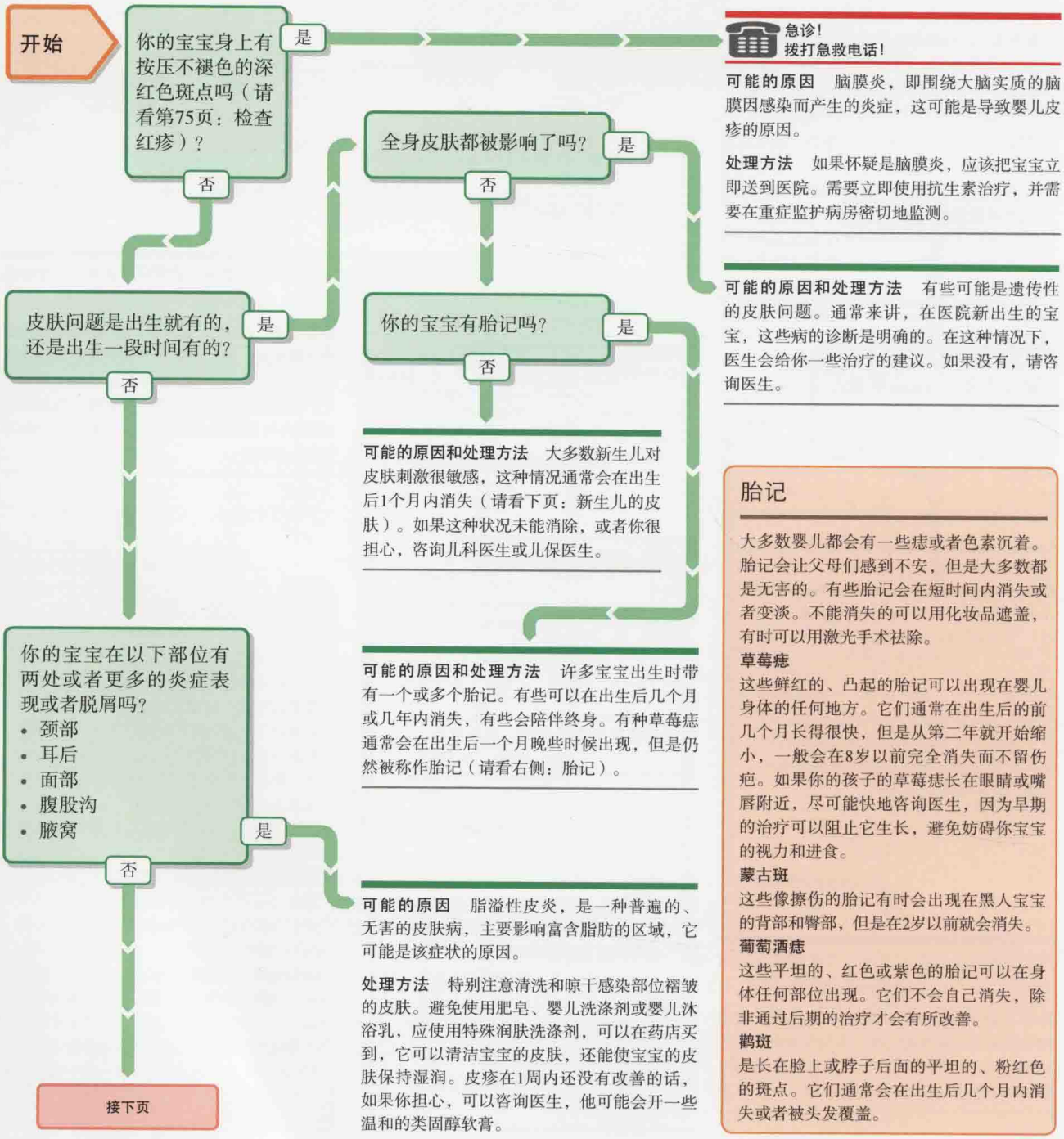
宝宝在出生后第一周可能体重下降，但是，这不用担心。大多数婴儿尤其是母乳喂养的宝宝，可能在出生后的前几天里体重减轻200克左右。这是正常现象，可能是由于他们最初摄取的食物比较少。此外，新生儿需要适应子宫外的生活，那就是现在他或她必须自己吃、自己消化并且吸收营养，而不是通过胎盘直接获取营养。大多数婴儿在出生5天后开始长体重，然后在出生大概10天后回到出生时的体重。

宝宝在出生后的前两周，助产士或保健员每周会给他称3次体重。一旦宝宝回到出生时的重量，他就会以稳定的速度开始长体重。在开始的前3个月里，宝宝一周应该会长大约170克。到6个月大时，宝宝应该差不多是出生时的2倍重（例如：出生时体重3千克，6个月时体重就应该6千克左右）。

8 婴儿皮肤问题

如果宝宝起皮疹而且发烧，请看第15章：皮疹伴发热（见第74页）。

新生儿的皮肤非常敏感，衣服的摩擦也很容易刺激皮肤。这种小的皮肤问题通常不需要担心。尿布疹是婴儿最普遍的皮肤问题，但这也很容易解决。其他一些没有明显诱因的皮肤问题可能持续更长时间，这应该引起医生的注意，尤其是当宝宝看起来不太好的时候。



接上页

你宝宝的头皮上有棕黄色的坚硬痂吗？

是

可能的原因 你的宝宝可能有乳痂，这是脂溢性皮炎的一种形式。乳痂很常见，对宝宝没有损害。

处理方法 你可以每天晚上用婴儿油或橄榄油擦拭宝宝头皮上的硬痂，然后第2天早上把它洗干净。另外，可以在非处方药店买治疗乳痂的特殊洗发水。然而，乳痂通常也会在婴儿出生后几个星期自行缓解。如果没有缓解或者你自己担心的话，可以咨询儿科医生或儿保医生。

否

你宝宝的脸上、肘内或者膝盖后面有红色、发痒的皮疹吗？

是

可能的原因 你的孩子可能有遗传性过敏性湿疹。这个诊断需要看其他的家庭成员是否也得过湿疹或其他过敏性的疾病。可以咨询儿科医生或儿保医生。

处理方法 如果诊断确定了，你的医生将会建议你治疗遗传性过敏性湿疹（见第76页）。医生也可能开一些类固醇软膏。如果皮疹面积很大或者很湿润，那你的孩子应该在24小时看医生。许多患遗传性过敏性湿疹的孩子在8岁以前都会摆脱这种疾病。

否

你的宝宝臀部的皮肤有发炎的地方吗？有没有斑点出现？

是

皮肤有没有破损或溃疡？

是

可能的原因和处理方法 你的宝宝可能患上尿布疹而感染了。咨询你的医生，医生可能开一些含抗生素的药膏，也可能开些类固醇类软膏。同时，按治疗尿布疹的建议来做（见下面）。

否

有几个红色斑点在主要的皮疹区以外吗？

是

请24小时内去医院就诊！

可能的原因 皮肤真菌感染，可能伴有尿布疹和鹅口疮。

处理方法 医生可能会开一些抗真菌的药膏或者类固醇类软膏。

否

可能的原因 你的宝宝可能有尿布疹，大多数宝宝在这一特定的时间段都会被感染，尤其是在腹泻的时候。一些婴儿似乎比其他人更容易受影响。

处理方法 遵循治疗尿布疹的建议（见左侧）。如果皮疹数日还没有消除或者变得更严重了，请咨询医生。医生可能会开一些类固醇软膏来降低炎症反应。

否

如果你还不能做出诊断，建议就诊。

新生儿的皮肤

一个新生儿的皮肤非常脆弱而且很容易受刺激。宝宝6周以前，不要用肥皂或者擦布给他洗澡，因为这些会使宝宝皮肤干燥。必须要用足够的水来清洗尿布接触的部位，在洗澡水中加入少量婴儿润滑油可以避免皮肤的干燥。

有以下几种普遍影响婴儿的不太严重的皮肤问题。

- 皮肤斑点的出现部分是由于可以看到血管的原因，因为皮下脂肪很少所致，部分是由于循环系统不够成熟，导致不稳定的血流。
- 鼻子和脸颊上的粟粒样白色斑点是皮肤皮脂腺阻塞所致。这种斑点在出生后几个星期不用治疗就会消失。
- 手和脚开始脱皮。用润滑剂轻轻擦拭感染的部位。
- 荨麻疹：一种中心是白色，外周是红色晕环的斑点状皮疹，可以在治疗后迅速消失。
- 痱子：小的红色斑点，经常长在脸上和胸部。确保宝宝不会太热。不需要特殊的治疗。

自助方法　尿布疹

尿布疹在这一时间段影响着大多数的宝宝，尤其是在腹泻之后更加普遍，宝宝的皮肤在使用潮湿的、脏的尿布太长时间后，会变得更加敏感。你可以通过以下这些步骤来清洗宝宝的尿布。

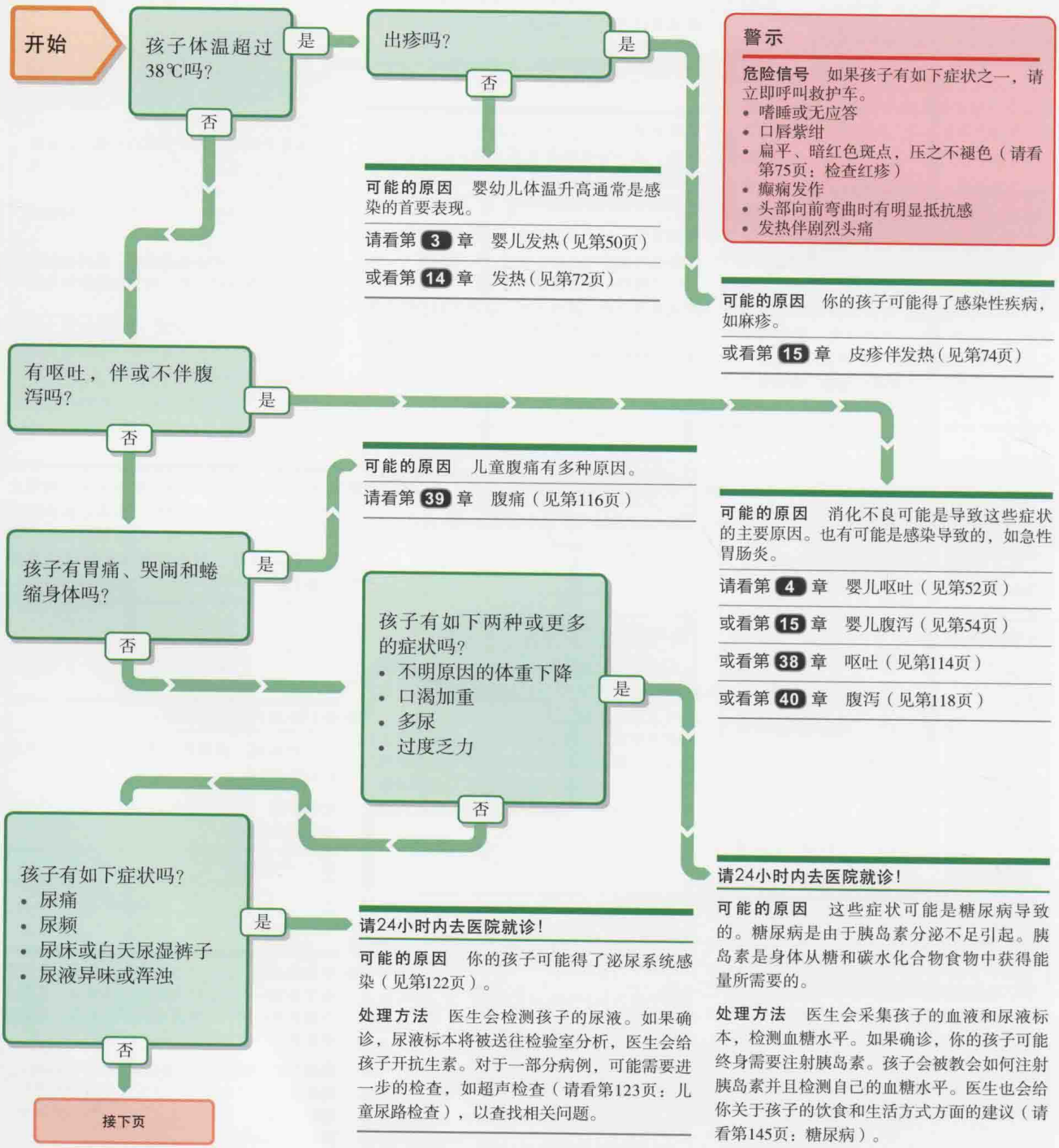
- 让你的宝宝尽可能多的不带尿布玩，至少每天1次。
- 用清水清洗宝宝的尿布，然后彻底烘干，不要在上面洒香水。
- 经常给宝宝换尿布。
- 确保宝宝皮肤皱褶处也是完全干燥的。
- 使用防水的乳膏，像麻油乳膏或者凡士林。
- 如果你使用布制尿布，要确保它们被完全洗干净，避免使用生化洗涤剂。

如果皮疹过了些日子还没有消退，而且开始起疱，变得湿润或者形成溃疡了，马上咨询儿科医生或儿保医生。

9 一般性不适

儿童异常的、过度的乏力，请看第10章：疲劳（见第64页）。

孩子有时可能会抱怨感觉不舒服，但是却说不清楚具体情况。有时，当你发现孩子比平时安静或者焦躁时，你可能会怀疑孩子是不是生病了。利用本章来查找疾病特定的症状。这些症状可能会引导你在这本书里查看适合的章节，或者去咨询医生。



接上页

孩子拒绝吃所有的食物吗，例如，包括平时很吸引孩子的甜食？

是

否

在过去2~3周，孩子接触过感染性疾病吗？

是

否

孩子在周末感觉会好一些吗？

是

否

近期发生过家庭不愉快，如搬家，或者家中有其他孩子生病吗？

是

否

孩子不舒服持续了数周或者更久吗？

是

否

如果你还不能做出诊断或者你的孩子在48小时内没有好转，建议就诊。

自助方法　鼓励孩子多喝水

如果孩子感觉不舒服，你关注的重点应该是鼓励孩子多喝水，而不是关注孩子胃口好不好。方法如下。

- 给孩子喜欢的饮品，如果汁，而不是白开水
- 给孩子吃冰棒
- 经常给孩子喝小杯饮品。鼓励孩子在开始一个活动之前先喝水，比如讲故事
- 使用吸管，色彩鲜艳的、别致的或者成人的杯子，来增加孩子的兴趣
- 让孩子帮助你一起准备饮品和冰棒

吃冰棒
如果你的孩子不愿意喝水，可以用一支美味的冰棒替代。

孩子也拒绝喝水吗？

是

否

请24小时内去医院就诊！

可能的原因和处理方法　口腔和咽喉部溃疡是最可能的原因。但是拒绝喝水可能会导致脱水。医生会给孩子做检查来明确病因。鼓励孩子喝水。如果小于3个月月龄的婴儿拒绝吃奶超过3个小时或者小于12月月龄的婴儿拒绝喝水超过6个小时，应立即联系医生。

可能的原因　你的孩子可能处在幼儿感染性疾病的早期，如水痘。对于感染性疾病的患儿，在典型的特异性症状出现前的2~3天感觉不舒服或者倦怠是很常见的。

处理方法　如果你的孩子逐渐出现任何其他症状，你可以在本书中查询相关章节。如果孩子感觉不适超过48小时而且没有其他原因，请咨询医生。

可能的原因　儿童由于任何原因引起的不舒服而出现拒绝进食都是很常见的。

处理方法　只要孩子能够喝充足的水，就不用担心孩子拒绝进食的问题（请看上面：鼓励孩子多喝水）。但是，如果孩子不明原因拒绝进食超过48小时，请咨询医生。

可能的原因　你的孩子可能对学校的一些事情感觉焦虑，比如考试。许多孩子通过行为方式异于平常来表达情绪的焦虑。

处理方法　和孩子谈谈，找出问题所在。你应该和老师沟通了解是否有你不知道的问题存在，如被欺负。如果你的孩子仍持续抱怨不舒服，建议咨询医生。

可能的原因　一些孩子很容易因周围环境的变化而感到不安。他们可能通过行为的改变或者感觉不舒服的方式来表达。家中有其他孩子生病可能会使他/她产生矛盾的情感，他/她既对生病的孩子表示担心，同时也会因为家长过多关注生病的孩子而产生嫉妒心理。

处理方法　和孩子谈谈，找出问题所在。多给予安慰可能会有帮助。如果孩子仍然感觉不舒服，请咨询医生。

孩子的身高和体重都在正常同龄范围内吗？（请看第26页：儿童生长表）

是

否

可能的原因和处理方法　你的孩子可能不是身体不舒服，而是不开心或者忧虑。一些孩子很难表达自己的情感，而是通过身体不舒服这种方式来代之。多花些时间和孩子谈心，如果有必要可以咨询家庭医生，孩子有可能会被转诊给专科医师。

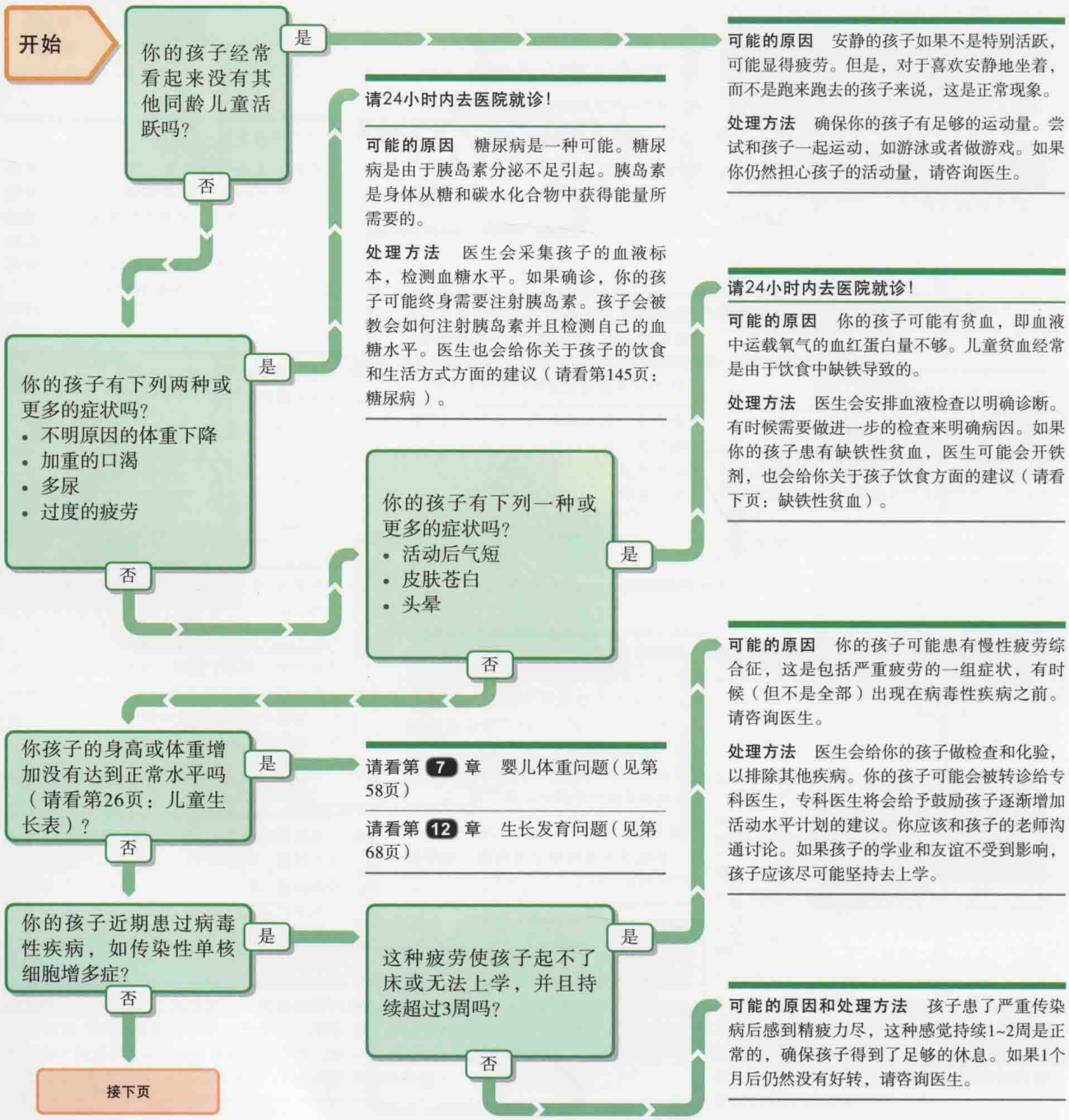
可能的原因和处理方法　你的孩子可能存在潜在的生理失调，如泌尿系统感染。请咨询医生，医生会安排检查查找潜在的原因并给予合理的治疗。你的孩子可能会被转诊给专科医师。

10 疲劳

异常嗜睡，请看第22章：意识模糊、嗜睡（见第86页）。

儿童在快速生长期和青春期时，如果晚上没有睡好或者白天消耗了太多精力后，他们需要比平时更多的睡眠，这是正常现象。如果你的孩子时常感到疲劳，或者已经影响到参与社会活动或上学，那就可能存在潜在的医疗问题。

大多数情况，这种疲劳是短期的，可能是由于新发的感染引起的。但是，你应该咨询医生排除其他更加严重的问题。



接上页

你的孩子正在吃处方药吗？

是

可能的原因和处理方法 某些药物如抗组胺药和抗痉挛药，其副作用可能会引起疲劳。请咨询医生。同时，明确你的孩子没有停止服用处方药。

否

你的孩子睡眠不好吗？

是

你的孩子打鼾吗？

是

可能的原因 孩子如果得了感冒经常会出现打鼾，请不必担心。但是，如果孩子一直打鼾，可能是得了扁桃腺肿大（见第103页），这有可能在睡眠时阻塞呼吸道。请咨询医生。

处理方法 医生会检查孩子的咽喉，有时候医生可能会把孩子转给专科医生，手术切除扁桃腺可能会改善症状。

否

你的孩子在睡眠中会被咳嗽或皮肤瘙痒之类的症状干扰吗？

是

可能的原因 过敏或湿疹这些疾病的症状在白天不会困扰孩子，但会影响孩子的睡眠。请咨询医生。

处理方法 医生会给孩子做检查，并给予合理的治疗。如果过敏或湿疹这类疾病的患儿正在接受治疗，可能还需要进一步调整治疗方法。一旦症状好转，孩子应该睡得更好。

否

请看第 1 章 婴儿睡眠问题（见第46页）

请看第 11 章 儿童睡眠问题（见第66页）

否

你的孩子会因为晚睡或早起而睡眠不足吗？

是

可能的原因 睡眠不足是疲劳的最常见原因之一。孩子入睡困难多是暂时性的，是由于缺乏固定的睡觉时间或者焦虑导致的。但是，如果入睡困难是持续性的，可能是行为问题导致的。

处理方法 严格执行规律的睡觉时间，并且严格要求孩子（请看第66页：让你的孩子入睡）。如果孩子年龄足够大，可以和孩子谈谈任何孩子担心的事情。如果孩子几周之内仍然睡得不好，请咨询医生。

否

孩子近期在家里或学校有烦心的事吗？

是

可能的原因 疲劳可能是焦虑或抑郁的一个标志，是暂时不高兴的结果。

处理方法 尝试发现并处理孩子所有潜在的担忧。轻度焦虑和抑郁可能在得到额外的安慰和支持后消除。但是，如果孩子的疲劳持续或加重，请咨询医生。

否

有下列情况之一吗？

- 你的孩子是同学年孩子中年龄最小的
- 你的孩子最近去过游乐园或者最近刚上学
- 你的孩子增加了课外活动

是

可能的原因 你的孩子可能是由于参加各种活动的时间长或压力大而出现过度疲劳。

处理方法 告诉你的孩子放弃或者轮流参加可选活动。鼓励孩子待在家里安静地玩。大多数孩子在一个学期内能够适应学校里增加的活动量。

否

如果你还不能做出诊断，并且孩子的疲劳症状持续或加重，建议就诊。

缺铁性贫血

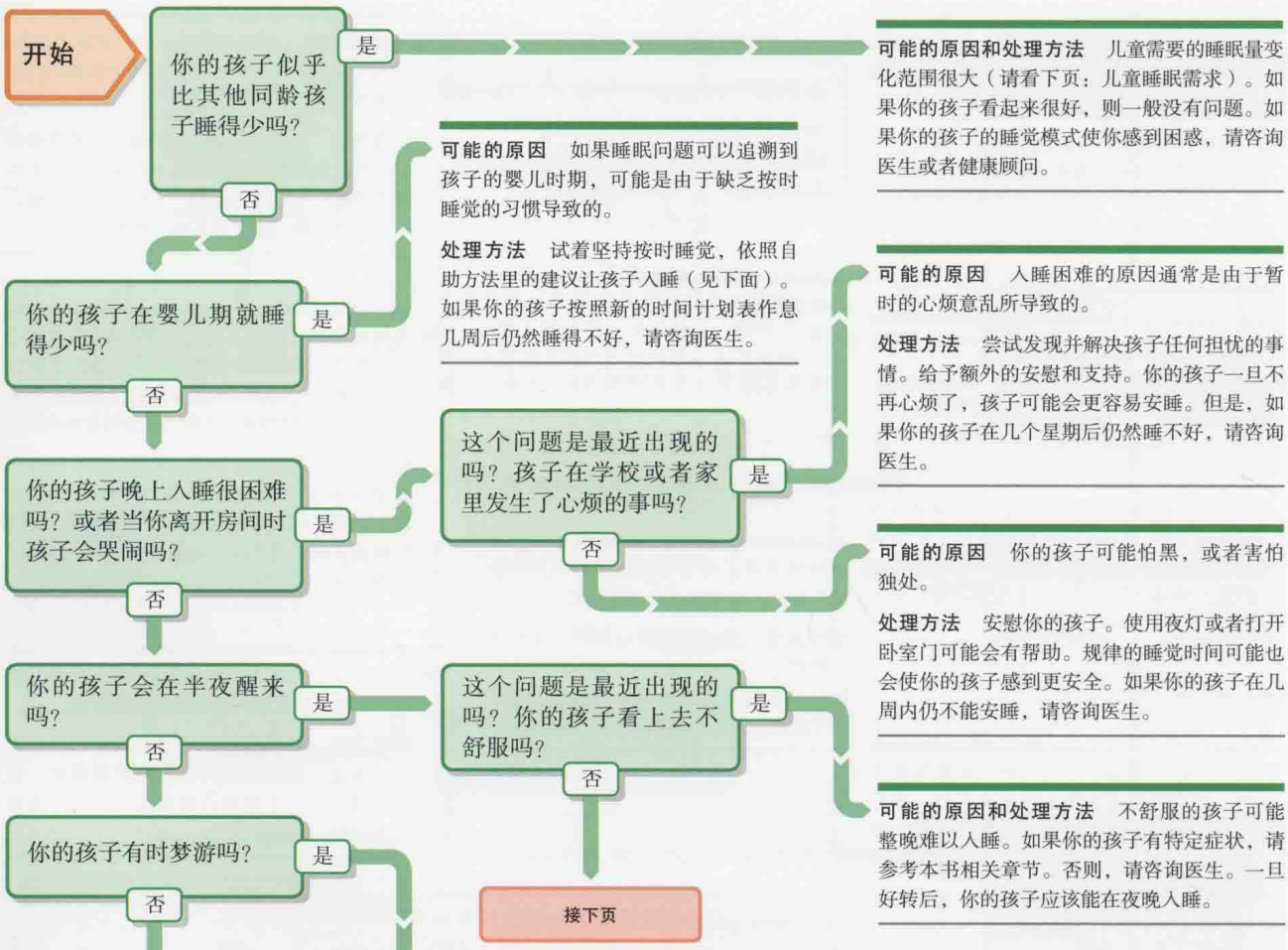
儿童缺铁性贫血经常是由于食物中缺铁导致的。设法让孩子吃含铁丰富的食物，如深绿色的叶菜、鸡蛋和红色肉类。如果你的孩子不吃其他含铁丰富的食物，某些食物如强化铁早餐麦片也是有用的。另外，让孩子吃充足的水果和蔬菜，因为它们富含维生素C，能够帮助身体吸收铁。

提供含铁丰富的饮食
为孩子提供含铁丰富的食物。深绿色蔬菜含铁尤为丰富，如西蓝花。

11 儿童睡眠问题

一岁以下儿童，请看第1章：婴儿睡眠问题（见第46页）。

根据年龄和个体需要不同，儿童夜晚的睡眠时间大约是9~12小时（请看下页：儿童睡眠需求）。睡眠缺乏很少影响健康，但是可能会影响白天的行为或在学校的表现。但是，如果孩子经常在应该睡觉的时间不睡觉或半夜醒来，对家庭来说是痛苦的。许多因素包括身体疾病、情绪沮丧、梦魇以及缺乏按时睡觉的习惯，都有可能导致这样的睡眠问题。



可能的原因和处理方法 儿童需要的睡眠量变化范围很大（请看下页：儿童睡眠需求）。如果你的孩子看起来很好，则一般没有问题。如果你的孩子的睡觉模式使你感到困惑，请咨询医生或者健康顾问。

可能的原因 如果睡眠问题可以追溯到孩子的婴儿时期，可能是由于缺乏按时睡觉的习惯导致的。

处理方法 试着坚持按时睡觉，依照自助方法里的建议让孩子入睡（见下面）。如果你的孩子按照新的时间计划表作息几周后仍然睡得不好，请咨询医生。

可能的原因 入睡困难的原因通常是由于暂时的心烦意乱所导致的。

处理方法 尝试发现并解决孩子任何担忧的事情。给予额外的安慰和支持。你的孩子一旦不再心烦了，孩子可能会更容易安睡。但是，如果你的孩子在几个星期后仍然睡不好，请咨询医生。

可能的原因 你的孩子可能怕黑，或者害怕独处。

处理方法 安慰你的孩子。使用夜灯或者打开卧室门可能会有帮助。规律的睡觉时间可能也会使你的孩子感到更安全。如果你的孩子在几周内仍不能安睡，请咨询医生。

可能的原因和处理方法 不舒服的孩子可能整晚难以入睡。如果你的孩子有特定症状，请参考本书相关章节。否则，请咨询医生。一旦好转后，你的孩子应该能在夜晚入睡。

可能的原因和处理方法 梦游最常见于6~12岁儿童。只要你能确保你的孩子是安全的，请不必担心，比如通过锁上所有外面的门。请不要试图把孩子叫醒，但是如果有必要，请引导孩子回到床上。儿童长到12岁以后，通常就会摆脱这个问题。

自助方法 让你的孩子入睡

如果你的孩子睡眠不好，问题可能是缺乏固定的睡觉时间。尝试建立规律，并且每晚都遵循，例如，先洗澡，然后讲故事，讲完故事后关灯睡觉。通常，孩子睡眠不好是因为他们怕黑。这个问题可以通过打开夜灯或者开着卧室门解决。如果你感到孩子入睡很困难，让孩子躺下，和孩子说晚安然后离开卧室。如果孩子哭闹，在你返回卧室之前，让孩子自己待几分钟。

短暂的安慰孩子后再次离开。请你克制住留下来的冲动。重复这个过程直到孩子睡着了。这样反复，每天所需要的时间就会缩短。

如果你的孩子半夜醒来，只有在孩子真的哭了的情况下才让孩子起床（只有呜咽的孩子可能会继续入睡）。进入卧室确保没有什么问题，安慰你的孩子后再次离开。

如果你的孩子仍然哭，尝试上述方法。孩子最终会入睡。

接上页

你的孩子在睡眠中会被如咳嗽或皮肤瘙痒之类的症状干扰吗？

是

可能的原因 哮喘或湿疹这些疾病的症状在白天不会困扰孩子，但会影响孩子的睡眠。请咨询医生。

处理方法 医生会给孩子做检查，并给予合理的治疗。如果过敏或湿疹这类疾病的患儿正在接受治疗，可能还需要进一步调整治疗方案。一旦症状好转孩子应该睡得更好。

否

你的孩子夜里会醒来多次去小便吗？

是

可能的原因 夜里醒来一两次以上去小便可能是潜在疾病的征象，如泌尿系统感染。但是，最常见的原因是睡前摄入水分太多。

请看第 43 章 泌尿系统问题（见第122页）

否

你的孩子正在使用处方药吗？

是

可能的原因和处理方法 某些药物如一些用于治疗哮喘的药物，其副作用可能会影响睡眠。请咨询医生。同时，不要擅自停用孩子的处方药。

否

你的孩子看起来做噩梦了吗？

是

否

你的孩子当时难以安慰，但在第二天早晨却什么也想不起来了吗？

是

否

可能的原因 你的孩子可能做了噩梦。5~6岁儿童做噩梦是很普遍的现象，可能是由于在电视或故事里的一个可怕的经历或事件引起的，也可能是由担忧导致的。

处理方法 安慰你的孩子直到他/她能继续睡觉。有的情况下，谈谈做的梦可能会有帮助。如果你的孩子持续或频繁做噩梦，请咨询医生。

可能的原因 你的孩子可能发生了夜惊。这种疾病表现为孩子似乎被惊醒并受到了惊吓，尽管孩子事实上是睡着的而且早晨起来不记得这件事。夜惊最常见于4~7岁儿童。

处理方法 你可以在孩子出现烦躁不安前叫醒孩子，这样可能会阻止夜惊的发生。夜惊经常是在睡着后的2个小时左右发生。但一旦发生，你除了陪着孩子外，几乎什么也做不了。如果孩子频繁发生夜惊，请咨询医生。随着孩子逐渐长大，夜惊也不再那么频繁发生。

你的孩子有意想醒来吗？

是

否

可能的原因和处理方法 孩子们往往比他们的父母更早准备开始他们的一天，他们可能处在早醒的阶段。如果你想让你的孩子继续睡觉，请按照自助方法里的建议（见上页）。如果你的孩子大了，你可以让孩子安静地玩而不是让孩子睡觉。

你的孩子和你或和其他孩子共睡一间房间吗？

是

否

可能的原因 你的孩子可能受到房间里其他人的打扰。

处理方法 如果可能的话，请让你的孩子在单独的房间睡觉，这样孩子整晚不会被打扰。几周后，也许能再次与他人同睡一个房间而不会在夜里醒来。

如果你无法从本章中确定引起孩子睡眠问题的原因，请咨询医生。

儿童睡眠需求

儿童需要的睡眠时间不同，有些孩子比其他同龄人睡得多是正常的。一般来说，当孩子长大后睡眠量会减少。睡眠中做梦的比例也会下降，从出生时的二分之一下降到十几岁时的五分之一。你应该只在孩子看上去不舒服时或过度嗜睡影响孩子的活动时，担心孩子的睡眠。

年龄	平均睡眠总量/24小时
<3月龄	16小时
3~5月龄	14小时
5~24月龄	13小时
2~3岁	12小时
3~5岁	11小时
5~9岁	10.5小时
9~13岁	10小时

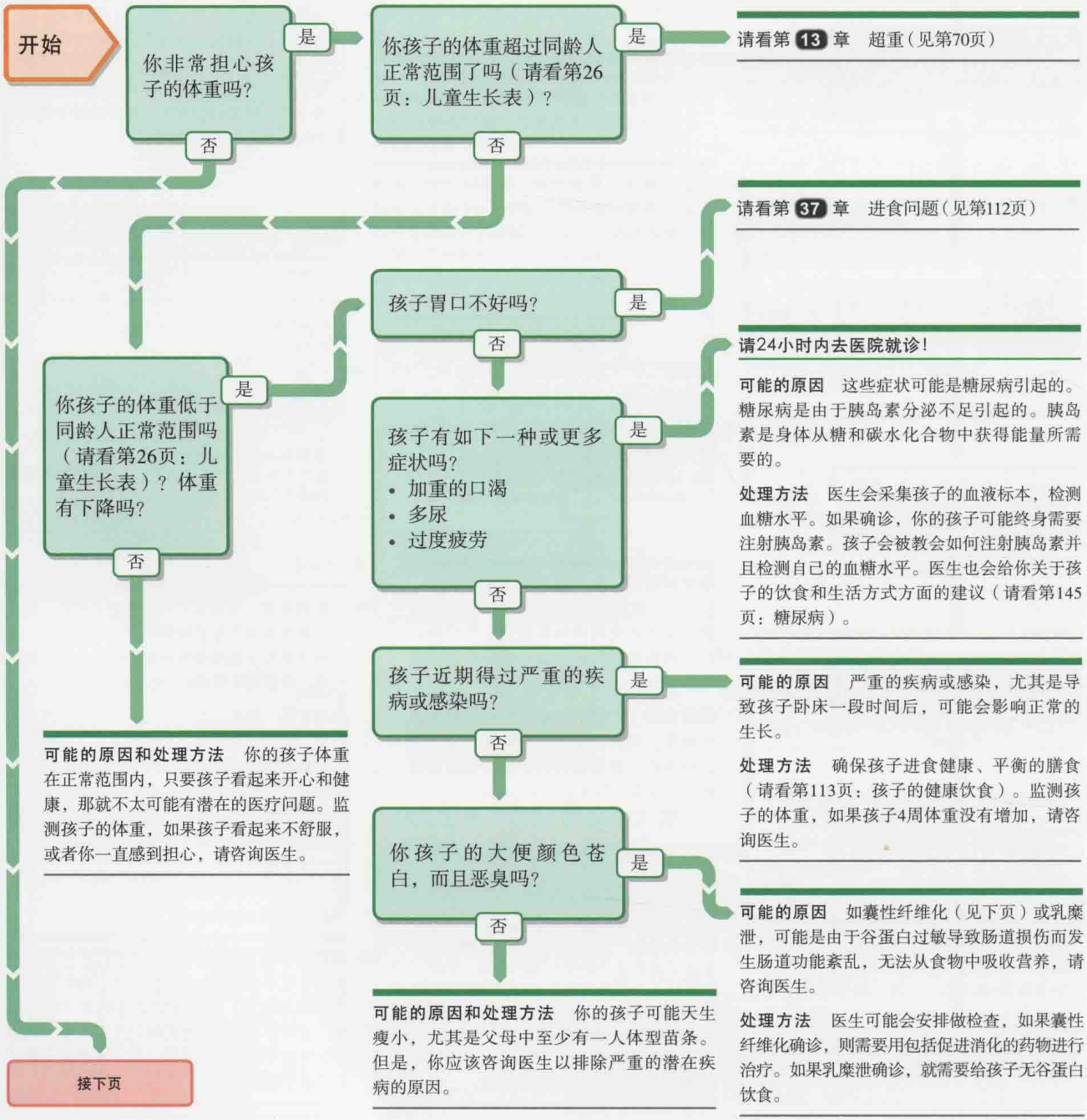
不同年龄儿童的睡觉时间
这个表格显示了婴儿和儿童在不同年龄所需要的平均睡眠时间。

12 生长发育问题

一岁以下婴儿，请看第7章：体重增长缓慢（见第58页）。
青少年体重问题，请看第51章：青少年体重问题（见第135页）。

一些家长担心孩子太矮或太瘦，另一些家长担心孩子太高或体重太大。但是，一些孩子天生就小于或高于平均水平。影响生长的严重疾病是很少见的。

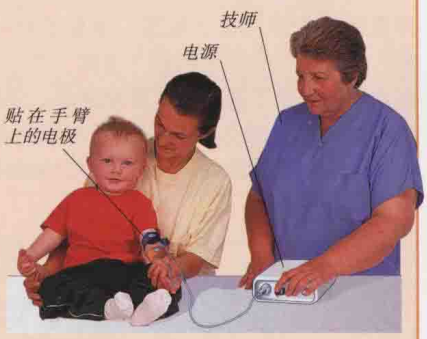
避免不必要担心，最好的办法是定期记录孩子的身高和体重，以便检查孩子的生长速度是否在正常范围内（请看第26页：儿童生长表）。如果孩子体重下降或者体重增长速度比你预期的缓慢，或者孩子身高增长没有达到预期，请参照此图表。



接上页

囊性纤维化

囊性纤维化是一种遗传病，其腺体分泌的黏液异常黏稠。这导致了一系列的问题，尤其是浓稠的黏液在肺部会引起慢性持续性咳嗽及反复的肺部感染。胰腺的异常分泌物会阻碍孩子消化食物的能力，导致粪便颜色苍白、量大并且恶臭。患有囊性纤维化的孩子无法正常成长并且体重低下。该疾病多是在出生时发现，但有时在几个月或几年里仍没有被发现，在这段时间里肺脏可能已经受损。父母定期为患儿做胸部理疗，应用抗生素及促消化药物，现在能使大多数患儿生存到成年。



汗液检测
囊性纤维化会导致汗液的盐含量超过正常水平。一个小的、无痛电流作用于皮肤表面来诱发出汗，进而收集汗液并分析。

你非常担心孩子的身高吗？ 是 / 否

如果你还不能做出诊断，建议就诊。

你孩子的身高超过同龄人正常范围了吗（请看第26页：儿童生长表）？ 是 / 否

你的孩子的体重超过同龄人正常范围了吗（请看第26页：儿童生长表）？ 是 / 否

可能的原因 超重儿童的身高经常也高于平均值，然而他们最终的成年身高通常在正常范围内。请咨询医生。

处理方法 医生可能会测量孩子的身高和体重，并安排检查寻找潜在的原因。但是，饮食建议是必需的（请看第113页：儿童健康饮食）。

可能的原因和处理方法 你孩子的身高只是比他/她同龄人高，如果孩子亲生父母中至少有一个人也高的话，这是正常的。如果你担心孩子的身高明显高于同龄人，请咨询医生。

你孩子的身高低于同龄人正常范围吗（请看第26页：儿童生长表），孩子近半年身高增长不到2.5厘米吗？ 是 / 否

孩子近期得过严重的疾病或感染吗？ 是 / 否

可能的原因 严重的疾病或感染，尤其是导致孩子卧床一段时间后，可能会影响正常的生长。

处理方法 你的孩子应该在疾病痊愈后再次开始正常地生长。不需要特殊的处理，但是如果你仍然担心孩子的生长，请监测他/她的身高。如果孩子的生长速度似乎没有达到你的预期，请咨询医生。

你的孩子正在吃任何处方药吗？ 是 / 否

可能的原因 你的孩子的身高可能只是比同龄人矮，如果孩子亲生父母中至少有一个人也矮的话，这是很有可能的。很罕见的原因是由于激素缺乏引起的。请咨询医生。

处理方法 医生很有可能需要知道父母双方的身高。如果怀疑激素缺乏是一个原因，医生会安排血液检测，并把孩子转诊给专科医生做进一步检查和治疗。

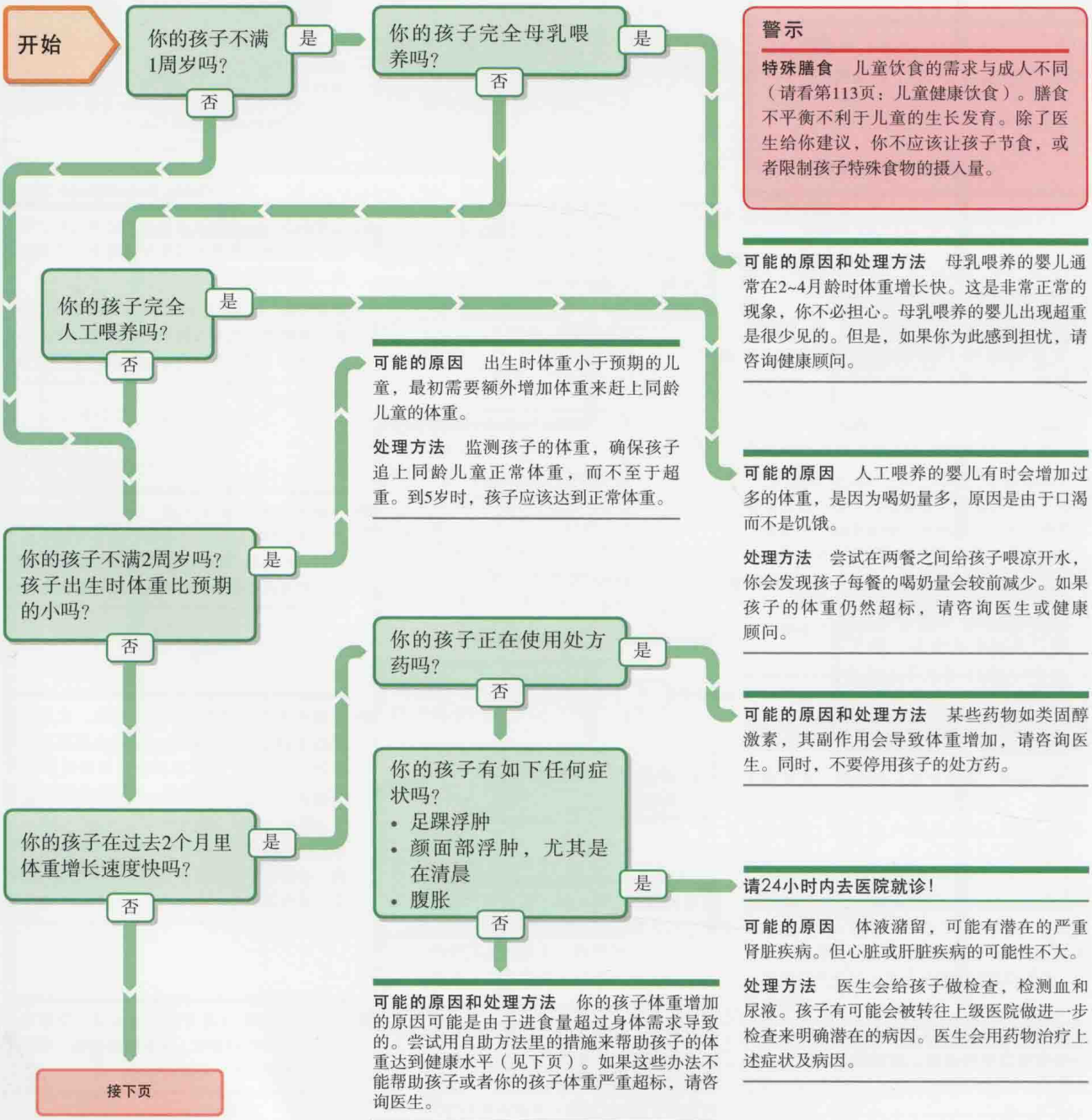
可能的原因和处理方法 过量或长期服用某些药物如类固醇激素，能够阻碍生长。不要停用孩子的处方药。请咨询医生。

如果你还不能做出诊断，并且仍然担心孩子有生长方面的问题，建议就诊。

13 超重

如果你认为你的孩子超重，请看本章。超重会带来健康风险，导致情感和社会问题（请看下页：儿童肥胖的危险）。因此，警惕孩子超重是非常重要的。外貌不全是肥胖的一个可靠的标志，因为婴儿和初学走路的孩子天生就是胖乎乎的。注意孩子体重问题的最好方法是规律记录孩子的生长情况（请看第26页：儿童生长表）。

成年人肥胖的危险不断增加，这使越来越多的人们意识到问题常常始于童年，在儿童期形成了不良的饮食习惯。超重极少是由于激素问题引起的。



接上页

你的孩子自幼就超重吗？ 是

否

你的孩子超重至少6个月了吗？ 是

否

可能的原因和处理方法 你的孩子体重增加的原因可能是由于进食量超过身体需求导致的。尝试用自助方法里的措施来帮助孩子的体重达到健康水平（见右侧）。如果这些办法没有帮助或者你的孩子体重严重超标，请咨询医生。

家中其他成员超重吗？ 是

否

可能的原因 全家人过量进食是最有可能的原因，尽管可能也有遗传因素的作用。

处理方法 请着眼于全家人的饮食方式。通过改变你自己的饮食方式，来鼓励孩子减肥。尝试用自助方法里的措施来帮助孩子的体重达到健康水平（见下面）。如果这些办法没有帮助或者你的孩子体重严重超标，请咨询医生。

你的孩子经常是把盘中的食物都吃完吗？ 是

否

可能的原因 你的孩子可能吃得要比孩子需要的多。

处理方法 不要强迫孩子吃东西。即使有一些或者很少量的食物剩下，为了避免浪费，也不要让孩子吃掉。按照以下建议可以帮助孩子的体重达到正常水平（见下面），如果这些办法没有帮助或者你的孩子体重严重超标，请咨询医生。

可能的原因和处理方法 你的孩子体重增加的原因可能是由于进食量超过身体需求导致的。尝试用自助方法里的措施来帮助孩子的体重达到健康水平（见右侧）。如果这些办法没有帮助或者你的孩子体重严重超标，请咨询医生。

你的孩子会出现安慰性饮食吗？例如，由于在家里或学校发生应激事件？ 是

否

可能的原因 在生长突增期前，体重增加不稳定是正常现象，尤其是女孩。

处理方法 监测你的孩子的体重。如果孩子的身高增长和体重增加不平衡，尝试用自助方法里的措施来帮助孩子的体重达到健康水平（见右侧）。
如果这些办法没有帮助或者你的孩子体重严重超标，请咨询医生。

可能的原因 在压力下会暴饮暴食，这是常见的，这会导致体重增加。

处理方法 尝试发现并解决孩子任何潜在的担忧。如果有必要，可以和孩子的老师谈一谈。尝试用自助方法里的措施来帮助孩子的体重达到健康水平（见右侧），如果这些办法没有帮助或者你的孩子体重严重超标，请咨询医生。

儿童肥胖的危险

超重能够引起广泛的负面影响。超重会导致体育活动减少，从而出现体重问题和健康问题。一些超重的儿童若受到其他儿童的取笑和凌辱，会使他们感到不安和不开心。由于儿童时期遭到取笑，使他们感到自卑，这种心理经常会持续到成年。
超重的儿童很可能在成年后仍然超重，这增加了他们晚年时患各类疾病的风险，包括危及生命的心脏和循环系统疾病，如中风和心衰。超重的成年人也经常患有关节疾病，如后背和膝盖疼痛。超重和患有某种癌症的人们患糖尿病的现象更普遍。

自助方法　帮助你的孩子达到健康体重

超重的孩子大多是由于进食量超过身体需求导致的。按照成人减肥的建议（请看第147页：如何安全减轻体重）和下述建议来帮助孩子减肥。

- 确保你的孩子减肥速度不能太快，孩子每周体重最多减少0.5千克。
- 让你的孩子对减肥负责。
- 不再购买高脂肪和高热量的食品，例如，巧克力和碳酸饮料，从而去除诱惑。
- 鼓励孩子追求喜欢的、积极的休闲活动，例如，踢足球或跳舞，来取代看电视或者玩电脑游戏。
- 鼓励并奖励孩子减肥。

健康饮食
高纤维食品，如全麦面包和什锦燕麦饼干，是缓解饥饿的健康方法。

14 儿童发热

一岁以下婴儿，请看第3章：婴儿发热（见第50页）。

发热是指体温高于38℃或更高。这通常是机体对抗感染的征象。热暴露也会导致体温升高。发热的孩子通常会感觉不舒服，身体发烫和出汗。如果你的孩子感觉不舒服，你应该给孩子测量体温（见下面）。如果体温升高，请按照步骤降温（见下页）。高烧可能导致儿童痉挛发作（高热惊厥）。

开始

你的孩子有皮疹吗？ 是

请看第 15 章 皮疹伴发热（见第74页）

否

孩子有抱怨耳朵痛，或拽耳朵吗？ 是

请24小时内去医院就诊！

可能的原因 中耳病毒或细菌性感染是导致孩子症状的可能原因。

处理方法 医生会给孩子做检查。如果确诊，医生会开具止痛药或抗生素。你也可以尝试自助方法中的办法来缓解耳朵疼痛（见第99页）。

否

你的孩子有咳嗽、流鼻涕吗？ 是

你的孩子呼吸时声音很大，或有犬吠样咳嗽吗？ 是

立刻给你的家庭医生打电话或咨询医生！

可能的原因 可能是喉炎，它是由于病毒感染导致咽喉部肿胀和狭窄的，严重时会导致窒息。

处理方法 医生会给你的孩子使用皮质类固醇吸入剂药物来使孩子的呼吸顺畅些。你也应该尝试自助方法来缓解咳嗽（见第104页）。如果孩子的症状严重，需要立即住院进行监护并给予进一步的治疗。

否

否

孩子的呼吸速度比平常快吗（请看第106页：检查孩子的呼吸频率）？ 是

立刻给你的家庭医生打电话或咨询医生！

可能的原因 呼吸系统感染如肺炎（肺里气道、肺泡腔感染）是可能的原因。

处理方法 如果医生确诊，可能会开具抗生素，并安排做胸部X线检查（见第37页）。采取措施给孩子降温（见下页），保证孩子喝大量的水，偶尔可能需要住院。

否

可能的原因 许多病毒感染，如感冒，可引起咳嗽和流鼻涕。

处理方法 采取措施给孩子降温（见下页），并且给孩子喝大量的水。如果皮疹有发展，孩子出现呼吸困难，或48小时内没有改善，应立即就医。

接下页

警示

危险信号 如果你的孩子有发热同时伴有如下任一症状，请叫救护车。

- 痉挛
- 扁平、暗红色斑点，压之不褪色（请看第75页：检查红疹）
- 异常嗜睡
- 严重的头痛

在等待医疗救助的同时，请按照建议降温处理（见下页）

自助方法 给孩子测量体温

测量体温的一个简便方法是使用耳朵温度计，也可以使用标准的数字温度计放在舌下测量。对于7岁以下的儿童，测量腋下体温可能更为简单（请看第50页：婴儿发热）。

为了准确，腋下体温要加 0.6℃。

使用耳朵温度计按照推荐的时间，把耳朵温度计放在耳朵里。每次使用时，一次性测头都必须要连接好。

接上页

你的孩子有如下症状吗？
- 严重的头痛
- 颈抵抗
- 不喜欢亮光
- 嗜睡或意识模糊
- 扁平、暗红色斑点，压之不褪色（见第75页）

是

急诊！
拨打急救电话！

可能的原因 脑膜炎，由于感染导致包裹大脑膜质的炎症，可能引发这些症状。

处理方法 如果疑似脑膜炎，你的孩子将被立刻送往医院，并立即给予抗生素进行紧急治疗，同时需要重症监护。

否

你的孩子有腹泻吗？

是

可能的原因 胃肠炎是由于病毒感染引起的消化道炎症。最有可能引起腹泻伴发热，孩子还有可能发生呕吐。

处理方法 按照自助方法里的办法预防儿童脱水（见第119页）。治疗孩子的胃肠炎（见第114页）。如果你的孩子腹泻超过24小时，请联系医生。

否

你的孩子有喉咙痛吗？

是

请24小时内去医院就诊！

可能的原因 咽炎和扁桃体炎是喉咙或扁桃体的感染，是最有可能的原因。感染可能是由于病毒或细菌引起的。

处理方法 医生会检查孩子的喉咙，可能会做咽拭子检查来明确诊断，并会开具抗生素来治疗感染。你也可以按照自助方法的方法来减轻孩子的喉咙痛（见第103页）。

否

你的孩子有下列任何症状吗？
- 尿痛
- 尿频
- 尿床或白天尿湿裤子
- 尿液有异味或浑浊

是

请24小时内去医院就诊！

可能的原因 你的孩子可能得了尿路感染（见第122页）。

处理方法 医生会检测孩子的尿液。如果确诊，尿液标本将被送往检验室分析，医生会给孩子开抗生素。对于一部分病例做进一步的检查，如超声检查（请看第123页：儿童尿路检查）以查找相关问题。

否

你的孩子有暴露在太阳下或高温下吗？

是

可能的原因 过热导致体温升高是最有可能的原因。

处理方法 为孩子脱掉过多的衣物，把孩子转移到稍微凉快（但不冷）的地方，采取这些措施为孩子降温。如果孩子的体温在1个小时内仍然没有降至正常，请立即联系医生。

否

如果你还不能做出诊断，建议24小时内去医院就诊。

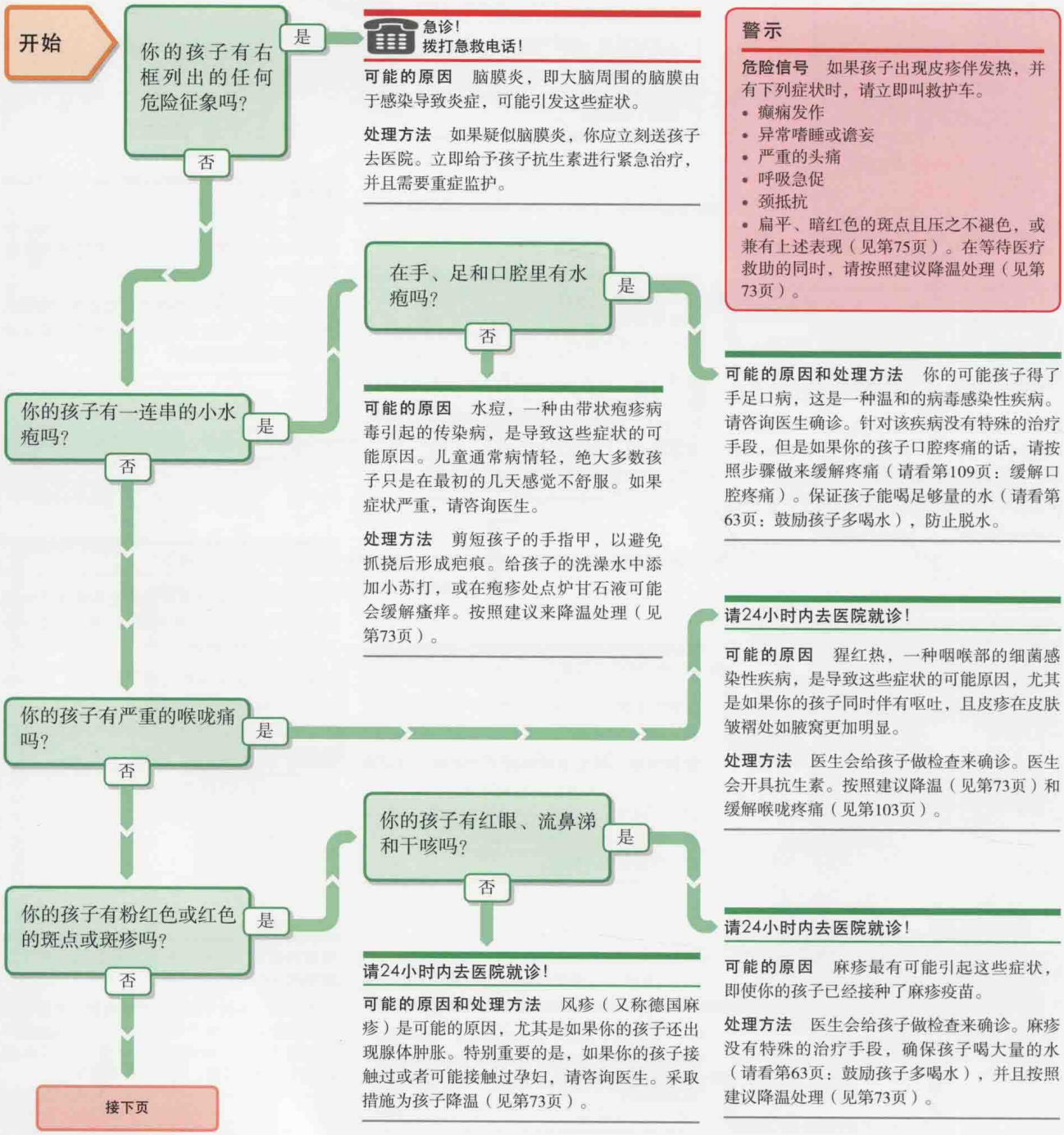
自助方法 降温

降低温度会让孩子感觉更舒服些，也减少了高热惊厥的风险（见第51页）。脱掉孩子的外衣，让孩子躺在通风又凉爽的房间里，或者吹风扇让空气流通，让凉爽的空气接触孩子的皮肤。给孩子喝足够量的凉饮品，依据孩子年龄按照推荐剂量使用乙酰氨基酚或布洛芬。

使孩子体温降低
解开衣服，打开门或窗户，或者使用电风扇让空气流通，让凉爽的空气接触孩子的皮肤。

15 皮疹伴发热

如果你的孩子身体任何部位出现皮疹并伴有38℃以上的发热，请参考本章。儿童中这两种症状的组合常常是由于病毒感染导致的，但是，在某些情况下，也可能是由严重的细菌感染导致的，比如需要紧急医疗护理的脑膜炎。常规免疫接种会保护孩子免受大多数严重的感染。但是，仍然有患一些不严重感染和症状轻微疾病的风险，即使这些疾病是孩子已经接受了免疫接种的。



接上页

你的孩子面颊部有鲜红色皮疹吗？伴或不伴躯干部花边状皮疹吗？

是

否

你的孩子小于2岁吗？孩子的身体出疹前有持续高热3~4天吗？

是

否

你的孩子小于6岁吗？孩子有下列任何症状吗？

- 手脚肿胀
- 嘴唇干燥、开裂和肿胀
- 手掌和脚掌发红
- 红眼
- 腺体肿大

是

否

你的孩子在上周是否吃过什么新药？

是

否

如果你无法通过本图表做出诊断，请24小时内就诊。

引起皮疹的病毒性疾病

许多病毒性疾病能引起皮疹伴发热。较严重的如麻疹，目前由于计划免疫接种的实行而并不常见了。许多这样的感染也影响成人，而且症状比儿童更严重。潜伏期是指病原体侵入人体至最早出现临床症状的这段时间。

疾病（潜伏期）	症状	传染期
水痘：10~21 天	出现红色、发痒的斑丘疹，变成水疱然后结痂，主要分布在面部和躯干	出疹前1~2天，出疹后5~6 天，当所有水疱结痂
传染性红斑（“拍红性面颊”病）：13~20 天	面部红斑，躯干部花边状皮疹	直到皮疹出现
手足口病：3~5 天	轻度发热，手、足、口腔里出现小疱疹	出疱疹期间
麻疹：7~14 天	咳嗽；流鼻涕；红眼；红色的斑点或斑疹，首先分布在面部，然后在躯干和四肢	直到出疹后的5天
幼儿急疹：不确定	热退疹出，扁平、淡红色的皮疹主要分布在躯干；颈部腺体肿大	直到出现症状后的5~15天
风疹：14~19 天	轻度发热；颈部腺体肿大；扁平的斑点或斑疹，主要分布在面部和躯干	从出疹前1周到出疹后4天
猩红热：2~5 天	高热；严重的喉咙痛；呕吐；全身红疹，皮肤皱褶处最明显	直到开具的抗生素用完

可能的原因和处理方法 你的孩子可能患了传染性红斑，又称“拍红性面颊”病或“第五病”。这种病毒性疾病通常较轻。按照建议降温处理（见第73页）。如果你的孩子接触过孕妇，该疾病应该经由医生做诊断。如果你担心或你的孩子在48小时内没有好转，请联系医生。

可能的原因和处理方法 你的孩子可能患了幼儿急疹，是一种幼儿常见的感染性疾病，不需要处理。这个疾病在出疹前很难诊断，因为发热是唯一的症状。发疹后，孩子就好了（热退疹出，或疹出热退）。如果你怀疑孩子患了这个疾病，孩子还有发热，请咨询医生。医生会给孩子做检查和化验来排除其他严重疾病。

立刻给你的家庭医生打电话或咨询医生！

可能的原因 川崎病是可能的原因，这是一种病因不明的罕见疾病，能够损害心脏和关节。

处理方法 如果疑似川崎病，你应立刻送孩子去医院，在那里孩子的病情能得到监护，给予的治疗能降低心脏并发症的危险。

立刻给你的家庭医生打电话或咨询医生！

可能的原因 你的孩子可能对药物过敏，或者孩子有可能得了病毒性疾病，与药物无关。

处理方法 医生会给孩子做检查来确诊引起症状的原因。如果孩子明确有药物过敏，医生会告诉你今后孩子应该避免使用这种药物。

检查红疹

如果你或你的孩子有深红或紫色的斑疹，请使用透明的玻璃杯压之看是否褪色。如果透过玻璃杯皮疹清晰可见，可能是某种类型的紫癜，这是由于皮下出血引起的，可能发生于脑膜炎。如果你或你的孩子有不褪色的皮疹，应立即叫救护车。

检查皮疹
在这可以看到，当用玻璃杯按压皮肤时，皮疹仍然清晰可见——这是如脑膜炎等疾病引起的一个征象。

16 儿童皮肤问题

一岁以内婴儿皮肤问题，请看第8章：婴儿皮肤问题（见第60页）。

儿童出现斑点和皮疹通常是由于皮肤局部问题导致的皮肤过敏或发炎引起的。但是，皮疹伴发热可能是由于全身感染引起的（请看第75页：引起皮疹的病毒性疾病）。

皮疹不伴有发热或不适可能不会被关注，但是如果出现瘙痒或疼痛，请咨询医生。如果皮疹伴有呼吸困难或面部肿大，请叫救护车。

开始

你的孩子体温超过38℃吗？

是 → 请看第 15 章 皮疹伴发热（见第74页）

否

皮肤瘙痒吗？孩子抓挠吗？

是 → 你孩子的皮肤有一处或多处凸起的、鲜红色斑块吗？

是 → **可能的原因** 可能是荨麻疹，这是一种过敏反应。其病因尚不明确。它可能是更广泛的过敏反应的一部分。

处理方法 通常不需要治疗，但是非处方的抗组胺药物可能会缓解瘙痒。如果荨麻疹持续超过24小时或者经常反复发作请咨询医生，如果肿胀波及嘴唇或舌头，请呼叫救护车。

否

否

你的孩子有一处或多处凸起的、瘙痒的斑点吗？

是 → **可能的原因和处理方法** 你的孩子可能被昆虫叮咬，如跳蚤或蚊子，尤其是当斑点有一个明显的中心时。阻止孩子抓挠。非处方抗组织胺药物或炉甘石液可能会缓解瘙痒。如果斑点几天内没有消退，请咨询医生，因为需排除疥疮的可能。

否

你孩子的皮肤有红色发炎的部位且伴有边界清晰的脱皮吗？

是 → **可能的原因** 可能是真菌感染，如皮癣。一些真菌感染皮肤皱褶间温暖、潮湿的部位，例如腹股沟和腋窝，而另一些真菌感染四肢或躯干。请咨询医生。

处理方法 医生可能会为孩子开具抗真菌药膏和药片。

否

你的孩子在以下一个或多个部位有红色、发炎的皮肤损害，并有水疱或渗出倾向吗？

- 肘部屈侧
- 膝关节屈侧
- 手腕屈侧
- 面部
- 踝部

是 → **可能的原因** 你的孩子可能患了特应性湿疹，这是一种过敏性疾病。如果家庭成员也患有湿疹或其他过敏性疾病，这个诊断是最有可能的。请咨询医生。

处理方法 如果确诊，医生可能会开具皮质类固醇或消炎药膏，按照自助方法中的方法来治疗特应性湿疹（见右侧）和缓解瘙痒（见第80页）。很多孩子直到8岁才不再患这个疾病。

否

接下页，专栏 1

接下页，专栏 2

警示

危险信号 如果你的孩子出现扁平、深红且压之不褪色的斑点（请看第75页：检查红疹）并看上去不舒服，请立即呼叫救护车。因为这些症状可能与脑膜炎有关。

自助方法 特应性湿疹

湿疹、瘙痒的皮疹通常累及关节屈侧的皮肤，如肘关节和膝关节。如果你的孩子有湿疹，以下方法可能会帮助缓解症状或减少突发的次数。

- 你的孩子应该用温水洗澡，不要太热，使用滋润的沐浴油
- 让孩子使用不含皂类的清洁剂如水性乳膏
- 一天多擦几次滋润霜
- 确保与孩子皮肤接触的内衣是纯棉的，这样可以减少刺激
- 你的孩子应该避免接触疱疹，因为疱疹可能会导致严重的病毒性皮肤病
- 尝试鉴别诱因，如鸡蛋，和医生探讨一下不能吃的食物

也可以按照自助方法来缓解瘙痒（见第80页）

接上页，专栏1

接上页，专栏2

孩子感到剧痒吗？在指缝或手腕上可以看到灰色的线吗？

是

否

请24小时内去医院就诊！

可能的原因 疥疮，是由一种寄生虫的感染，可能会导致孩子的这些症状。疥螨洞穴在指缝间和手腕部的皮肤下，引起的皮疹分布广泛，可能会波及婴儿的手掌和脚掌。疥疮的传染性较强。

处理方法 医生可能会开具治疗的乳膏，你需要按照指导涂抹到孩子的全身。家庭中的其他人也需要同时治疗。衣物和寝具都需要清洗。经治疗，螨虫在3天内会死亡，但瘙痒可能持续两周。

你的孩子有疱疹或渗出性皮损干了后形成的金黄色结痂吗？

是

否

请24小时内去医院就诊！

可能的原因 你的孩子可能患了脓疱病，这是一种通常累及面部的细菌性感染的皮肤病。

处理方法 如果医生确诊，会建议用温水轻轻洗去这些结痂。医生会开具抗生素乳膏，如果皮损面积大，可能需要口服抗生素。直到感染消除，你要确保孩子使用单独的毛巾和其他洗漱用品以避免传染其他人。如果你的孩子被感染，请让孩子远离其他孩子。

你孩子的皮肤有红色、发炎的斑块并有脱落吗？

是

否

可能的原因 脂溢性皮炎，是一种没有危害的皮肤病，但可能导致这些症状。它经常发生在皮肤的油性区域，比如发际线、眉毛和鼻子。

处理方法 患病区域避免使用肥皂或其他沐浴产品。可以使用润肤剂，如水性乳膏来给皮肤清洁和保湿。如果使用非处方的去屑洗发水或者含酮康唑的洗发水治疗头皮屑，病情通常会所有改善。如果皮疹在几周内没有改善或者你感到担忧，请咨询医生，医生可能会开具皮质类固醇霜。

你孩子的皮肤表面不平并有一个或多个小块吗？

是

否

可能的原因 这有可能是疣，是由于皮肤病毒感染导致的。长在脚底的疣被称作跖疣，可能会很痛。

处理方法 大多数疣会自然消失，但是可能需要数月到数年。非处方药治疗疣可能会加快进程。药物只用在手掌和脚底;不要尝试自我治疗面部的疣。如果疣经治疗后仍然不消失或感觉疼痛，请咨询医生。医生会建议使用其他治疗方法，如冷冻。

你的孩子有许多高出皮面，直径5毫米，像珍珠一样的小脓疱，且每个都有一个浅凹吗？

是

否

可能的原因和处理方法 可能是接触传染性软疣，是一种没有危害的皮肤病毒感染引起的传染性疾病。小脓疱不经治疗也会消失，但可能需要2年。它们看起来难看，并有可能通过衣物传染，因此应该看医生。虽然个别的小脓疱可以治疗，但是由于治疗时疼痛且留疤，所以最好是不要治疗。

你的孩子超过10岁了吗？孩子有如下任何症状吗？

- 黑头粉刺
- 发炎的部位上有白头
- 皮下有红色、疼痛的肿块

是

否

可能的原因 你的孩子可能患了痤疮，这在青少年中很常见。

请看第55章 青少年皮肤问题（见第140页）

你的孩子正在使用任何处方药或非处方药吗？

是

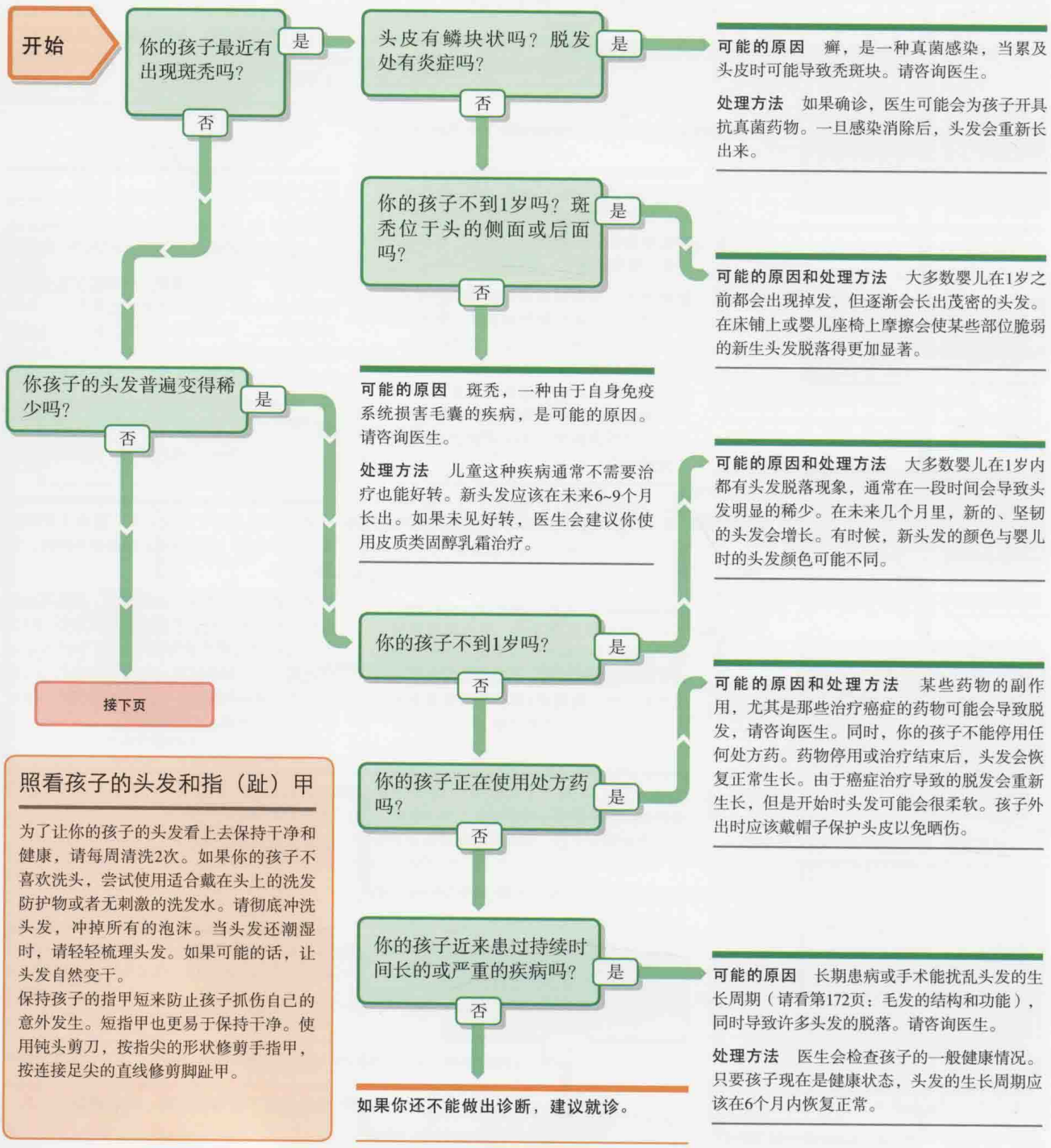
否

可能的原因和处理方法 某些药物可能有导致皮肤问题的副作用。停止给孩子使用任何非处方药，请咨询医生。同时，不要擅自停用孩子的任何处方药。

如果你还不能做出诊断，建议就诊。

17 头发、头皮和指（趾）甲问题

如果你的孩子有任何影响头发、头皮和指（趾）甲的问题，请参考本章。一般来说，均衡饮食会使孩子的头发和指（趾）甲保持坚韧和健康。使用软发刷给幼儿梳头发是因为头发很容易受损。如果你的孩子的头发长，避免把头发编得太紧，或使用裸露的橡皮筋绑头发。儿童中最常见的需要治疗的头发问题是真菌感染和头虱。



照看孩子的头发和指（趾）甲

为了让你的孩子的头发看上去保持干净和健康，请每周清洗2次。如果你的孩子不喜欢洗头，尝试使用适合戴在头上的洗发防护物或者无刺激的洗发水。请彻底冲洗头发，冲掉所有的泡沫。当头发还潮湿时，请轻轻梳理头发。如果可能的话，让头发自然变干。

保持孩子的指甲短来防止孩子抓伤自己的意外发生。短指甲也更易于保持干净。使用钝头剪刀，按指尖的形状修剪手指甲，按连接足尖的直线修剪脚趾甲。

接上页

自助方法　治疗头虱

与普遍看法相反，头虱并非喜欢脏头发，而是喜欢干净的头发。头虱可以使用非处方的洗液或洗发水治疗。按照说明使用密齿的虱梳梳理头发以去除死虱子和它们的卵（也称作幼虱）。所有的家庭成员，任何与患儿接触过的其他人即使没有症状，也需要治疗来根除虱子，防止再次蔓延。另外，用开水清洗所有的梳子、刷子和毛巾，来杀灭附着在上面的任何虱子和幼虱。

你孩子的头皮痒吗？

是

否

有头皮脱落的现象吗？

是

否

可能的原因　你的孩子可能会有头皮屑，这是脂溢性皮炎的一种形式，与头皮真菌感染有关。但是，头皮脱落也有可能是由于其他疾病所致，比如银屑病。

处理方法　非处方的去屑洗发水或含酮康唑的洗发水能够消除症状，如果你孩子的头皮在3周内仍没有好转，请咨询医生。

可能的原因　有可能是头虱感染。虱子是通过密切接触传播的。使用密齿的虱梳给孩子梳头，并用白色的纸接着来确诊有没有虱子。虱子长度不到2毫米，其虫卵有时能够附着在发丝上。

处理方法　头虱可以通过药剂师有效的处方药来治疗（见上面）。

孩子的一个或多个指（趾）甲周围有红色、疼痛的区域吗？

是

否

只有一个大脚趾受影响吗？

是

否

可能的原因　嵌甲，趾甲向内生长是导致这些症状最有可能的原因。

请看第 49 章　足部问题（见第132页）

疼痛和肿胀在过去的24小时内发展迅速吗？

是

否

可能的原因和处理方法　可能是由于指甲周围真菌感染导致的。请咨询医生，他可能会开具抗真菌乳膏。在疾病痊愈前，尽可能不要让手指沾水。

你的孩子咬指甲吗？

是

否

可能的原因　咬指甲可能是模仿其他儿童，也可能是神经紧张性习惯（请看第91页：习惯性行为）。咬指甲在儿童中很常见，并不构成健康风险。但咬指甲可能会疼痛，或看上去不雅观。指尖破损的皮肤可能会被口腔里面的细菌感染，但这并不常发生。

处理方法　尝试为孩子勤修剪指甲，保持指甲光滑。当孩子咬指甲时，转移孩子的注意力，但不要常唠叨，这样可能会使情况更糟。值得一试的是把发出难闻气味的非处方药涂抹在指甲上。如果指甲周围的皮肤发红或发炎，可能是由于感染导致的，请咨询医生。

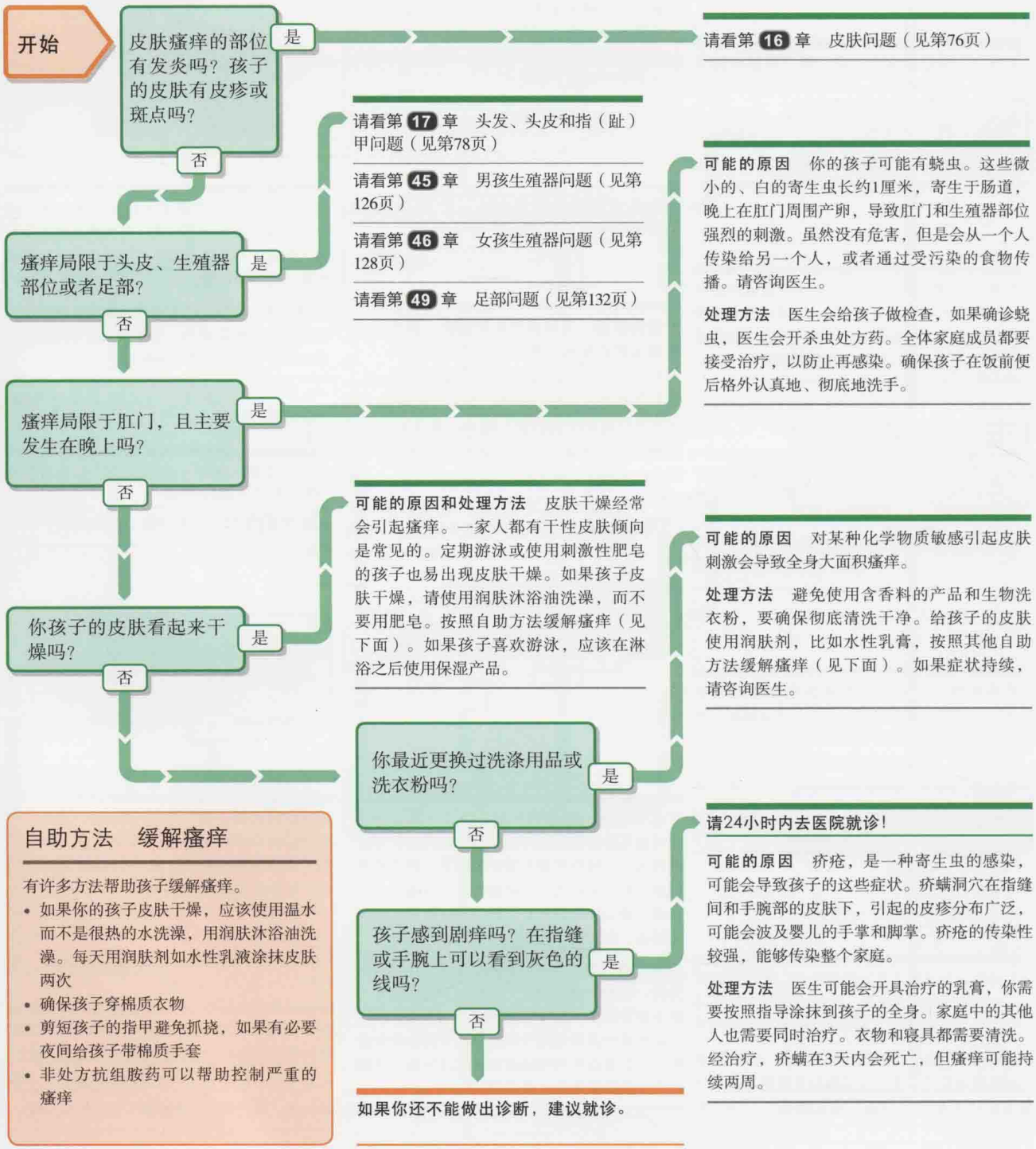
可能的原因　急性甲沟炎，一种指甲相邻皮肤的细菌感染，是可能的原因。请咨询医生。

处理方法　医生会开具抗生素乳膏或药片。如果化脓，可能需要局部麻醉下切开排脓引流。

如果你还不能做出诊断，建议就诊。

18 瘙痒

瘙痒对儿童来说是常见的、痛苦的症状，可由许多种原因导致，包括外界的刺激、寄生虫的感染。及时处理引起瘙痒的疾病是非常重要的，因为瘙痒而抓挠会导致皮肤感染或改变，也会加重瘙痒。



自助方法 缓解瘙痒

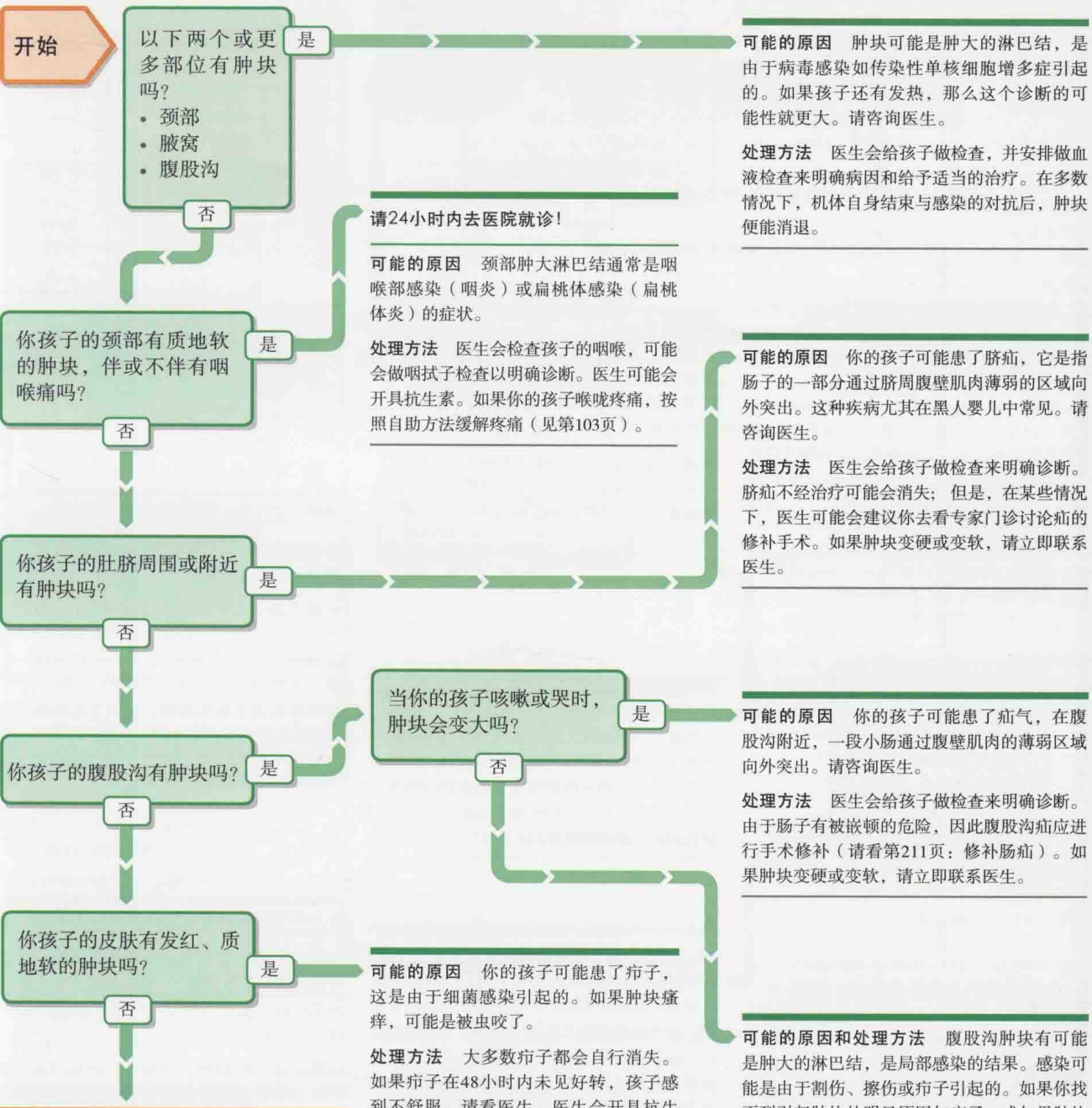
有许多方法帮助孩子缓解瘙痒。

- 如果你的孩子皮肤干燥，应该使用温水而不是很热的水洗澡，用润肤沐浴油洗澡。每天用润肤剂如水性乳液涂抹皮肤两次
- 确保孩子穿棉质衣物
- 剪短孩子的指甲避免抓挠，如果有必要夜间给孩子带棉质手套
- 非处方抗组胺药可以帮助控制严重的瘙痒

19 结节和肿块

阴囊的结节和肿块，请看第45章：男孩生殖器问题（见第126页）。

如果你孩子的身体部位出现结节和肿块，请参阅本章。皮肤下的结节和肿块通常是淋巴结，通常被认为是腺体对感染反应而出现肿大。其他结节和肿块可能是由于创伤、咬伤或叮咬引起的。持久性结节和肿块应该接受医生的检查从而明确病因。但是，儿童中很少有引起严重关注的原因。



20 头晕、晕厥、癫痫发作

儿童意识丧失通常是由于晕厥，很少是严重的。但是，如果意识丧失伴随异常行为，如肢体抽搐，孩子有可能是癫痫发作。引起癫痫发作的原因有很多，其中一些需要紧急治疗。儿童做游戏时如在游乐场坐旋转木马经常会出现头晕，但是没有明显原因的头晕可能是由于耳朵内平衡机制的问题。如果你的孩子头晕或抽搐呈规律性发作，请咨询医生。尝试精确记录症状发作规律和相关症状，这会帮助医生明确病因。

开始

你的孩子有意识丧失吗？ 是

否

你的孩子有做如下动作吗？ 是
- 手臂和腿部抽搐
- 尿失禁
- 咬舌头

否

你的孩子正在接受糖尿病治疗吗？ 是

否

你的孩子在意识否丧失前有憋气和身体青紫吗？ 是

否

你的孩子有下列任何现象吗？ 是
- 处于环境热或不通风的环境
- 长久站立
- 在最近几个小时没有进食
- 压力或焦虑

否

如果你还不能做出诊断，建议就诊。

接下页

警示

危险信号 如果你的孩子有意识丧失和如下任何情况请呼叫救护车。
- 头部损伤后意识丧失
- 呼吸减慢或停止，或不规律，或有杂音
- 癫痫发作持续时间超过5分钟

急诊！拨打急救电话！

可能的原因 严重的低血糖可能会导致儿童意识丧失。如果不立即治疗，你孩子的血糖将不会恢复到正常水平。

处理方法 如果你有胰高血糖素，当救护车到达之前请为孩子注射。不要尝试给失去意识的孩子喂任何食物或液体。

可能的原因和处理方法 你的孩子可能患了屏气发作（见下页）。这种疾病发作通常是由于疼痛、生气或挫折引起，常常发生在3岁以下儿童中。处理这种疾病发作的最佳方法是尽可能忽视它。但是，如果你担心孩子的行为，请咨询医生或者健康顾问。

可能的原因和处理方法 你的孩子晕厥是由于短暂性脑缺血引起的。晕厥最常发生在青春期，但是也可发生在任何年龄，它很少引起关注。如果你的孩子再次出现晕厥，尝试自助方法处理晕厥（见下页）。经常性晕厥发作的儿童应该看医生，医生会给孩子做检查明确是否有贫血。

你的孩子不到5岁吗？在症状发作前有高热吗？ 是

否

立刻给你的家庭医生打电话或咨询医生！

可能的原因 你的孩子曾经发生过抽搐，可能是由于癫痫。

处理方法 如果孩子之前没有发生过抽搐，医生会为孩子做脑电图检查来记录大脑的电活动。癫痫无法一次做出诊断，直到孩子发生两次或更多次抽搐。如果确诊孩子患有癫痫，会给予其抗癫痫的处方药治疗，防止进一步发作。

立刻给你的家庭医生打电话或咨询医生！

可能的原因 你的孩子可能是高热惊厥（请看第51页：高热惊厥）。这些抽搐通常是由于感染引起发热而导致的，尽管令人害怕，但抽搐并不严重。

处理方法 在等待医疗救助时，采取措施为孩子降温处理（见第73页）。医生会为孩子做检查并寻找发热的原因。在某些情况下，孩子需要住院治疗。

接上页

当孩子疾病发作时，孩子似乎对周围环境失去了一会儿意识吗？

是

否

自助方法　晕厥处理

如果你的孩子突然出现面色苍白，眼前发黑，或意识不清，孩子可能发生了晕厥。这种情况多发生在如下情况，你应该让孩子平躺并抬高下肢，改善脑部供血：环境闷热；孩子还没有进食（因此可能是低血糖）；长时间站立；或者孩子感到特别的压力或焦虑。确保能够获得大量新鲜的空气，如果有必要，请解开孩子的衣物。如果你能确定孩子意识清楚，让孩子喝甜饮品以提高血糖水平。如果你的孩子意识丧失并表现出上页列出的任何危险征象，请呼叫救护车。

缓解晕厥
平躺并抬高下肢，改善脑部供血，晕厥会很快缓解。

立刻给你的家庭医生打电话或咨询医生！

可能的原因和处理方法　这可能是失神发作，是癫痫的一种类型（原名癫痫小发作）。不要通过摇晃或拍打孩子来阻止癫痫发作。医生会给孩子做脑电图检查来记录大脑的电活动，也会建议使用抗惊厥药物治疗来控制疾病。

你的孩子有下列症状吗？
- 感觉一切都是旋转的
- 失去平衡
- 恶心或呕吐

是

否

你的孩子正在使用处方药吗？

是

否

可能的原因和处理方法　这些症状有可能是药物的副作用。在明确下一次药物剂量之前，询问医生是否和药物有关以及是否应该停用此药。

你的孩子感到不稳或晕倒吗？

是

否

你最近注意到孩子行为的改变吗？

是

否

如果你还不能做出诊断，建议就诊。

请24小时内去医院就诊！

可能的原因　你的孩子有可能吸毒（请看第137页：认识吸毒）。神经系统的问题可能性小。请咨询医生。

处理方法　医生会给孩子做检查，如检查磁共振（见第39页）来排除神经系统问题。如果药物滥用是问题，医生会安排孩子做心理咨询或参加自助小组。

可能的原因和处理方法　你的孩子可能患了迷路炎，是与平衡有关的耳部病毒感染性疾病（请看第158页：怎样保持你的平衡）。医生可能会开具止吐药来缓解恶心和呕吐。当孩子正在发病时，孩子躺下和保持安静可能感觉更舒服些。

你的孩子正在接受糖尿病治疗吗？

是

否

可能的原因　有糖尿病的儿童出现晕厥可能提示低血糖，尤其是当症状突然发生时。这些症状也可能是由高血糖引起的，但一般不常见。

处理方法　如果你的孩子意识清楚，给孩子一些甜的食物吃或甜的饮品喝纠正低血糖，不用担心吃糖后血糖过高，不会引起危害。如果你的孩子不能合作或者在10分钟内未见好转，请立刻联系医生。

可能的原因和处理方法　儿童中发生晕厥的并不少见，尤其在闷热的环境中、饥饿或焦虑时，并且很少引起关注。按照自助方法处理晕厥（见上面）。如果孩子经常发生晕厥，则需咨询医生。医生需要确诊孩子是否患有贫血。

屏气发作

幼儿有时能屏气超过30秒，这是对疼痛的反应，但它可能也是操控父母的一种尝试。

有的儿童能屏住呼吸直到意识丧失，一旦失去了意识呼吸就会自动恢复正常。

如果你的孩子试图通过屏气发作来随心所欲，你可以尝试尽可能忽视孩子。屏气没有危害，大多数孩子到4岁时这个现象会消失。如果你感到担心，请咨询医生。

21 头痛

头痛是非常常见的疾病。儿童在7岁之前头痛的发生率有40%，到15岁时发生率增长到75%。父母可能会担心头痛是由于严重疾病引起的，例如，脑膜炎或脑瘤。但是，这些疾病是非常少见的。头痛经常单独发生，但也有时伴随着由于感染引起的发热。头痛也可能是许多相关轻微疾病的一个症状。如果你的孩子抱怨头痛，伴有或不伴有其他症状时，请参考本章。如果头痛严重、持续、经常性反复发作，或如果你的孩子第一次发生特殊类型的头痛，常常需要咨询医生。

开始

你的孩子有发热吗？

- 是 → **你的孩子有如下任何症状吗？**
  - 严重的头痛
  - 头部向前弯曲时颈部疼痛
  - 不喜欢亮光
  - 嗜睡或意识模糊
  - 扁平、暗红色斑点，压之不褪色（见第75页）
  - 是 → **警示**

    危险信号 如果你的孩子有严重的头痛并伴随下列任何症状，请呼叫救护车：
    - 意识丧失
    - 癫痫发作
    - 异常嗜睡
    - 扁平、暗红色斑点，压之不褪色（请看第75页：检查红疹）
    - 颈抵抗

    急诊！拨打急救电话！

    可能的原因 脑膜炎，即大脑周围的脑膜由于感染导致炎症，可能引发这些症状。

    处理方法 如果疑似脑膜炎，立刻送孩子去医院。立即给予抗生素进行紧急治疗，并且需要重症监护。
  - 否 → **可能的原因** 发热性疾病通常伴随着头痛。

    请看第14章 发热（见第72页）
- 否 → **在过去的24小时内，孩子的头部有受伤吗？**
  - 是 → **警告框（见上面）中任何的危险征象有出现吗？或你的孩子有呕吐吗？**
    - 是 → **急诊！拨打急救电话！**

      可能的原因 孩子的头部受伤可能导致大脑受损。

      处理方法 一旦住院，孩子会被密切观察，并接受如CT扫描（见第38页），来决定治疗方法。
    - 否 → **可能的原因** 头部撞击后出现轻微头痛通常不会引起关注。

      处理方法 给予扑热息痛来缓解疼痛，密切观察孩子。如果孩子看上去不舒服，有呕吐、嗜睡或逐渐出现上述危险征象，请呼叫救护车。
  - 否 → **头痛是在清醒状态时发生的吗？或孩子在夜里会因头痛痛醒吗？**
    - 是 → **请24小时内去医院就诊！**

      可能的原因 有这些特征的头痛通常预示着有严重大脑疾病。

      处理方法 医生会安排你的孩子立即在医院做检查如磁共振（见第39页）或CT扫描（见第38页）检查，以明确头痛的病因，并给予适当的治疗。
    - 否 → 接下页

自助方法 缓解儿童的头痛

大多处儿童的头痛不需要医疗救助来治疗。尝试下列方法来缓解疼痛。

- 给予对乙酰氨基酚或布洛芬溶液
- 孩子在凉爽、安静、昏暗的房间里休息，可能会想多睡一会儿
- 如果孩子饥饿，给孩子吃些饼干之类的点心，喝一杯牛奶

如果头痛持续超过4小时，孩子看上非常不舒服，或如果出现了其他症状，请联系医生。

头痛缓解
在第一次服用止痛药之后，鼓励孩子睡觉或休息，通常会帮助孩子缓解头痛。

接上页

你的孩子反复头痛伴随或之前有下列任何症状吗？
- 恶心或呕吐
- 腹痛
- 眼前出现闪光点
- 脸色苍白

是

孩子在两次发作期间完全正常吗？

是

可能的原因 严重头痛伴随这些症状可能是偏头痛，尤其是如果家庭其他成员也患有偏头痛。请咨询医生。

处理方法 医生会给孩子做检查以排除其他可能原因。通过采取自助方法通常头痛可以缓解，如吃止痛片和止吐药（缓解恶心的药物），喝大量水，在昏暗的房间休息等。你也应该尝试发现是否有诱发因素，如某种食物或活动（请看第155页：降低偏头痛的发作频率）。

否

立刻给你的家庭医生打电话或咨询医生！

可能的原因 如果你的孩子在两次头痛发作期间也感到不舒服，或者最近孩子在学校的表现更加恶化，这可能预示着需要紧急检查的严重脑部疾病。

处理方法 医生会安排你的孩子立即在医院做检查如磁共振（见第39页）或CT扫描（见第38页），以明确病因。

否

头痛主要发生在阅读或使用电脑后吗？

是

可能的原因 以前还没有被发现的视力问题，在孩子上述这些活动后，可能有时会引起头痛。带孩子去眼镜店做视力检查。

处理方法 眼镜店会做一个完整的视力测试，如果发现视力问题，会为孩子配合适的眼镜。如果视力正常，眼镜店会建议你带孩子去看医生，来进一步明确头痛的原因。

否

下述中任何一种变现能描述孩子头痛的情况吗？
- 感觉主要集中在前额和面部或牙齿
- 当向前弯腰时加重

是

请24小时内去医院就诊！

可能的原因 可能是鼻窦炎（鼻腔周围颅骨内的含气空腔黏膜的炎症）引起的，尤其是如果你的孩子最近得过感冒，有流鼻涕或鼻塞。8岁以下儿童很少患此病，因为他们的鼻窦尚未发育。

处理方法 医生会给孩子做检查。如果怀疑是鼻窦炎，医生会开具抗生素。同时，给孩子喝大量的水，并且给予扑热息痛缓解疼痛。给予雾化吸入（请看第102页：治疗儿童感冒）可能会缓解鼻塞。

否

你的孩子在家里或学校感到焦虑或有压力吗？

是

可能的原因 焦虑是引起儿童头痛的最常见原因之一。

处理方法 和孩子讨论他的问题和担心的事情，看看你是否能够识别头痛的类型，和老师沟通获得更多的信息。如果你和你的孩子无法解决这个问题，或者如果头痛发作频繁，请咨询医生。

否

你的孩子正在使用某种处方药吗？

是

可能的原因和处理方法 某些药物可能会有引起头痛的副作用。请咨询医生。不要擅自停用孩子的处方药。

否

你的孩子头痛发作频繁吗？而且越来越频繁吗？或者头痛的性质改变了吗？

是

可能的原因和处理方法 你应该让医生注意到任何经常发作的或不寻常的头痛，它们可能不会很严重，但医生将会排除潜在疾病的可能性。

否

如果你还不能做出诊断，并且头痛严重，建议就诊。

22 意识模糊、嗜睡

意识模糊的儿童可能出现胡言乱语、眩晕、激动、幻视或幻听。这是严重的症状，需要立即医疗关注。嗜睡有可能是由于睡眠缺乏或疾病，也有可能是严重疾病如脑膜炎的症状。

如果你的孩子表现出意识模糊，或孩子突然变得异常困倦、反应迟钝或很难叫醒，请参考本章。

开始

你的孩子在过去几天里头部受过伤吗？

是

急诊！拨打急救电话！

可能的原因 多数情况下，头部受伤后的意识模糊是暂时性的。但是，这可能预示着是严重大脑损伤或头骨与大脑间出血。

处理方法 在等待救护车时给孩子禁食禁水。你的孩子在医院需要全面的检查，可能需要做头颅X线（见第37页）或CT平扫（见第38页）检查，并需要住院监护。

警示

危险信号 如果你的孩子出现嗜睡或意识模糊，同时有如下任何症状，请呼叫救护车。

- 呼吸减慢或不规则
- 扁平、暗红色的斑点且压之不褪色（请看第75页：检查红疹）
- 严重的头痛
- 呕吐
- 变得意识不清，或很难唤醒

否

你的孩子体温超过38℃或更高吗？

是

否

你的孩子有下列任何症状吗？

- 严重的头痛
- 头部不愿意向前弯曲
- 不喜欢亮光
- 扁平、暗红色的斑点且压之不褪色（见第75页）

是

急诊！拨打急救电话！

可能的原因 脑膜炎，即大脑周围的脑膜由于感染导致炎症，可能引发这些症状。脑炎，由于大脑组织的病毒感染导致的炎症，也是可能的原因。

处理方法 如果疑似脑膜炎，立刻送孩子去医院。立即给予抗生素进行紧急治疗，并且需要重症监护。脑炎通常能够自行好转，但是可能需要抗病毒药物治疗。

否

你的孩子可能吞食了下列任何物品吗？

- 成人的处方药
- 有毒的植物或真菌
- 洗涤用品

是

否

立刻给你的家庭医生打电话或咨询医生！

可能的原因 你的孩子的意识模糊可能是由于严重感染引起的，如肺炎或泌尿系统感染。

处理方法 采取措施降温处理（请看第73页：降温），并确保孩子摄入足够的水分。医生会为孩子做检查，如果有明显的感染部位，需要抗生素治疗。要么，你的孩子需要住院检查来明确病因和治疗。

你孩子有如下一个或多个症状吗？

- 无法解释的体重下降
- 加重的口渴
- 多尿

是

否

急诊！拨打急救电话！

可能的原因和处理方法 你的孩子的症状可能是由于中毒引起的。如果孩子意识清楚，询问吞下的是什么物品并粗略估计数量。努力寻找盛装的容器或样本，并将其带至医院。

立刻给你的家庭医生打电话或咨询医生！

可能的原因 可能是糖尿病（见第145页）。糖尿病是由于胰岛分泌不足引起的。胰岛素是机体从糖和碳水化合物食物中获得能量所需要的。

处理方法 医生会采集血液标本检测孩子的血糖水平。如果确诊，你的孩子需要住院接受胰岛素注射和静脉输液治疗，直到病情得到控制。胰岛素可能需要终身使用。

接下页

接上页

你的孩子正在接受糖尿病治疗吗？

是

可能的原因 有糖尿病的儿童出现意识模糊或嗜睡可能提示低血糖，尤其是当症状突然发生时。这些症状也可能是由高血糖引起的和逐渐发生的，但一般不常见。

处理方法 如果你的孩子意识清楚，给孩子一些甜的食物吃或甜的饮品喝纠正低血糖，不用担心血糖过高，那样并没有危害。如果孩子不能合作或者在10分钟内未见好转，请立刻联系医生。但是，如果孩子变得意识不清，你应该呼叫救护车。

否

有证据表明症状是突然发作的吗？例如，你的孩子出现了如下任何一种症状吗？

- 咬舌头
- 尿失禁

是

可能的原因和处理方法 如果你的孩子癫痫发作，可能会出现嗜睡或意识模糊。如果确诊是癫痫发作，请咨询医生，因为孩子的治疗可能需要调整。但是，如果不能确诊是癫痫，你需要立即联系医生，孩子的病情需要立即评估。

否

在过去24小时里，你的孩子有腹泻或伴有呕吐吗？

是

立刻给你的家庭医生打电话或咨询医生！

可能的原因 你孩子的症状有可能是脱水引起的。

处理方法 医生会给孩子做检查来评估脱水的严重程度。大多数情况，在家给孩子喝水能治疗脱水并且会阻止病情加重（请看第119页：预防儿童脱水）。但是，如果你的孩子感觉非常不舒服或不能喝大量的水来治疗脱水，就需要到医院接受治疗。

否

你的孩子最近暴露在阳光或高温环境下吗？

是

急诊！拨打急救电话！

可能的原因 你的孩子的症状可能是由于中暑引起的，发热和脱水能够导致意识模糊和嗜睡。

处理方法 在等待帮助的同时，让孩子待在凉爽的地方，脱去外套，打开窗户或使用电风扇，来确保流动的、凉爽的空气能够接触皮肤。如果孩子能够接受，可以喝凉饮品。

否

你的孩子正在使用处方药或非处方药吗？

是

立刻给你的家庭医生打电话或咨询医生！

可能的原因和处理方法 一些药物的副作用可能会引起嗜睡或意识模糊，包括抗组胺和抗痉挛药。如果孩子正在使用处方药，在下一次服药之前请咨询医生的意见。应停用任何非处方药。

否

你的孩子可能喝过酒吗？

是

可能的原因 你的孩子可能喝醉了或发生了酒精中毒。

处理方法 鼓励孩子喝大量的水，等待酒精作用逐渐消退。如果孩子出现意识模糊，请呼叫救护车。

否

你的孩子使用过毒品吗？

是

可能的原因 吸毒可能导致嗜睡或意识模糊。

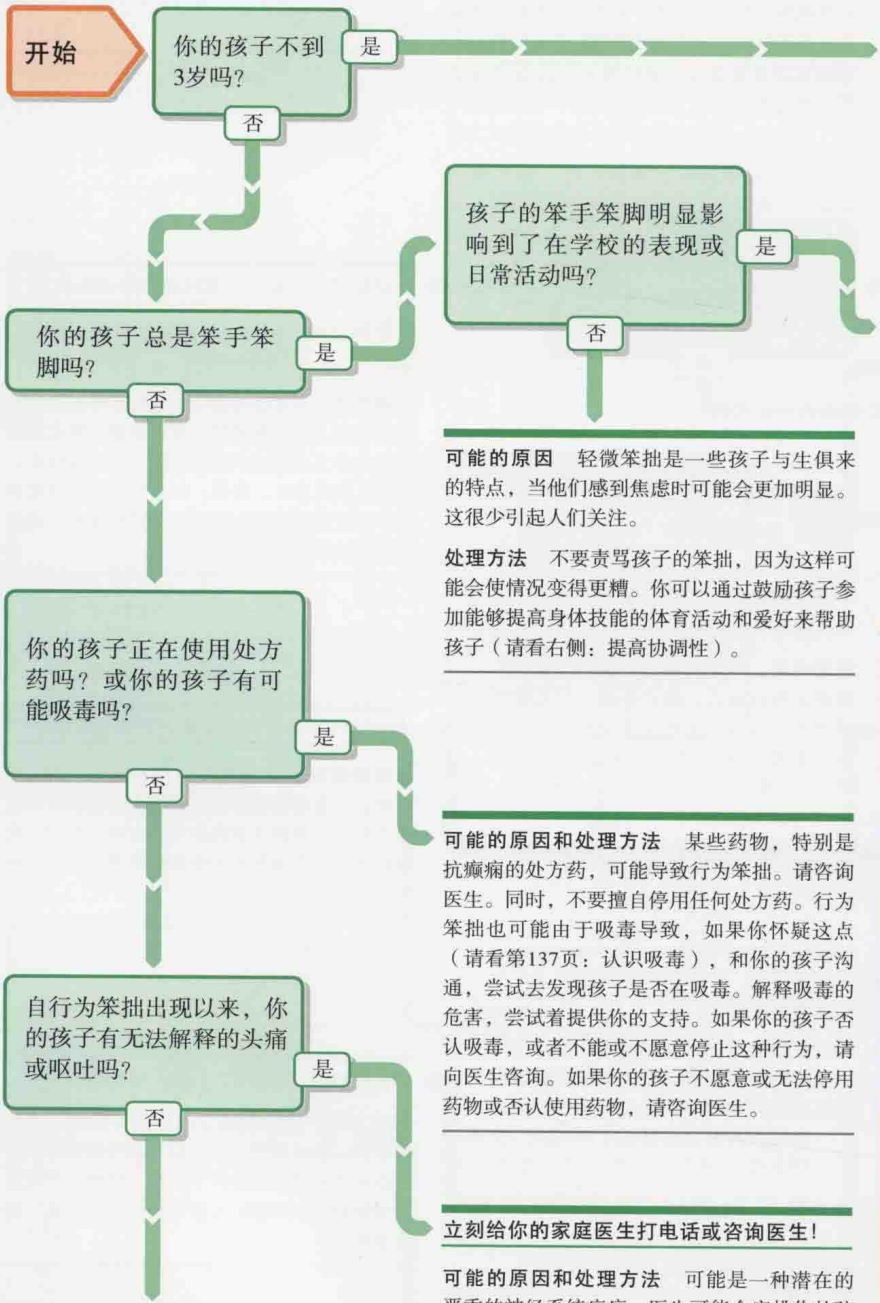
处理方法 当孩子意识模糊或嗜睡时，请仔细看护。如果孩子失去意识，请呼叫救护车。推迟和你的孩子讨论这个问题，直到孩子能充分理解时。如果你认为孩子变得药物依赖，请咨询医生。

否

如果你的孩子嗜睡或意识模糊，并且你还不能做出诊断，建议就诊。

23 行动发育迟缓

儿童动手能力、身体协调能力和灵活性的水平变化非常大。一些孩子获得这些技能天生就晚于其他孩子。他们在完成精巧任务时有困难，比如系鞋带。他们可能经常会意外地撞翻东西，尽管视力低下可能是一个尚未发现的原因，但这种笨拙不太可能是潜在疾病的征兆。突发的或在头部损伤后出现的严重笨拙，可能是由于神经系统严重的问题导致的，需要立即就医。



可能的原因 大多数3岁以下儿童处在身体协调性技能发育阶段。一些儿童学习这些技能比其他同龄儿童要迟缓。

处理方法 为你的孩子提供大量感兴趣的机会来提高孩子的身体技能（请看下面：提高协调性）。避免让任何人公开地批评孩子的笨拙。

可能的原因 严重的行为笨拙可能是由于行为障碍引起的，这种疾病也被称为发展协调障碍。也有可能是肌肉或神经系统的一种潜在的障碍。请咨询医生。

处理方法 医生可能会将你的孩子转诊给一位职业治疗师或其他专家来做评估。你和你的孩子将会一起学习专门练习，来提高孩子的协调性和灵巧性。这些通常会收到显著提高的效果。

可能的原因 轻微笨拙是一些孩子与生俱来的特点，当他们感到焦虑时可能会更加明显。这很少引起人们关注。

处理方法 不要责骂孩子的笨拙，因为这样可能会使情况变得更糟。你可以通过鼓励孩子参加能够提高身体技能的体育活动和爱好来帮助孩子（请看右侧：提高协调性）。

可能的原因和处理方法 某些药物，特别是抗癫痫的处方药，可能导致行为笨拙。请咨询医生。同时，不要擅自停用任何处方药。行为笨拙也可能由于吸毒导致，如果你怀疑这点（请看第137页：认识吸毒），和你的孩子沟通，尝试去发现孩子是否在吸毒。解释吸毒的危害，尝试着提供你的支持。如果你的孩子否认吸毒，或者不能或不愿意停止这种行为，请向医生咨询。如果你的孩子不愿意或无法停用药物或否认使用药物，请咨询医生。

立刻给你的家庭医生打电话或咨询医生！

可能的原因和处理方法 可能是一种潜在的严重的神经系统疾病。医生可能会安排你的孩子在医院做进一步检查来明确诊断并给予适当的治疗。

自助方法 提高协调性

一些孩子学习身体技能很容易，而且天生比其他孩子有更好的协调性。但是，通过参加多种多样的体育活动，孩子的协调能力和动手能力能发展到最好水平。

运动技能

跑和跳能提高幼儿的协调性。游泳和球类运动对于任何年龄的儿童来说都是很好的运动。

随着音乐活动

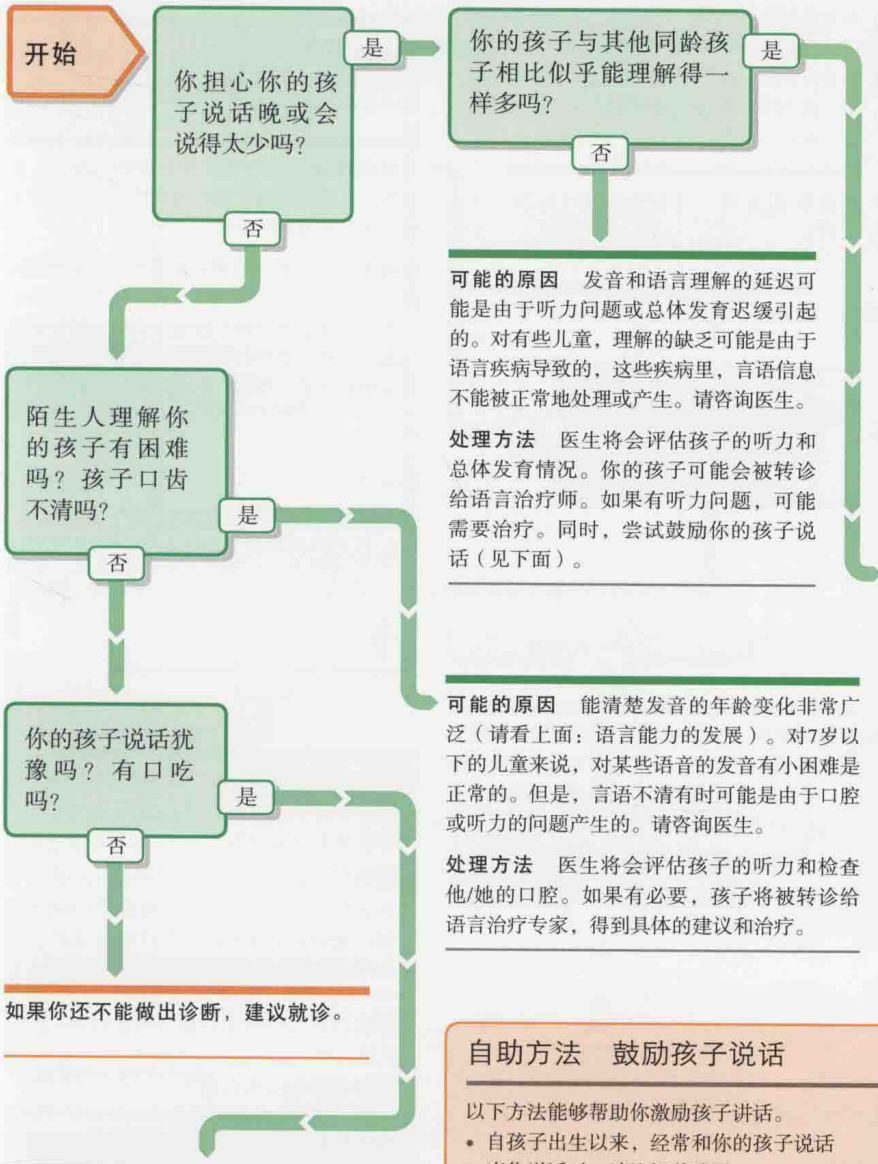
跳舞是帮助孩子学会协调肢体动作的有趣方法。受过训练的舞蹈形式，如芭蕾舞，也能提高身体的平衡力、优雅度和灵活性。

游戏和爱好

在框里拼图帮助幼儿发展眼手协调能力。随后，学习手工作业，如缝纫或木工活需要这种能力。同样地，乱涂乱画、撕纸在写作和绘画技巧的发展上也是一个重要的阶段。其他有益于提高手眼协调能力的玩具包括积木、拼图和一些电脑游戏。

24 语言表达问题

如果你的孩子有语言表达问题，如说话晚、表达不清、发音缺陷或口吃，请参考本章。这些状况通常会随着时间而改善，但是，大多数情况下，向医生或健康顾问寻求建议是明智做法。如不及早解决，语言障碍可能会导致行为问题和上学问题。语言治疗师通常能够提高孩子的有效沟通能力。



可能的原因 发音和语言理解的延迟可能是由于听力问题或总体发育迟缓引起的。对有些儿童，理解的缺乏可能是由于语言疾病导致的，这些疾病里，言语信息不能被正常地处理或产生。请咨询医生。

处理方法 医生将会评估孩子的听力和总体发育情况。你的孩子可能会被转诊给语言治疗师。如果有听力问题，可能需要治疗。同时，尝试鼓励你的孩子说话（见下面）。

可能的原因 能清楚发音的年龄变化非常广泛（请看上面：语言能力的发展）。对7岁以下的儿童来说，对某些语音的发音有小困难是正常的。但是，言语不清有时可能是由于口腔或听力的问题产生的。请咨询医生。

处理方法 医生将会评估孩子的听力和检查他/她的口腔。如果有必要，孩子将被转诊给语言治疗专家，得到具体的建议和治疗。

可能的原因和处理方法 对于2~4岁的儿童来说，说话犹豫和口吃是常见的，通常不需要治疗。大多数儿童随着年龄的增长，通过获得足够的安慰和鼓励，语言障碍会消除。但是，不管你的孩子多大，你应该咨询医生。医生可能会把孩子转诊给语言治疗师学习策略，来帮助孩子提高语言能力。

语言能力的发展

儿童语言能力差别很大。有些孩子说话和词汇发展都较其他孩子缓慢。男孩通常慢于女孩。

到大约1岁，大多数孩子能够识别一些句子和说单个的词语。到2岁，通常能理解简单的指令，如“把玩具熊给妈妈”。到3岁时，大多数孩子能够使用简单的句子和具备基本的词汇量。但是，通常孩子到3岁时，大多数的语言才能足够清晰地让陌生人理解。但有些发音，可能直到7岁才能说清楚。

可能的原因 2岁以下说话晚或说话少的儿童通常只是较迟发展的儿童（请看上面：语言能力的发展）。大一点的孩子不愿意说话是由于情感问题，比如焦虑。有一些儿童，语言迟缓是由于听力问题或影响发音的疾病所致，如大脑性麻痹。请咨询医生。

处理方法 医生会评估孩子的听力和总体发育情况。在某些情况下，可能需要语言治疗师给孩子做一个更详细的评估。如果你的孩子的语言迟缓没有明显原因或孩子似乎是一名较迟发展的儿童，建议你鼓励孩子说话（见下面）。另外，一些儿童可能需要特定的语言治疗计划。

自助方法 鼓励孩子说话

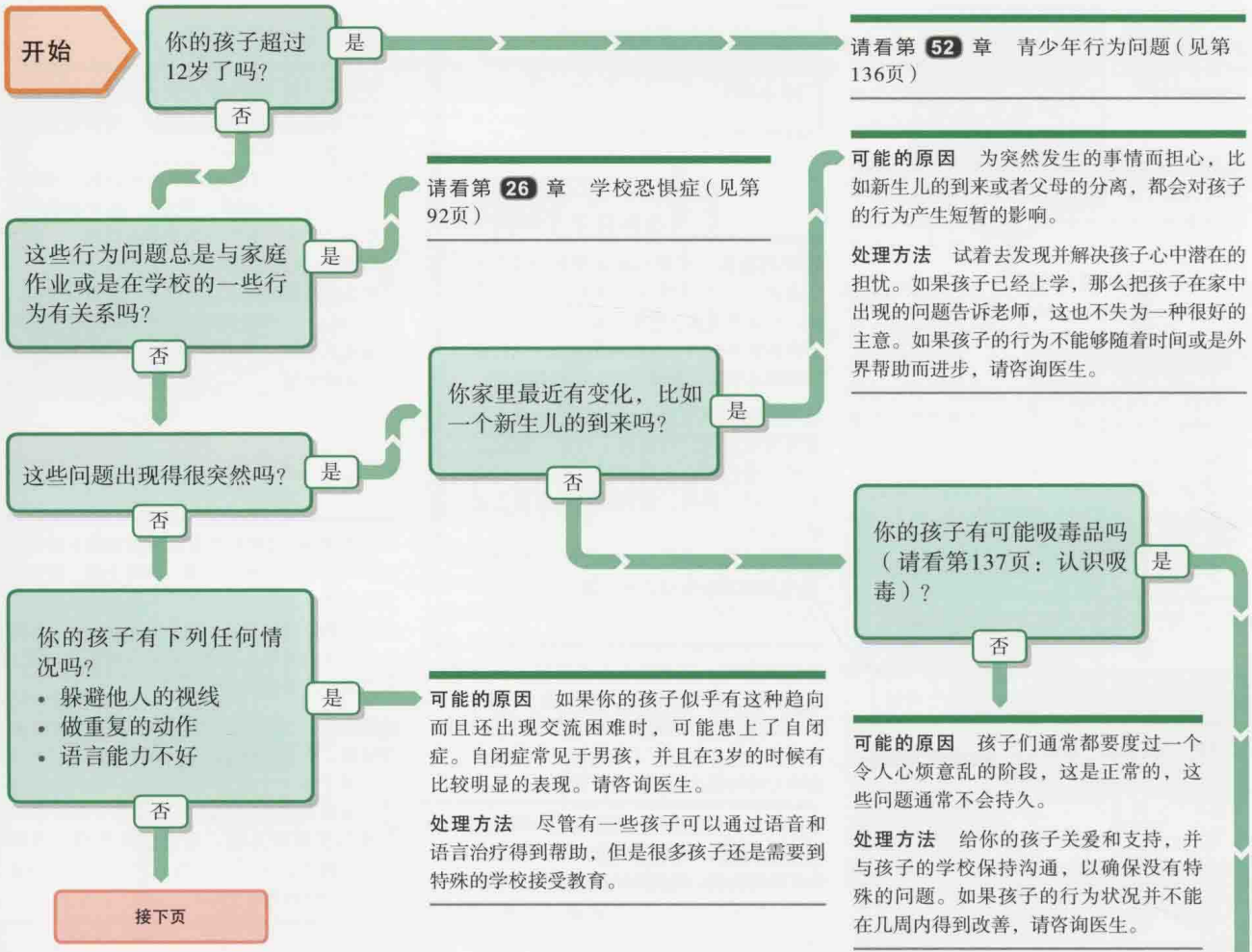
以下方法能够帮助你激励孩子讲话。

- 自孩子出生以来，经常和你的孩子说话
- 当你说话时，请注视着孩子
- 语速别太快
- 用动作帮助你的孩子将语言与物体和事情联系起来
- 使用简单的书籍和童谣来扩大孩子的词汇量
- 让你的孩子与儿童和成人交往
- 当孩子在说话时，不要打断

帮助婴儿说话
尽可能经常地与婴儿说话是非常重要的。因为婴儿通过模仿他们周围的人来学习。

25 行为问题

父母间对于行为问题的认识有很大差别。在某一阶段，大多数孩子做一些事情来吸引父母的注意，如咬指甲（请看下页：习惯性行为）。但是大多数行为问题都会随着年龄增长而改善。本章包括了一些父母必须去应对的常见或严重的行为问题。它将帮助你来判断是否需要医生的帮助。



自助方法 应对“可怕的两岁”

在两岁左右，孩子们开始有自主意识，并察觉到自己能影响周边环境。这通常也是交流情绪的时段。孩子可能会坚持己见，如果愿望得不到满足，可能还会有暴力行为，或是乱发脾气。当孩子没有安全感并拒绝和你分开时，上述行为可能交替出现。这些行为，是“可怕的两岁”所特有的，需要父母们认真对待。如果你的孩子乱发脾气，请尽量保持冷静，并忽视孩子的行为，除非他/她可能会受伤，也尝试忽略其他人的反对声。如果你被搅得心烦意乱，与其表露出痛苦的表情，不如离开房间，向其他同龄儿童的父母寻求帮助。
随着孩子的成长，这个阶段也自然会结束。但是，如果你觉得无法应付孩子这些行为，请咨询医生或健康顾问来寻求建议和支持。

接上页

你的孩子变得异常沉默寡言，而且对以前喜欢的活动失去了兴趣吗？

是

否

可能的原因 抑郁和焦虑都可以引起这些症状。

处理方法 跟你的孩子交流，看看行为背后是否有原因。给予支持和鼓励，并且尝试去除或减少任何可能产生的压力来源。如果你的孩子的症状持续超过两周并且恶化，请咨询医生。

你的孩子有不守规矩、吵闹、不听话的现象吗？

是

否

可能的原因 对幼儿来说试探规则和违反父母的指令是正常的。很多孩子都经过被称为“可怕的两岁”的这样一段行为特别执拗的时期。

处理方法 所有孩子的这些行为都会因长大而消失。请按照建议应对“可怕的两岁”（见上页）。在任何阶段，如果你认为无法应对的话，请咨询医生或健康顾问。

你的孩子在4岁以下吗？

是

否

你的孩子有偷窃、说谎或暴力行为或咄咄逼人的行为吗？

是

否

可能的原因 孩子通常是叛逆的。然而，如果你的孩子持续反社会、破坏或暴力，可能患有品行障碍。请咨询医生。

处理方法 医生可能会把你的孩子转诊给专家做评估，也可能需要儿童指导或家庭治疗。但是，长期存在的行为问题可能很难改变。

你的孩子容易感到无聊，无法集中注意力，焦躁不安，冲动和（或）具有破坏性吗？

是

否

可能的原因 对于时常活跃和有破坏性的幼儿、学龄前儿童尤其是男孩来说，尽管这种类型的行为是正常的，但可能有注意力缺陷多动障碍（见左侧），请咨询医生。

处理方法 医生可能会把你的孩子转诊给专家来确诊。患有这种疾病的孩子需要在家庭和学校中获得额外的支持和帮助，有些还需要药物治疗。

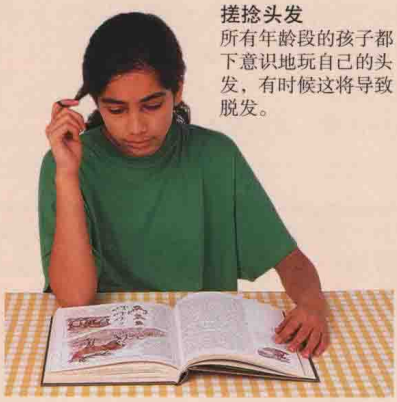
如果你不能为你孩子的行为找到合理的解释，并且其行为方式继续让你感到担忧，建议就诊。

如果你不能为你孩子的行为找到合理的解释，并且其行为方式继续让你感到担忧，建议就诊。

习惯性行为

儿童时期的习惯，比如咬指甲是常见现象，很少会产生严重的危害。他们可能是缓解压力或者是表达情感的一种手段，就像是生气。有时候，像屏气发作（见第83页）之类的小习惯会被用来控制父母。

大约三分之一的儿童有咬指甲的习惯，可能会持续到成年。吸吮手指在3岁以下儿童中很常见。有些人可能持续到六七岁，那时他们会被劝说戒除这个习惯，以免影响到恒牙正常的生长位置。孩子们通常意识不到习惯性行为。要戒除一个习惯，需要在这个行为发生时吸引孩子的注意力，但是不要生气。如果你感到担忧，请咨询医生。



搓捻头发
所有年龄段的孩子都下意识地玩自己的头发，有时候这将导致脱发。

注意力缺陷多动症

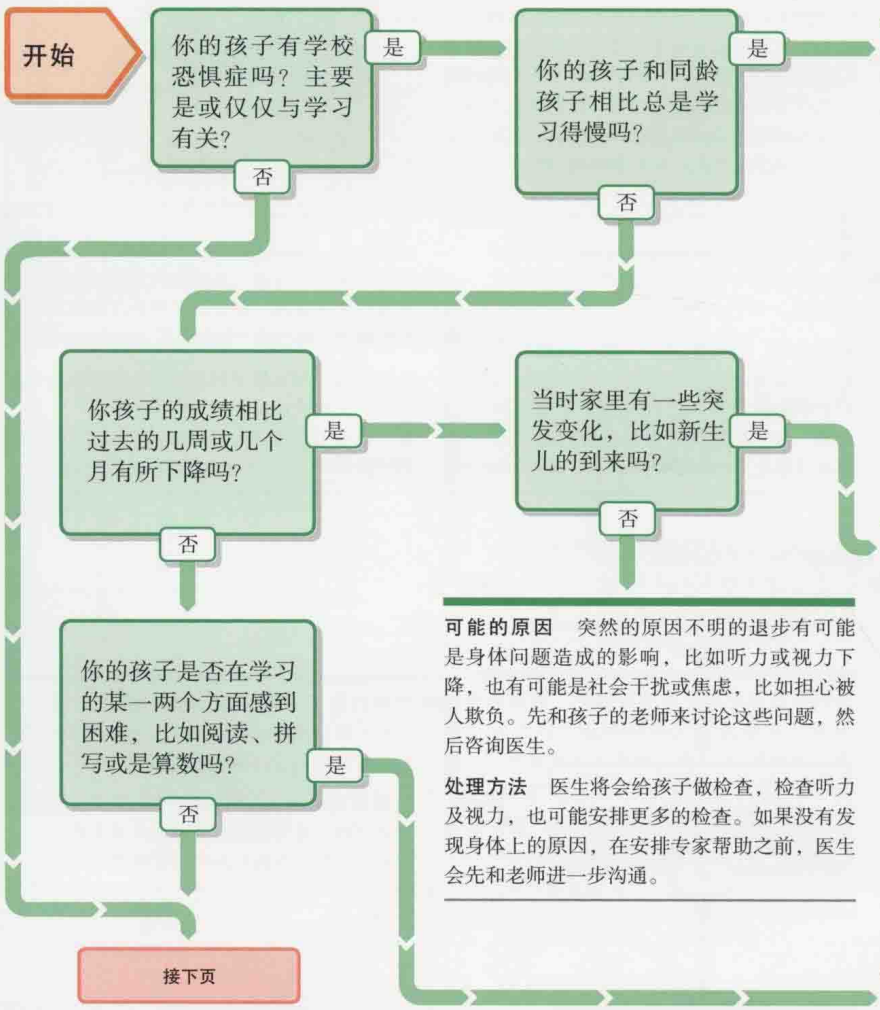
幼儿通常非常活跃。然而，过度不安、冲动、无法集中注意力也许是患了注意力缺陷多动症（ADHD）。多动症患儿（通常是男孩）常表现为易怒，具有破坏性和侵略性，很难交到朋友。

这种行为很难处理，需要耐心和理解。因为频繁地指责或批评，多动症患儿往往感到自卑。

如果你怀疑孩子患有多动症，请咨询医生，医生会评估孩子的行为，并转诊至儿童精神科医生或儿科医生。他们会教你各种方法来改善孩子的行为，也会给孩子使用药物帮助他（或她）平静，也可通过以小组为单位的教学使孩子受益。尽管该病通常会持续到青春期，但是如果尽早治疗，行为问题可能不会变得更严重。

26 学校恐惧症

学校恐惧症主要分为两组：一组主要是和学习有关，无论是专题作业或是最普通的家庭作业；另一组是和行为有关，包括课堂上的行为和讨厌去上学的行为。如果你的孩子有类似这种困难，请参考本章节。他们可能是因为情绪问题，身体不适，或者社会因素，或者只是因为一般发育问题。与学校工作人员讨论往往能够对这种状况有所帮助。医生和学校的医疗机构也能够提供帮助。



可能的原因 一些学习困难单纯是因为生长发育缓慢，在接下来的几年中会慢慢赶上其他同龄人。孩子有情绪问题也会导致学习缓慢，另外也可能是身体疾病，如听力损伤。

处理方法 和老师讨论孩子的进步，可能会消除你的疑虑。如果你的孩子没有表现出跟上的趋势，请咨询医生，医生将会为孩子做检查，可能会安排一个发展或心理评估。多数学习慢的孩子可以通过额外辅导获得帮助。语言和职业治疗也可能会有所帮助。有时，孩子上特殊学校是必要的。

可能的原因 孩子因为家庭环境变化而感到心烦意乱，比如新生儿的到来、父母的分离，往往会暂时影响孩子的学业。

处理方法 试着去发现并解决孩子心中潜在的担忧。把孩子在家中出现的问题告诉老师也是一种好办法。如果孩子的学习不能够随着时间或是外界帮助而进步，请咨询医生，医生会建议是否需要获得进一步的帮助，比如推荐儿童指导诊所。

可能的原因 突然的原因不明的退步有可能是身体问题造成的影响，比如听力或视力下降，也有可能是社会干扰或焦虑，比如担心被人欺负。先和孩子的老师来讨论这些问题，然后咨询医生。

处理方法 医生将会给孩子做检查，检查听力及视力，也可能安排更多的检查。如果没有发现身体上的原因，在安排专家帮助之前，医生会先和老师进一步沟通。

可能的原因 总体发育正常的孩子在某一方面存在问题被称为特殊学习障碍。例如，在读写方面很困难被称为阅读障碍（见下页）。先和老师沟通这个问题，再去咨询医生。

处理方法 医生可能会给孩子做检查以排除如视力差或尚未被发现的疾病等躯体问题的原因。医生会联络学校的医疗服务机构，和学校一起合作，给你的孩子提供尽可能多的帮助。在某些情况下，学校的额外支持可能是必要的。

欺负弱小者

欺负弱小者可以采取许多形式。和身体暴力一样，它包括戏弄、骂人、传谣言和相互排挤。在小学这种现象尤为常见。

被欺负的孩子可能会被予以关照，可能会感到不开心和缺乏安全感。孩子可能会不想去上学，学业也会受影响。如果你的孩子被欺负了，消除孩子的疑虑是非常重要的，让孩子知道被欺负并不是自己的错。建立起孩子的自尊，并告诉学校。学校应该有解决欺负问题的规章制度。

欺负弱小者的孩子也需要帮助。在许多情况下，欺负弱小者是潜在的问题的表达，例如，需要被关注。如果你的孩子欺负弱小者，重要的是你要明白这种行为是有害的和不可接受的，同时努力寻找原因。

接上页

你的孩子有旷课的行为吗？ 是

否

你的孩子变得不爱去上学吗？ 是

否

老师有抱怨孩子在学校的行为吗？ 是

否

如果你还不能做出诊断，建议就诊。

你的孩子有下列任何情况吗？
- 回家时常常有不能解释的瘀青和伤痕
- 钱物频繁地在学校中“丢失”
- 回家时，随身物品常常是坏掉的

是

否

你的孩子拒绝一切让孩子去上学的尝试吗？ 是

否

可能的原因 不喜欢学校的原因可能是多种多样的。比如，孩子到了一个新的学校可能会紧张。你的孩子会讨厌上课，或是害怕某几个特定的老师或学生。如果不及时解决，不喜欢上学就会演变为拒绝上学。

处理方法 努力寻找这个问题的原因，通过与老师沟通孩子的感受来发现孩子受到欺负的迹象（见上页）。不要让孩子待在家里。根据问题的原因，孩子有可能需要额外辅导或接受儿童指导诊所的帮助。

你的孩子容易无聊、无法集中注意力、焦躁不安、冲动和具有破坏性吗？ 是

否

你的孩子在家里的行为可以接受吗？ 是

否

请看第 25 章 行为问题（见第90页）

可能的原因 旷课伴随其他不良行为，比如偷窃，在青少年中很常见。在某些情况下，这是由于欺负弱小者（见上页）或受到朋友的影响。就这种情况和老师及医生进行沟通。

处理方法 如果在学校的干预下问题仍然存在，这可能需要你的孩子接受儿童指导诊所的帮助。长期存在的行为问题可能很难矫正。

可能的原因 这种类型的问题可能是由于被欺负，即使你的孩子最初不愿意承认这一点（请看上页：欺负弱小者）。

处理方法 和你的孩子谈谈关于此事的情况，并与老师沟通。在学校欺负弱小者或有其他暴力行为应该被严肃对待。学校应该有相应的规章守则。你要帮助孩子建立起自信心。

可能的原因 拒绝上学可能是发生严重错误的事情的征象。在学校可能遇到问题，比如受到欺负（见上页），或是在学校孩子的需求遭到挫败。有时幼儿拒绝上学是因为担心和父母分离。

处理方法 试图发现孩子拒绝上学的根本原因来解决问题，并尽一切努力让孩子去上学。与此同时，与孩子的老师沟通这个问题。如果情况没有改善，请咨询医生。医生可能会推荐你通过儿童指导诊所为孩子提供帮助。

可能的原因 虽然很小的孩子们有这种行为是正常的，但是时常过分活跃和具有破坏性的学龄儿童则可能患有注意力缺陷多动症（见第91页）。请咨询医生。

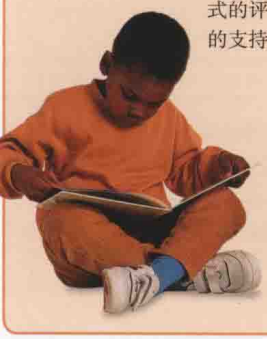
处理方法 医生可能会推荐孩子去找专家确诊。患有这些疾病的儿童在家里和在学校里都需要额外的支持，有一些孩子甚至需要药物治疗。

可能的原因 仅发生在学校的不良行为可能有许多原因。学业过于简单导致无聊，或者过难，也可能是由于一种尚未被认知的学习困难，导致失去兴趣。不良行为也可能是拒绝权威产生的结果。在某些情况下，不良行为可能是由于在学校受到欺负（见上页）。

处理方法 通过与孩子交谈，尽力去发现问题的原因。与孩子的老师沟通这个问题也是明智的。孩子的学业可能有必要进行调整，以便能够符合孩子的需要。在某些情况下，医生会安排儿童指导诊所来帮助孩子。

阅读障碍

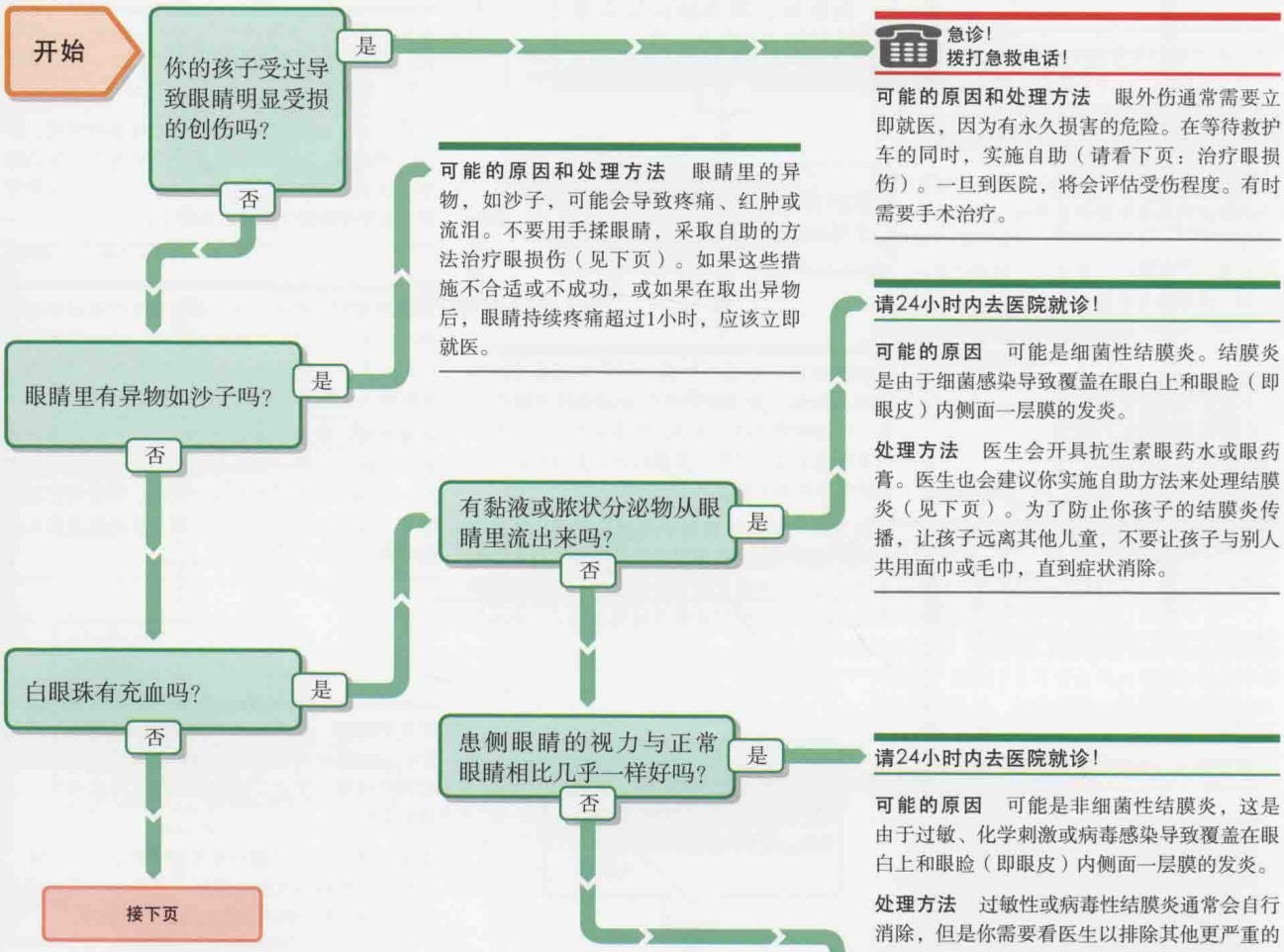
阅读障碍就是阅读困难。早期症状是在学习阅读、书写和拼字方面出现困难。阅读障碍和低智商没有联系，如果你怀疑孩子患有阅读障碍，请告诉医生和孩子的老师。他们能为你的孩子安排一个正式的评估并提供后续的支持。



阅读
患有阅读障碍的孩子在学习阅读时需要外部的支持和耐心。

27 眼睛问题

对于儿童视力模糊，请看第28章：视力损害（见第96页）。本章节主要涉及眼睛疼痛、瘙痒、红肿和一侧或双眼流出液体等。对儿童来说，上述这些症状是最常见的。大多数情况下，眼睛问题最初可在家里治疗。通常是在眼睛损伤时或眼睛里的异物无法通过简单的自助方法取出时，需要立即就医。如果家里的治疗无效，你也应该立即就医。



鼻泪管阻塞

眼泪不断产生来清洁和滋润眼睛前部，多余的眼泪排入到泪腺。鼻泪管是从下眼睑的内角到鼻腔内部的细小通道。如果鼻泪管阻塞，眼泪无法正常排出，会出现流泪。婴儿鼻泪管阻塞是常见的。出生时一侧或两侧泪腺有可能是阻塞的。这通常不会引起人们关注，因为大多数情况下，到儿童1岁时，鼻泪管会自然开放。按摩可以帮助疏通鼻泪管。彻底把手洗干净，用食指在内眼角下方轻柔地做圆圈运动来按摩皮肤。每天重复按摩3次或4次，持续1~2周。该方法能帮助鼻泪管开放。如果到1岁鼻泪管还没有开放，医生会把你的孩子转诊给专家治疗。可能会在全身麻醉下，使用探针开通鼻泪管。

接上页

眼睑又红又痒吗？ 是

可能的原因 眼睑瘙痒、出现鳞片最有可能的是眼睑炎，它是眼睑边缘的炎症，这种疾病通常伴随有头皮屑，请咨询医生。

处理方法 医生将会开具适用于眼睑的药膏，使用非处方洗发水治疗头皮可能也会改善眼睑的症状。

否

一侧眼睑上有质地软的红色肿块吗？ 是

可能的原因 可能是麦粒肿，它是睫毛根部烫伤样感染。

处理方法 麦粒肿不需要特殊的治疗，通常会在一周内消除。它要么破裂排脓，要么逐渐消退。如果有脓液流出，请用清洁的药棉蘸温水朝眼睛外部擦拭来清除脓液。为防止感染播散，想办法阻止孩子触摸感染的眼睛。如果麦粒肿无法治愈或反复发作，请咨询医生。

否

一侧或双眼不断流眼泪吗？ 是

你的孩子不到1岁吗？ 是

可能的原因 鼻泪管阻塞可能会引起你的孩子的症状，这种疾病对于婴儿来说是常见的，通常到1岁时不需要治疗也能自行纠正。

处理方法 可通过轻柔地按摩来疏通孩子的鼻泪管（请看上页：鼻泪管阻塞）。在极少数情况下，鼻泪管无法疏通而需要手术治疗。

否

如果你还不能做出诊断，建议就诊。

否

如果你还不能做出诊断，建议就诊。

自助方法　处理结膜炎

儿童结膜炎常见的原因是细菌感染且容易传染。如果你的孩子患了结膜炎，你应该想办法阻止孩子触摸感染的眼睛。尽可能经常用温水和药棉擦除孩子眼睛的分泌物。让孩子远离其他儿童，直到症状消失。你可以让孩子单独使用毛巾和面巾以防止结膜炎感染家庭其他成员。

清洁孩子的眼睛
轻柔地从眼睛内侧向外侧缘擦拭。每次用一块干净的湿药棉。

自助方法　治疗眼损伤

当眼睛受到打击或受伤时，你应该立即寻求医疗救助。如果有一个可见的伤口，请让患者躺下并抬高头部，在眼睛上轻轻地覆盖一块清洁的、没有绒毛的材料。不要向下按压。在等待医疗救助到来之前，尽可能让患者平静下来。

浮在眼白上的异物通常容易除去（见右侧）。但是，如果异物嵌入眼睛或停留在眼睛的深色部位，不要尝试去除它，带孩子到医院处理。

如果化学物质溅到眼睛里，请立即就医。同时，自助方法（见右侧）能够帮助减少眼睛的损伤。

眼睛里的异物
轻轻地翻开眼睑，使用干净、潮湿的手帕角，把异物从眼睛表面移除。

眼睛里的化学物质
轻轻地用冷水冲洗眼睛10分钟，让未受影响的眼睛位于最高处，以免化学物质被冲洗进去。

28 视力损害

儿童严重的视力缺陷通常会在例行体检时被发现。但是，如果孩子总是斜眼看或把书本放得离眼睛很近，你可能会怀疑孩子的视力是否有尚未被发现的问题。当你的孩子开始上学时，老师可能会注意到孩子坐在教室后排看黑板有困难，孩子的表现就没有那么好。如果你怀疑孩子的视力有问题，可以到眼镜店咨询。如果孩子的视力出现突发性问题，需要立即就诊接受评估。幸运的是，儿童由于疾病导致突然的视觉失调是很少见的。

开始

你的孩子最近头部和眼睛受过伤吗？

是

急诊！拨打急救电话！

可能的原因 头部受伤能够影响到大脑负责视觉部分的功能。因头部受伤导致的视觉问题或眼损伤通常需要立即就医。

处理方法 在医院评估和检测受伤程度，如做X线检查（见第37页）和磁共振成像（见第39页），来确定给予合适的治疗。

否

你的孩子有突发全部或部分视力丧失吗？

是

急诊！拨打急救电话！

可能的原因和处理方法 突发性视力丧失是严重的症状，即使只持续了几分钟或只波及单眼。孩子的眼睛需要专科医生检查，也可能需要到医院做检查。

否

你的孩子有复视吗？

是

可能的原因 斜视可能导致复视。这是因为图像从眼睛传输到大脑后不能融合。如果斜视不纠正，大脑会抑制来自一只眼睛的图像和视力，导致不能正常发育。请咨询医生。

处理方法 医生会检查孩子的眼睛，可能会被转诊给专科医生，由他们解释纠正斜视的不同治疗方案（见下页）。

否

你的孩子无论距离远近都看不清楚吗？

是

可能的原因 屈光不正是指眼睛不能正确聚焦光线。这是因为眼睛的形状或大小异常。

处理方法 医生会检查孩子的眼睛，可能会被转诊给专科医生，由他们解释屈光不正的不同治疗方案（见下页）。

否

单眼或双眼有发红和疼痛吗？

是

眼睛有黏性、脓性分泌物吗，清洁后视力能恢复正常吗？

是

立刻给你的家庭医生打电话或咨询医生！

可能的原因 可能是虹膜炎，它是眼睛深色部分的炎症。

处理方法 医生会把孩子转诊给专科医生做眼睛检查，并筛查相关疾病如关节炎。如果确诊，你的孩子需要紧急使用皮质类固醇眼药水或片剂治疗来防止视力永久性损害。

否

请24小时内去医院就诊！

可能的原因 由于结膜炎是细菌感染，眼睛会出现分泌物，这有可能导致视物模糊。一旦分泌物从眼睛上清理干净，视力应该会完全恢复正常（请看第95页：处理结膜炎）。

处理方法 医生可能会开具抗生素滴眼液或眼药膏，可能需要使用几天。

否

你的孩子有可能吃了成人的处方药或有毒的植物或真菌吗？

是

急诊！拨打急救电话！

可能的原因和处理方法 由某些药物导致的中毒反应，如抗抑郁药或某些类型的植物和真菌，可能导致视物模糊。在等待救护车的同时，询问孩子吃的什么东西，并且收集毒素样本或呕吐物。

否

接下页，专栏1

接下页，专栏2

警示

视力突然丧失 如果你的孩子抱怨说单眼或双眼突然看不见了，请呼叫救护车。这是严重的症状，需要紧急医疗评估。

接上页，专栏1

你的孩子看近处或远处物体有困难吗？

是

否

可能的原因 可能是远视（看近物有困难）或近视（看远物有困难）。请咨询眼镜店。

处理方法 在眼镜店测试孩子的视力（请看下面：儿童视力测试）。你的孩子可能需要戴眼镜。

你的孩子有看到闪光点或浮动点吗？

是

否

如果你的孩子有视力问题且你还不能做出诊断，建议24小时内就诊。

接上页，专栏2

你的孩子正在使用一些处方药吗？

是

否

可能的原因和处理方法 某些药物可能有导致视物模糊的副作用。请咨询医生看是否需要停用这些处方药。

可能的原因 严重的聚焦障碍可能导致看无论距离远近的物体都模糊。请咨询医生。

处理方法 医生会检查孩子的眼睛，可能会推荐孩子做全面的视力评估。根据结果，你的孩子可能需要戴眼镜或被转诊给专科医生做进一步治疗。

这种现象在过去发生过吗？同时伴有严重的头痛吗？

是

否

可能的原因 偏头痛会经常出现严重的头痛，可能开始于儿童期。如果父母一方或双方都患有此病，那尤其有这种可能性。请咨询医生。

处理方法 如果偏头痛确诊，发作期间医生可能会为孩子开具止痛药。尝试自助方法来缓解孩子的头痛（见第84页）以及减少偏头痛发作的频率（见第155页）。

如果你的孩子有视力问题且你还不能做出诊断，建议24小时内就诊。

斜视

斜视是检查时只有一只眼睛直接看物体。大多数婴儿斜视偶尔发生在2~4月龄以下，因为控制眼睛运动的系统仍在发育。4个月以上的儿童的斜视或任何年龄段持续的斜视都是异常的。这可能是由于眼部肌肉的不平衡，一只眼睛近视或远视，导致大脑接收不同的图像。这可能会导致复视或过度使用较好的一只眼而不是双眼同时使用。如果你的孩子近视或远视，孩子需要戴眼镜，这样也能纠正斜视。每天把好眼遮盖1~2小时，来保证弱视眼睛能得到使用。有时候，需要做眼部肌肉手术治疗。如果斜视在儿童阶段没有治疗，大脑的视觉中枢无法正常发育，以后也不可能再治疗了。

儿童视力测试

简单的视力测试作为婴儿发育检查的一部分是常规进行的。如果怀疑视力有问题，可能会推荐做进一步的检查。婴儿和儿童的视力测试不同，主要取决于年龄。婴儿需要点眼药水散瞳，使用称作眼底镜的仪器让光线依次照射每只眼睛，沿着光束看到不同镜像的结果来判断视力是否正常。年长的孩子常常通过识别放在远处的字母卡测视力，每只眼睛要分别单独测试。所有年龄段孩子的视力测试还包括仔细检查视网膜，它是眼睛后方的感光膜。

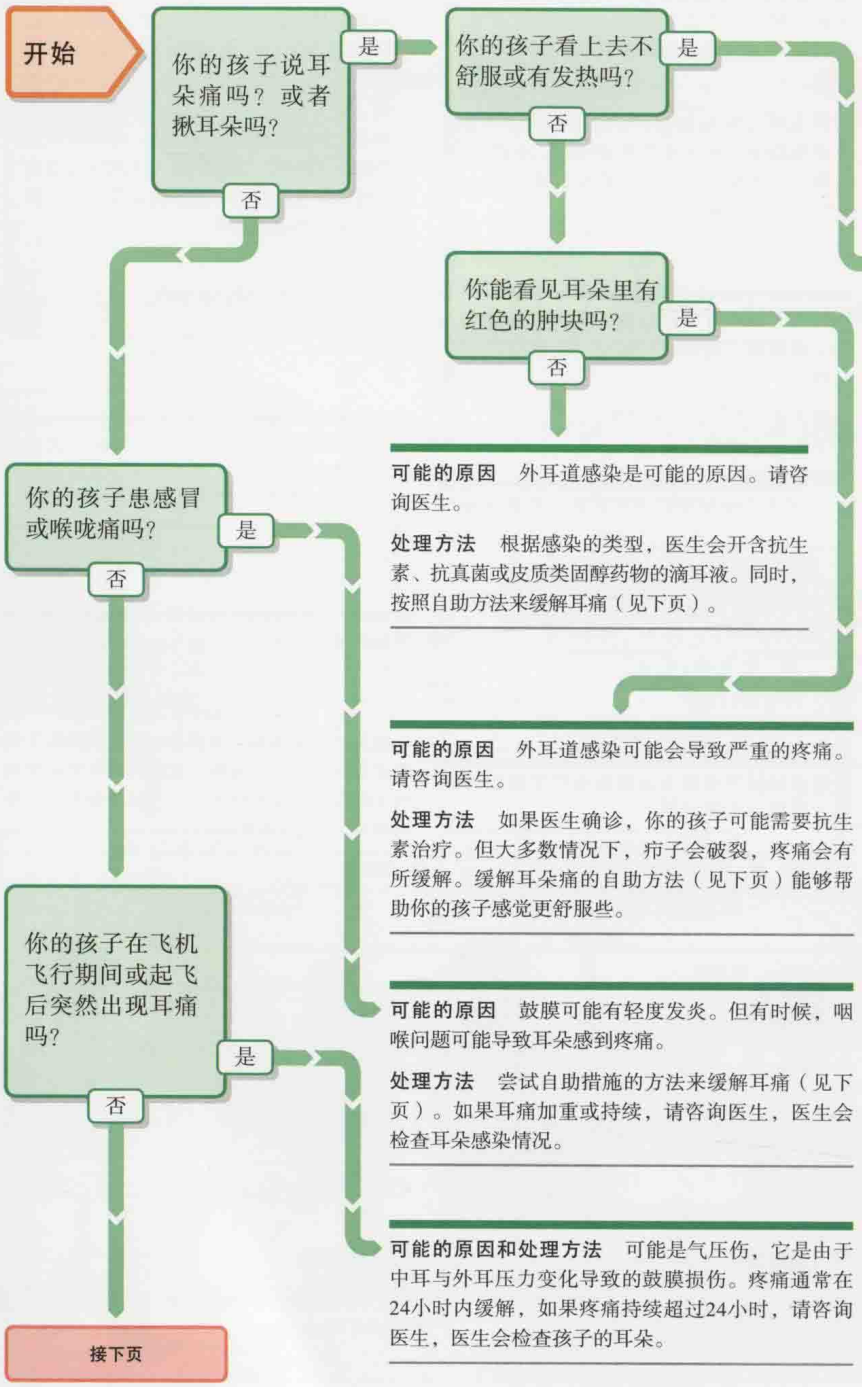
视网膜检测法
测试是在黑暗的房间进行。用称作眼底镜的仪器发出一束光通过透镜，依次照射每只眼睛。

字母匹配测试
测试人员指着一个字母，让孩子识别匹配的字母。

29 耳痛

儿童听力问题，请看第30章：听力问题（见第100页）。

耳朵痛在儿童中是常见的，是使人痛苦的。在大多数情况下，耳朵痛是由于感染从喉咙后部蔓延到耳朵导致的（请看下页：儿童耳朵的结构）。幸运的是，当孩子长大时这种耳朵感染会变得不那么常见。年龄小还不会说耳朵痛的孩子，可能会在夜间意外地醒来，号啕大哭，大声尖叫，或揪疼痛的耳朵。



可能的原因 外耳道感染是可能的原因。请咨询医生。

处理方法 根据感染的类型，医生会开含抗生素、抗真菌或皮质类固醇药物的滴耳液。同时，按照自助方法来缓解耳痛（见下页）。

可能的原因 外耳道感染可能会导致严重的疼痛。请咨询医生。

处理方法 如果医生确诊，你的孩子可能需要抗生素治疗。但大多数情况下，疖子会破裂，疼痛会有所缓解。缓解耳朵痛的自助方法（见下页）能够帮助你的孩子感觉更舒服些。

可能的原因 鼓膜可能有轻度发炎。但有时候，咽喉问题可能导致耳朵感到疼痛。

处理方法 尝试自助措施的方法来缓解耳痛（见下页）。如果耳痛加重或持续，请咨询医生，医生会检查耳朵感染情况。

可能的原因和处理方法 可能是气压伤，它是由于中耳与外耳压力变化导致的鼓膜损伤。疼痛通常在24小时内缓解，如果疼痛持续超过24小时，请咨询医生，医生会检查孩子的耳朵。

警示

鼓膜的损害 不要为了清洁耳朵或移除异物如小珠子，而把任何东西如棉花团伸进孩子的耳朵里。你可能会意外损害鼓膜。

请24小时内去医院就诊！

可能的原因 可能是中耳的病毒或细菌感染，感染可能通过连接咽喉和中耳的咽鼓管播散（请看下页：儿童耳朵的结构）。

处理方法 医生将会给孩子做检查。如果感染明确，医生会开具抗生素治疗。同时，按照自助方法来缓解耳痛（见下页）。

自助方法 避免气压伤

气压伤是由于中耳与外耳压力变化导致的鼓膜损伤。如果连接耳朵和喉咙的咽鼓管堵塞，可能会发生气压伤。乘飞机旅行是一个常见的诱因。气压伤最有可能发生在飞机起飞或降落过程中。可以通过做吞咽动作或捏住鼻子来防止或减少气压伤的发生。这个动作可以保持咽鼓管开放。飞机起飞或降落时叫醒孩子。如果孩子的耳朵开始感觉不舒服，鼓励孩子通过鼻子吹气或吮吸饮料来缓解压力。起飞和降落过程中，可以通过给婴儿人工或母乳喂养，来鼓励他们做吞咽动作。

防止气压伤
告诉你的孩子捏住鼻子

接上页

疼痛的耳朵有分泌物流出吗？

是

否

你的孩子耳内感觉瘙痒或刺激吗？

是

否

如果你还不能做出诊断，建议就诊。

当你牵拉孩子的耳垂时，其疼痛会加重吗？

是

否

请24小时内去医院就诊！

可能的原因和处理方法 中耳炎可能导致孩子的鼓膜穿孔。这样缓解了耳内的压力。医生会给孩子做检查并开具抗生素。采取自助方法缓解耳痛（见下面）可能会改善孩子的痛苦。鼓膜将会在几天内治愈，对孩子的听力不会有持续的影响。

可能的原因 外耳道感染可能导致出现分泌物、疼痛和刺激。请咨询医生。

处理方法 医生将会检查孩子的耳朵。根据感染的类型，医生可能会开含抗细菌、抗真菌或皮质类固醇的滴耳液。你可以按照自助方法的建议来缓解耳痛（见下面）。

耳周皮肤有发红和发炎吗？

是

否

可能的原因 某些皮肤病，如湿疹或脂溢性皮炎可能会影响耳朵内部表面的皮肤。请咨询医生。

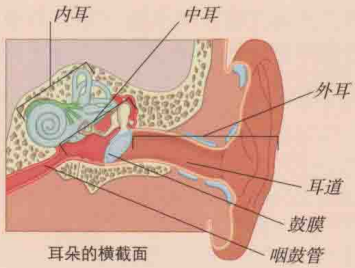
处理方法 医生会检查孩子的耳朵和皮肤。如果皮肤疾病能确诊，医生会开皮质类固醇的滴耳液。阻止孩子抓挠耳朵或周围皮肤，否则会延长病情并导致感染。

可能的原因 你的孩子可能将一些小的物体放进了耳朵，比如小珠子或小块食物。或者是小昆虫飞进或爬进了耳朵。请咨询医生。

处理方法 医生会检查孩子的耳朵。如果耳道里有小昆虫或其他异物，医生可能会将它冲洗出来。如果医生无法取出，医生可能会把孩子转诊到医院取出。

儿童耳朵的结构

从外表看，儿童的耳朵与成人的相似。但是，连接中耳和咽喉后部的咽鼓管要比成人的更短、更水平，这使得感染更容易波及中耳。另外，腺体在儿童时期往往是肥大的（请看第103页：扁桃体和增殖腺），它们是紧邻咽喉后部的淋巴组织区域，可能会容易阻塞咽鼓管阻止引流，增加了感染的风险。



耳朵的横截面

自助方法　缓解耳痛

采取自助方法可能会帮助缓解耳痛。

- 使用推荐剂量的止痛药，乙酰氨基酚或布洛芬液体。
- 用毛巾包裹热水瓶热敷耳朵，用保暖的织物包裹婴儿患侧的耳朵。
- 鼓励孩子坐着或躺下时用枕头把头垫高（平躺可能会加重疼痛）。睡觉时将患侧耳朵朝下，这样将有利于分泌物的流出。

不要用滴耳液或橄榄油滴耳朵，除非医生建议。不要把药棉塞进耳朵，这会阻止分泌物引流。

缓解耳痛
躺下时把耳朵贴在包裹好的热水瓶上，轻微抬高头部，可能会缓解耳痛。

30 听力问题

儿童听力问题往往没有引起注意。如果你的孩子看电视或听收音机的声音比你认为需要的声音更大时，或孩子在学校的表现突然退步，很可能是听力问题导致的。婴儿听力问题通常会在常规发育体检时被发现，但你也可能最先注意到你的孩子对声音没有反应或学说话比你期望的要慢。这应该引起医生的注意。

开始

耳聋是最近发生的吗？
- 是 → 目前你的孩子有耳痛吗？
  - 是 → 请看第 29 章 耳痛（见第98页）
  - 否 → 当耳聋出现时，你的孩子有耳痛吗？
    - 是 → **可能的原因** 外耳或内耳感染可能会导致暂时性耳聋，在感染消除后可能会持续一段时间。

      处理方法 在大多数情况下，无须特殊治疗，听力会在2周或3周内恢复正常。如果你的孩子耳聋持续或加重，请咨询医生。其有可能是由于中耳有积液或耳道有碎屑。
    - 否 → 你的孩子耳聋是出现在乘飞机期间或之后吗？
      - 是 → **可能的原因** 可能是气压伤，它是由于中耳与外耳的压力变化导致鼓膜损伤，会导致暂时性耳聋。

        处理方法 气压伤如果不治疗，症状通常在几小时内消除。但如果持续耳聋，请咨询医生。因为你的孩子鼻塞时，气压伤似乎更易发生，所以如果当你的孩子感冒时需要乘飞机的话，可以考虑请求药剂师开缓解充血的滴鼻药。如果你的孩子健康，防止气压伤的常规自助方法应该足够了（请看第98页：避免气压伤）。
      - 否 → 你的孩子常有或近期有鼻塞、流鼻涕或打喷嚏吗？
        - 是 → **可能的原因和处理方法** 咽鼓管是中耳连接到咽喉后部的结构，咽鼓管堵塞是感冒或过敏的结果，例如枯草热可能导致你的孩子耳聋。请咨询医生，他可能会给你推荐简单的方法：等待耳朵自行恢复。如果是因为过敏，医生可能会开抗过敏药物，例如抗组胺药。
        - 否 → **可能的原因** 可能是耳屎或异物阻塞了耳道。请咨询医生。

          处理方法 医生可能会建议使用橄榄油或非处方滴耳液滴耳，耳屎会在几天后被软化。如果耵聍栓塞仍然存在，请再次咨询医生，医生可能会使用注射器抽吸温水冲洗耳朵。如果是异物的话，医生可能会把孩子转诊到医院取出异物。

接下页

耳聋和吵闹的音乐

一些稍大点的儿童和青少年喜欢通过音乐会或耳机听吵闹的音乐。但是，他们需要知道这样听力会出现潜在的危险。

短期暴露在噪声里可能会导致听力暂时性下降，但这通常只持续几个小时。但是，如果长时间重复暴露，会逐渐损害将声音传到大脑的内耳毛细胞。

如果你的孩子使用耳机，可能忍不住调大音量，例如，为排除外界噪声。即使音量没有引起耳痛，但听力也会被损伤。所以事实上，你的孩子坚持说音量没有大到让人感觉不舒服，并不是判断音量水平是否安全的可靠方式。安全的做法是当你的孩子戴耳机时，如果房间里的其他人能够听到音乐声，音量就有可能太大了。

安全使用随身听
你的孩子不应该把随身听的音量调太大。其他人不应该听到音乐声。

接上页

你的孩子存在下列任一症状吗？
- 反复发生耳朵感染
- 反复出现流鼻涕、鼻塞
- 打鼾

是

可能的原因 你的孩子可能患了胶耳（慢性分泌性中耳炎），由于中耳积液导致听力问题。这个疾病可能是由于过敏或持续的扁桃体肿大阻塞了连接中耳到咽喉的咽鼓管（请看第99页：儿童耳朵的结构）。

处理方法 医生可能会安排孩子做听力测试，包括声导抗测试（请看下面：儿童听力测试）来确诊。医生可能会建议使用抗过敏药如抗组胺剂。如果液体持续存在，医生可能会建议手术切除扁桃体，或通过鼓膜插入一个小管子引流液体（请看右侧：治疗胶耳）。在大多数情况下，听力能够恢复正常。

否

你在妊娠期时接触过风疹患者或发热伴皮疹的患者吗？

是

否

可能的原因 未出生的孩子接触风疹和某些其他感染会损害听力。请咨询医生。

处理方法 医生将会安排你的孩子做听力测试（见下面），并转诊给专科医生做评估。

你担心你的孩子从来没有听到正确的吗？

是

否

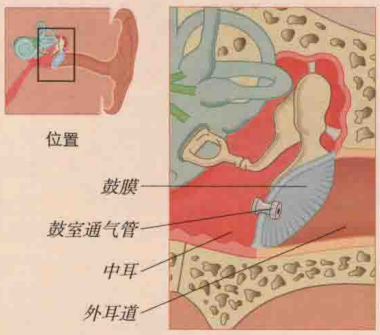
可能的原因 你的孩子可能有遗传的听力问题，可能是由于内耳或把声音传输到大脑的神经系统发育异常导致的。如果有家族史如畸形存在时，这种听力问题的可能性最大。请咨询医生。

处理方法 医生可能会安排你的孩子做听力测试（见下面）。如果你的孩子被发现有听力问题，在学校和家里他/她将需要语言发展的额外帮助。

如果你还不能做出诊断，建议就诊。

治疗胶耳

胶耳（慢性分泌性中耳炎）是由于出现中耳积液导致听力下降。这个疾病可以手术治疗，通过咽鼓管插入一个叫作鼓室通气管的细小的塑料管引流液体。鼓室通气管是让空气进入中耳而使液体排出去。鼓室通气管被留置在相应位置，通常6~12个月后拔除，然后鼓膜愈合。虽然鼓室通气管缓解了由于积液导致的听力问题，但是它们并不能防止未来的耳朵感染。插管手术通常是作为日间手术，在全身麻醉下进行的，很少需要重复。



将鼓室通气管放置在合适的位置
鼓室通气管插入到鼓膜，提供一个中耳与外耳的通道，允许空气在耳朵里正常流通，这样便可以提高听力。

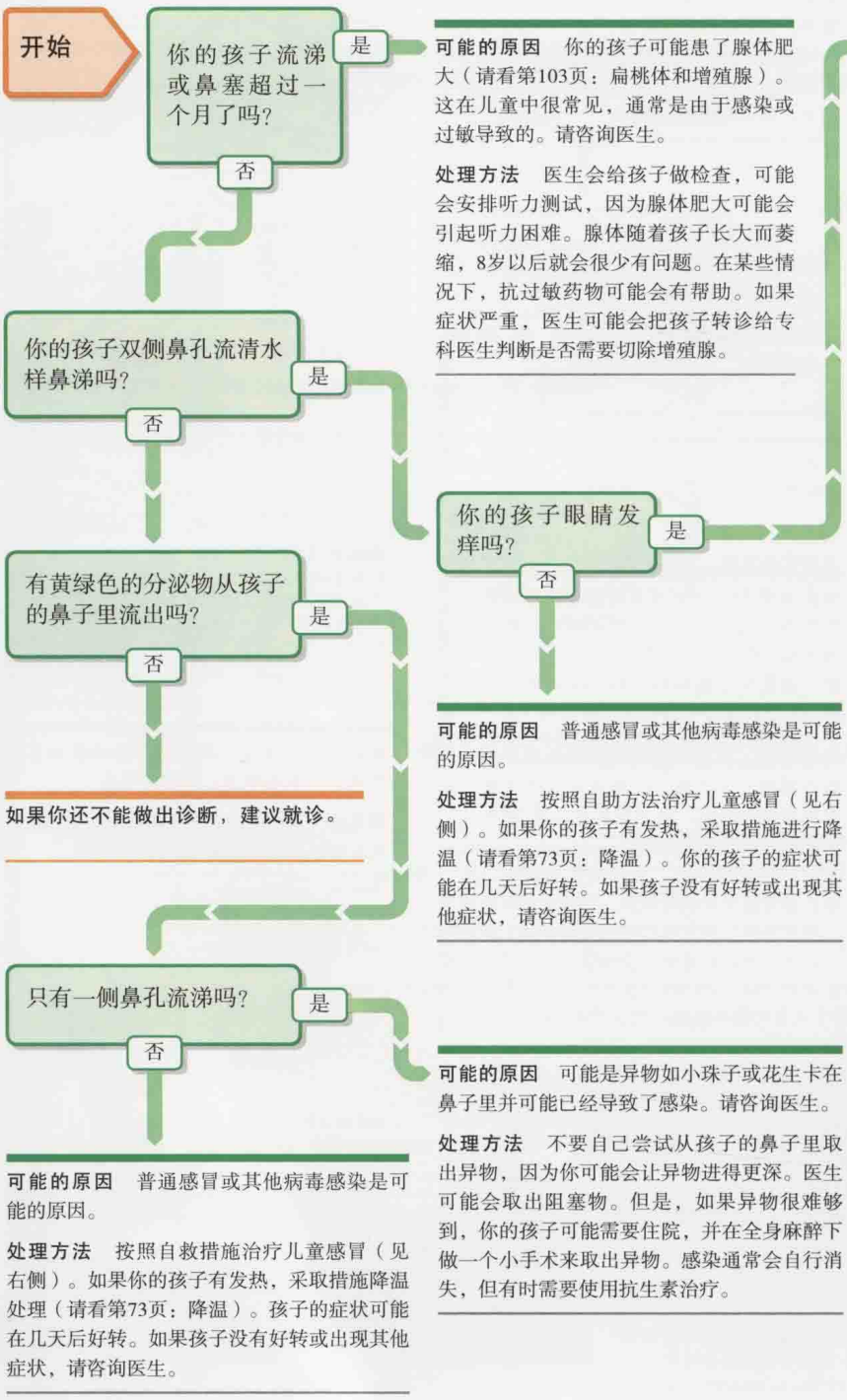
儿童听力测试

听力评估的测试作为常规发育筛查的一部分在整个儿童时期都要做。测试的类型取决于儿童的年龄。新生儿听力能够通过如耳声反射的测试来评估，它是让声音进入耳朵，用耳机测量来自内耳的回音。对于有简单词汇量的幼儿来说，言语识别测试可以用于检测耳聋情况。例如，在玩具识别测试中，给孩子展示不同的玩具，要求他们识别成对的玩具，这些玩具的名字听起来有相似的发音。听力测试（见第186页）也用于成人。它测量声音引起鼓膜的运动，也能有效检测中耳积液。大多数儿童到4岁时能够配合简单形式的听力测试（见第186页），这可以测量出对于儿童来说需要多高频率的声音才能够听见。

玩具识别测试
医生遮住嘴巴防止儿童读唇语，让孩子识别各种玩具。

31 流涕、鼻塞

流涕会让儿童很烦恼。鼻塞会让婴儿很痛苦，因为这会导致喂养困难。但是这两个症状本身可能都不是严重疾病的征兆。时常有流涕或鼻塞的所有儿童（通常伴有打鼾），在大多数情况下，可能是普通感冒。如果你的孩子扣或擤堵塞的鼻涕时流鼻血，请按照鼻出血的治疗建议处理（见第190页）。



可能的原因 你的孩子可能患了腺体肥大（请看第103页：扁桃体和增殖腺）。这在儿童中很常见，通常是由于感染或过敏导致的。请咨询医生。

处理方法 医生会给孩子做检查，可能会安排听力测试，因为腺体肥大可能会引起听力困难。腺体随着孩子长大而萎缩，8岁以后就会很少有问题。在某些情况下，抗过敏药物可能会有帮助。如果症状严重，医生可能会把孩子转诊给专科医生判断是否需要切除增殖腺。

可能的原因 普通感冒或其他病毒感染是可能的原因。

处理方法 按照自助方法治疗儿童感冒（见右侧）。如果你的孩子有发热，采取措施进行降温（请看第73页：降温）。你的孩子的症状可能在几天后好转。如果孩子没有好转或出现其他症状，请咨询医生。

可能的原因 可能是异物如小珠子或花生卡在鼻子里并可能已经导致了感染。请咨询医生。

处理方法 不要自己尝试从孩子的鼻子里取出异物，因为你可能会让异物进得更深。医生可能会取出阻塞物。但是，如果异物很难够到，你的孩子可能需要住院，并在全身麻醉下做一个小手术来取出异物。感染通常会自行消失，但有时需要使用抗生素治疗。

可能的原因 普通感冒或其他病毒感染是可能的原因。

处理方法 按照自救措施治疗儿童感冒（见右侧）。如果你的孩子有发热，采取措施降温处理（请看第73页：降温）。孩子的症状可能在几天后好转。如果孩子没有好转或出现其他症状，请咨询医生。

可能的原因 可能是季节性变态反应性鼻炎（枯草热）。这个疾病是由于对花粉过敏导致的，通常发生在春季或夏季。

处理方法 当空气中的花粉量多时，如果可能的话，请让你的孩子待在户内，并且让孩子远离花草生长的区域。口服抗组胺处方药可能会有效，如果这些措施没有帮助，请咨询医生。

自助方法 治疗儿童感冒

儿童通常每年患4~6次感冒，直到他们的机体开始增强对许多感冒病毒的免疫力为止。感染在儿童上托儿所或上学后会特别常见。下述方法可能会有帮助：

- 鼓励你的孩子多喝水。
- 服用对乙酰氨基酚液。
- 通过把湿毛巾放在加热器旁边，或使用加湿器，来保持孩子的房间湿润。
- 尝试教会孩子擤鼻涕，一次擤一侧鼻孔。
- 给孩子的鼻子和上嘴唇擦保湿霜，如凡士林，来防止疼痛。
- 如果由于鼻塞导致婴儿喂养困难，尝试在喂养前给孩子使用推荐剂量的儿童专用滴鼻液。

缓解鼻塞
借助一碗热水但不是煮沸的水吸入水蒸气，水蒸气可以帮助消除鼻塞。通常你要指导孩子。

32 喉咙痛

喉咙痛在儿童中很常见。大龄儿童喉咙痛时，孩子通常会告诉你。对婴儿或幼儿来说，首先不对劲儿的征象可能是不愿意吃东西，这是由于吞咽时喉咙痛导致的。大多数喉咙痛是由于病毒感染，大都不需要治疗，2~3天内清除。但在少数情况下，可能需要抗生素治疗细菌感染。

开始

你孩子的体温超过38℃吗？ 是

你孩子的腋下或腹股沟有质地软的结节或肿物吗？ 是

请24小时内去医院就诊！

可能的原因 腺热（传染性单核细胞增多）是一种引起腺体肿大的病毒感染疾病，可能导致喉咙痛。

处理方法 如果医生怀疑腺热，他可能会安排做血液检测来确诊。虽然降温处理（见第73页）和缓解喉咙痛（见下面）能帮助缓解症状，但腺热没有有效的治疗方法。

否

否

你孩子的躯干和四肢有红色皮疹吗？ 是

请24小时内去医院就诊！

可能的原因 可能是猩红热，它是喉咙的细菌感染。皮疹在皮肤皱褶处最明显，如腋窝。孩子也可能会呕吐。

处理方法 医生可能会为孩子做咽拭子检查来明确诊断。用抗生素治疗。

否

你的孩子不愿意吃固体食物吗？孩子表现出不舒服吗？ 是

请24小时内去医院就诊！

可能的原因和处理方法 可能是由于细菌或病毒感染导致喉咙（咽喉炎）和（或）扁桃体（扁桃体炎）发炎。医生将会为孩子做检查，如果合适，可能会开抗生素。另外，采取自助措施来缓解孩子的咽喉痛（见下面）。

否

你的孩子有打喷嚏或者流涕吗？ 是

可能的原因 感冒或其他病毒感染可能导致你的孩子喉咙痛。

处理方法 按照自助措施治疗儿童感冒（见上页）。如果孩子几天内仍无好转，请咨询医生。

否

可能的原因 可能是由于病毒感染或刺激导致咽喉发炎。

处理方法 按照自助措施来缓解孩子的咽喉痛（见左侧）。如果你的孩子几天内仍无好转，请咨询医生。

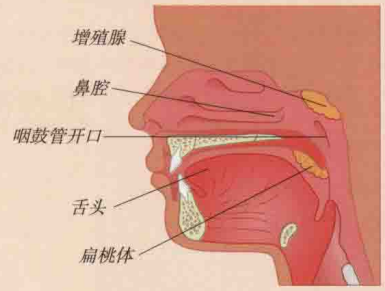
自助方法 缓解喉咙疼痛

如果你的孩子喉咙痛，下列措施可能会帮助缓解不适：

- 给你的孩子喝大量的凉的、非酸性的饮品，如牛奶。使用吸管喝起来可能会更方便些。
- 让孩子吃冰淇淋或冰棒。
- 服用对乙酰氨基酚液。
- 让你的孩子吃润喉糖，前提是你的孩子年龄足够大可以安全地含化，而不会整个吞咽导致窒息。
- 如果你的孩子年龄足够大，教他/她用温盐水漱口。

扁桃体和增殖腺

扁桃体和增殖腺是淋巴系统的一部分（见第17页），来帮助防止感染。扁桃体位于喉咙后部的左右两侧，增殖腺位于鼻子后部、两侧咽鼓管开口附近。由于感染导致这些组织一侧或两侧发炎对儿童来说是普遍的。过去，扁桃体和（或）增殖腺通常会被切除。现在，手术只在儿童严重反复发作时实施。随着年龄增长，扁桃体和腺体会自然萎缩。



扁桃体增殖腺的位置

33 咳嗽

咳嗽是喉咙或肺部对刺激产生的正常保护性反应。对6月龄以下的婴儿，咳嗽是异常症状，如果孩子不舒服，可能是严重肺部感染的征象。对大龄儿童，绝大多数咳嗽都是由于喉咙或上呼吸道轻微的病毒感染如感冒导致的。流涕会导致咳嗽，尤其是在晚上，由于液体滴流到喉咙后部引起刺激而导致咳嗽。夜间咳嗽，即使不伴有喘息，也可能是哮喘的症状。如果你感到担心，请咨询医生。

开始

你的孩子在过去的几分钟或几小时内突然开始咳嗽吗？

是

你的孩子感到痛苦吗？或者有连续不断的咳嗽吗？

是

否

否

警示

危险信号 如果你的孩子咳嗽，同时有下列任何症状，请呼叫救护车：

- 异常嗜睡
- 嘴唇或舌头发绀
- 不能说话或发音

立刻给你的家庭医生打电话！

可能的原因 你的孩子可能吸入了异物，如小珠子。物体有可能堵塞呼吸道引起强烈的刺激。

处理方法 医生会给孩子做检查，可能会做胸部X线检查（见第37页）。如果异物嵌在呼吸道，孩子可能需要在全身麻醉下取出异物。

急诊！拨打急救电话！

可能的原因 你的孩子可能由于吸入异物导致窒息。

处理方法 一旦入院，孩子将接受检查，异物将被取出，这可能需要全身麻醉。

你的孩子不到1岁吗？孩子显得非常不舒服吗？

是

否

立刻给你的家庭医生打电话！

可能的原因 可能是支气管炎，它是肺内小气道的病毒感染；或者是肺炎，它是肺内的感染。

处理方法 医生会给孩子做检查如胸部X线检查（见第37页）并监护。治疗可能包括吸氧和抗生素治疗。

你的孩子呼吸时有异常杂音或呼吸急促吗？（请看第106页：检查孩子的呼吸频率）

是

否

可能的原因 儿童呼吸有杂音或呼吸急促可能是由于潜在的、严重的肺部问题导致的。

请看第 34 章 呼吸问题（见第106页）

孩子的咳嗽是在下列任一情况下发生的吗？

- 夜间
- 活动后
- 寒冷外出时

是

否

可能的原因 在这些情况下发生咳嗽可能是由于哮喘导致的。请咨询医生。

处理方法 医生会给孩子做检查，并评估呼吸情况（请看第193页：测量呼气峰值流速）。如果结果表明你的孩子患有哮喘，医生首先会开支气管扩张剂，它通过加压吸入器给药。幼儿需要面罩来帮助有效地吸入药物。

接下页

自助方法 缓解咳嗽

如果你的孩子有令人烦恼的咳嗽，你可以从下列提供的有效措施中找到一两个方法帮助缓解：

- 给孩子喝大量的温水。
- 通过把湿毛巾放在加热器旁边，或使用加湿器，来保持孩子的房间湿润。
- 年龄大的儿童睡觉时用2个或3个枕头垫高头部，孩子可能在夜间咳嗽会减少。

缓解咳嗽 适合幼儿
让孩子坐在你的大腿上，拍孩子的背部以利于痰液排出。

接上页

你的孩子有一阵阵止不住的咳嗽吗？伴有吸气杂音或咳嗽时经常伴有呕吐吗？

是

你的孩子进行过百日咳预防接种吗？

是

可能的原因 即使你的孩子接种了，仍有可能是百日咳的轻微发作，它是导致一阵阵咳嗽的感染性疾病。接种过疫苗的孩子比没接种过的感染症状要轻。请咨询医生。

处理方法 医生将会为你的孩子开抗生素来减少感染其他孩子的机会。咳嗽可能会持续几周，但症状不足以严重到需要住院的程度。

否

请24小时内去医院就诊！

可能的原因 你的孩子可能患了百日咳，它是导致严重的、持续性咳嗽的感染性疾病。

处理方法 医生将会开抗生素来减少感染其他孩子的机会。如果病情严重，需要带孩子到医院治疗。咳嗽发作可能会持续几个月。严重的百日咳更有可能发生在1岁以下儿童中，可能会导致肺部永久性损害。

否

你的孩子经常流鼻涕吗？

是

你的孩子有如下症状之一吗？

- 经常发生耳部感染
- 有鼻音
- 打鼾
- 听力差

是

可能的原因 你的孩子可能患了扁桃体或增殖体肿大（见第103页），这有可能阻塞呼吸道。请咨询医生。

处理方法 医生会为孩子做检查并安排听力测试（见第101页），或将你的孩子转诊给专科医生。某些情况下，尽管症状通常会随着孩子年龄增长而好转，但仍建议切除扁桃体或增殖体。8岁以后，腺体肥大很少引起问题。

否

可能的原因 可能是常年性变应性鼻炎引起的。这个疾病是对如灰尘、动物皮毛或真菌孢子等物质的过敏反应，导致全年都有症状。

处理方法 如果你知道过敏源，尽力避免孩子接触。有效的抗组胺处方药可能会有助于缓解症状。如果这些仍没有帮助，请咨询医生，医生会选择其他的药物治疗。

否

你孩子的体温有38℃或更高吗？伴或不伴有流涕吗？

是

可能的原因 可能是普通感染或其他病毒感染。但如果出现皮疹，孩子可能患了麻疹。这在孩子还没有接种麻疹疫苗时可能性更大。

处理方法 采取降温措施（请看第73页：降温），实施自助措施治疗孩子的感冒（见第102页）和缓解咳嗽（见上页）。如果你的孩子出现皮疹或2天内没有好转，请咨询医生。

否

你家里有人吸烟吗？或者你的孩子吸烟吗？

是

可能的原因和处理方法 吸烟环境和吸烟本身都会刺激孩子的喉咙和肺部，导致持续性咳嗽。如果你的孩子已经开始吸烟，应该劝孩子戒烟。吸烟时间越长，越难戒掉。如果家庭成员吸烟，应该避免在家里吸烟。

否

如果你还不能做出诊断，建议就诊。

34 呼吸问题

儿童呼吸问题包括过度的杂音、呼吸急促和气短等。虽然呼吸急促或杂音通常是明显的，但是气短却很少被注意，因为儿童可能会避免做那些导致喘不过气来的活动。任何有喘息的孩子都需要看医生。严重呼吸困难的孩子需要紧急关注。突然发生的呼吸困难也需要及时关注。

开始

你孩子的呼吸问题是在过去几分钟内开始出现的吗？

是

急诊！拨打急救电话！

可能的原因 你的孩子可能吸入了异物，如一小块食物或小的物体，尤其是当孩子正在吃东西时。

处理方法 你的孩子会在医院做检查并取出异物。

否

有警告栏（见右侧）里列出的任何危险征象吗？

是

急诊！拨打急救电话！

可能的原因 你孩子的呼吸问题可能是由于严重的疾病导致的，需要紧急医疗救助。

处理方法 你的孩子需要到医院做检查，可能需要做胸部X线检查（见第37页）和测量血氧（见第197页）。治疗根本病因，吸氧可能会缓解呼吸困难。

否

你的孩子不到1岁吗？

是

立刻给你的家庭医生打电话！

可能的原因和处理方法 可能是支气管炎导致的，它是肺部病毒感染。你的孩子可能要住院接受检查，包括胸部X线检查（见第37页）。治疗包括吸氧和支气管扩张剂。

否

你的孩子流口水吗？或不能吞咽吗？

是

立刻给你的家庭医生打电话！

可能的原因和处理方法 可能是急性喉炎，它是由于病毒感染而导致喉咙肿胀和狭窄。医生会让你的孩子吸入皮质类固醇药物。缓解咳嗽的自助方法（见第104页）可能会有帮助。

否

你孩子的呼吸音粗，或有犬吠样咳嗽吗？

是

急诊！拨打急救电话！

可能的原因 可能是急性会厌炎导致的。它是由于防止食物进入气管的软骨瓣发炎和肿胀，这会导致呼吸道阻塞。由于B型流感嗜血杆菌（Hib）计划免疫的实施，现在这种疾病很少发生。

处理方法 你的孩子需要急诊入院吸氧和使用抗生素治疗。

否

接下页

警示

危险信号 如果你孩子的呼吸问题同时伴有下列症状之一，请呼叫救护车：

- 嘴唇或舌头发绀
- 异常嗜睡
- 不能说话或发声

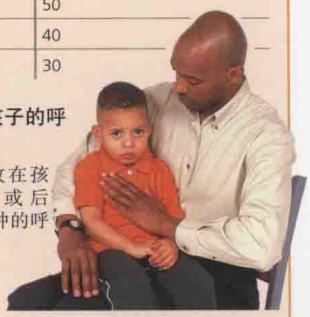
自助方法 检查孩子的呼吸频率

当孩子休息或睡觉时，出现呼吸异常急促需要就医。通过数1分钟孩子的呼吸次数，来检查孩子的呼吸频率。把手放在孩子的胸前或后背来感受呼吸。应该让你的孩子保持安静，不要哭。婴儿通常比大龄儿童呼吸频率要快。把你的孩子的呼吸频率与同龄孩子的正常最大呼吸频率作比较，如下表所示。

儿童年龄	最大呼吸频率（呼吸次数/分钟）
2月龄以下	60
2~11月龄	50
1~5岁	40
5岁以上	30

评估你的孩子的呼吸频率

把你的手放在孩子的前胸或后背，数1分钟的呼吸次数。



自助方法　在哮喘发作时缓解呼吸困难

如果你的孩子有严重的呼吸困难，请呼叫救护车。在等待救援到达时，你应该：

- 帮助你的孩子坐直，稍向前倾斜，用孩子的前臂支撑在桌子或椅背上。
- 根据治疗方案，确保已经使用了所有开具的治疗哮喘的药物。
- 试着保持冷静，并让你的孩子保持平静。不要让孩子单独待着。设法不要让其他人围着你的孩子，以免使孩子更加担忧。

缓解呼吸困难
让孩子坐直，用孩子的前臂做支撑。不要让孩子单独待着。

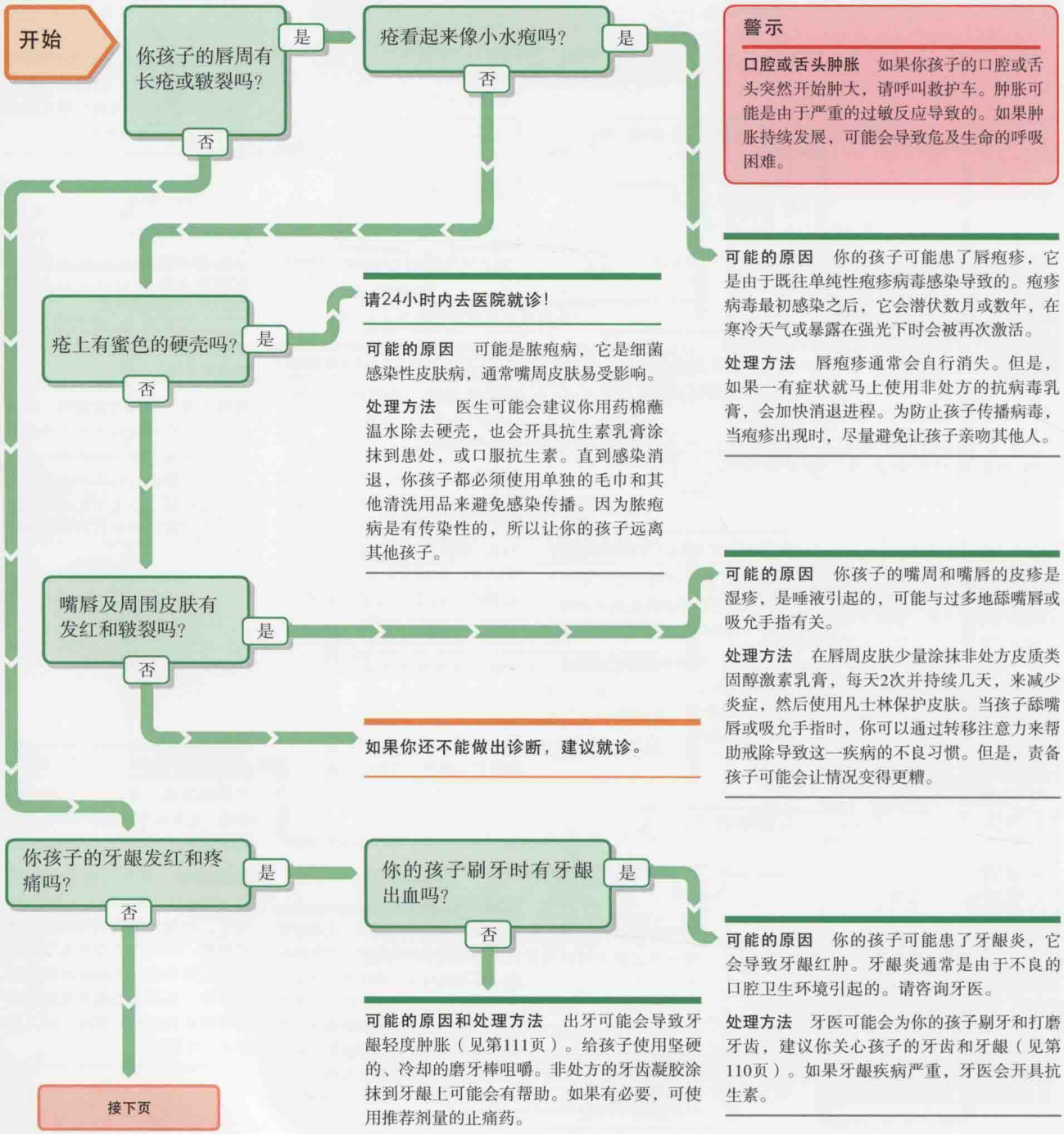
接上页

你孩子的呼吸异常急促吗？（见上页）

- 是 → 你的孩子还有喘息吗？
  - 是 → 你的孩子过去被诊断为哮喘吗？
    - 是 → **急诊！拨打急救电话！**
      可能的原因　可能是由于哮喘的严重发作导致的。
      处理方法　在等待救助的同时，按照孩子的治疗方案，使用规定的缓解症状的吸入剂或气雾剂，喷入多次。采取在哮喘发作时缓解呼吸困难的自助方法（见左侧）。你的孩子会在医院接受检查，测试血氧含量（请看第197页：血氧检测）。给孩子吸氧、使用支气管扩张剂和口服皮质类固醇激素来缓解呼吸困难。
    - 否 → **急诊！拨打急救电话！**
      可能的原因　你的孩子可能是哮喘首次发作。
      处理方法　在等待救助时，采取在哮喘发作时缓解呼吸困难的自助方法（见上面）。孩子一入院就会接受检查。如果哮喘确诊，医生会给孩子开支气管扩张剂或皮质类固醇激素吸入剂来缓解呼吸困难。
  - 否 → 你孩子的体温达到38℃或更高吗？
    - 是 → **立刻给你的家庭医生打电话或咨询医生！**
      可能的原因　胸部感染如肺炎（肺内的感染）是导致这些症状的可能原因。
      处理方法　如果医生确诊，会开抗生素并安排胸部X线检查（见第37页）。采取措施降温处理（请看第73页：降温），确保你的孩子喝大量的水。有时有必要住院，以便检测孩子的血氧含量（见第197页），以及实施物理治疗。
    - 否 → **立刻给你的家庭医生打电话或咨询医生！**
      可能的原因　呼吸急促可能是由于严重的心脏或肺部疾病导致的。有时可能是由于焦虑导致的。
      处理方法　医生会给孩子做检查，如胸部X线检查（见第37页），来确诊导致呼吸急促的病因，并给予适合的治疗。
- 否 → 你的孩子有下列症状之一吗？
  - 喘息
  - 夜间咳嗽
  - 活动后咳嗽
  - 寒冷外出时咳嗽
  - 是 → 你的孩子正在喘息吗？
    - 是 → **立刻给你的家庭医生打电话或咨询医生！**
      可能的原因　你的孩子可能患有哮喘。如果医生看到孩子时，症状正在发生，更易于医生做诊断。
      处理方法　医生会给孩子做检查，测试呼气峰值流速（见第193页）。如果结果表明你的孩子患有哮喘，医生首先会开支气管扩张剂。如果咳嗽或间歇性喘息持续存在，医生可能会开具皮质类固醇激素吸入剂。有时，幼儿需要通过面罩给药。
    - 否 → **可能的原因和处理方法**　这些症状可能是轻度哮喘导致的。请咨询医生，医生会给孩子做检查，测试呼气峰值流速（见第193页）。如果医生怀疑哮喘，会建议使用支气管扩张吸入剂治疗来缓解症状，也会开具皮质类固醇激素吸入剂。
  - 否 → **如果你的孩子呼吸困难且无法做出诊断，建议就诊。**

35 口唇问题

具体与牙齿有关的问题，请看第36章：龋齿（见第110页）。如果你的孩子抱怨口腔疼痛或口腔里面、舌头或嘴唇上疼痛，请参考本章。由于口腔黏膜和嘴唇的皮肤薄且脆弱，所以这些部位容易受到轻微损伤和感染。幼儿的口腔和嘴唇易发生感染，是因为他们常常把物体放进嘴里。过敏会导致口腔或舌头肿胀，这可能是严重的（请看下面：警示）。



警示

口腔或舌头肿胀 如果你孩子的口腔或舌头突然开始肿大，请呼叫救护车。肿胀可能是由于严重的过敏反应导致的。如果肿胀持续发展，可能会导致危及生命的呼吸困难。

可能的原因 你的孩子可能患了唇疱疹，它是由于既往单纯性疱疹病毒感染导致的。疱疹病毒最初感染之后，它会潜伏数月或数年，在寒冷天气或暴露在强光下时会被再次激活。

处理方法 唇疱疹通常会自行消失。但是，如果一有症状就马上使用非处方的抗病毒乳膏，会加快消退进程。为防止孩子传播病毒，当疱疹出现时，尽量避免让孩子亲吻其他人。

请24小时内去医院就诊！

可能的原因 可能是脓疱病，它是细菌感染性皮肤病，通常嘴周皮肤易受影响。

处理方法 医生可能会建议你用药棉蘸温水除去硬壳，也会开具抗生素乳膏涂抹到患处，或口服抗生素。直到感染消退，你孩子都必须使用单独的毛巾和其他清洗用品来避免感染传播。因为脓疱病是有传染性的，所以让你的孩子远离其他孩子。

可能的原因 你孩子的嘴周和嘴唇的皮疹是湿疹，是唾液引起的，可能与过多地舔嘴唇或吸允手指有关。

处理方法 在唇周皮肤少量涂抹非处方皮质类固醇激素乳膏，每天2次并持续几天，来减少炎症，然后使用凡士林保护皮肤。当孩子舔嘴唇或吸允手指时，你可以通过转移注意力来帮助戒除导致这一疾病的不良习惯。但是，责备孩子可能会让情况变得更糟。

如果你还不能做出诊断，建议就诊。

可能的原因 你的孩子可能患了牙龈炎，它会导致牙龈红肿。牙龈炎通常是由于不良的口腔卫生环境引起的。请咨询牙医。

处理方法 牙医可能会为你的孩子剔牙和打磨牙齿，建议你关心孩子的牙齿和牙龈（见第110页）。如果牙龈疾病严重，牙医会开具抗生素。

可能的原因和处理方法 出牙可能会导致牙龈轻度肿胀（见第111页）。给孩子使用坚硬的、冷却的磨牙棒咀嚼。非处方的牙齿凝胶涂抹到牙龈上可能会有帮助。如果有必要，可使用推荐剂量的止痛药。

接上页

你孩子的口腔里或舌头上有奶黄色或白色斑块吗？

是

否

你孩子的口腔里有一个或更多浅的、灰色的、溃烂的斑块或水疱吗？

是

否

你的孩子的溃疡发生在面颊内侧或舌头边缘吗？

是

否

如果你还不能做出诊断，建议就诊。

可能的原因和处理方法 新牙或锯齿状牙齿可能会引起一定程度的摩擦，导致你的孩子的面颊或舌头出现溃疡。采取措施缓解疼痛（请看右侧：缓解口腔疼痛）。如果溃疡持续发生，可能是由于锯齿状牙齿导致的，请咨询牙医，牙医会让粗糙的边缘变光滑。

你孩子的手掌和脚底也有水疱吗？

是

否

你的孩子有发热或总体看起来不舒服吗？

是

否

可能的原因 你的孩子可能患了口腔溃疡。这个疾病的发生通常没有明显的原因，但有复发倾向，经常在压力大的时候，或在小的创伤如刷牙时损伤的部位复发。口腔溃疡疼痛但并不严重。

处理方法 用小苏打水冲洗口腔会帮助缓解疼痛（请看下面：缓解口腔疼痛）。非处方药物治疗也能缓解疼痛，帮助溃疡愈合。如果溃疡10天没有愈合，或你的孩子同时出现多处溃疡，请咨询医生。

请24小时内去医院就诊！

可能的原因 可能是鹅口疮，它是真菌感染引起的。这个疾病在年幼的婴儿或由于某些疾病或药物治疗导致免疫力低下的大龄儿童中最常见。

处理方法 医生可能会开具抗真菌凝胶或锭剂来清除感染。为防止再感染，请为你的孩子使用过的模型、奶瓶的奶嘴和磨牙环消毒。

可能的原因 你的孩子可能患了手足口病，它是轻度病毒感染导致的。手和脚上的水疱经常是在口腔里出水疱48小时左右出现。请咨询医生。

处理方法 这个疾病没有特殊的治疗方法。如果水疱破裂形成溃疡，鼓励你的孩子用小苏打水冲洗口腔。如有必要给你的孩子使用推荐剂量的止痛药（请看下面：缓解口腔疼痛）。确保孩子喝大量的水。（请看第63页：鼓励孩子多喝水）。

请24小时内去医院就诊！

可能的原因 最常见的原因是单纯性疱疹病毒的感染。病毒会导致唇疱疹。当婴儿或幼儿第一次感染这个病毒时，会感到不舒服，并有口唇疼痛。相似的症状可能是由于其他病毒感染导致的，有时是由于处方药导致的。

处理方法 如果孩子的口腔痛到无法喝水，医生会建议住院治疗。在不太严重的情况下，医生会推荐采取自助方法处理（请看下面：缓解口腔疼痛）。如果认为处方药是可能的原因，请咨询医生。

自助方法　缓解口腔疼痛

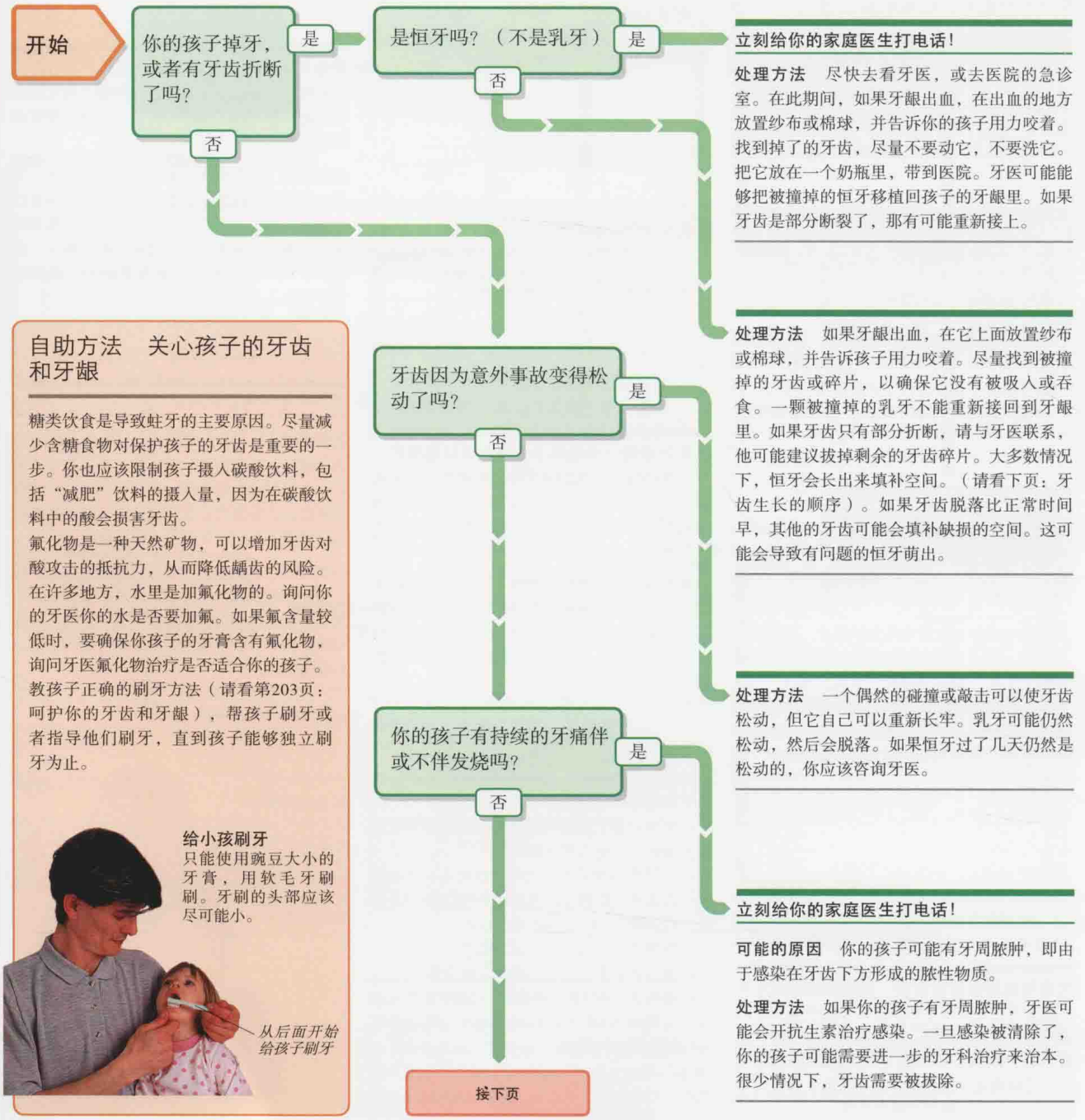
下列措施会帮助缓解口腔溃疡疼痛：

- 如有必要，给你的孩子使用推荐剂量的止痛药，如对乙酰氨基酚。
- 如果你的孩子年龄大到能够配合，用小苏打水冲洗口腔。小苏打水是用1/4茶勺小苏打溶解到100 ml 温水里配成的。
- 给孩子吃软的食物，如冰淇淋。
- 使用吸管喝水，避免液体接触溃疡。
- 避免食用酸性食物和饮品，如橙子或果汁。
- 尽量每天2次为你的孩子刷牙，但在溃疡部位附近时请小心。

容易吃的食物
软的食物对患有口腔溃疡的孩子来说容易吃。冰淇淋是理想的选择，因为寒冷能让口腔发麻缓解疼痛。

36 龋齿

孩子的牙齿有形成龋齿的风险，若不及时治疗，可能蔓延至牙龈，造成严重的伤害。按时刷牙能预防龋齿（请看下面：关心孩子的牙齿和牙龈）。你的孩子从3岁开始就应该规律地进行牙科检查。如果有龋齿的症状，比如牙疼，在检查中发现还在进展，就去看牙医。对于年龄小的孩子，牙疼可能是因为在长新牙（见下页），这样的话通常不需要担心。



自助方法　关心孩子的牙齿和牙龈

糖类饮食是导致蛀牙的主要原因。尽量减少含糖食物对保护孩子的牙齿是重要的一步。你也应该限制孩子摄入碳酸饮料，包括“减肥”饮料的摄入量，因为在碳酸饮料中的酸会损害牙齿。

氟化物是一种天然矿物，可以增加牙齿对酸攻击的抵抗力，从而降低龋齿的风险。在许多地方，水里是加氟化物的。询问你的牙医你的水是否要加氟。如果氟含量较低时，要确保你孩子的牙膏含有氟化物，询问牙医氟化物治疗是否适合你的孩子。

教孩子正确的刷牙方法（请看第203页：呵护你的牙齿和牙龈），帮孩子刷牙或者指导他们刷牙，直到孩子能够独立刷牙为止。

给小孩刷牙
只能使用豌豆大小的牙膏，用软毛牙刷刷。牙刷的头部应该尽可能小。

从后面开始给孩子刷牙

接上页

你的孩子在吃热的或冷的食物时，会感到牙疼吗？ 是

否

你的孩子咬牙齿时，是否感到补过的牙疼痛？ 是

否

可能的原因和处理方法 在牙齿被填充后感到不舒服是很普遍的，尤其是当填充物比较大时。如果疼痛加剧了或者在48小时内没有好转，请咨询牙医，他会检查填充物，有必要的话会重新调整。

你的孩子有几个上颌牙齿的疼痛吗？ 是

否

后牙后面的牙龈变软了吗？ 是

否

如果你还不能做出诊断，建议就诊。

可能的原因 你孩子的第二磨牙可能开始出现（请看右侧：牙齿生长的顺序）。牙齿开始长出时，牙龈会变得红肿，但是这通常是短暂的。

处理方法 如果有必要，给你的孩子推荐剂量的止痛药，如对乙酰氨基酚。如果疼痛严重，或者48小时内没有变好，请咨询牙医。

疼痛仅持续10秒吗？ 是

否

请24小时内去医院就诊！

可能的原因 孩子可能在牙齿深部或齿缝里有龋齿。如果你的孩子有一阵阵的牙疼，又不是食物和饮料引起的，那更可能是这个原因。

处理方法 牙医会检查孩子的牙齿，可能会拔除龋齿，填补缺损的地方。

请24小时内去医院就诊！

可能的原因 几个牙齿的疼痛可能是鼻窦炎的症状（颅骨膜组成的空间的炎症），尤其是如果你的孩子最近得了感冒或流鼻涕或鼻塞。8岁以下的儿童很少受到影响，因为他们的鼻窦尚未发育。

处理方法 如果确诊是鼻窦炎，医生可能会开抗生素。为了缓解症状，请看儿童感冒的自助方法（见第102页）。

长牙

牙齿的萌出，特别是磨齿，可能不舒服，你的孩子会烦躁和不安。如果你用手指摸牙龈，你会感觉到新生的牙齿。婴儿可能会面色潮红，不太愿意吃，而且出牙时，可能会睡眠不佳。然而，你不能把其他一些症状，如发热、腹泻归因于长牙。

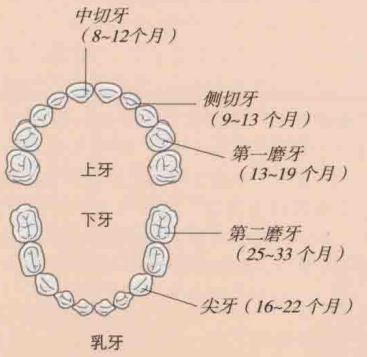
婴儿正在出牙时似乎经常喜欢咀嚼冷的、硬的东西，如冷藏的牙环或生胡萝卜。可以在柜台买到局部麻醉凝胶，轻轻地涂在受影响的牙龈上，就能够缓解。在必要的时候，也可以使用止痛药。

可能的原因 如果牙齿表面的保护层变薄或损坏，牙齿会变得对温度特别敏感，这可能是由于长了龋齿。请咨询牙医。

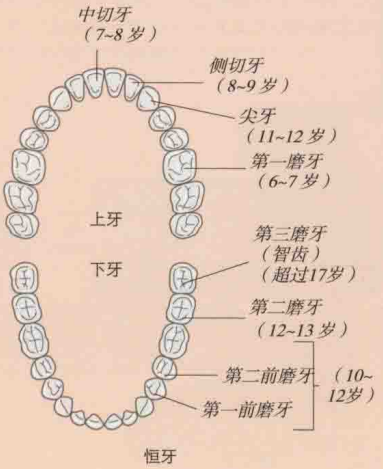
处理方法 你的牙医将会检查孩子的牙齿，然后对龋齿进行治疗。如果没有发现异常，他可能会建议孩子使用适合敏感牙齿的牙膏，然后以后每次用少量的牙膏刷牙。

牙齿生长的顺序

不同的孩子长牙的年龄都不一样。有部分孩子出生时就有一个或多个牙齿，而有些孩子到1岁多还没有开始长。20颗乳牙会首先长出来。长牙的顺序比长牙的年龄更重要。到13岁的时候，最初长的牙齿通常都会脱落，32颗恒牙或者成人的牙齿大部分会长出。对某些人来说第三磨牙，也就是常说的智齿，终生不会长出来。



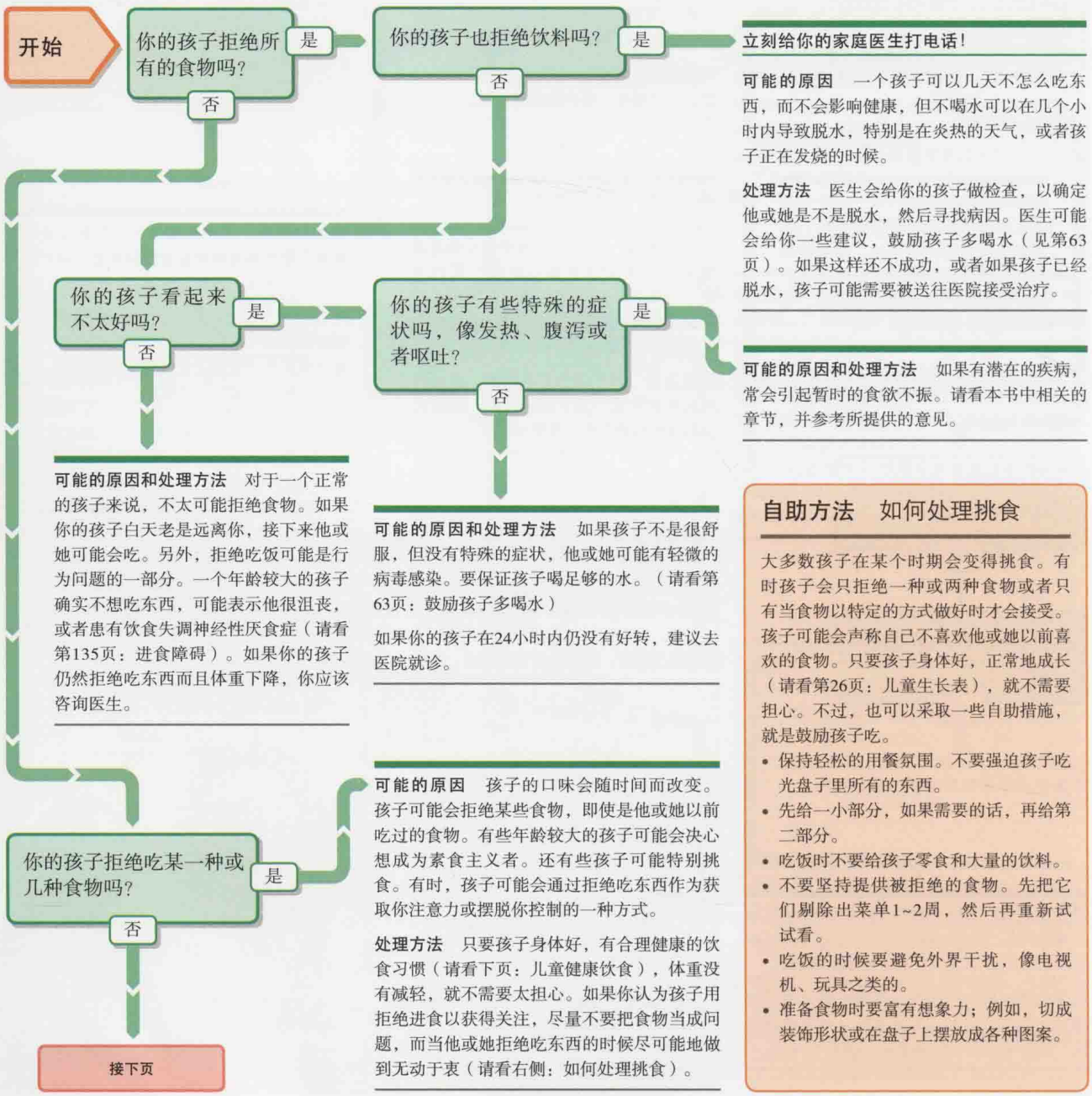
括号内的数字表示牙齿长出的平均年龄。然而，不管是长得早或者晚都不需要担心。



37 进食问题

对于一岁以下的孩子，请看第6章：喂养问题（见第56页）。孩子的食欲跟成年人不一样，他们的食欲跟能量需求密切相关。大多数孩子在活动量大的时候，胃口很大，而活动量少的时候，他们吃的很少。此外，当孩子正在迅速长身体时，他们的胃口会比平常大。一些孩子天生就比其他人能量消耗得少，食欲也小。

食欲的这种变化是正常的，只要你的孩子身体好，正常成长就没有问题。一些孩子可能会通过拒绝吃饭来获取父母的注意和关心。这比较常见于年幼的孩子，但通常随着年龄增长就不会这样。然而，在年龄较大的儿童和青少年，拒绝进食可能是潜在的危及生命的疾病，如神经性厌食症（请看第135页：进食障碍）。



自助方法 如何处理挑食

大多数孩子在某个时期会变得挑食。有时孩子会只拒绝一种或两种食物或者只有当食物以特定的方式做好时才会接受。孩子可能会声称自己不喜欢他或她以前喜欢的食物。只要孩子身体好，正常地成长（请看第26页：儿童生长表），就不需要担心。不过，也可以采取一些自助措施，就是鼓励孩子吃。

- 保持轻松的用餐氛围。不要强迫孩子吃光盘子里所有的东西。
- 先给一小部分，如果需要的话，再给第二部分。
- 吃饭时不要给孩子零食和大量的饮料。
- 不要坚持提供被拒绝的食物。先把它们剔除出菜单1~2周，然后再重新试试看。
- 吃饭的时候要避免外界干扰，像电视机、玩具之类的。
- 准备食物时要富有想象力；例如，切成装饰形状或在盘子上摆放成各种图案。

接上页

孩子的饭量比你想象的少已经超过3个月了吗？

是

否

你的孩子的身高和体重在正常范围内吗？（请看第26页：儿童生长表）

是

否

可能的原因 孩子的食欲有时会降低，如孩子处在生长缓慢期，或者孩子最近比以前活动量少。

处理方法 只要你的孩子看起来不错而且很快乐，又没有体重减轻，就不需要担心。但是，如果你的孩子开始体重减轻或者未能正常地成长，应咨询医生。

你的孩子超过12岁了吗？

是

否

可能的原因 你的孩子可能有潜在的疾病，如肠功能紊乱所引起的食欲不振和发育不良。然而，还需要考虑节食或进食障碍神经性厌食症（请看第135页：进食障碍）。请咨询医生。

处理方法 医生会检查你的孩子，以排除潜在的疾病。如果可以的话，建议精神科医生对孩子进行评估。

你的孩子拒绝在家里吃饭，但在学校或别人家吃得好吗？

是

否

可能的原因和处理方法 当孩子不在自己家的时候，通常碍于同伴的压力，会吃平常不会吃的食物。另外，孩子可能以拒绝在家里吃饭作为获取你关注的方式。不要把让孩子吃饭当作问题，当你的孩子不吃饭的时候要显示出不在乎的态度。可以参考处理孩子挑食的自救措施（见上页）。

可能的原因 你的孩子可能有潜在的疾病，如肠功能紊乱所引起的食欲不振和发育不良。12岁以内的孩子可能会有进食障碍神经性厌食症（请看第135页：进食障碍），但是并不普遍。请咨询医生。

处理方法 医生会给孩子做检查，排除潜在的疾病以确定恰当的治疗。如果可以的话，建议精神科医生对孩子进行评估。

你的孩子在吃处方药吗？

是

否

可能的原因和处理方法 某些情况下，有些药物可以引起轻微的恶心等副作用，会影响食欲。咨询你的医生。注意，不要自行停用孩子的处方药物。

最近家里或者学校有什么变故或烦恼吗？

是

否

如果你还不能做出诊断，建议就诊。

可能的原因 你的孩子可能是对最近的某件事感到焦虑或心烦。这往往会导致食欲不振。

处理方法 尝试发现并处理任何潜在的让你的孩子担忧的问题。和你孩子的老师多交流，以防在学校出现你不知道的问题。如果孩子的食欲仍没有改善，或者孩子身体不适，请咨询医生。

儿童健康饮食

相对于其体形大小，孩子需要吃比成人更多的食物，因为他们需要能量来生长和玩耍。超过5岁，孩子们就应该吃跟成人相同的碳水化合物、蛋白质和脂肪：碳水化合物应该占超过一半的比例；脂肪，仅仅占三分之一；蛋白质占剩余的部分。5岁以下儿童需要更多的脂肪，因为脂肪的高热量，对神经系统的发育更重要。2岁以下儿童应该饮用全脂牛奶，而不是半脱脂。多样化的饮食，包括水果、蔬菜、肉类、奶制品和碳水化合物，如面包将为您的孩子提供所需的营养。（请看第28页：健康饮食）

就整体而言，新鲜的食物优于经过加工的食物。如果因为时间的压力使你不得不经常吃方便食品，就用大量的新鲜水果和蔬菜来维持营养平衡。

给孩子健康的零食，如麦片棒、酸奶、干果，逐步把更健康的食物引入到你孩子的饮食中。尽量减少油炸和糖类的食物。不要给孩子喝茶或咖啡，或在孩子的饭菜里加盐。如果你从现在起就建立合理的饮食习惯，你的孩子将不太可能会超重或在以后的生活遭受与饮食有关的健康问题。

健康饮食
通过提供一系列的美味，营养餐，鼓励你的孩子享受健康饮食。

38 呕吐

对于一岁以下的孩子，请看第4章：婴儿呕吐（见第52页）。

若孩子只是呕吐一次，这通常是由暴饮暴食或情绪不安引起的，很少是因为器质性疾病。反复呕吐最有可能是由于消化道感染引起的。

孩子在身体其他部位的感染，例如，在泌尿系统，也能引起呕吐，但通常会有其他症状。呕吐可以是一种严重到需要紧急治疗的症状，但这很罕见。如果你的孩子出现呕吐，确保孩子喝大量的水以避免脱水（请看第119页：预防儿童脱水）。

开始

你的孩子因为呕吐导致持续腹痛4个多小时还没有得到缓解吗？

是

急诊！拨打急救电话！

可能的原因 阑尾炎，可能引起严重的腹部症状。

处理方法 不要给孩子止痛药或者吃喝任何东西，而要等待救援。你的孩子可能会被送进医院，在那里孩子的状况可以被密切观察和安排检查。孩子可能需要手术来寻找和治疗引起症状的原因。

否

你孩子的呕吐物是绿色的或黄色的吗？

是

急诊！拨打急救电话！

可能的原因 你的孩子可能有肠梗阻。年龄在2岁以下的儿童，可能是由于肠套叠，用肠镜可以看到。绞窄疝——是小肠的一部分穿过腹壁薄弱区——被卡住，其可以发生在任何年龄。

处理方法 不要给孩子吃止痛药或吃的和喝的，而是等待帮助。你的孩子可能会被送进医院做检查，可能需要手术治疗。

否

你的孩子似乎异常昏昏欲睡吗？

是

急诊！拨打急救电话！

可能的原因 呕吐和异常嗜睡可能是由脑膜炎引起的严重症状（大脑周围的脑膜由于感染导致炎症）。如果你的孩子还在发烧的话，尤其有这种可能。

处理方法 如果怀疑脑膜炎，你应立即把孩子送往医院接受治疗，将使用抗生素紧急治疗，并可能需要重症监护。

否

在过去的几天里，孩子有头疼吗？

是

急诊！拨打急救电话！

可能的原因和处理方法 头部严重受伤，导致大脑里或周围出血，可能是头疼的原因。送孩子去医院接受检查和观察，如CT扫描（见第38页）。有时有必要手术治疗。

否

伴有咳嗽吗？

是

请24小时内去医院就诊！

可能的原因 百日咳，是传染性疾病，它会导致严重的一阵阵的咳嗽，伴随呕吐，这可能是原因所在，即使你的孩子已经接种了疫苗。

处理方法 医生可能会开抗生素，这些虽不缓解症状，但减少了传染的机会。如果病情严重，你的孩子可能需要在医院接受治疗。

否

接下页

警示

危险信号 如果你的孩子的呕吐物是绿色的或黄色的，或呕吐伴有以下任何一种症状，马上叫救护车：

- 平坦的暗红色斑点，按压不褪色（请参阅第75页：检查红疹）
- 异常嗜睡
- 眼睛凹陷和（或）舌头干
- 黑便或大便带血
- 腹痛已经持续了超过4小时

自助方法 儿童胃肠炎的治疗

如果你的孩子有胃肠炎，补充由呕吐和腹泻流失的液体是至关重要的。如果你按照下面列出的措施来做，你的孩子应该恢复。但是，如果孩子没有在24小时内好转，马上打电话给你的医生。

- 频繁地少量地喝水（请看第119页：预防儿童脱水），尽管你的孩子觉得不舒服或者想吐。在孩子呕吐之后、下次呕吐之前马上给孩子喝些水，这样更可能被吸收。
- 如果孩子想要吃饭，就尽量保持正常的饮食。
- 如果孩子不想吃饭，不用担心，就给孩子喝点水。
- 重新开始吃饭时，从清淡饮食开始，如烤面包、米饭、土豆、面食、汤和普通的饼干。
- 逐步地回到正常的饮食。

接上页

你的孩子有腹泻吗？

是

可能的原因 胃肠炎，是消化道感染，通常是由于病毒感染所致的炎症反应，并且可能跟腹痛相关。

处理方法 按照自助措施来预防孩子脱水（见第119页）并且治疗孩子的肠胃炎（见上页）。如果你的孩子24小时后还没有恢复或者如果症状进一步发展，请咨询医生。

否

你的孩子有下列两个或两个以上的症状吗？

- 无法解释的体重减轻
- 越来越口渴
- 排尿比平时多
- 过度疲劳

是

立刻给你的家庭医生打电话！

可能的原因 这些症状可能是由于糖尿病（见第145页）。这种情况是由于体内产生的胰岛素不足，而它是人体从糖分和碳水化合物的食物中获取能量所必需的。

处理方法 医生会采取血液样本，以检查孩子的血糖水平。如果确诊了并且你的孩子在呕吐，可能需要入院。你的孩子可能需要终生注射胰岛素，他/她将学习如何注射胰岛素和监控血糖水平。医生也会建议你控制孩子的饮食和生活方式。

否

你的孩子有以下两个或两个以上的症状吗？

- 发热
- 尿痛
- 尿床或白天尿裤子
- 尿液有味或浑浊

是

请24小时内去医院就诊！

可能的原因 你的孩子的症状可能是由于泌尿系统感染导致的（见第122页）。

处理方法 医生会测试孩子的尿液样本。如果确诊，尿样将被送往实验室进行分析，也会给孩子开一些抗生素。在某些情况下，进一步的检查，如超声扫描（请看第123页：儿童尿路检查），可能找到某些相关的问题。

否

你的孩子排苍白色的粪便或者异常深色的尿液吗？你孩子的皮肤和巩膜发黄吗？

是

请24小时内去医院就诊！

可能的原因 你的孩子可能有肝脏问题，如肝炎，病毒感染可以引起肝炎。

处理方法 你的医生会安排查血，以确定诊断。他也可能让你带孩子去医院做进一步检查。为了防止感染在家庭内传播，把孩子的食具和毛巾与大家的分开。医生可能会建议其他家庭成员接种这种疾病的疫苗。

否

你的孩子在呕吐之前很兴奋或者烦躁吗？

是

可能的原因 在遇到兴奋或压力的事情时呕吐，比如开学的第一天，在孩子中比较普遍。

处理方法 要同情他们的感受：呕吐会让孩子感到更不舒服。跟孩子谈论他或她的感受，并帮助孩子找到应对紧张的办法。如果孩子在学校，老师也许会帮助孩子。

否

你的孩子是否在旅行之后定期地呕吐？

是

可能的原因 晕车是你孩子呕吐的可能原因。这种情况往往发生在家族成员中。

处理方法 当你的孩子旅行的时候，按照自助措施来应对晕车（见上面）。大多数孩子在年龄更大后，就很少受晕车的影响了。

否

偶尔呕吐在儿童时期是很普遍的，而且可能往往没有明显的器质性的问题。但是，如果你担心或呕吐反复发作，建议就诊。

自助方法 预防晕车

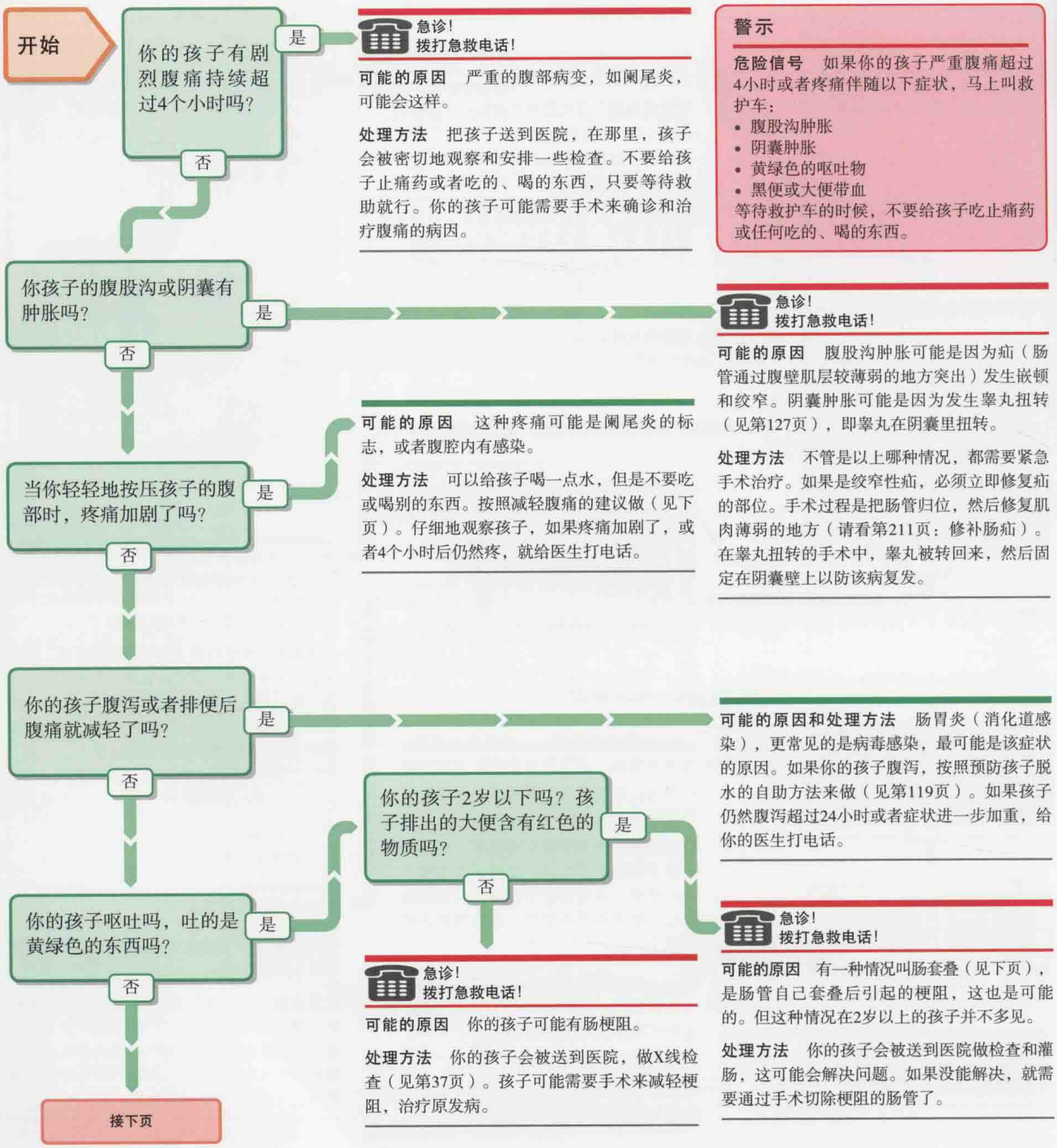
如果你的孩子晕车，下面的一些建议会有帮助：

- 在旅行前和旅程中只吃便餐或小吃。
- 试着在晚上旅行并且鼓励孩子旅行期间多睡觉。
- 保持车窗打开。
- 不鼓励孩子在旅程中阅读。
- 提供大量用于分心的东西，比如故事和歌曲的磁带。
- 尝试出发前给孩子一些非处方药治疗旅行病。你的药剂师可以提供建议。
- 做好准备。举例来说，带好衣服来应对孩子可能的变故。

如果你的孩子晕车的话，跟他们玩些游戏，鼓励他们向窗外看，可能会有所帮助。

39 腹痛

大多数情况下，腹痛是短暂的，不用治疗就能恢复。然而，有些情况下，可能有严重的器质性原因，比如阑尾炎，那就需要紧急医疗处理。对于一个孩子，特别是小孩子来说，要判断腹痛是需要医疗处理还是可以等等看是很难的。如果你的孩子有胃痛或者孩子的动作让你怀疑有可能是腹痛，请看本章。



接上页

你的孩子声音嘶哑、咳嗽、流鼻涕吗？

是

可能的原因 这些症状经常伴随腹痛，可能是由于肿大的淋巴结造成的。

处理方法 除非你的孩子表现出警告框（见上页）中所提及的症状，否则别给孩子止痛药，鼓励孩子多喝水（见第63页）。如果疼痛加剧或24小时内没有好转，最好去看医生。

否

你的孩子有以下症状吗？
- 尿痛
- 尿频
- 尿床或日间遗尿
- 尿液有味或者浑浊
- 发热

是

请24小时内去医院就诊！

可能的原因 可能有泌尿系统感染（见第122页）。

处理方法 医生会测试孩子的尿液样本。如果确诊，尿液样本会被送去分析，医生会给孩子抗生素。在某些情况下，进一步的检查，如超声扫描（请看第123页：儿童尿路检查），可能发现相关的问题。

否

你的孩子腹痛反复发作吗？

是

否

你的孩子看起来似乎完全没问题，但是抱怨疼痛？

是

否

可能的原因和处理方法 疼痛的发作可能是焦虑或压力的表达。告诉孩子尝试找出让其担心的事情。如果其他症状有所发展，或者疼痛加重了，再或者到第二天仍然有腹痛，请咨询医生。

与孩子亲密的家庭成员患有偏头痛吗？或者疼痛发作伴有恶心、呕吐、脸色苍白吗？

是

否

可能的原因 可能有偏头痛。在8岁以下儿童，偏头痛经常表现为反复发作的腹部疼痛，不像在年龄较大的儿童和成人，是典型的一侧头痛，请咨询医生。

处理方法 医生会给孩子做检查，如尿液测试（见第36页），以排除其他疾病。服用止痛药，也有助于缓解症状。

症状通常出现在吃了如奶制品等特殊食物2小时内吗？

是

否

可能的原因 你的孩子可能有食物不耐受，如乳糖不耐受（见第118页），每当吃某种食物后，就会出现如腹痛、呕吐和腹泻的症状。请咨询医生。

处理方法 医生可能建议一段时间内不吃可能引起不耐受的食品。如果需要从饮食中永久排除某种食物，可以考虑营养师的意见。

可能的原因和处理方法 反复不明原因的腹痛在儿童是很普遍的，不太可能有严重的问题。发作的时候，按照建议做，可以缓解腹痛（见左侧）。如果疼痛加剧，或者第二天仍然身体不适，应该打电话给医生。如果疼痛经常复发，请咨询医生。

如果疼痛持续超过24小时，或者还不能做出诊断，建议就诊。

自助方法　减轻腹痛

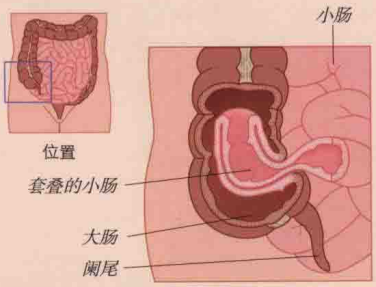
以下措施能帮助减轻孩子轻微的腹痛：
- 让你的孩子抱个热水袋敷在肚子上。
- 当孩子疼的时候，只给孩子喝几口水，别给孩子吃东西。

如果疼痛加剧或第二天仍然存在，打电话给医生。如果剧烈疼痛持续时间超过4个小时，马上叫救护车。

缓解腹痛
让你的孩子静静地躺下来，抱着一个包好的热水袋敷着孩子的腹部，直到疼痛减轻。

肠套叠

肠套叠，就是肠管的一部分套入自身，造成梗阻。病因不明，但在病毒感染时可能会出现该问题。如果医生怀疑孩子有肠套叠，孩子将被送往医院接受治疗，并给予静脉补液。灌肠可能会明确诊断，也可能使肠道回归原位从而解决问题。如果灌肠无效，就需要急诊手术解除梗阻，并切除坏死的肠管。



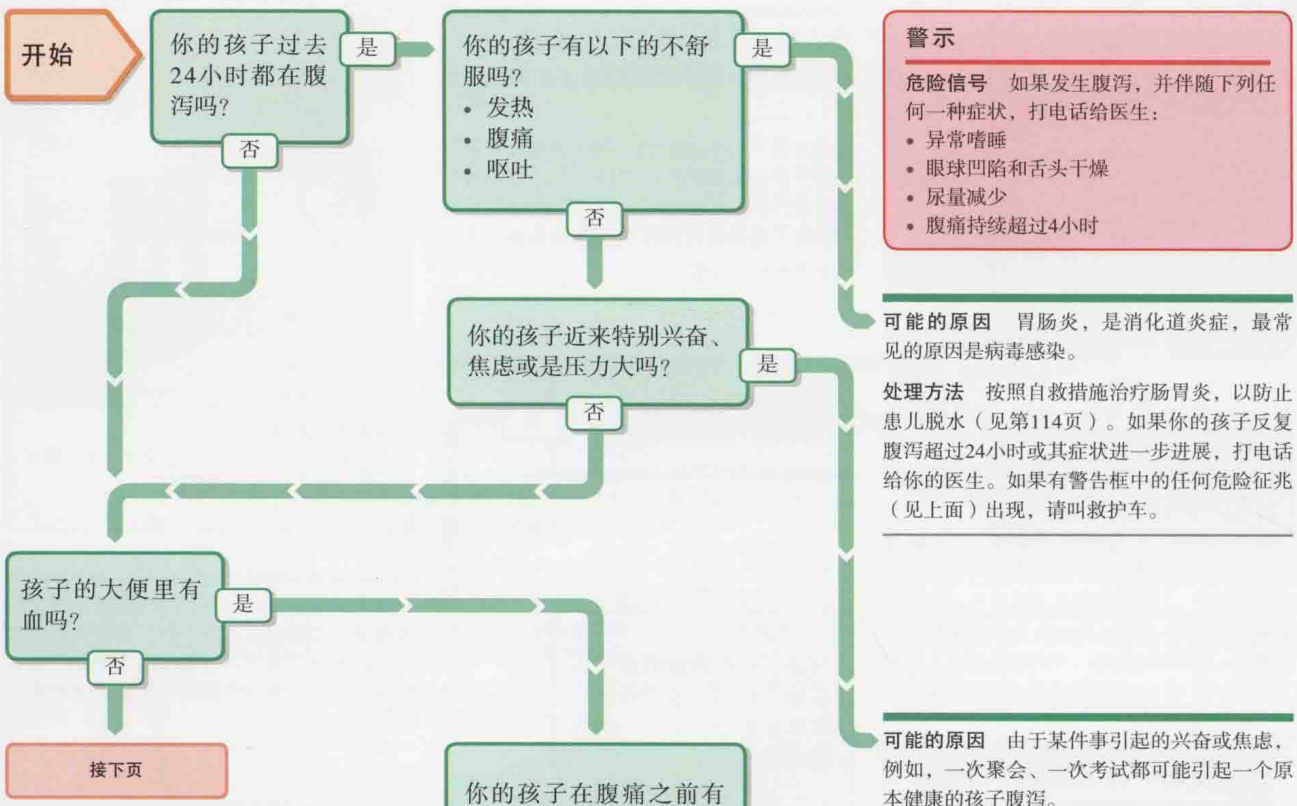
肠套叠所致梗阻
此剖面图显示了小肠的最后部分被推压到大肠的一部分，从而导致梗阻。

40 腹泻

一岁以下的婴儿，请看第5章：婴儿腹泻（见第54页）。

腹泻是指频繁地排出异常松散或水样的粪便。腹泻在婴儿可能很严重，在年长儿则不用很担心。

儿童中腹泻最常见的原因是消化道的病毒感染。在大多数情况下，药物治疗是不合适的。禁食，让肠道休息，喝大量的水（请看下页：预防儿童脱水）是最好的方法。



警示

危险信号 如果发生腹泻，并伴随下列任何一种症状，打电话给医生：

- 异常嗜睡
- 眼球凹陷和舌头干燥
- 尿量减少
- 腹痛持续超过4小时

可能的原因 胃肠炎，是消化道炎症，最常见的原因是病毒感染。

处理方法 按照自救措施治疗肠胃炎，以防止患儿脱水（见第114页）。如果你的孩子反复腹泻超过24小时或其症状进一步进展，打电话给你的医生。如果有警告框中的任何危险征兆（见上面）出现，请叫救护车。

可能的原因 由于某件事引起的兴奋或焦虑，例如，一次聚会、一次考试都可能引起一个原本健康的孩子腹泻。

处理方法 安慰孩子，并且解释说，当事情结束，平静下来后腹泻就会改善了。如果症状没有好转，请咨询医生。

立刻给你的家庭医生打电话！

可能的原因 你的孩子可能有克罗恩病或溃疡性结肠炎。这些都是慢性病，会有消化道炎症的复发。

处理方法 医生会给孩子做检查，并安排粪便检验。医院也可能建议做结肠镜检查（见第218页），进行包括给止泻药在内的治疗，并且在某些情况下，糖皮质激素药物可能也是需要的。

立刻给你的家庭医生打电话！

可能的原因 消化道细菌或寄生虫感染可能是这些症状的原因。

处理方法 医生会给孩子做检查，并会安排粪便化验。如果确诊，可能会用抗生素治疗。你应该非常小心，注意卫生，避免其他家庭成员被感染。

乳糖不耐受症

无法消化乳制品中的乳糖，被称为乳糖不耐受症。患有该症的儿童，在喝牛奶或吃奶制品时，都会腹泻和腹痛。

乳糖不耐受症通常是暂时的，可能伴随肠道感染。永久乳糖不耐受症是一种遗传性疾病，较罕见，除了那些非洲裔或亚洲裔人群之外。

如果你怀疑是乳糖不耐受症，请咨询医生。医生可能会测试粪便样本中未被吸收的糖。只要症状一直存在，就应避免吃乳制品，这是必要的，因为可以防止症状的发展。医生可能会推荐你参考营养师的意见。

接上页

腹泻总是发生在孩子食用牛奶或其他乳制品之后吗？

是

可能的原因 乳糖不耐受症（见上页），是由于人体不能消化牛奶中的乳糖引起的。这种情况通常是暂时的。请咨询医生。

处理方法 如果医生怀疑是乳糖不耐受症，他可能会安排检测孩子的粪便，以检测未消化的糖。如果你的孩子是乳糖不耐受症，你需要向营养师咨询无乳糖饮食。

否

你的孩子服用任何处方药吗？

是

可能的原因和处理方法 某些药物，如抗生素，可以引起腹泻。在下次给药之前，打电话问医生是否药物是引起腹泻的原因，如果是，你应该停止给孩子药物。

否

一段时间便秘后出现腹泻吗？有没有注意到孩子的内衣是否弄脏了？

是

可能的原因 你的孩子可能患有慢性便秘阻塞直肠。该病是由于粪便阻塞肠道引起的。请咨询医生。

处理方法 医生可能最初开泻药来清除肠道阻塞。可能会同时建议在孩子的饮食中增加额外的富含纤维的食物（请看第120页：避免小儿便秘）。如果医生怀疑该情况是由于基础疾病或行为问题引起的，可能会转诊给专科医生。

否

你孩子的身高和体重在正常范围吗（请看第26页：儿童生长表）？

是

你的孩子不到3岁吗？腹泻物包含任何可辨别的食物吗？

是

可能的原因和处理方法 幼儿腹泻是很普遍的，是年幼的孩子无法正常消化食物引起的一种常见的疾病。部分原因是由于孩子不能够充分咀嚼食物。它不危害健康，但是，你应该咨询医生，以便确保是不是感染的原因。

否

可能的原因和处理方法 有些孩子经常会排一些软便被误当作是腹泻。如果你不能确定孩子的粪便是否正常，请咨询医生。

否

你的孩子排颜色苍白、粗大的粪便吗？

是

可能的原因 一种无法从食物中吸收营养的疾病，如囊性纤维化（见第69页）或腹腔疾病，肠道因为麸质过敏受损，可能是该症状原因。

处理方法 医生会给孩子做检查。治疗取决于病因，可能包括助消化药物或含维生素和矿物质的特殊饮食。如果怀疑囊性纤维化，孩子可能被送到医院接受进一步的检查。

否

如果你还不能做出诊断，建议24小时内去医院就诊。

自助方法 预防儿童脱水

当你的孩子腹泻、呕吐或发烧时，给孩子大量的液体以预防或治疗脱水是非常重要的，脱水是一个潜在的威胁生命的情况。最适合给孩子的液体是水。此外，喝些稀释、不加糖的果汁，因为这包含了一些糖。如果你的孩子存在脱水的危险，医生可能会建议口服补液盐，这些可在药店从药剂师那里买到。它通常是粉末状，用水混合后可以直接喝。该溶液可以替代正常的饮料。

如果症状持续，可以每隔段时间给孩子喝少量饮料。即使你的孩子呕吐，也要给少量的液体以取代从身体丢失的液体。

如果24小时后，孩子仍然有腹泻，打电话给医生。

口服补盐液通常做得很可口。

替代液体
如果症状持续，就鼓励孩子喝补水溶液或稀释的果汁，至少每一个小时一次。应该在呕吐后马上饮用。

41 便秘

如果你的孩子没有定时排便，或者粪便非常坚硬或呈颗粒状，请看本章节。正常孩子排便的频率总在变化。有些孩子一天大便数次，还有些孩子2~3天一次，这两个极端都是正常的，只要孩子其他方面良好，粪便不硬或排出不困难就行。

对于婴儿和刚学走路的幼儿来说，排便时脸憋得通红是正常的，只要是正常的、柔软的大便就行，而父母有时误以为他们的孩子在便秘。孩子排便习惯微小的变化，通常是由饮食的变化、日常习惯的改变、疾病、脱水（尤其是在炎热的天气）或情绪压力的变化引起的。

开始

你的孩子有严重的腹痛吗？

是

可能的原因 发生在严重腹痛基础上的便秘可能是由于肠梗阻或其他严重的肠道疾病。

请看第 39 章 腹痛（见第116页）

否

天气很热吗？或你的孩子有发烧或呕吐吗？

是

可能的原因 在炎热的天气里，孩子可能会出现脱水，从而导致非常硬的或颗粒状粪便。发烧或呕吐引起的液体流失也可能扰乱排便规律。

处理方法 鼓励孩子多喝水（请看第63页：鼓励孩子多喝水）。孩子的排便习惯应该几天内会恢复正常。如果你的孩子仍然便秘，请咨询医生。

否

你的孩子有以下任何一点吗？

- 排便时疼痛
- 粪便里有血

是

可能的原因和处理方法 肛裂（肛门撕裂）可能是一个原因。排便会疼得掉眼泪，这可能会导致你的孩子因为害怕疼痛不敢排便。请咨询医生，医生可能会为你的孩子开些大便软化剂，这将会减少排便时的痛苦。你也应该采取措施，防止便秘再次发生（见下面）。

否

你的孩子刚刚开始如厕训练吗？

是

可能的原因和处理方法 你的孩子可能是抵触排便（抵抗排便）。这可能是对如厕训练感到焦虑的迹象。如果你的孩子年龄小于18个月，那最好推迟训练，直到孩子至少2岁。如果你的孩子4天没有大便，你应该在24小时内看医生。

否

你的孩子吃什么药了吗？

是

可能的原因和处理方法 便秘可以是某些药物，包括过度的非处方咳嗽药的副作用。停止给孩子过度的非处方药，但不要停止给孩子的任何处方药。如果问题仍然存在，请咨询医生。

否

你孩子的饮食或每日的习惯最近有改变吗？

是

可能的原因和处理方法 改变饮食习惯可能引起排便习惯轻微的改变。当孩子开始上学的时候，如果孩子不愿意使用厕所或要求去厕所，那可能会引起便秘的问题。如果孩子看起来还不错，就不需要治疗。保证孩子有健康的饮食习惯（请看右侧：避免小儿便秘），这样排便习惯应该在几周内正常。

否

如果你还不能做出诊断，建议就诊。

警示

泻药 泻药是药物，可以加快粪便通过肠道排出体外的过程。泻药有几种不同类型的作用方式。一些不适合儿童，医生会判断哪些适合你的孩子，不要随便给孩子泻药，除非是医生开的处方。

自助方法 避免小儿便秘

6个月以上的孩子便秘，往往是缺乏足够的液体或饮食中缺乏纤维所致。确保孩子每天喝足够的水。逐步在孩子饮食中增加富含纤维的食物，包括水果、蔬菜、全麦谷物、豆类、全谷物和面包。尽量每餐都给孩子这些食品。鼓励孩子饭后去厕所，给孩子足够的时间，让孩子感觉不会很赶。

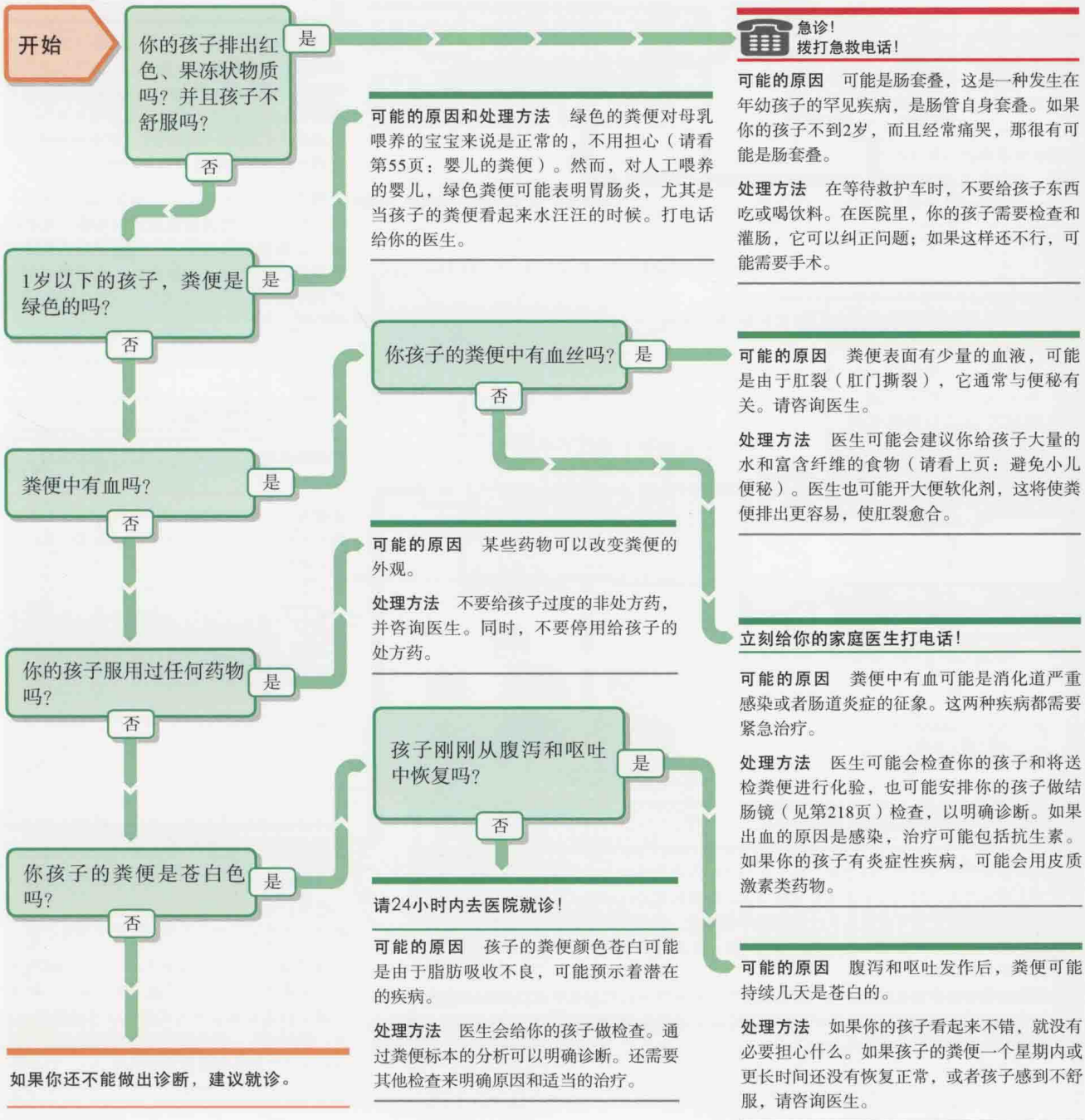
健康的零食
一些水果像香蕉、未削皮的苹果，给孩子一些味道好的、高纤维的零食。

42 粪便性状异常

对于硬的或颗粒状粪便，请看第41章：便秘（见第120页）；对于一岁以下的孩子拉稀便，请看第5章：婴儿腹泻（见第54页）；对于超过一岁的孩子，请看第40章：腹泻（见第118页）。

粪便在颜色、气味或稠度上有轻微的变化是正常的。仅当你孩子的粪便外观有了明显的变化时，请看本章。

突如其来的变化几乎总是由于孩子吃了什么东西造成的，而改变只应该持续几天。然而，也可能存在潜在的疾病造成的问题。如果粪便48小时后仍然不正常，或者伴随着其他症状，如腹痛，你应该咨询医生，采集粪便标本放置在一个干净的容器内带到医院检查。

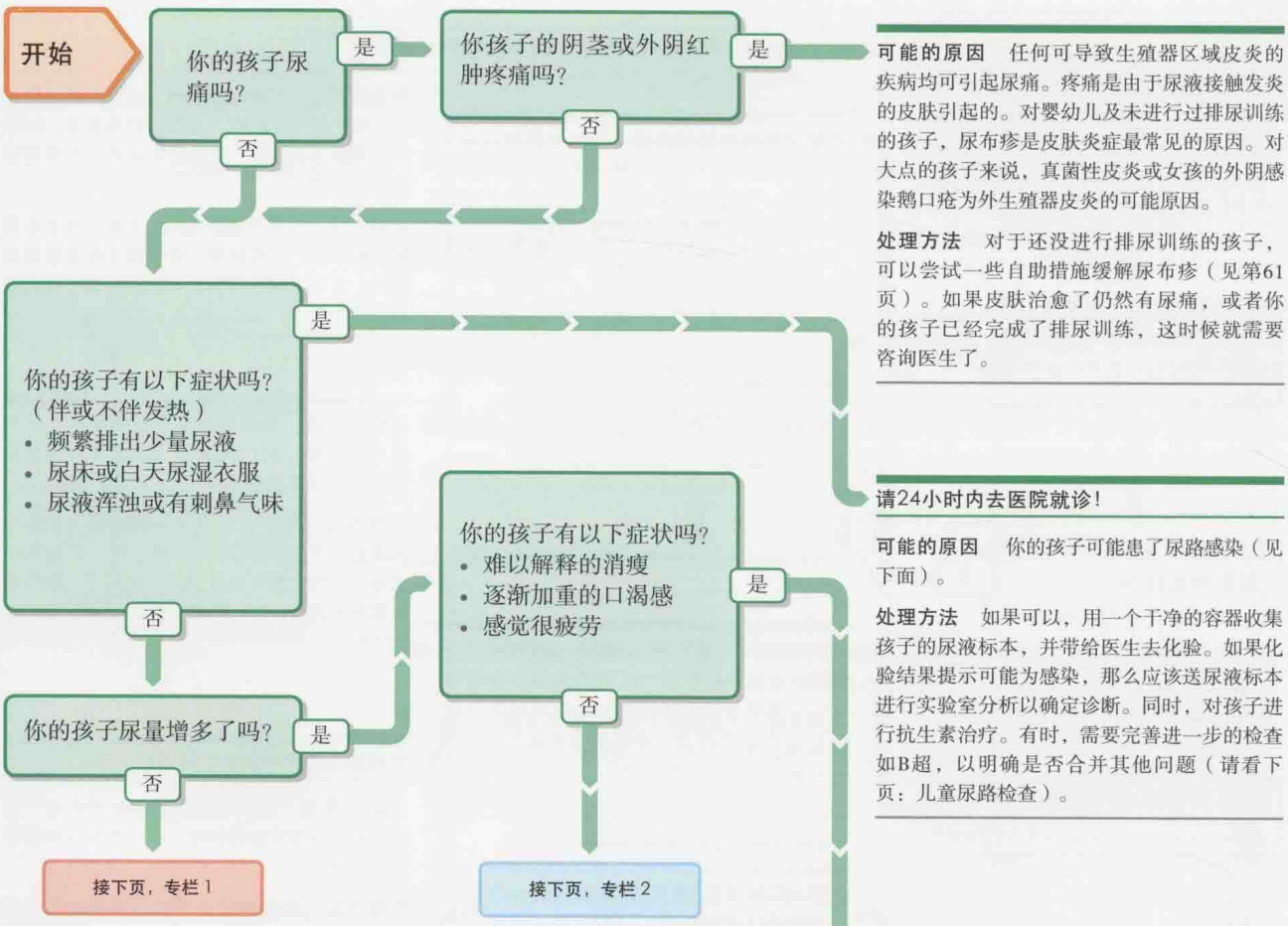


43 泌尿系统问题

对于膀胱控制的问题，请看第44章：如厕训练问题（见第124页）。

许多儿童比成人排尿更频繁，因为儿童膀胱较小，肌肉控制力还没有发育好。泌尿系统疾病，如尿路感染，在儿童也较常见。儿童泌尿系统疾病的症状包括尿痛、尿频、尿液浑浊、尿液有异味等。

偶有难以解释的呕吐和发热也可能是由尿路感染导致的。有些儿童的尿路感染与尿液反流有关，即膀胱排空时尿液反流至肾脏。儿童泌尿系统疾病往往需要医生进行合理的疾病评估。



可能的原因 任何可导致生殖器区域皮炎的疾病均可引起尿痛。疼痛是由于尿液接触发炎的皮肤引起的。对婴幼儿及未进行过排尿训练的孩子，尿布疹是皮肤炎症最常见的原因。对大点的孩子来说，真菌性皮炎或女孩的外阴感染鹅口疮为外生殖器皮炎的可能原因。

处理方法 对于还没进行排尿训练的孩子，可以尝试一些自助措施缓解尿布疹（见第61页）。如果皮肤治愈了仍然有尿痛，或者你的孩子已经完成了排尿训练，这时候就需要咨询医生了。

请24小时内去医院就诊！

可能的原因 你的孩子可能患了尿路感染（见下面）。

处理方法 如果可以，用一个干净的容器收集孩子的尿液标本，并带给医生去化验。如果化验结果提示可能为感染，那么应该送尿液标本进行实验室分析以确定诊断。同时，对孩子进行抗生素治疗。有时，需要完善进一步的检查如B超，以明确是否合并其他问题（请看下页：儿童尿路检查）。

请24小时内去医院就诊！

可能的原因 糖尿病为这些症状的可能原因。机体通过胰岛素将糖和其他碳水化合物转化为能量，而糖尿病的孩子胰岛素分泌明显不足。

处理方法 医生会取血检查孩子的血糖水平。如果确诊为糖尿病，医生会告知你一些关于孩子的饮食和生活方式的建议（请看第145页：糖尿病）。你的孩子在今后的生活中可能还需要终生进行胰岛素注射治疗。

儿童期的尿路感染

如果你怀疑你的孩子有尿路感染，那么在24小时内通知医生十分重要。儿童尿路感染比成人更加严重，因为很多儿童有尿液反流，即膀胱排空时尿液反流至肾脏。如果不治疗，感染尿液反流可导致永久性的肾脏瘢痕形成，以后也会影响肾功能。许多患有尿路感染的孩子需要完善一些检查（请看下页：儿童尿路检查）以确定是否存在尿液反流并评估肾功能。

如果你的孩子确诊存在尿液反流，那么孩子需要长期服用低剂量抗生素以降低后续感染及肾功能损害的风险。这种治疗方案常需持续应用至儿童5岁时截止。

接上页，专栏 1

你的孩子是男孩吗？排尿的时候包皮会膨胀吗？

是

否

可能的原因 你的孩子可能有包茎，包皮口太小了。

请看第 45 章 男孩生殖器问题（见第126页）

你孩子的尿液变色了吗？

是

否

可能的原因和处理方法 一些食物，如甜菜根，以及一些药物可短暂地改变尿色。当停用该食物或药物后，尿色即可恢复正常。但是，个别情况下，肝脏或肾脏疾病或尿中带血也可引起尿色的改变。如果你难以明确是否为饮食的原因，请带着一份尿液标本咨询医生。医生将测试其是否含有异常物质，如血液等。

你的孩子在控制膀胱方面有问题吗？

是

否

如果你还不能做出诊断，建议就诊。

接上页，专栏 2

你的孩子会感到激动、焦虑或寒冷吗？

是

否

可能的原因和处理方法 在激动、焦虑或暴露于寒冷环境下的时候排尿频繁一些是正常的。如果你的孩子在环境转为正常的时候还是持续尿频，请咨询医生。

如果你还不能做出诊断，建议就诊。

你的孩子经常会在白天或晚上尿裤子吗？

是

否

请看第 44 章 如厕训练问题（见第124页）

你的孩子不愿意排尿或不能排尿吗？

是

否

如果你还不能做出诊断，建议就诊。

立刻给你的家庭医生打电话！

可能的原因 局部疼痛或严重的便秘是可能的原因。有时候，尿路感染可导致排尿时疼痛，那么你的孩子可能就不愿意再排尿了。一个特别想排尿但是却无法排出的孩子可能需要急诊处理。

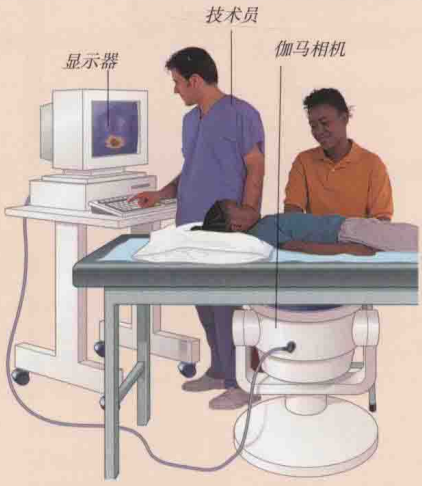
处理方法 医生会检查孩子以明确该问题的起因。医生可能会建议服用止痛药或者建议家长鼓励孩子排尿并给予孩子温水浴。如果这些均无效，那你的孩子可能需要住院治疗。

儿童尿路检查

如果你的孩子有尿路感染（请看上页：儿童期的尿路感染），那么需要完善进一步检查以明确肾脏和膀胱功能，并排除尿液反流、膀胱排空时尿液反流至肾脏引起的损伤。

许多情况下只需做一个B超就可以了（见第39页）。这项快速且无痛的检查可用来明确肾脏和膀胱是否大小正常。

有些情况下，你的孩子可能还需要进行DMSA检查。它可以提供肾功能方面的额外信息，以确定孩子是否存在尿液反流。检查过程中会给孩子静脉注射一种名为DMSA的非常小剂量的放射性物质。当DMSA经过泌尿系统后，肾脏的细节图像可以被一台伽马相机拍下并显示在一个电脑显示器上。DMSA通过肾脏排泄并会在24小时以内排出体外，对你的孩子没有伤害。

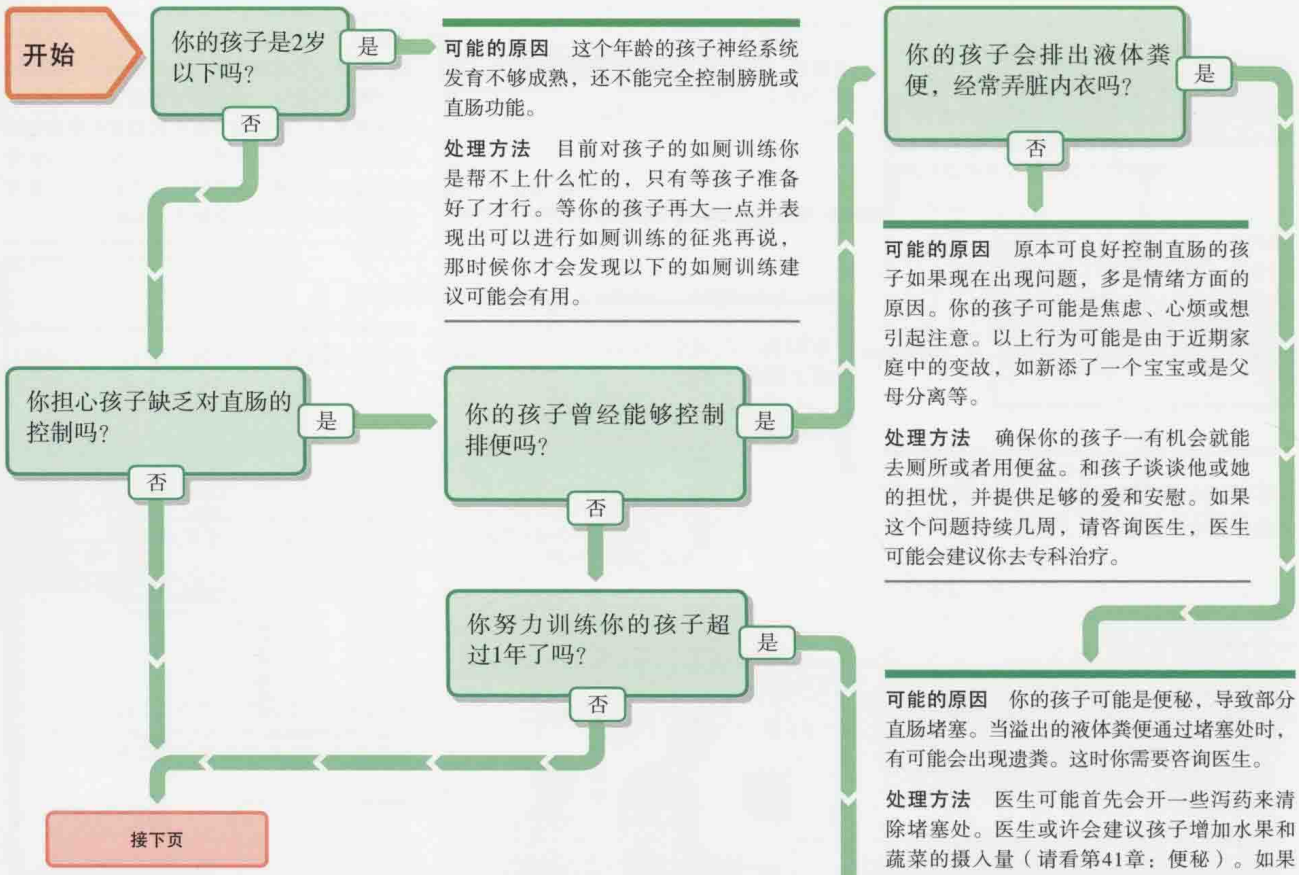


DMSA扫描
你的孩子会在注射DMSA约2小时后接受扫描，伽马相机接收肾脏释放的放射线并在显示器上显示出图像。

44 如厕训练问题

许多孩子在2~5岁期间即可完全控制膀胱和肠道。少数孩子在2岁前就能良好地控制排尿并且很少出现问题，但是不排除5岁后仍可能出现一些“意外”。然而，不同的孩子掌握如厕训练技能（如控制夜尿）的年龄有所差异。有些孩子控制如厕比别的孩子晚的原因尚不可知，但是很少是因为孩子不愿意去学习该技能。

环境的改变，如在家里新添了一个孩子或是孩子开始上学的情况下，都会使孩子感到焦虑从而拖延如厕训练。父母对孩子如厕训练开始较晚的孩子完成如厕训练也会较晚些。如果没有身体疾病的话，如厕训练都会自然发生并且整个过程不会因为父母施压而加快速度。如果你担心孩子控制膀胱或直肠的能力，请看本章。



自助方法 如厕训练技巧

学会控制排尿、排便是儿童发育过程的一部分。一般情况下首先学会控制排便，然后学会白天规律排尿，最后是控制夜尿。不要试图在你的孩子没有准备好的时候进行如厕训练，通常最早在18个月。男孩通常比女孩晚一些。如果你认为你的孩子准备好了，可以尝试以下方法：

- 给孩子换尿布或者你上厕所的时候，让孩子坐在便盆上，让孩子熟悉便盆的感觉。
- 鼓励孩子用便盆如厕，但不要把这个当作一件大事。
- 把便盆放在一个方便的位置，这样孩子随时可以用。
- 出门的时候带着便盆，这样可以保证连续性。
- 当你觉得快要成功的时候，在饭后或者一天的特定时间把孩子放到便盆上。
- 试着用牵引尿布。
- 当孩子能够可靠地使用便盆时，可以在厕所上放置一个儿童座椅。

接上页

你担心孩子不能良好地控制排尿吗？

是

否

如果你还不能做出诊断，建议就诊。

自助方法　克服尿床

如果孩子经常尿床，你要有耐心。安慰你的孩子，说你并不生气，而且相信孩子一定能学会夜间不尿床。鼓励孩子睡觉前去厕所，你准备睡觉的时候也可以叫醒孩子去趟厕所。记录下来每个不尿床的晚上，并在早晨起来奖励孩子一颗星星可能会有所帮助。对于7岁以上仍然经常尿床的孩子，建议使用一个衬垫–蜂鸣系统。不过这个系统只可在其他方法全部无效的情况下，在医生的监督下应用。

衬垫-蜂鸣系统
一个水分监测衬垫连接到一个蜂鸣器，一旦孩子尿床了就会唤醒孩子。随着时间的推移，孩子学会在蜂鸣器响起之前醒来。

你的孩子曾经以前控制得很好但是现在又尿床了吗？

是

否

请24小时内去医院就诊！

可能的原因　你的孩子可能有尿路感染（请看第122页：儿童期的尿路感染）。或者，存在情绪上的问题。

处理方法　医生会化验一下孩子的尿液标本。如果化验结果提示可能为感染，那么应该送尿液标本进行实验室检查以确定诊断。同时，对孩子进行抗生素治疗。有时，需要完善进一步的检查如B超，以明确是否合并其他问题（请看第43章：泌尿系统问题）。如果没发现尿路感染，医生会与你和孩子讨论情绪低落导致该病的可能性。

你的孩子满3岁了吗？

是

否

可能的原因　3岁前的孩子很少能做到良好地控制膀胱，很多孩子还继续应用尿布。这些不用担心。

处理方法　参考如厕训练的建议（请看上页：如厕训练技巧），确保孩子有很多机会可以看到其他人上厕所，尤其是儿童。多数孩子通过模仿学习最快。

你的孩子白天会尿裤子吗？

是

否

可能的原因　白天对膀胱控制不良对于5岁以下的孩子来说很少是由医学原因导致的，但是对大点的孩子来说，这可能提示有身体上或是精神上的问题。无论你的孩子多大都需要咨询医生。

处理方法　医生会给孩子做检查，可能会安排一些化验，包括尿液检查来查询可能的病因。如果没发现躯体疾病，请参考如厕训练的建议（见上页）。5岁以上的孩子可能需要转诊至专科医生治疗。

你的孩子超过5岁了吗？

是

否

可能的原因　1/6的孩子5岁时还会尿床，但是只有1/20的孩子10岁时仍会尿床。经常尿床很少是由身体原因导致的，甚至是大点的孩子，而且特别常见于父母有一方或双亲都较晚控制夜尿的孩子。

处理方法　遵循克服尿床的方法（见上面）。如果上述方法无效，请咨询医生，医生可能会给予一疗程的药物治疗，可用于在外过夜的学校旅行等情况。

你的孩子晚上会尿床吗？（尽管孩子白天并不会尿裤子）

是

否

可能的原因　夜间不能控制排尿在5岁以下的孩子很常见，很少是由于潜在的器质性疾病导致的。

处理方法　如果你仍然给孩子用尿布，请继续这样直到孩子的尿布早晨经常是干的。如果出现意外，不要生气。不要小题大做，换掉床单并安慰你的孩子。使用容易清洗和烘干的床垫套和床上用品会使事情处理起来更容易。你的孩子最终会良好地控制夜尿。

如果你还不能做出诊断，建议就诊。

45 男孩生殖器问题

如果你的孩子阴茎疼痛或肿胀或者阴囊（包裹睾丸的部位）出现问题，请看本章。尽管很多生殖器问题都是由于感染引起的，当孩子生殖器区域出现问题时，你还是应该尽快咨询医生。有时候，延误治疗可能导致严重的后果，例如，有可能影响以后的生育能力。

开始

你孩子会不会只在排尿的时候阴茎疼痛？

是 → 请看第 43 章 泌尿系统问题（见第122页）

否

你的孩子腹股沟区和阴囊疼痛吗？

是 → 急诊！拨打急救电话！

可能的原因 睾丸扭转，即一个睾丸在阴囊内扭曲，切断了血液供应，这是一个可能的原因。另一个可能的原因是腹股沟疝绞窄。

在这种情况下，一段小肠的肠管被困在腹股沟管（腹股沟的通道，出生前睾丸由此降入阴囊）。

处理方法 纠正这个问题需要紧急手术。

否

你的孩子阴囊区域有无痛性肿胀吗？

是 → 这个肿胀符合下面的一条或者两条吗？

- 早晨一开始的时候很小或者没有
- 当孩子哭泣或咳嗽的时候它可以变大

是 → 请24小时内去医院就诊！

可能的原因和处理方法 你孩子的睾丸周围可能存在一个无害性的液体积聚，称之为阴囊积液。这种情况在刚出生的婴儿尤其常见，病情可以在孩子6个月大小时自行消失。医生可能会为你的孩子安排一个B超检查以排除睾丸损害及其他潜在疾病。大部分儿童阴囊积液不需治疗可自行消失。

否 → 请24小时内去医院就诊！

可能的原因 你的孩子可能是疝，即一段肠管从腹壁的一块薄弱区域膨出。这种情况在婴儿特别常见。如果膨出物变得疼痛，需要叫救护车。

处理方法 如果确诊为疝，那块薄弱区域需要被修补以避免发展为绞窄性疝（一段肠管堵塞在腹壁的缺口处）的危险。

否

阴囊的皮肤红肿发炎了吗？

是 → **可能的原因** 阴囊皮肤发炎可能是由于对清洗尿布或内衣的洗涤剂的过敏反应所致，或者是因为真菌感染。请咨询医生。

处理方法 医生会给孩子做检查，并给予激素药膏来治疗过敏或者给予抗真菌药膏治疗真菌感染。如果确诊为过敏，需使用非生物洗涤剂并彻底清洗衣服。

否

接下页

警示

囊肿 如果你的孩子腹股沟或阴囊有一个疼痛的硬的囊性肿块并伴有呕吐时，需要叫救护车。可能患有睾丸扭转或腹股沟疝绞窄，需要紧急手术。

包皮环切术

包皮环切术是一种切除包皮（覆盖龟头的褶皱皮肤）的外科手术。在英国，许多包皮环切术都是因为宗教原因而实施的。但是当孩子包皮过长或者阴茎反复感染的情况下，仍然建议行包皮环切术。过去，包皮环切手术通常在童年施行，认为这样做可以改善卫生，但这种做法已不再推荐。

对于刚出生的男孩，包皮环切术往往在局部麻醉下完成，而大点的男孩或成年男性往往在全身麻醉下手术。

手术切除了大部分包皮。剩余的包皮会被缝合在龟头后面的皮肤上，把阴茎头露出来。伤口愈合的过程中不需要覆盖敷料。缝线会在几天后吸收或脱落。

接上页

你的孩子两个睾丸有没有未进入阴囊的？

是

否

你孩子会感觉阴茎头疼痛、过敏或者发红吗？

是

否

包皮被拉回来了吗？还是你难以把它放回原处？

是

否

你担心孩子的包皮过紧吗？

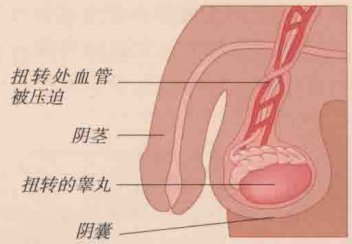
是

否

如果你还不能做出诊断，建议就诊。

睾丸扭转

阴囊内睾丸扭转可减少或中断睾丸的供血。这可发生在各年龄段的男性但是较多见于10岁左右的男孩。症状可以在睡眠时或是外伤后发生，包括阴囊、腹股沟和（或）腹部疼痛和阴囊红肿和压痛。有时候可能会伴有恶心和（或）呕吐。睾丸扭转需要紧急手术治疗以避免对睾丸造成永久性损伤。手术过程中，血管会被扭转回来，然后双侧睾丸会用缝线固定在阴囊上以防止该病复发。



扭转的睾丸
在阴囊内扭转的睾丸会压迫血管，可能会导致永久性损伤。

你的孩子感觉寒冷或者焦虑吗？

是

否

可能的原因和处理方法 在感到寒冷或紧张的时候，附着在睾丸上的肌肉会把睾丸拉入腹股沟内以起到保护作用。如果孩子很放松，并在进行温水浴的时候，你可能会再次摸到睾丸。如果你还是摸不到双侧睾丸，请咨询医生。

可能的原因 你孩子的一个或两个睾丸可能没能完全降到阴囊内。请咨询医生。

处理方法 医生会给孩子做检查。如果孩子的睾丸还没有完全降到阴囊内，医生会定期复查。大部分情况下，睾丸通常会在孩子出生1年以内自行降到阴囊。但是，如果1~2岁的时候睾丸还没有降到阴囊内，可能需要做个手术把睾丸移入阴囊中来保留生育功能。

可能的原因 你孩子可能会感觉阴茎头疼痛、过敏或者发红吗？是否 包皮被拉回来了吗？还是你难以把它放回原处？是否 你担心孩子的包皮过紧吗？是否 如果你还不能做出诊断，建议就诊。

处理方法 确保孩子的阴茎和包皮定期用清水（只用清水）清洗。如果该症状48小时内无缓解，请咨询医生。医生可能会开点抗生素或者抗真菌药膏。以后需要避免使用香气四溢的肥皂，可以用生物洗涤剂洗衣服。如果症状经常反复发生，医生可能会建议行包皮环切术。

急诊！拨打急救电话！

可能的原因 包皮若难以回位，不进行紧急治疗的话，可能会损害龟头的血液供应。

处理方法 当你等待救治的时候，可以敷一个冰袋来减轻肿胀。在医院，医生会尝试还原包皮，不过可能需要在局部麻醉下在包皮上切一个小口。通常需要及时行包皮环切术以预防此种情况再次发生。

你的孩子超过4岁了吗？排尿的时候包皮会胀大吗？

是

否

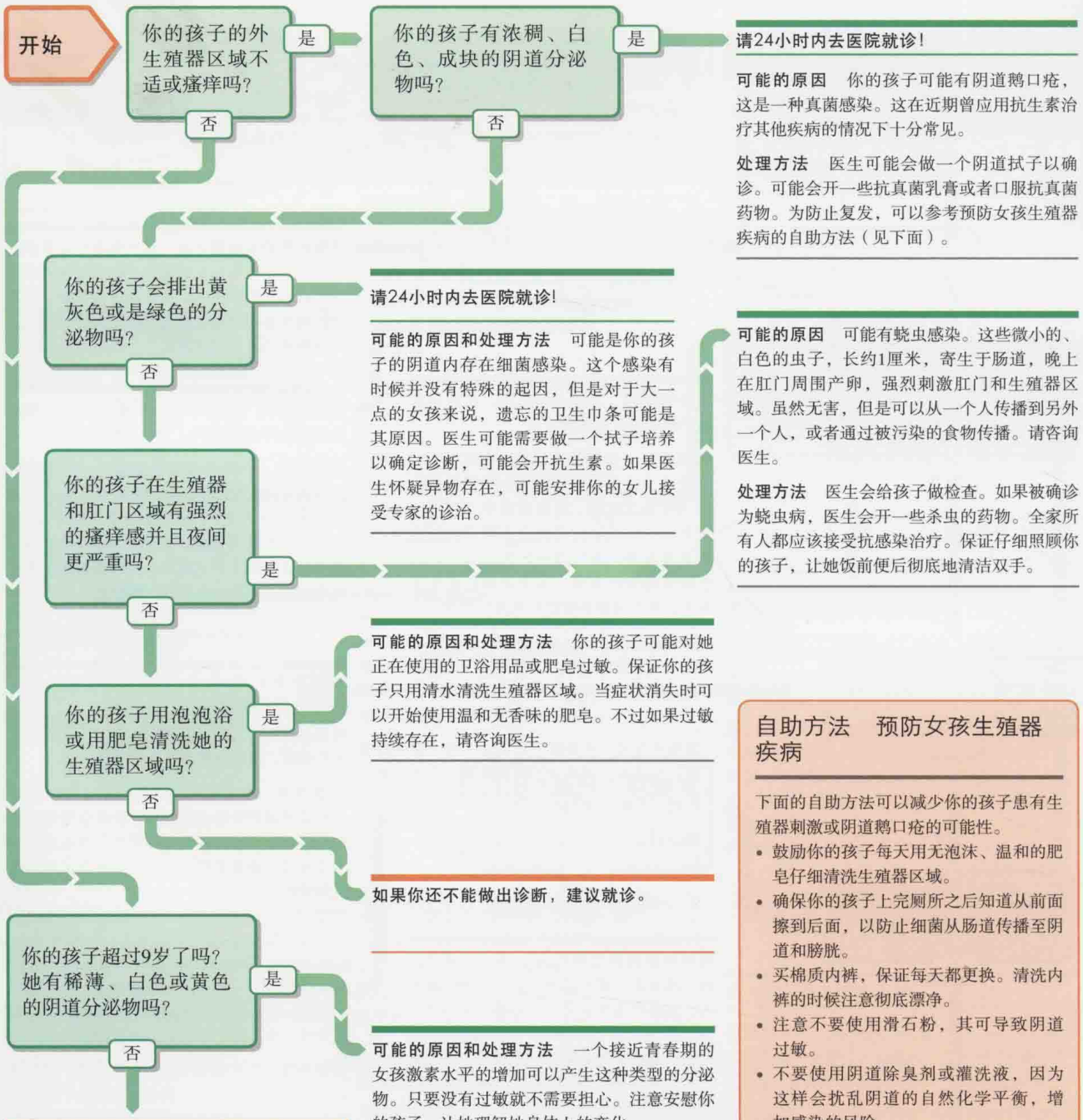
可能的原因和处理方法 1岁内的孩子的包皮通常都不能自然缩回。当男孩逐渐长大，包皮也逐渐变松，可以将龟头释放，这时候包皮就可以缩回了。强迫包皮回缩可能引起严重的后果，从而使得问题更加严重。如果你还是很担心，或者你儿子4岁的时候包皮仍然不能回缩，请咨询医生。医生可能会建议行包皮环切术。

可能的原因 你的孩子可能有包茎，包皮的口太小了。这会阻碍尿液流出，可能引起龟头的复发性感染。请咨询医生。

处理方法 不要尝试用暴力收回包皮，因为这可能导致进一步狭窄。医生会检查孩子确定诊断并检查是否有相关感染。可能会建议行包皮环切术。

46 女孩生殖器问题

女孩最常见的生殖器问题是瘙痒和外生殖器区域感染，较少见的还有排尿异常，如排尿疼痛。这些症状可能是由一个小小的感染或卫浴用品或洗衣产品过敏导致的。如果你的孩子有上述任何症状，请看本章。



自助方法 预防女孩生殖器疾病

下面的自助方法可以减少你的孩子患有生殖器刺激或阴道鹅口疮的可能性。

- 鼓励你的孩子每天用无泡沫、温和的肥皂仔细清洗生殖器区域。
- 确保你的孩子上完厕所之后知道从前面擦到后面，以防止细菌从肠道传播至阴道和膀胱。
- 买棉质内裤，保证每天都更换。清洗内裤的时候注意彻底漂净。
- 注意不要使用滑石粉，其可导致阴道过敏。
- 不要使用阴道除臭剂或灌洗液，因为这样会扰乱阴道的自然化学平衡，增加感染的风险。

47 四肢疼痛

如果你的孩子抱怨胳膊或腿疼，请看本章。父母经常把孩子四肢的复发性疼痛归结于发育期疼痛（见下面）。然而，微小的创伤是更常见的原因。扭伤和拉伤通常不严重，但是骨折需要立即治疗。

抽筋是四肢疼痛的另一个常见原因，不过抽筋一般可以自己处理：轻轻按摩，伸展受影响的肌肉，必要时应用热水瓶热敷。任何没有明确起因或持续不缓解的疼痛都应该引起医生的注意。

开始

疼痛是受伤或跌倒后出现的吗？

是

你的孩子不能移动肢体了吗？

是

急诊！拨打急救电话！

可能的原因 可能是关节脱位或骨折。

处理方法 应该拍一个X线片（见第37页）来确定损伤的程度。关节和骨折可能需要在全身麻醉下复位。可能需要应用绷带或石膏绷带固定几个星期，让撕裂的韧带或骨折愈合。

否

可能的原因 轻微的扭伤或韧带拉伤或肌肉疼痛是肢体疼痛最有可能的原因。

处理方法 请遵循儿童扭伤或拉伤的建议（见第131页）。如果疼痛第二天无好转或加重，请在24小时内咨询医生。

否

疼痛是以关节为中心的吗？

是

请看第 48 章 关节、腰背部疼痛（见第130页）

否

孩子发热吗？

是

胳膊和腿都疼吗？

是

可能的原因和处理方法 普遍性疼痛伴有发热通常是由于病毒感染如流感引起的。请遵循降低体温的自助方法（见第73页）。如果疼痛无好转或加重，请在24小时内咨询医生。

否

否

肢体上有一片红肿压痛区域吗？

是

立刻给你的家庭医生打电话！

可能的原因 可能是骨骼或骨骼附近的软组织感染。

处理方法 医生会检查你的孩子，可能会送到医院进行血液检查和拍摄X线片。骨感染需要长时间进行抗生素治疗，最初应该在医院进行治疗。

否

请24小时内去医院就诊！

胳膊的疼痛是在孩子摇摆手臂以后发生的吗？

是

立刻给你的家庭医生打电话！

可能的原因和处理方法 肘部的骨骼可能从支持它的环形韧带中滑脱而出。医生应该可以用温和的操作把骨骼恢复到正常位置；如果不行的话，会把你的孩子送到医院进一步治疗。

否

孩子走路跛行吗？

是

请看第 50 章 跛行（见第134页）

否

请24小时内去医院就诊！

发育期疼痛

许多孩子抱怨四肢疼痛，尤其是腿。这些疼痛发作常常被描述为成长的疼痛。但是，生长并不会导致这些疼痛，发育期疼痛的起因目前并不明确。

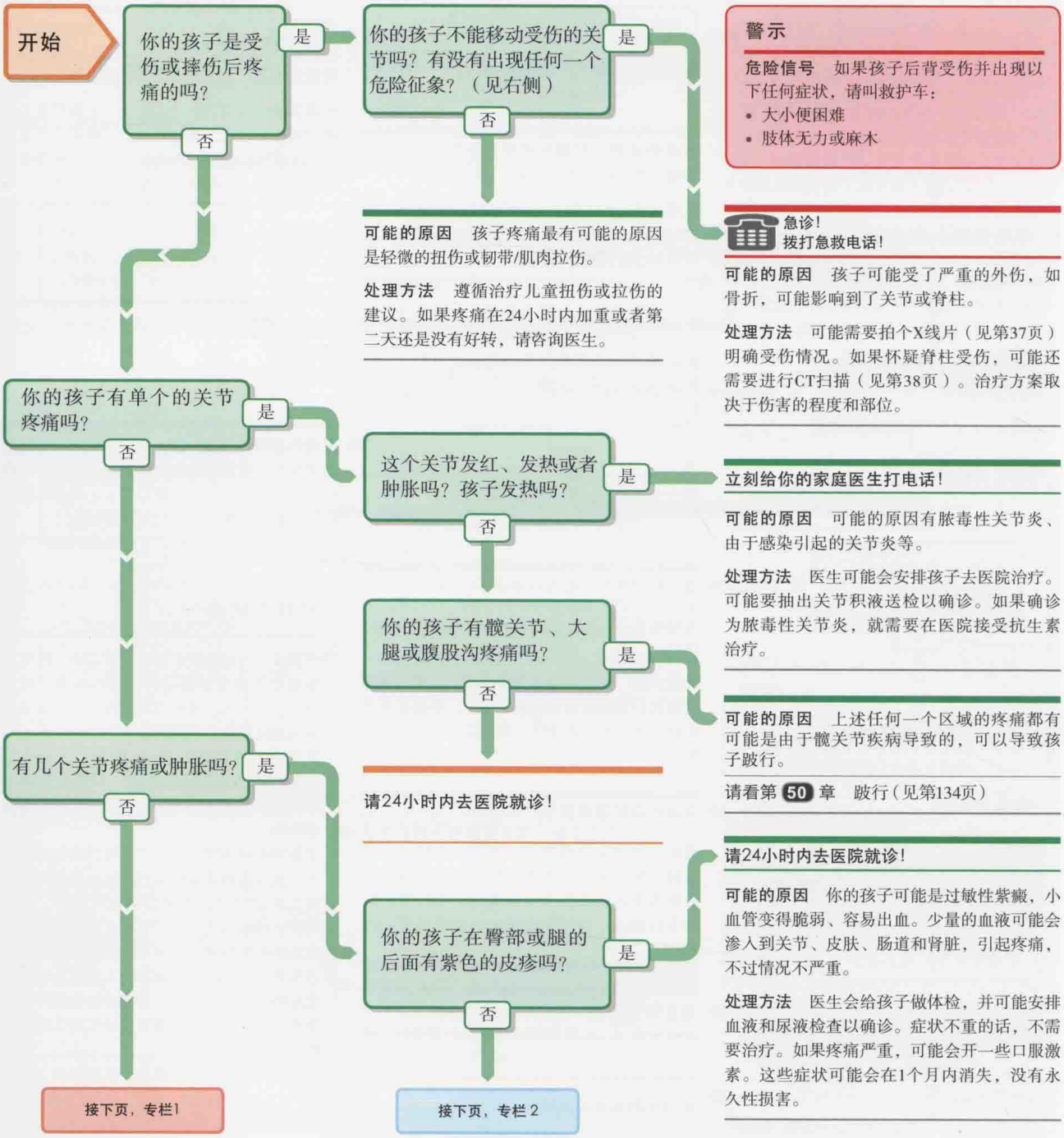
发育期疼痛往往会发生在傍晚或夜间。发育期疼痛往往累及腿部，导致大腿和小腿的肌肉疼痛。有些情况下也会影响到胳膊。

发育期疼痛不需要治疗。不过，有些情况下，肢体的疼痛可能是由于未发现的外伤或是影响到骨或骨髓的疾病导致的。如果孩子的肢体痛发生在早晨并且伴有跛行或者影响到肢体功能的话，请咨询医生，因为具有这些特征的疼痛不大可能是发育期疼痛。如果孩子有复发性肢体疼痛伴有腹痛的话，有可能是情绪问题的躯体性症状，如焦虑或恐惧。

48 关节、腰背部疼痛

严重的关节和腰背部疾病在儿童十分少见。关节疼痛或肿胀通常是由轻微的扭伤或关节周围的肌肉和韧带的扭伤导致的。关节疼痛更严重的病因是关节炎。儿童关节炎较成人少见。

然而，这些疾病在儿童期也可以累及心脏、肾脏等内部器官。脊柱疾病可能在青春期第一次发现，需要进行医疗评估。任何年龄的孩子出现严重的后背痛都需要及时地医疗关照。



接上页，专栏 1

你担心孩子有后背的疾病吗？

是

否

如果你还不能做出诊断，建议就诊。

你的孩子夜间会因为背痛而醒来吗？或者醒来时后背僵硬吗？

是

请24小时内去医院就诊！

可能的原因和处理方法 你的孩子可能有严重的疾病如骨骼疾病或者脊柱关节炎。医生可能会安排背部的X线（见第37页）和血液检查辅助诊断，并决定适合的治疗方案。

否

你孩子的脊柱好像向一侧弯曲吗？

是

请24小时内去医院就诊！

可能的原因 横向弯曲的脊柱被称为脊柱侧凸。一些孩子出生的时候就存在，需要在出生后的头几年治疗。不过有些孩子在童年尤其是青春期才发展为脊柱侧凸。

处理方法 医生会评估脊柱侧凸的程度，可能会转诊至专科医生处治疗。很多情况下不需要治疗，但是如果脊柱侧凸很严重，可能需要做运动治疗，有时可能还需要支撑器来纠正脊柱侧凸，并防止其发展。

否

你孩子的后背痛是剧烈运动后开始的吗？

是

可能的原因 孩子背痛最有可能的原因是轻微的扭伤或背部韧带/肌肉拉伤。

处理方法 给孩子服用推荐剂量的止痛药。疼痛消失前不要运动。如果疼痛在24小时内加重或者第二天还是没有好转，请咨询医生。

否

如果你还不能做出诊断，建议就诊。

接上页，专栏 2

你的孩子发热、感觉全身不适或者有斑疹吗？

是

请24小时内去医院就诊！

可能的原因和处理方法 可能有系统性青少年关节炎，免疫系统攻击关节，有时候也会累及内部器官。医生可能会将孩子转诊到医院做进一步检查。如果确诊为该病，可以用非甾体类抗炎药治疗，有时需要应用激素治疗。

否

你的孩子近期有感染吗？如咽喉痛或肺炎。

是

请24小时内去医院就诊！

可能的原因和处理方法 可能是反应性关节炎，即近期感染引起的关节炎。医生可能会安排一些检查确定感染已经被清除了，可能会开一些非甾体类抗炎药。反应性关节炎通常在几周内会好转。

否

请24小时内去医院就诊！

可能的原因 可能是青少年慢性关节炎，即免疫系统攻击关节，有些甚至会累及眼部。

处理方法 可能会被转诊到医院行血液检查和完整的眼科检查。可能会开些非甾体抗炎药和激素。

自助方法　治疗孩子的扭伤或拉伤

如果你的孩子有扭伤或拉伤，对伤处适当的治疗方法可以简记为RICE，即休息、冰敷、压迫和抬高（请看第225页：治疗扭伤和拉伤）。必要时给孩子使用推荐剂量的止痛药。如果疼痛24小时内无好转，请咨询医生。

孩子应该避免运动和任何累及疼痛部位的不必要的活动，直到疼痛消失。必要时向学校递交请假条解释一下。

冷敷
如果你的孩子出现扭伤或拉伤，冷敷可以减轻肿胀。

49 足部问题

不像身体其他部位的骨骼，孩子脚上的骨骼比较软，可以被不合脚的鞋扭曲。孩子的脚长得很快，应该定期查看一下孩子的鞋子。最好不要穿别人穿过的鞋。如果穿高跟鞋或尖头鞋一段时间，脚也会受到损害。

虽然穿着不合适的鞋子可能不会引起症状，但以后可能会导致足部问题。许多影响脚部的症状都是由轻微的疾病引起的，如疣，在家里就可以治疗。

但是，如果你孩子的脚很疼或者有肿胀，或者在家里治疗没有效果，请咨询医生。

开始

你孩子的脚有疼痛或压痛吗？ 是

你孩子的脚近期受伤了吗？ 是

你的孩子还能用脚走路吗？ 是

急诊！拨打急救电话！

可能的原因 你的孩子可能有骨折或脚部肌肉和韧带的严重损伤。

处理方法 需要拍个X线片（见第37页）以确定损伤的类型和程度。根据损伤的程度，可能需要用石膏绷带或是包扎固定。有可能需要手术来复位断骨。

否

可能的原因 可能是足部肌肉或韧带轻微的扭伤或拉伤。

处理方法 请遵循治疗儿童扭伤或拉伤的建议（见第131页），鼓励孩子抬脚休息几个小时。如果疼痛加重或第二天仍然没有好转，请24小时内咨询医生。

否

疼痛是只发生在孩子穿着鞋的时候吗？ 是

可能的原因和处理方法 检查孩子的鞋子里是否有石头或荆棘，这可能是导致疾病的原因。同时需要检查袜子。孩子的脚长得非常快，尽管鞋子都还很新，还是要时常检查以确保你孩子的鞋要合脚。

否

你孩子的脚底有一个或多个令人疼痛的、皮肤粗糙的硬块吗？ 是

可能的原因 你的孩子可能有一个或多个疣，由于体重的压力，导致疣长在足底。它是由皮肤病毒感染引起的。

处理方法 很多疣会在一段时间后自然消退；不过可能需要数月甚至几年。非处方药物可以有效地治疗疣。如果治疗后疣仍然存在，请咨询医生。可以用液氮冷冻疗法去除疣。

否

你孩子的脚底有发红、疼痛的区域吗？ 是

可能的原因 你的孩子可能有一个伤口或异物（如碎片）嵌入皮肤而引起的感染。

处理方法 如果你能在孩子的皮肤上看见碎片或其他异物，用一把镊子除去它。只要除去异物，伤口会很快愈合。如果异物插入太深不易除去，或者病因不明，或者除去异物后疼痛第二天仍不缓解，那么你需要在24小时内去看医生。

否

你孩子的脚趾之间发痒、疼痛、脱皮吗？ 是

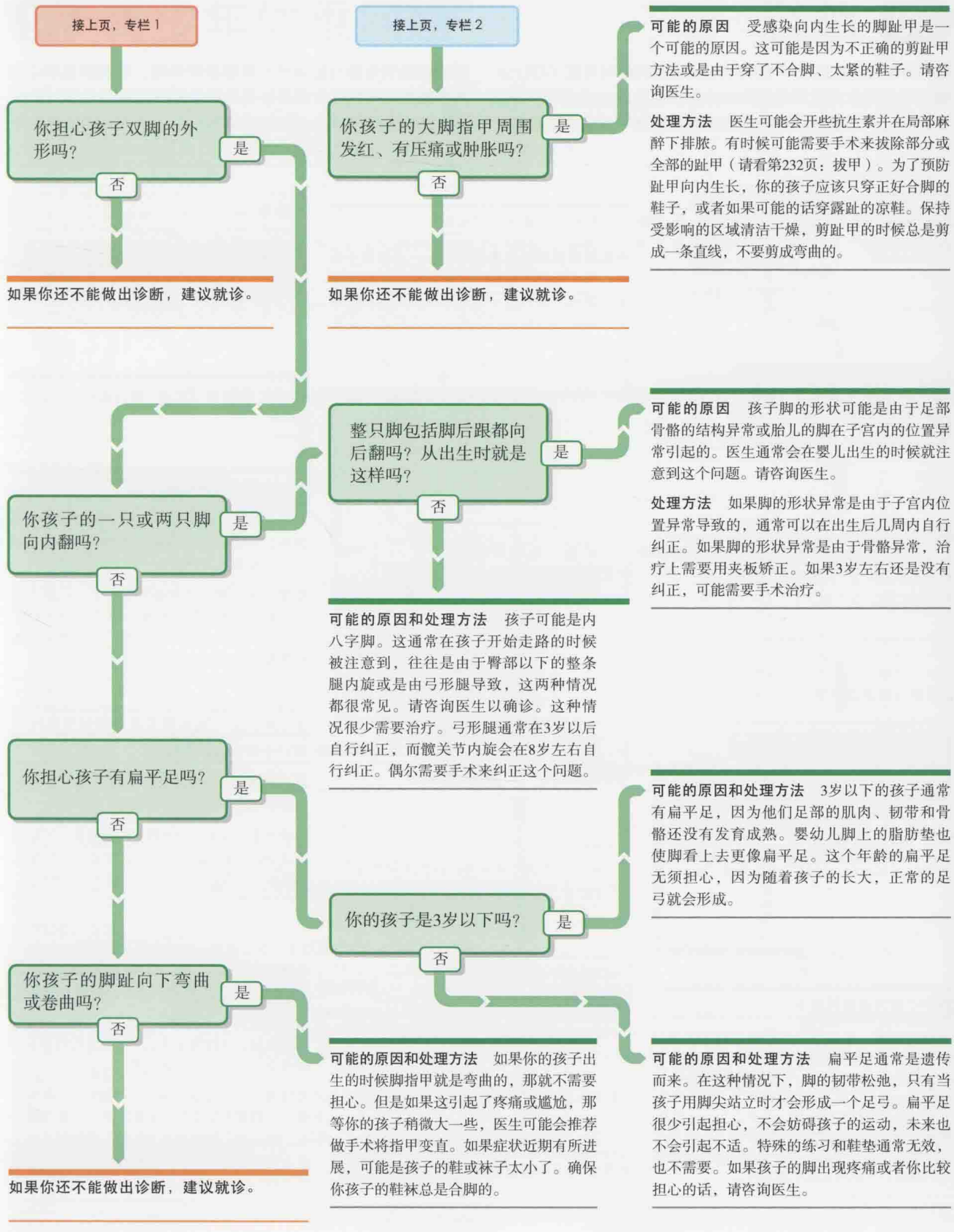
可能的原因 足癣，一种真菌感染，是最可能的原因。

处理方法 定期仔细清洗并擦干孩子的脚，特别是足趾之间的部分，并涂上非处方的抗真菌药膏。在室内时，你的孩子应该穿露趾凉鞋或者尽可能地光脚走路。如果孩子的症状持续超过2周，请咨询医生。如果脚上的红肿不断发展，请在24小时内咨询医生。

否

接下页，专栏1

接下页，专栏2

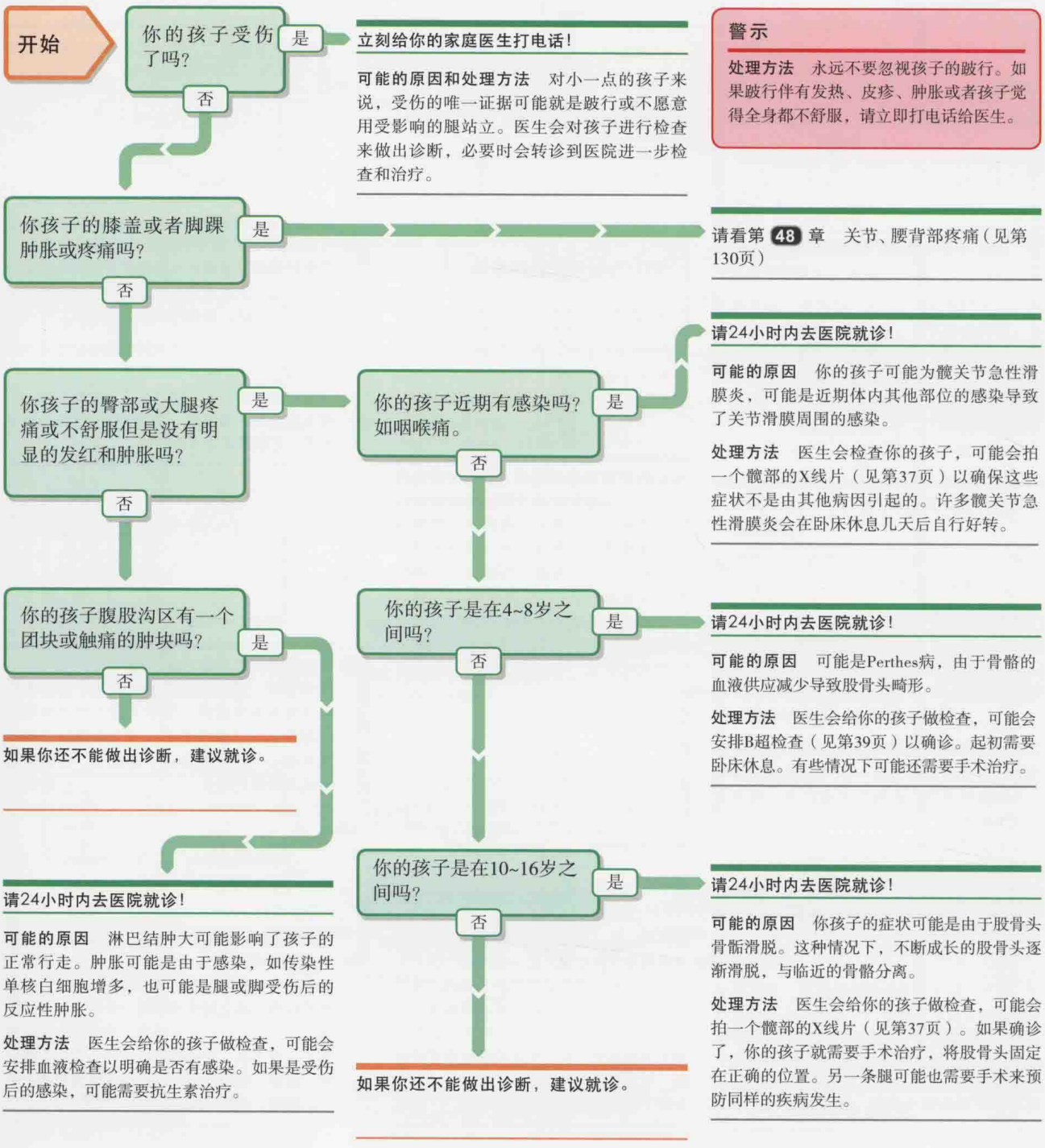

接上页，专栏 1
接上页，专栏 2
你担心孩子双脚的外形吗？
是
否
如果你还不能做出诊断，建议就诊。
你孩子的大脚指甲周围发红、有压痛或肿胀吗？
是
否
如果你还不能做出诊断，建议就诊。
可能的原因 受感染向内生长的脚趾甲是一个可能的原因。这可能是因为不正确的剪趾甲方法或是由于穿了不合脚、太紧的鞋子。请咨询医生。
处理方法 医生可能会开些抗生素并在局部麻醉下排脓。有时候可能需要手术来拔除部分或全部的趾甲（请看第232页：拔甲）。为了预防趾甲向内生长，你的孩子应该只穿正好合脚的鞋子，或者如果可能的话穿露趾的凉鞋。保持受影响的区域清洁干燥，剪趾甲的时候总是剪成一条直线，不要剪成弯曲的。
你孩子的一只或两只脚向内翻吗？
是
否
整只脚包括脚后跟都向后翻吗？从出生时就是这样吗？
是
否
可能的原因和处理方法 孩子可能是内八字脚。这通常在孩子开始走路的时候被注意到，往往是由于臀部以下的整条腿内旋或是由弓形腿导致，这两种情况都很常见。请咨询医生以确诊。这种情况很少需要治疗。弓形腿通常在3岁以后自行纠正，而髋关节内旋会在8岁左右自行纠正。偶尔需要手术来纠正这个问题。
可能的原因 孩子脚的形状可能是由于足部骨骼的结构异常或胎儿的脚在子宫内的位置异常引起的。医生通常会在婴儿出生的时候就注意到这个问题。请咨询医生。
处理方法 如果脚的形状异常是由于子宫内位置异常导致的，通常可以在出生后几周内自行纠正。如果脚的形状异常是由于骨骼异常，治疗上需要用夹板矫正。如果3岁左右还是没有纠正，可能需要手术治疗。
你担心孩子有扁平足吗？
是
否
你的孩子是3岁以下吗？
是
否
可能的原因和处理方法 3岁以下的孩子通常有扁平足，因为他们足部的肌肉、韧带和骨骼还没有发育成熟。婴幼儿脚上的脂肪垫也使脚看上去更像扁平足。这个年龄的扁平足无须担心，因为随着孩子的长大，正常的足弓就会形成。
你孩子的脚趾向下弯曲或卷曲吗？
是
否
可能的原因和处理方法 如果你的孩子出生的时候脚指甲就是弯曲的，那就不需要担心。但是如果这引起了疼痛或尴尬，那等你的孩子稍微大一些，医生可能会推荐做手术将指甲变直。如果症状近期有所进展，可能是孩子的鞋或袜子太小了。确保你孩子的鞋袜总是合脚的。
可能的原因和处理方法 扁平足通常是遗传而来。在这种情况下，脚的韧带松弛，只有当孩子用脚尖站立时才会形成一个足弓。扁平足很少引起担心，不会妨碍孩子的运动，未来也不会引起不适。特殊的练习和鞋垫通常无效，也不需要。如果孩子的脚出现疼痛或者你比较担心的话，请咨询医生。
如果你还不能做出诊断，建议就诊。

50 跛行

足部疼痛引起的跛行，请看第49章：足部问题（见第132页）。

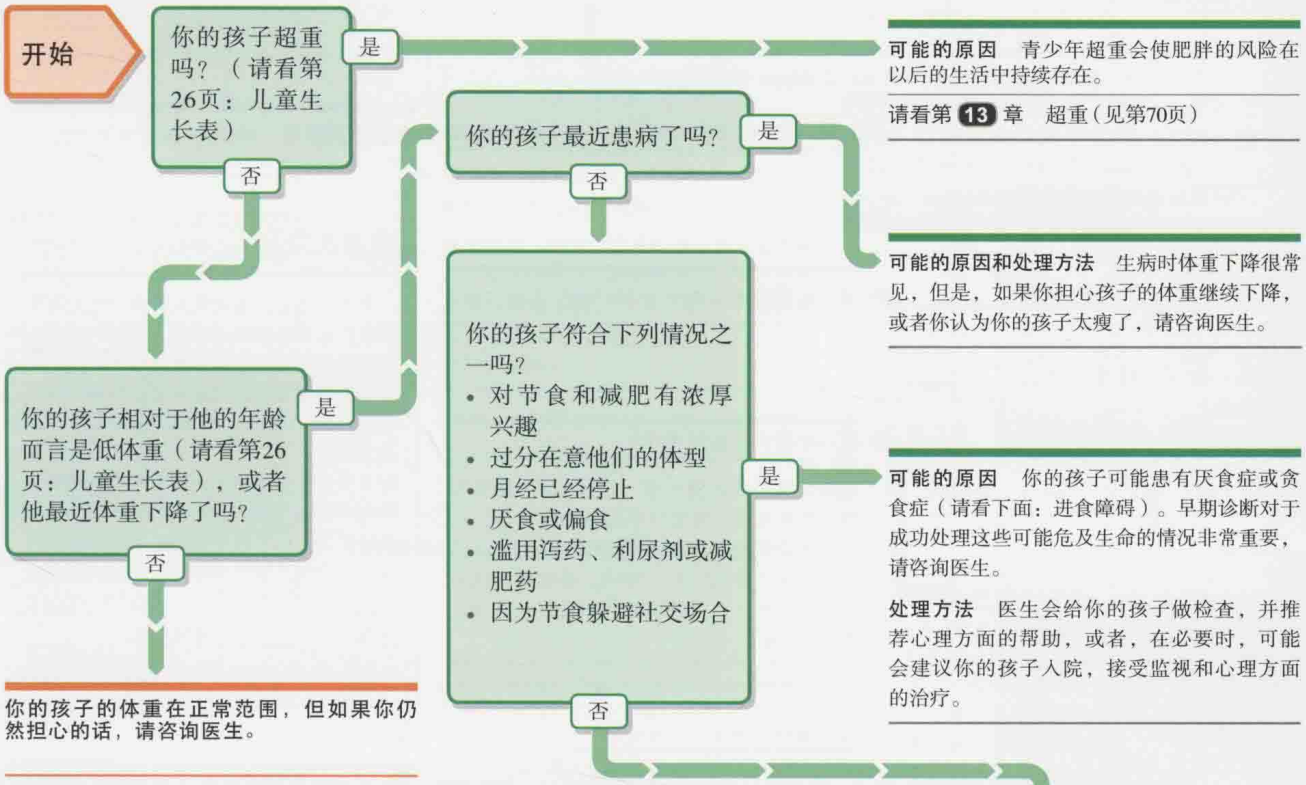
跛行或不愿意行走可能是那些太小而无法表述疾病的孩子出现的第一个征象。导致跛行的轻微的损伤可能会自行好转。

但是，任何有跛行的孩子，就算没有疼痛，也需要在24小时内看医生。可能会有需要尽早治疗的潜在疾病。



51 青少年体重问题

青少年比成年体力劳动者需要更多的热量。青少年身高的快速增长和身体各部位成比例的发育有时会使得青少年感到太瘦或者太胖。青春期的少年对自己的外表尤其重视，因此，这一时期进食障碍如神经性厌食症非常容易发生。如果你担心孩子的体重，或者孩子的体重超出他们对应身高的正常范围，请看本章。（请看第26页：儿童生长表）



进食障碍

青春期是进食障碍的高发时期。最严重的两个进食障碍是神经性厌食症（吃的很少或不吃）和神经性贪食症（为了避免体重增长故意呕吐或滥用泻药）。这两种疾病可以同时发生，可引起永久性的健康问题。

神经性厌食症

这种病影响了大约百分之一的青少年，主要是女孩，而在男孩中的发病率也在上升。这种病通常见于努力工作的人，取得巨大成就的人和教徒，经常由节食减肥所诱发。

患者减肥直至暴瘦。大多数厌食症者对瘦有强烈的兴趣和愿望，尽管他们已经瘦到危险的地步，他们还认为自己胖。他们会通过穿宽松的衣服来掩盖他们的体重下降。

他们往往变得孤立或有行为改变，如拒绝和别人一起进餐。严重的体重下降会影响心脏和循环系统，并且，在女性会引起闭经。极低体重会有心脏衰竭的危险，并且自杀的风险也会上升。

神经性贪食症

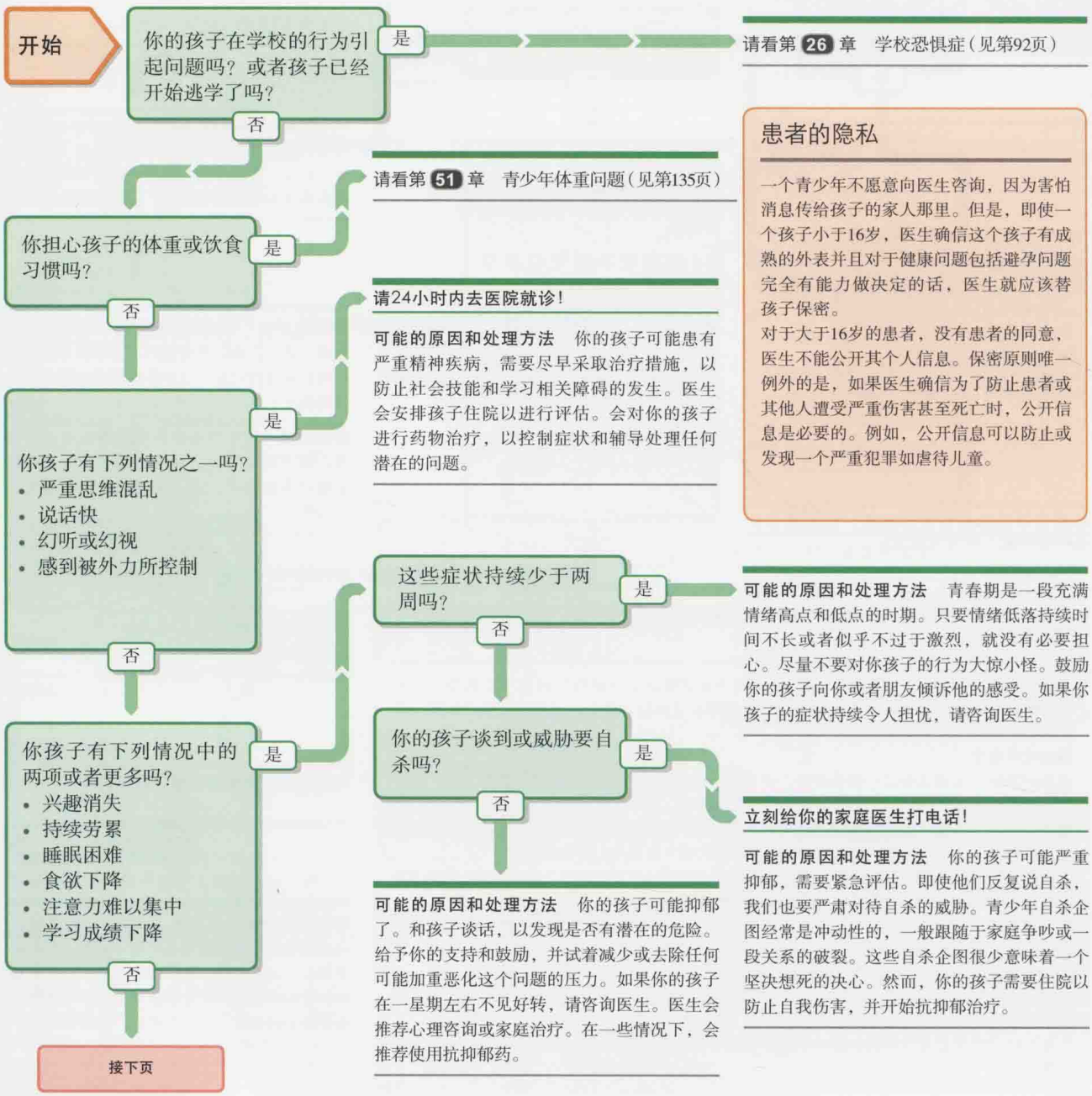
贪食症和厌食症一样，主要在女性高发：百分之三的女性在她们一生的某个阶段发生此病。贪食症患者缺乏自信，通过食物获得满足。

她们通常体重正常，但是会有波动（称为高峰），当她们进食过多时，会故意呕吐或滥用泻药或利尿剂。她们也会强制运动。

反复呕吐会对牙齿造成损害。呕吐和滥用泻药会引起化学失衡，由此影响体内器官，包括心脏。

52 青少年行为问题

青春期是从儿童期到成年的过渡时期。在青春期开始的激素的变化和在独立性发展过程中的心理因素的共同作用下，经常会导致行为问题。青少年的自我意识比儿童强很多，和同伴保持一致的必要性变得日益重要。对孩子身体变化的担心、在学校的表现或者穿衣的风格经常会让家长感到手足无措。在家中对穿衣、言语或日常行为的争论或不理解非常普遍。在许多情况下，表示你的支持和理解，而不是大惊小怪是这个年龄段孩子非常需要的。但是，如果你感到孩子超出了你的控制范围，由此危及孩子的健康，或有触犯法律的风险，请咨询医生，医生可以给你建议或者提供相关的支持服务。



患者的隐私

一个青少年不愿意向医生咨询，因为害怕消息传给孩子的家人那里。但是，即使一个孩子小于16岁，医生确信这个孩子有成熟的外表并且对于健康问题包括避孕问题完全有能力做决定的话，医生就应该替孩子保密。

对于大于16岁的患者，没有患者的同意，医生不能公开其个人信息。保密原则唯一例外的是，如果医生确信为了防止患者或其他人遭受严重伤害甚至死亡时，公开信息是必要的。例如，公开信息可以防止或发现一个严重犯罪如虐待儿童。

接上页

你的孩子为某一个问题，如考试、与朋友相处困难、父母离异担心吗？

是

可能的原因 大多数青少年会有一个焦虑期。只有在非常严重，影响到日常生活时才需要重视。

处理方法 和你的孩子沟通，尝试发现孩子潜在的担忧。给予你的支持和理解。和孩子的老师沟通是有帮助的。如果你孩子的焦虑不能随着时间和外在的支持而缓解，请向医生咨询。医生会建议进行心理咨询或家庭治疗。

否

你的孩子大多数时间看起来忧虑或紧张吗？

是

否

可能的原因和处理方法 你孩子的焦虑是抑郁的一个表现。和你的孩子沟通以了解他的感受。给予你的支持和理解。没有明显原因，你孩子的症状持续大于2周时，需要向医生咨询。医生会建议进行心理咨询或家庭治疗。

你孩子的行为提示表明在滥用药物或溶剂或过度饮酒吗？

是

可能的原因 吸毒（见下面）可能是引起你孩子行为问题的原因。

处理方法 和你的孩子沟通，尝试去发现孩子是否在吸毒。解释吸毒的危害，尝试着提供你的支持。如果你的孩子否认吸毒，或者不能或不愿意停止这种行为，请向医生咨询。

否

你的孩子好斗或存在暴力的行为吗？或者孩子已经触犯法律了吗？

是

可能的原因 如果你的孩子持续存在反社会或破坏性行为，孩子可能有品行障碍。请向医生咨询。

处理方法 医生会推荐你的孩子到专科医生那里做评估。可能会建议做心理咨询或家庭治疗。尽管如此，长期的行为问题是很难改变的。

否

你担心孩子可能是性活跃吗？

是

可能的原因和处理方法 如果可能，试着和你的孩子沟通关于你的担心。不管你对孩子的行为持什么态度，你应该确信你的孩子意识到意外怀孕和性传播疾病的风险（请看第32页：性生活和健康）。尽管孩子小于16岁，你的孩子也有权获得私密的医疗保障（请看上页：患者的隐私）。

否

你的孩子停止了已经持续很长时间的治疗吗？

是

可能的原因和处理方法 即使孩子以前很负责，不愿遵循长期疾病如糖尿病或哮喘的治疗计划，在青少年当中很常见。这通常是因为对与众不同的怨恨或者掌控孩子生活的需要。和你的孩子进行沟通，但不要激进或生气。解释不按照建议服用处方药的危害。你也可以向医生咨询，医生可以通过和孩子沟通来帮助你。可能会推荐对孩子进行心理咨询治疗。

否

如果你还不能做出诊断，或者担心孩子的行为问题，建议就诊。

认识吸毒

如果你的孩子不想让你发现的话，你是发现不了他吸毒的任何证据的。大多数青少年吸毒者会立即吸食他们买的毒品或者非常仔细地藏匿任何证据。行为改变经常是唯一的线索。但是，你应该记住，大多数青少年的情绪波动和其他行为改变是青春期正常的一部分。

虽然不同的毒品有不同的作用，但是一般吸毒者的常见表现是：

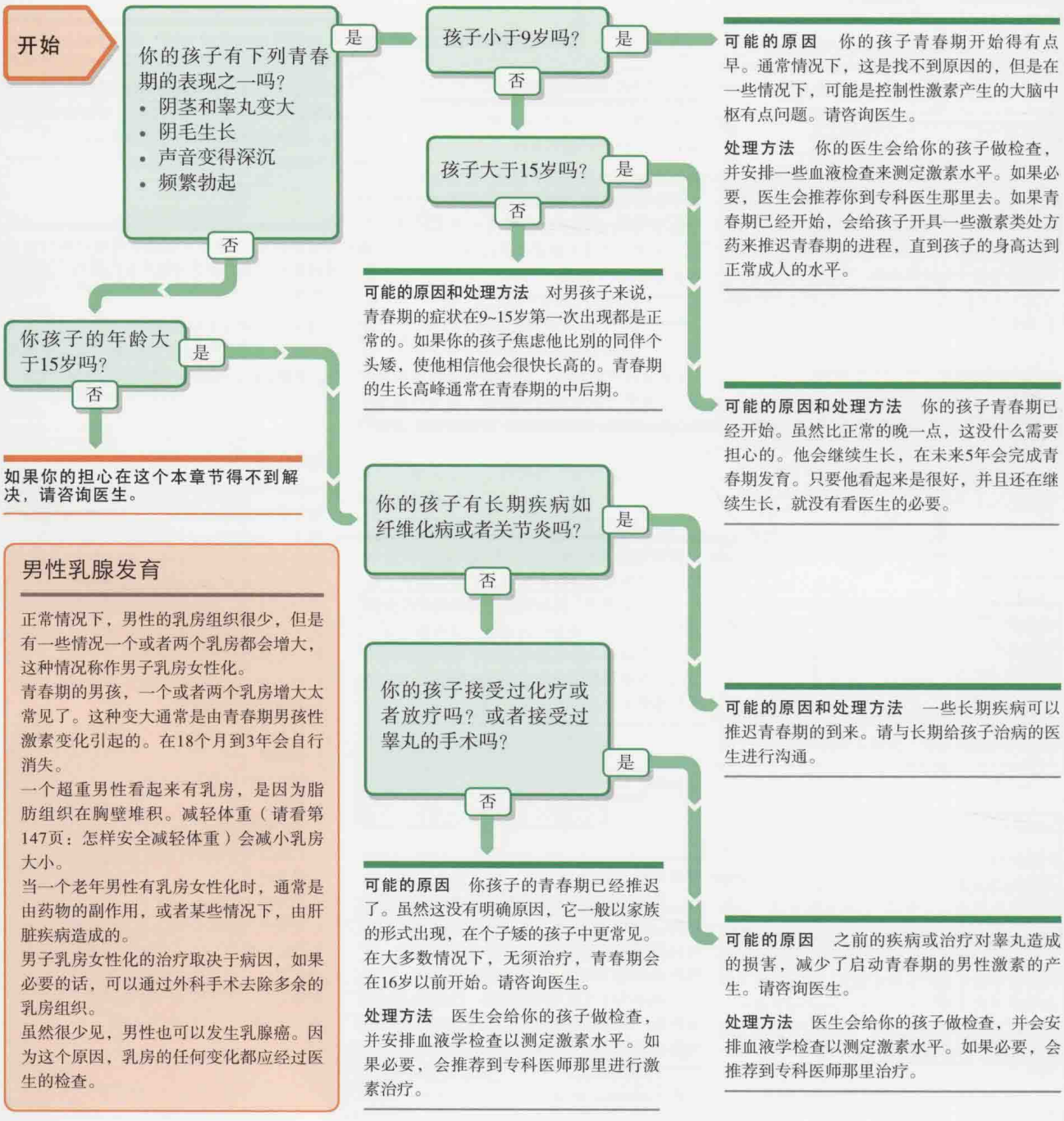
- 行为改变，如不寻常的情绪波动，烦躁或激进
- 对日常活动撒谎或藏匿
- 昏睡，嗜睡
- 学习成绩下降
- 对朋友和日常活动丧失兴趣
- 昼夜颠倒
- 不能说明金钱的去处
- 金钱或物品的丢失

如果你怀疑你的孩子在吸毒，选择一个合适的机会，向你的孩子说出你的担心。如果你的孩子否认吸毒，或者不能或不愿意停止这种行为，请向医生咨询。

53 男孩青春期问题

一个孩子经历生理变化成为成年人的时期称为青春期。平均来说，大多数男孩的青春期开始于12岁，但是9~15岁之间的任何年龄都是正常的。青春期最早的变化是阴茎和睾丸的变大。其他青春期的标志包括射精的能力、身体和胡须的生长和声音变得深沉。

在男孩子，青春期完全到来才会有一个生长高峰。在个别情况下，青春期会有一过性乳腺发育（请看下面：男性乳腺发育），这对健康没有危害，但是可能使男孩子局促不安。



男性乳腺发育

正常情况下，男性的乳房组织很少，但是有一些情况一个或者两个乳房都会增大，这种情况称作男子乳房女性化。

青春期的男孩，一个或者两个乳房增大太常见了。这种变大通常是由青春期男孩性激素变化引起的。在18个月到3年会自行消失。

一个超重男性看起来有乳房，是因为脂肪组织在胸壁堆积。减轻体重（请看第147页：怎样安全减轻体重）会减小乳房大小。

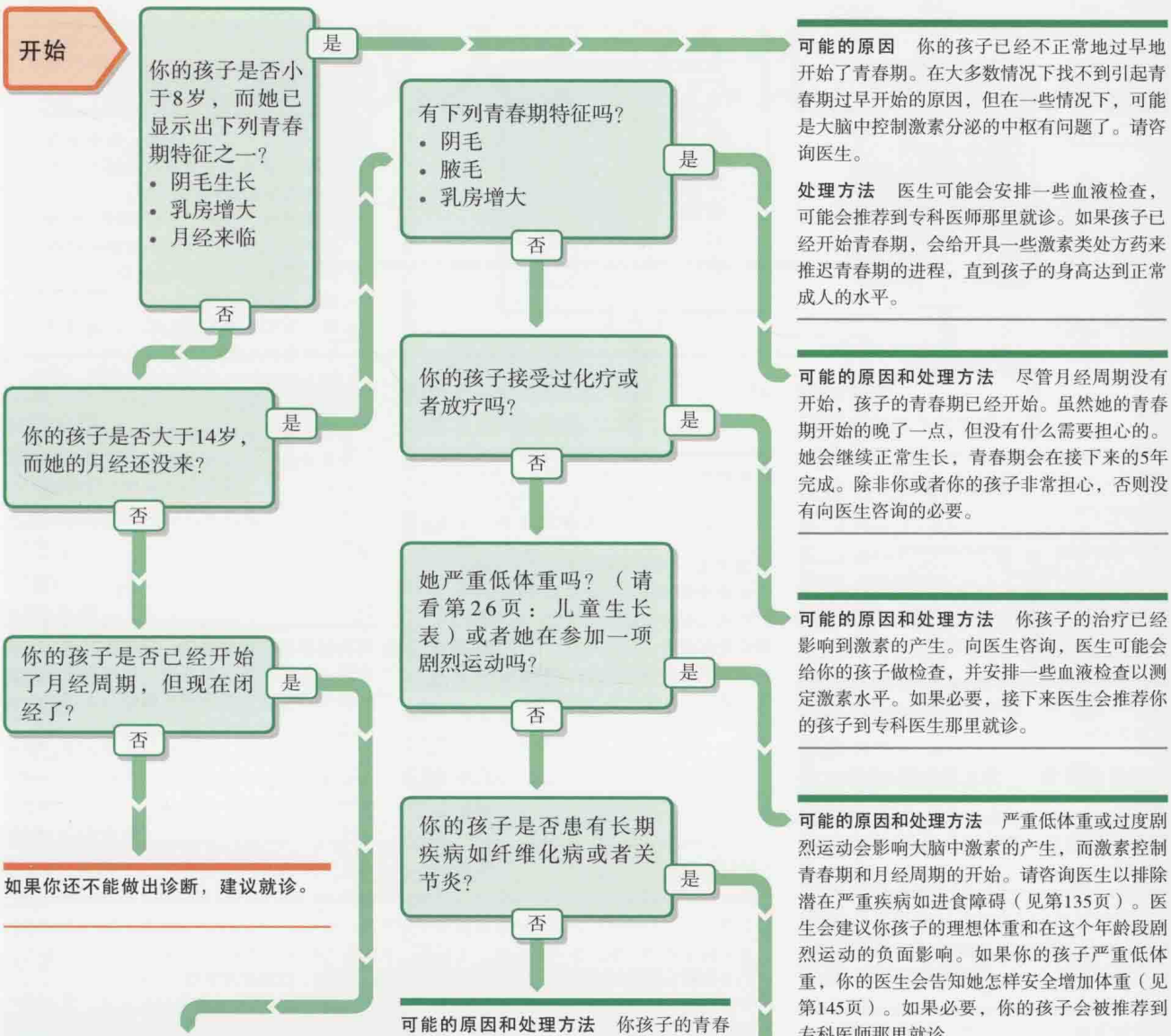
当一个老年男性有乳房女性化时，通常是由药物的副作用，或者某些情况下，由肝脏疾病造成的。

男子乳房女性化的治疗取决于病因，如果必要的话，可以通过外科手术去除多余的乳房组织。

虽然很少见，男性也可以发生乳腺癌。因为这个原因，乳房的任何变化都应经过医生的检查。

54 女孩青春期问题

青春期是一个孩子经历生理上的变化成为成年人的时期。虽然女孩的青春期在8~14岁之间开始都被认为是正常的，但是平均青春期开始年龄在11.5岁。青春期的首要特征是乳房变大和阴毛生长，以及随之而来的腋毛生长。女孩在青春期早期会有一个生长高峰。月经通常在11~14岁这个年龄段来临。青春期通常持续5年，在这个时期，身体上成人的各种特征发展起来。如果你担心孩子的青春期开始得太早，或者开始得太晚，请咨询医生。



可能的原因 你的孩子已经不正常地过早地开始了青春期。在大多数情况下找不到引起青春期过早开始的原因，但在一些情况下，可能是大脑中控制激素分泌的中枢有问题了。请咨询医生。

处理方法 医生可能会安排一些血液检查，可能会推荐到专科医师那里就诊。如果孩子已经开始青春期，会给开具一些激素类处方药来推迟青春期的进程，直到孩子的身高达到正常成人的水平。

可能的原因和处理方法 尽管月经周期没有开始，孩子的青春期已经开始。虽然她的青春期开始的晚了一点，但没有什么需要担心的。她会继续正常生长，青春期会在接下来的5年完成。除非你或者你的孩子非常担心，否则没有向医生咨询的必要。

可能的原因和处理方法 你孩子的治疗已经影响到激素的产生。向医生咨询，医生可能会给你的孩子做检查，并安排一些血液检查以测定激素水平。如果必要，接下来医生会推荐你的孩子到专科医生那里就诊。

可能的原因和处理方法 严重低体重或过度剧烈运动会影响大脑中激素的产生，而激素控制青春期和月经周期的开始。请咨询医生以排除潜在严重疾病如进食障碍（见第135页）。医生会建议你孩子的理想体重和在这个年龄段剧烈运动的负面影响。如果你的孩子严重低体重，你的医生会告知她怎样安全增加体重（见第145页）。如果必要，你的孩子会被推荐到专科医师那里就诊。

可能的原因和处理方法 一些严重的长期疾病会暂时推迟青春期的开始。和你孩子的医生定期沟通你的担心。

可能的原因 在女孩子月经刚开始的几年，月经不规律非常常见。可能需要经历40个周期，机体才能建立起规律的月经周期。然而，应经常考虑到怀孕的可能。

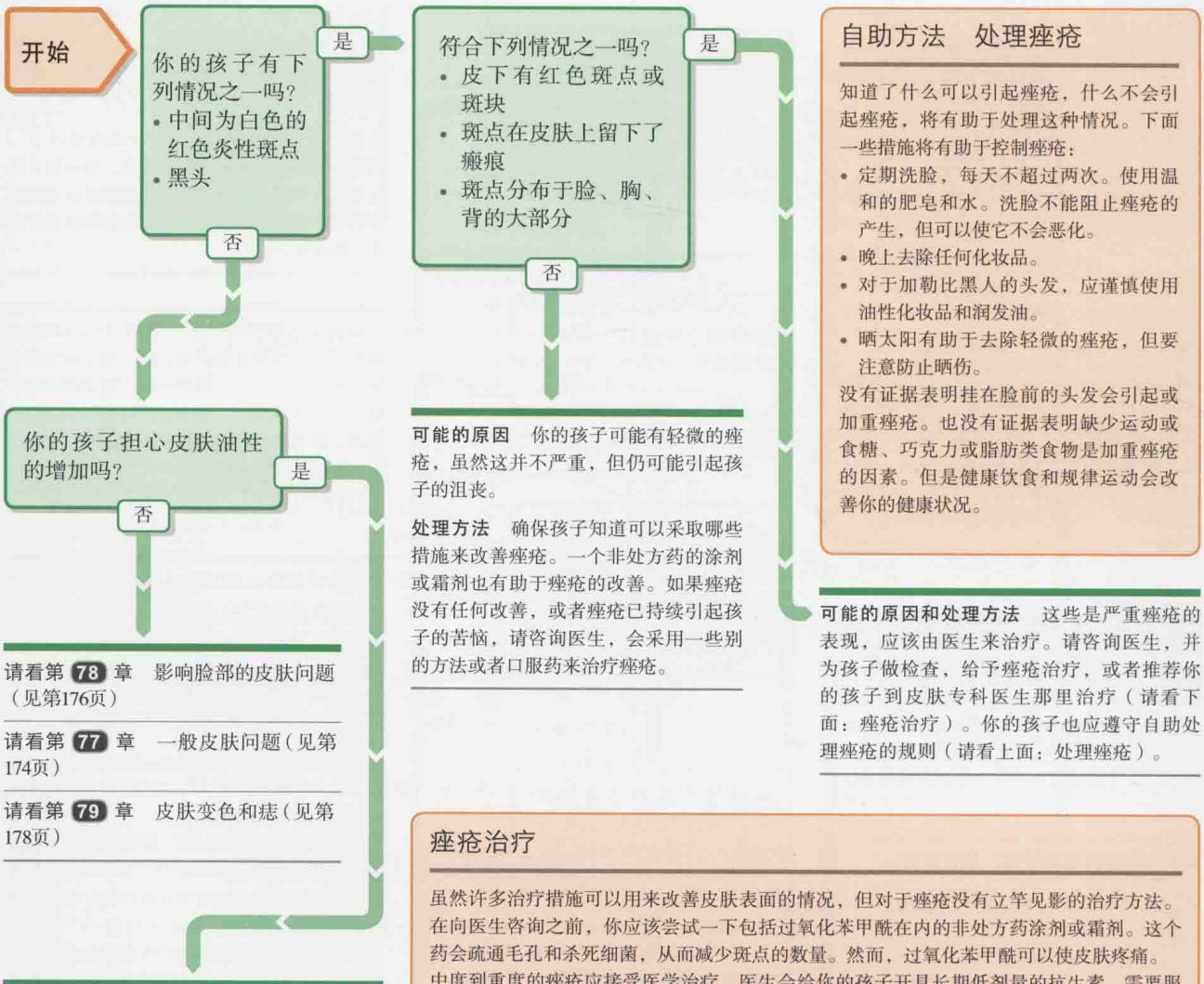
请看第 130 章 闭经（见第256页）

可能的原因和处理方法 你孩子的青春期已经推迟。虽然经常没有明显的原因，它一般以家族的形式出现，在个子矮的孩子中更常见。向你的医生咨询，医生会安排一些血液检查以测定她的激素水平。如果必要，会推荐你的孩子到专科医师那里就诊。

55 青春期皮肤问题

青春期的到来会引起皮肤显著的变化。在青春期前或青春期，幼儿湿疹会完全消失。但是另一种形式的湿疹——接触性湿疹，会在这个时期第一次出现。接触性湿疹由接触某种金属或化妆品引起，为红色痒疹。另一种皮肤问题如银屑病（牛皮癣），也在青春期第一次出现。

但是，青春期最显著的皮肤变化是由升高的性激素水平引起的。性激素促使皮肤皮脂腺分泌大量脂肪——一种有助于润滑皮肤的油性物质。这种脂性物质不仅使皮肤表面看起来光滑，它也促使了痤疮的产生，在某种程度上几乎影响所有青春期少年。



可能的原因 你的孩子可能有轻微的痤疮，虽然这并不严重，但仍可能引起孩子的沮丧。

处理方法 确保孩子知道可以采取哪些措施来改善痤疮。一个非处方药的涂剂或霜剂也有助于痤疮的改善。如果痤疮没有任何改善，或者痤疮已持续引起孩子的苦恼，请咨询医生，会采用一些别的方法或者口服药来治疗痤疮。

可能的原因和处理方法 这些是严重痤疮的表现，应该由医生来治疗。请咨询医生，并为孩子做检查，给予痤疮治疗，或者推荐你的孩子到皮肤专科医生那里治疗（请看下面：痤疮治疗）。你的孩子也应遵守自助处理痤疮的规则（请看上面：处理痤疮）。

请看第 78 章 影响脸部的皮肤问题（见第176页）

请看第 77 章 一般皮肤问题（见第174页）

请看第 79 章 皮肤变色和痣（见第178页）

可能的原因 在这个年龄，油性皮肤是正常的。从健康的角度看，没必要担心，尽管这会使你的孩子局促不安。

处理方法 定期用温和的肥皂和水洗脸是控制油性皮肤最常用的方法。过分洗脸会增加皮肤油脂的分泌。所应用的化妆品应该是无油的，并且每晚应清洗干净。

自助方法 处理痤疮

知道了什么可以引起痤疮，什么不会引起痤疮，将有助于处理这种情况。下面一些措施将有助于控制痤疮：

- 定期洗脸，每天不超过两次。使用温和的肥皂和水。洗脸不能阻止痤疮的产生，但可以使它不会恶化。
- 晚上去除任何化妆品。
- 对于加勒比黑人的头发，应谨慎使用油性化妆品和润发油。
- 晒太阳有助于去除轻微的痤疮，但要注意防止晒伤。

没有证据表明挂在脸前的头发会引起或加重痤疮。也没有证据表明缺少运动或食糖、巧克力或脂肪类食物是加重痤疮的因素。但是健康饮食和规律运动会改善你的健康状况。

痤疮治疗

虽然许多治疗措施可以用来改善皮肤表面的情况，但对于痤疮没有立竿见影的治疗方法。在向医生咨询之前，你应该尝试一下包括过氧化苯甲酰在内的非处方药涂剂或霜剂。这个药会疏通毛孔和杀死细菌，从而减少斑点的数量。然而，过氧化苯甲酰可以使皮肤疼痛。

中度到重度的痤疮应接受医学治疗。医生会给你的孩子开具长期低剂量的抗生素，需要服用至少6个月。其中，会开具一些包含维甲酸的皮肤药。

这些霜剂通过去除一层好的皮肤来疏通毛孔。

如果应用抗生素和维甲酸霜剂治疗无效，表明痤疮是非常严重的，或者正在形成瘢痕，医生会推荐你到皮肤专科医生那里去，采取口服维甲酸类药物。

这些药物通常非常有效。由于药物的副作用的风险，在服用这些药物时，定期做血液检查非常必要。女性在服用这些口服维甲酸药物时，不能怀孕，因为这些药物会引起严重的胎儿畸形。

成人：总论

56 感觉不适 142
57 疲劳 143
58 体重减轻 144
59 超重 146
60 睡眠困难 148
61 发热 150
62 出汗过多 152
63 头痛 154
64 头晕和晕厥 156
65 眩晕 158
66 麻木和刺痛 159
67 健忘和精神错乱 160
68 抽搐和颤抖 162
69 脸痛 163
70 说话困难 164
71 思想和感觉混乱 165
72 抑郁症 166
73 焦虑症 168
74 肿块和肿胀 170
75 瘙痒 171
76 头发和头皮问题 172
77 一般皮肤问题 174
78 影响脸部的皮肤问题 176
79 皮肤变色和痣 178
80 皮疹伴发热 180
81 指甲疾病 181
82 眼部疼痛或难受 182
83 视力受损 184
84 听力问题 186
85 耳鸣 188
86 耳痛 189
87 流涕或鼻塞 190
88 喉咙痛 191
89 声音嘶哑或失声 192
90 喘息 193
91 咳嗽 194
92 气短 196
93 胸痛 198
94 心悸 200
95 牙齿问题 202
96 口腔问题 204
97 吞咽困难 205
98 呕吐 206
99 反复呕吐 208
100 腹痛 210
101 反复发作的腹痛 212
102 腹胀 214
103 嗳气 215
104 腹泻 216
105 便秘 217
106 异常粪便 218
107 肛门问题 219
108 常见的泌尿问题 220
109 尿痛 222
110 关节疼痛 224
111 肩痛 226
112 手臂痛 227
113 腿痛 228
114 膝关节痛 230
115 踝部水肿.. 231
116 足部问题 232
117 背痛 234
118 颈部疼痛僵硬 236

56 感觉不适

有时你会觉得身体不适，但很难说出怎么不适，例如疼痛。这种感觉通常是由轻微感染、心理压力或者某些不健康的生活方式所致的。但是，如果你的症状持续多日，你就应该预约去看医生，因为这可能是某种潜在且严重的疾病的表现，需要进行治疗。

开始

你会无原因地紧张和担心吗？

是

可能的原因 焦虑感觉的产生来自于某个特定问题或者压力和担心的累积，可以使你感到不适。

请看第 73 章 焦虑症（见第168页）

否

过去10周，在没有减肥的情况下，你的体重减轻了4千克或更多吗？

是

可能的原因 无法解释的消瘦以及不适感，可能是某种未诊断疾病的征兆。

请看第 58 章 体重减轻（见第144页）

否

你的体温大于38℃吗？

是

可能的原因 感觉不适合发热最常见的原因是病毒感染。

请看第 61 章 发热（见第150页）

否

大多数时间，你感到很累或体力不支吗？

是

可能的原因 疲乏是许多疾病的常见原因，这些疾病中的一些需要治疗。

请看第 57 章 疲劳（见第143页）

否

你会规律饮用大于推荐量的酒精吗（见第30页）？

是

可能的原因 过量饮酒可以引起躯体和精神疾病（请看右侧：评估你的酒精消耗量）。

处理方法 减少你的酒精消耗量，使其在推荐的安全剂量范围内。如果你在控制饮酒方面有困难，请咨询医生。

否

你服用非处方药、处方药或者保健品吗？

是

可能的原因和处理方法 某些药的副作用可以引起患病的感觉。咨询你的医生。同时停止服用任何非处方药和保健品，但不要停止服用处方药。

否

如果你还不能做出诊断，建议就诊。

自助方法 评估你的酒精消耗量

一些人通过饮酒来应对压力或痛苦情绪，例如争吵或突发意外事故后，如果不加以控制，这种习惯会导致酒精依赖。饮酒后严重醉酒或记忆丧失表明你是过量饮酒。男性每天规律饮酒3~4个单位，或者女性每天饮酒2~3个单位，你的健康可能会面临风险。（请看第30页：安全的酒精限制）。

为了评估你的饮酒习惯，问你自己下面几个问题。这些问题的答案会帮助你判断饮酒是否已经影响到你的健康，或者已变成一种不可控的习惯。

- 你是否曾经想过，你应该减少饮酒量？
- 别人有没有因为批评你饮酒而惹恼你？
- 你是否曾经对饮酒感到罪恶？
- 你是否曾经早上第一件事就是喝酒？

如果针对这些问题的答案你回答“是”的超过两个，那么你的饮酒习惯已成为一个问题。咨询你的医生。

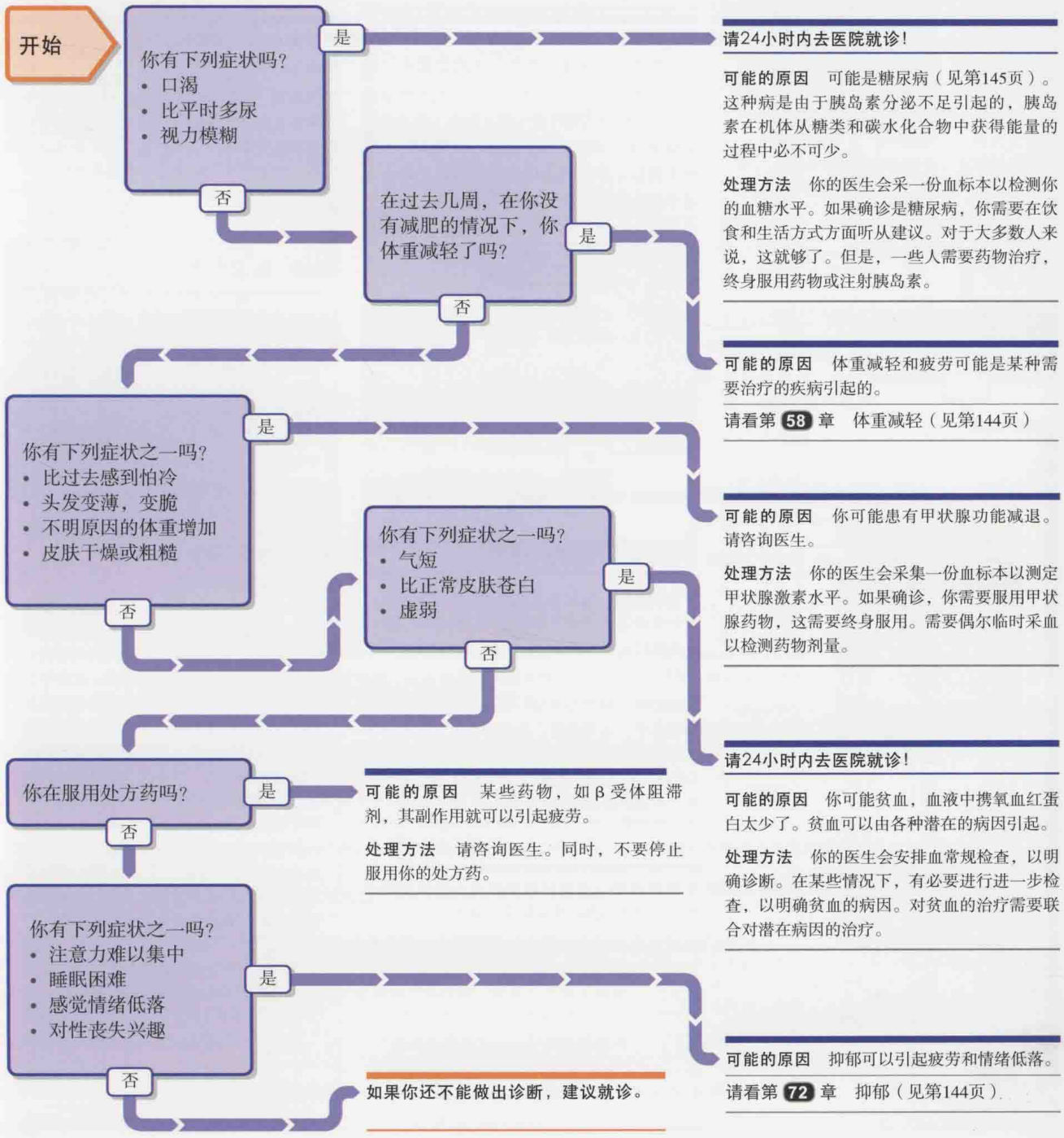
社交饮酒
喝酒是社交生活快乐的一部分，但是你应该把你的饮酒量控制在安全范围，以保证良好的躯体和精神健康。

57 疲劳

对于睡眠相关的问题，请看第60章：睡眠困难（见第148页）。

经过没有休息的重体力劳动或长时间的辛勤工作，疲劳是正常的。在一些感染性疾病，如流感或者传染性单核细胞增多症中，疲劳也很常见，但是2或3周后应该消除。

然而，如果你的疲劳无法解释、疲劳已影响到你的日常生活，或者疲劳长时间不消失，你应该咨询医生，因为在某些情况下，疲劳常提示有严重疾病。

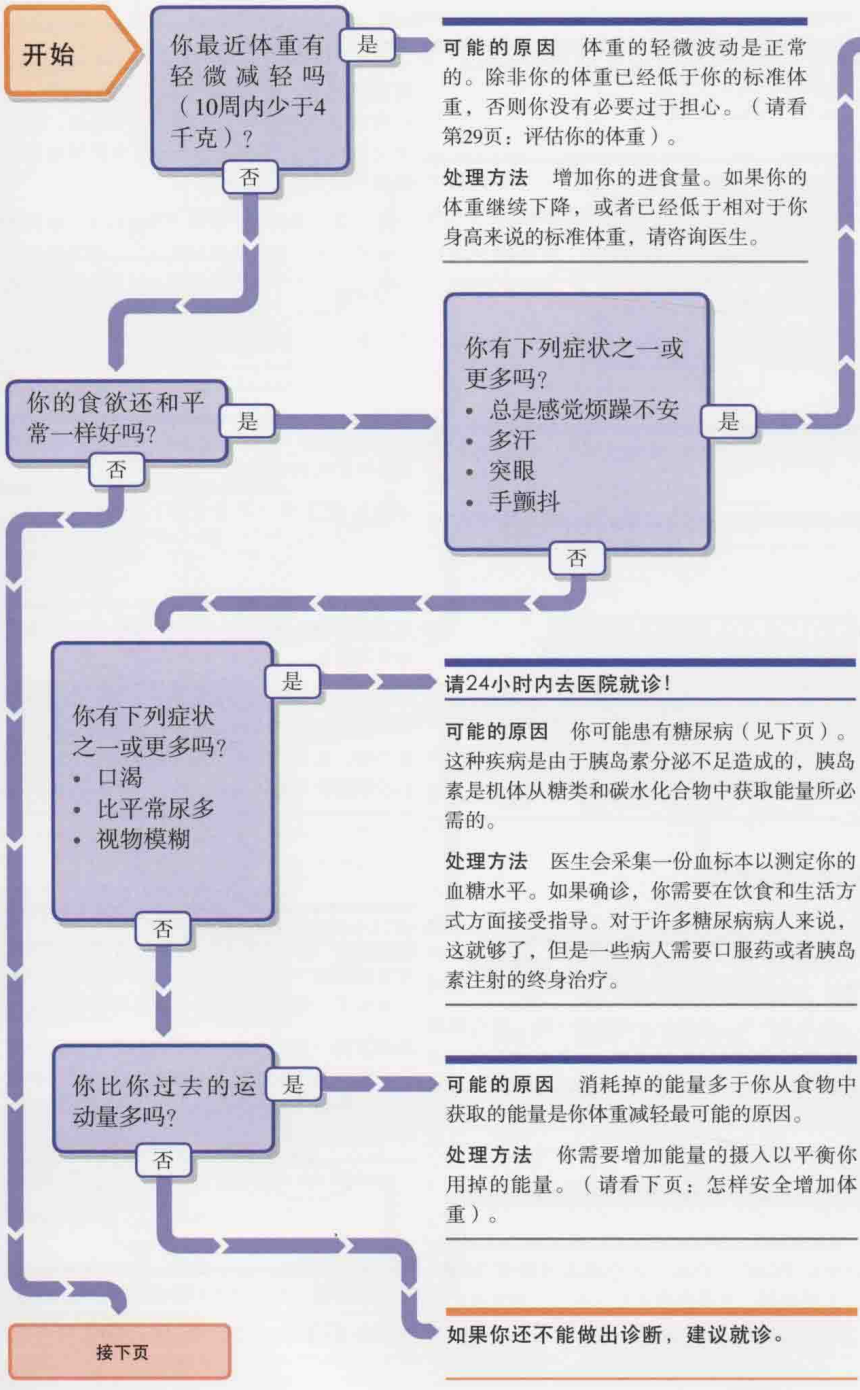


58 体重减轻

对于青少年严重的体重减轻，请看第51章：青少年体重问题（见第135页）。

进食或运动量的临时改变导致的体重轻微波动是正常的。但是，严重的、非有意的体重减轻，尤其是伴随食欲减退和其他症状的，是一些需要紧急治疗的癌症和感染性疾病的早期警告信号。

如果你担心体重减轻过多，并且没有明确诱因，你应该咨询医生。



HIV 感染和AIDS

人类免疫缺陷病毒（HIV）是一种长期破坏免疫系统细胞，使机体不能抵抗其他感染或肿瘤的微生物。这种免疫缺失叫作获得性免疫缺陷综合征（AIDS）。

病毒是怎样传播的

体液如血液、精液、阴道分泌物和乳汁中携带HIV。最普遍的传播途径是无保护措施的性交，但是应用静脉药物或者共用被污染的针头也是日益增加的危险因素。病毒也可以在妊娠、分娩和哺乳期间由感染病毒的母亲传给孩子。

HIV感染症状和AIDS

最初感染HIV可能没有症状或者引起流感样表现。这之后是5~10年的无症状期。但是，尽管没有症状，这个时期病毒仍具有传染性。随着免疫系统逐渐被破坏，一些疾病如口腔真菌感染和生殖器疣变得高发。一旦免疫系统被严重削弱、肿瘤和神经系统疾病开始一发生，这些症状表示AIDS发病。

治疗和预防

治疗HIV感染包括各种抗病毒药物，这些药物能减慢病毒在体内复制的速度，延迟向AIDS发展的进程。但是，这些药物不能将病毒从体内完全清除。性交时使用避孕套是唯一能阻断病毒传播的方法。

接上页

你有下列症状之一或更多吗？
- 反复发作的腹泻和（或）便秘
- 反复发作的腹痛
- 大便带血

是

请24小时内去医院就诊！

可能的原因 引起你体重减轻的原因可能是消化道疾病。肠道炎症或者溃疡都是有可能的。尤其是如果你大于40岁，结肠癌也是有可能的。

处理方法 你的医生可能会安排各种诊断性检查。这些检查可能包括血液检查、粪便检查和结肠镜检查（见第218页）。

否

你有下列症状之一或更多吗？
- 夜里大汗
- 反复发热
- 感觉不适
- 痰中带血

是

请24小时内去医院就诊！

可能的原因 可能是慢性炎症，如结核、AIDS相关疾病（请看上页：HIV感染和AIDS），或者某种类型的肿瘤。

处理方法 你的医生会采集血液和痰液标本用来分析，会预约一个胸部X线（见第37页）和其他检查。一旦这些结果出来，你将会被推荐到专科医生那里就诊治疗。

否

你有下列症状之一或更多吗？
- 不能集中注意力或做决定
- 睡眠困难
- 情绪低落
- 丧失对性的兴趣

是

可能的原因 有时抑郁会引起显著的食欲减退，足以引起体重减轻。

请看第 72 章 抑郁症（见第166页）

否

如果你还不能做出诊断，建议就诊。

自助方法 怎样安全增加体重

低体重和超重一样是健康的一个危险因素。如果你体重低（请看第29页：评估你的体重），明智地增加体重的重点在于构建起肌肉和骨骼而不是过多的脂肪。理想状态下，你应通过一种健康、平衡的膳食来逐渐增加体重。每天一些少量的、有营养的饮食要比一顿或两顿量大餐能更好地提供能量。正餐之间可以试着进食一些高能量营养零食，如三明治和香蕉。食物补充和牛奶饮料也是有帮助的，但是这些对你的正餐仅是一个补充作用，而不是替代作用。确保你能经常运动，因为这有助于你强健肌肉和增加力量，也可以改善食欲。如果你很容易感到劳累，可以少量多次运动以避免运动过量。

糖尿病

糖尿病是一种机体不能从血液中吸收足够的葡萄糖（机体主要的能量来源）的病症。这是由于胰岛素分泌不足造成的。胰岛素通常是由胰腺分泌的，如果胰岛素不足，就会造成葡萄糖在血和尿中堆积。细胞不得不以脂肪作为能量来源，这就造成毒性产物堆积。这些化学变化引起糖尿病症状：口渴、多尿和体重减轻。糖尿病的发病率为3%，一旦患上糖尿病，它将是一种终身疾病。

有两种类型的糖尿病：1型和2型。1型糖尿病分泌很少或不分泌胰岛素，这种类型通常在儿童或青少年时期突然发病，引起极度消瘦。2型糖尿病，胰腺分泌胰岛素，但是机体细胞抵抗胰岛素。2型糖尿病很常见，是1型糖尿病的10倍。

糖尿病主要在40岁以后的肥胖人群中发病。它可以缓慢进展，可以很多年没有明显症状。

糖尿病并发症

长期高血糖会破坏全身血管。导致眼睛、肾脏、心脏和神经系统病变。治疗目标是尽可能把血糖维持在正常水平以延迟并发症的发生。

糖尿病治疗

糖尿病病人需要食用低碳水化合物食物，如面包、意大利面和豆类，以及低脂肪食物（尤其是动物脂肪）。健身也是一项重要的治疗措施。除了这些措施，1型糖尿病病人需要终身胰岛素治疗以替代这种激素的缺失。胰岛素替代治疗是自我管理的，剂量要非常仔细地和进食量相匹配。有必要规律检测血糖，以确保治疗是有效的。2型糖尿病病人可能通过健身和改善饮食来达到控制血糖，但是大多数人需要口服药治疗，小部分人需要胰岛素注射治疗。

糖尿病病人应每几个月定期看一次医生，以便评估血糖控制水平以及早期发现糖尿病并发症。

一顿健康饮食
如果你有糖尿病，确保低碳水化合物饮食如意大利面、米饭、谷类、面包以及低脂肪食物。

59 超重

正常情况下，脂肪占到男性体重的10%~20%，占到女性体重的25%。如果超过此比例太多，是不健康的，将增加患病风险，如糖尿病和高血压；对承重关节造成危害，如髋关节和膝关节。大多数人随着年龄增长体重逐渐增加，在50岁时达到最高值。

如果你的体重超过标准体重（请看第29页：评估你的体重），或者你腹部脂肪过多——女性腰围大于89厘米，男性腰围大于102厘米——请看本章。腹部脂肪堆积过多相对其他部位脂肪过多是一个较大的心脏病的危险因素。体重增长通常是由于进食过多，个别的可能有一些医学上的原因。

开始

你生命中的大部分时间都超重吗？

是

你父母超重吗？

是

可能的原因 超重具有家族聚集倾向。这种倾向通常是由于一种不健康的饮食习惯导致的，这种饮食习惯可以被孩子模仿。但是，在一些情况下，超重具有遗传倾向。

处理方法 采取一种明智的方法减轻体重（请看下页：怎样安全减轻体重）。如果你想成功地减轻体重，就要学习一种新的饮食习惯。如果你不能减轻体重或者在减重上有困难，请咨询医生。

否

可能的原因 吃得过多可能是你超重的原因。

处理方法 你每天进食摄入的能量应该比你消耗掉的少（请看下页：怎样安全减轻体重），直到你达到理想体重。如果这么做无效，请咨询医生。

否

你在戒烟后体重增加了吗？

是

可能的原因 戒烟经常会引起体重暂时增加；但是，这种体重增加相对于吸烟来说对健康的危害小得多。你体重增加部分是因为体内化学物质的变化，但是大部分还是因为你进食比平常更多的零食引起的。

处理方法 在戒烟前几周不要担心体重的增加。等你丧失了对香烟的浓厚兴趣（大约8周后）再采取一种适合减轻体重的进食习惯（请看下页：怎样安全减轻体重）。

否

你是生了孩子之后开始发胖的吗？

是

可能的原因 妊娠经常伴随着体重增加，即使孩子出生了，也很难减掉，尤其是当你在妊娠期体重增加过多的情况下。

请看第 142 章 体重问题与妊娠（见第275页）

否

你是在感觉到有压力的一段时期内体重增加的吗？

是

可能的原因 在有压力的情况下进食过多是常见的原因。

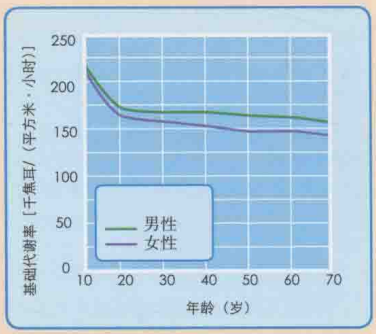
处理方法 试着选择一种低热量的零食，如新鲜水果。如果必要，逐渐减少进食（请看下页：怎样安全减轻体重），然后保持健康的饮食习惯。但是，在控制体重方面如果持续有问题，就需要解决使你感到有压力的问题。和医生讨论这个问题是有帮助的。医生将推荐你去治疗焦虑。

否

接下页

年龄和基础代谢率

从青春期开始，机体的能量代谢率就在降低。维持机体基本功能如呼吸和循环（称为基础代谢率或BMR）所需的能量也在降低。随着年龄降低的BMR在女性身上比男性更明显。代谢率的降低和随着年龄增长运动量的减少，导致体重随着年龄逐渐增加。为避免体重增加，你应减少进食量和增加运动量。



基础代谢率下降
男性和女性的基础代谢率有轻微不同。女性的基础代谢率更低一些。随着年龄增长，基础代谢率降低。这种降低同样也是在女性身上更明显。

接上页

你体重的增加是在从一种身体活跃的方式到一种久坐的工作或生活方式之后吗？

是

可能的原因 根据你每天运动量的不同，机体每天需要的热量也不同。

处理方法 根据你减少的能量需求调整你的进食量，将有助于减轻体重。这意味着将改变你多年的饮食习惯，适应新的饮食习惯将需要花费一段时间。你应该将体育锻炼纳入日常生活计划。这将保持你的基本健康，并有助于减轻体重。（请看右侧：怎样安全减轻体重）。

否

你有下列症状之一或更多吗？
- 过度疲劳
- 比过去更怕冷
- 皮肤越来越干燥或粗糙
- 头发变少、变脆

是

可能的原因 你可能患有甲状腺功能减退症。请咨询医生。

处理方法 医生会采集一份血标本来测定甲状腺激素水平。如果确诊，你需要终身服用甲状腺类药物。医生会对你定期进行血液检查以监测药物浓度。

否

你在服用处方药吗？

是

可能的原因 某些处方药，如皮质类固醇激素，其副作用可以引起体重增加。请咨询医生。同时，不要停止服用处方药。

否

你经常过量饮酒吗？

是

可能的原因 酒精含高热量，没有任何营养价值，可能会引起体重增加。

处理方法 减少酒精的摄入量。如果你在减少酒精摄入量方面有问题，请咨询医生。

否

你年龄大于40岁吗？

是

可能的原因 年龄增加经常会伴随体重增加。你的体重增加可能是由于运动量过少，一段时期内，你的机体需要较少的食物来行使机体功能（请看上页：年龄和基础代谢率）。

处理方法 减少你的进食量和（或）增加你的运动量，恢复机体能量摄入和消耗平衡（请看上面：怎样安全减轻体重）。

否

可能的原因 进食过多可能是你体重超重的原因。

处理方法 减少进食量（请看右侧：怎样安全减轻体重）。如果1个月后，你的体重没能减轻，请咨询医生。

自助方法 怎样安全减轻体重

超重最可能的原因是进食过多和运动不足。减轻体重最好的方法是减少进食量和规律运动。给你自己设定一个可行的、短期减重目标。一个月2~4千克，是明智的。应避免快速减重和禁食。

减少热量摄入

最好的减重饮食是低热量但营养平衡的食物，这样能保证你机体的营养。

每日你应减掉500~1000热量的进食。

下面这些建议可能对你会有帮助。
- 减少脂肪性食物摄入，取而代之的是全麦面包、土豆和意大利面。
- 烘烤食物，而不是油炸食物。
- 避免过多零食。
- 减少酒精摄入。
- 当你感到饿的时候，避免大量采购食物。

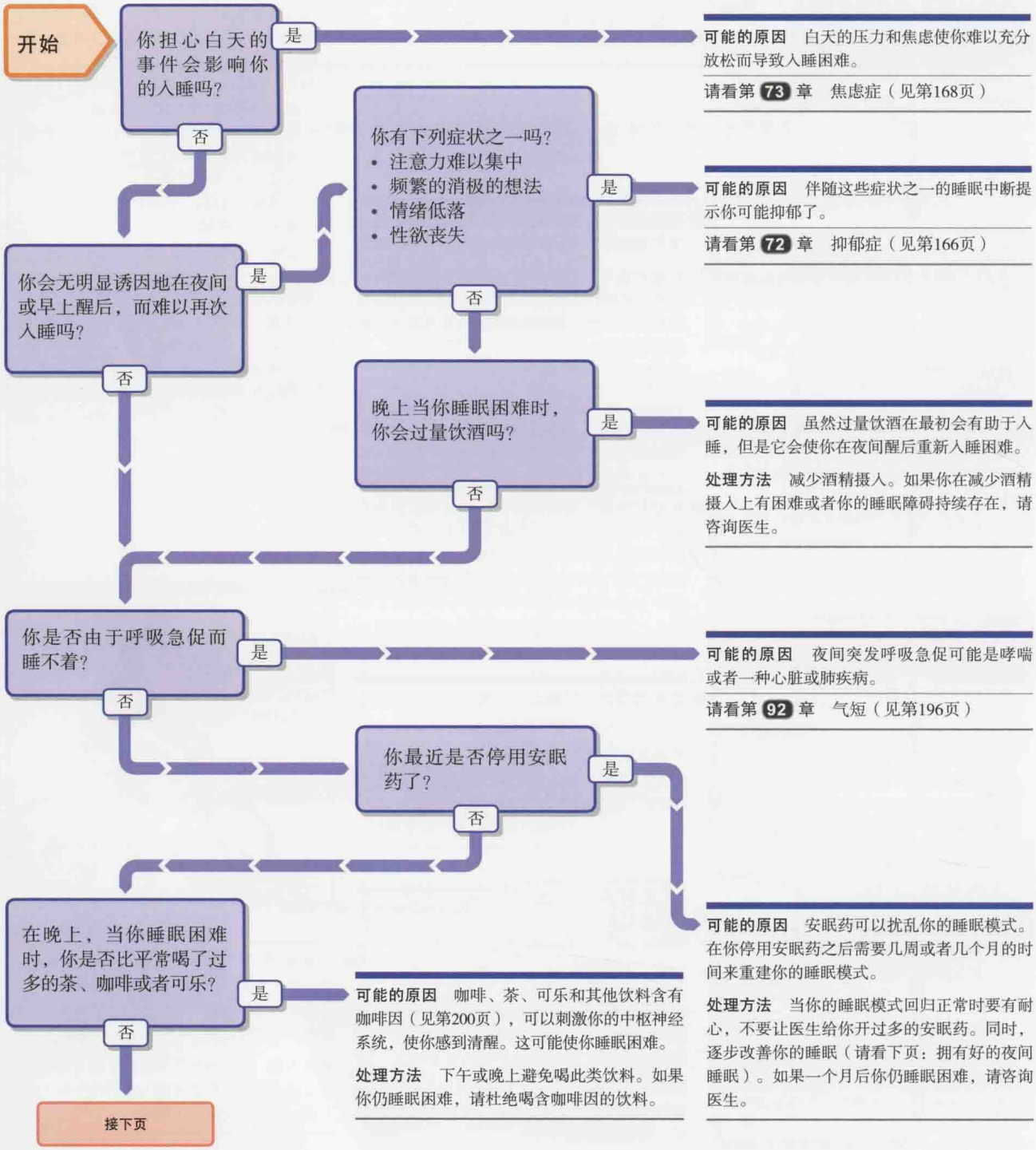
运动

规律运动既对你的健康有好处，也能减轻体重。运动没必要太剧烈，但你要每次运动30分钟，每周运动5次。运动时，不仅消耗能量，而且提高基础代谢率，基础代谢率是机体在静息状态下维持基本生命进程如呼吸和消化所消耗能量的速率。如果你的基础代谢率提高了，你会用掉更多的能量，如果你控制进食，你将会减轻体重。

规律运动
规律运动如骑自行车，可以促进体重的减轻，每天要都留出时间运动。

60 睡眠困难

当你入睡困难或者早醒时，这个夜晚将很糟糕，但没必要担心。如果你入睡困难或者夜晚经常醒来，请看本章。改变生活方式有时对睡眠问题有帮助（请看下页：拥有好的夜间睡眠）。



接上页

在晚上，当你睡眠困难时，你晚饭吃得是否较晚或者较多？

是

可能的原因 晚饭吃得过多或者过晚会造成入睡困难。

处理方法 晚饭吃得少一点或者早一点。

否

你怀孕了吗？

是

可能的原因和处理方法 你的睡眠问题可能和你的妊娠有关系。即使妊娠早期，你也应该晚上起来排空尿液。妊娠晚期，胎动会干扰你的睡眠，你的大肚子也会使你感到不舒服。对临产的焦虑也会引起睡眠问题。遵循妊娠期拥有好的睡眠中的自助措施（见右侧）。如果你仍然不能睡觉，就起床阅读或工作。白天可以打一个小盹。关于孩子的出生有任何问题，可以与你的医生讨论。

否

你服用处方药吗？

是

可能的原因和处理方法 一些药如β受体阻滞剂的副作用可以引起睡眠障碍。请咨询医生。同时，不要停用你的处方药。

否

你的工作是否需要久坐，白天你很少运动吗？

是

可能的原因 缺乏运动，尽管你精神上疲惫，但由于躯体不足够累，也难以入睡。

处理方法 白天或晚上有规律地做一些运动。这可以使你的躯体感到劳累，有助于你放松。运动不仅使你拥有好的睡眠，而且能改善你的健康，提高你的幸福感（请看第29页：运动如何促进健康）。

否

你大于60岁吗？

是

可能的原因和处理方法 随着年龄增大，大多数人需要的睡眠时间减少；许多大于60岁的人一晚上只需要6小时的睡眠。由于这个原因你会发现早上你比以前醒得早，晚上以前你年轻时能睡着的时间段，现在入睡变得困难。利用你的业余时间，白天避免打盹。

否

如果你还不能做出诊断，建议就诊。

自助方法　拥有好的夜间睡眠

睡眠是维持良好健康的一个重要因素。如果你有睡眠困难，下面这些建议将对你有帮助。

- 白天运动有助于躯体疲劳和放松。
- 戒掉咖啡、茶、可乐和其他含有咖啡因的饮料，尤其是在下午和晚上。
- 避免过量饮酒：虽然酒精最初能使你入睡，但是在夜间它使你睡不着，难以入睡。
- 建立规律的睡眠和起床时间，白天避免打盹。
- 晚上避免吃得过饱。
- 睡觉时喝杯热饮，如热牛奶或甘菊茶。
- 如果你需要晚上工作，至少睡觉前1小时停止工作。
- 确保你的床很舒服，卧室通风。

每天有规律地做一些运动，如散步，会使你感到劳累，有助于睡眠。

自助方法　妊娠期拥有好的夜间睡眠

在妊娠期，尤其是孕晚期，增大的肚子使得找一个舒服的姿势，拥有一个好的不受干扰的睡眠变得困难。尽管如此。也有一些方法可以使睡眠变得容易。

在上床前，尽量放松。洗一个热水澡，听听收音机或者阅读直到你感到困意。尤其是晚上避免喝含咖啡因的饮料，如咖啡和茶。

舒服睡眠
试着在你的两腿之间塞一个枕头睡觉。
如果你在你的腹部下面放一个枕头，你会感觉更舒服。

61 发热

发热是指体温大于38℃。它可以是许多疾病的一个症状，但是它通常是提示体内有感染。热暴露和某些药物也可以升高你的体温。如果你感到寒战、寒热交替，那你就是发热了，发热一般都会使人感到不适。如果你发热，请检查，用一个体温计精确测量体温。（请看下面：发热管理）。

开始

你有皮疹吗？ 是

请看第 80 章 皮疹伴发热（见第180页）

否

你有下列症状之一或更多吗？
- 严重头疼
- 头前屈时颈部疼
- 畏光
- 嗜睡或谵妄

是

急诊！拨打急救电话！

可能的原因 脑膜炎，因为感染使得脑膜产生炎症，可以引起此类症状。

处理方法 如果是脑膜炎，你应立即入院接受治疗。你会被给予抗生素紧急治疗，可能需要重症监护。

否

你咳嗽吗？ 是

静息状态下你感到气短吗？或你咳棕褐色痰吗？ 是

立刻给你的家庭医生打电话！

可能的原因 可能是胸部感染如肺炎（肺内感染）。这可能很严重，尤其是那些健康状况已经很差的患者。

处理方法 在等医生的时间里，可采取措施降温（见下面）。如果医生确认你得了肺炎，会给你抗生素治疗，并安排一个胸部X线检查（见第37页）。有可能需要住院。

否

否

你咳灰黄色痰吗？ 是

可能的原因和处理方法 可能是急性气管炎（肺内气道的炎症），由病毒感染引起。采取措施降温（请看右侧：发热管理）。如果你吸烟，请戒烟。通常不需要治疗，但是如果几天没有好转，请咨询医生。任何时候你感到呼吸急促，立即给医生打电话。

否

你有下列症状之一或更多吗？
- 轻微头疼
- 四肢疼痛
- 流鼻涕

是

可能的原因 可能是普通病毒感染，如流感。

处理方法 采取措施降温（请看右侧：发热管理）。如果你感到呼吸急促或者48小时之内未见好转，给医生打电话。

否

接下页，专栏1

接下页，专栏 2

警示

高热 如果感觉不舒服，你应该每4小时测一次体温。如果你的体温大于等于39℃，立即给医生打电话，并采取措施进行降温。（请看下面：发热管理）。

自助方法 发热管理

当你感觉不舒服，你应该用一个体温计每4小时测一次体温。确保这个体温计是可以使用的，然后将它放到舌下或者腋窝，放置3分钟。体温计可以放在舌下或腋窝测量。当测量的是腋窝温度时，在读数的基础上加上0.6℃得到实际值。如果你的体温大于等于38℃，你就是发热了。

降温

如果你发热，降温会使你感到舒服一些。在一个凉爽的屋里休息，喝一些冷饮和服用推荐剂量的对乙酰氨基酚（扑热息痛）或布洛芬。

测量你的体温
将体温计放在舌下，是通常最方便的测量体温的方法。

接上页，专栏1

你咽喉痛吗？

是

请看第 88 章 喉咙痛（见第191页）

否

你有下列症状之一或更多吗？
- 单侧或者双侧背痛
- 尿频
- 尿痛
- 变色尿或者浑浊尿

是

请24小时内去医院就诊！

可能的原因 肾脏炎症（肾盂肾炎）或者膀胱炎症（膀胱炎），由感染引起，可能是你的症状的原因。

处理方法 医生会给你检查，并化验尿液以寻找感染的迹象。可能会给你开具抗生素。反复感染的女性或者之前有过感染的男性需要进一步检查，如超声波扫描（见第39页），以排除潜在的疾病。

否

你最近是从国外旅行回来吗？

是

请24小时内去医院就诊！

可能的原因 可能是一种国内很少见的热带疾病，如疟疾或者伤寒。

处理方法 告诉医生你的行程和你接受过的任何治疗，如抗疟药。如果医生检查之后发现是一种热带疾病，会送你去医院进行检查，包括血液和粪便检查。将依据检查结果对你进行治疗。

否

你是女性吗？你有阴道分泌物异常，或伴随下腹痛吗？

是

请24小时内去医院就诊！

可能的原因 可能是盆腔炎性疾病，生殖器官炎症，经常由性传播感染。

处理方法 医生会对你进行检查，会安排一些化验来确诊。确诊后会给予止痛药和处方类抗生素治疗。

否

你在阳光下或者高温环境中待了好几个小时了是吗？

是

可能的原因和处理方法 热暴露可以引起你的体温升高。可在一个凉爽的屋子休息一下并喝一些冷饮，以使体温下降。如果你的体温在一个小时之内仍不下降，打电话给医生。

否

在过去几周，你是否有反复发热，可能伴随无意识的体重下降？

是

请24小时内去医院就诊！

可能的原因 可能是一种严重疾病，如结核、淋巴癌或者AIDS相关疾病（请看第144页：HIV 感染和AIDS）。

处理方法 医生会对你进行检查，可能会安排一些血液或痰液检查，也可能会预约胸部X线（见第37页）和其他检查。你将需要到专科医生那里进行进一步观察和治疗。

否

如果你发热超过两天并且不能做出诊断，建议24小时之内去医院就诊。

接上页，专栏2

你咳血吗？

是

否

如果你发热超过两天并且不能做出诊断，建议24小时之内去医院就诊。

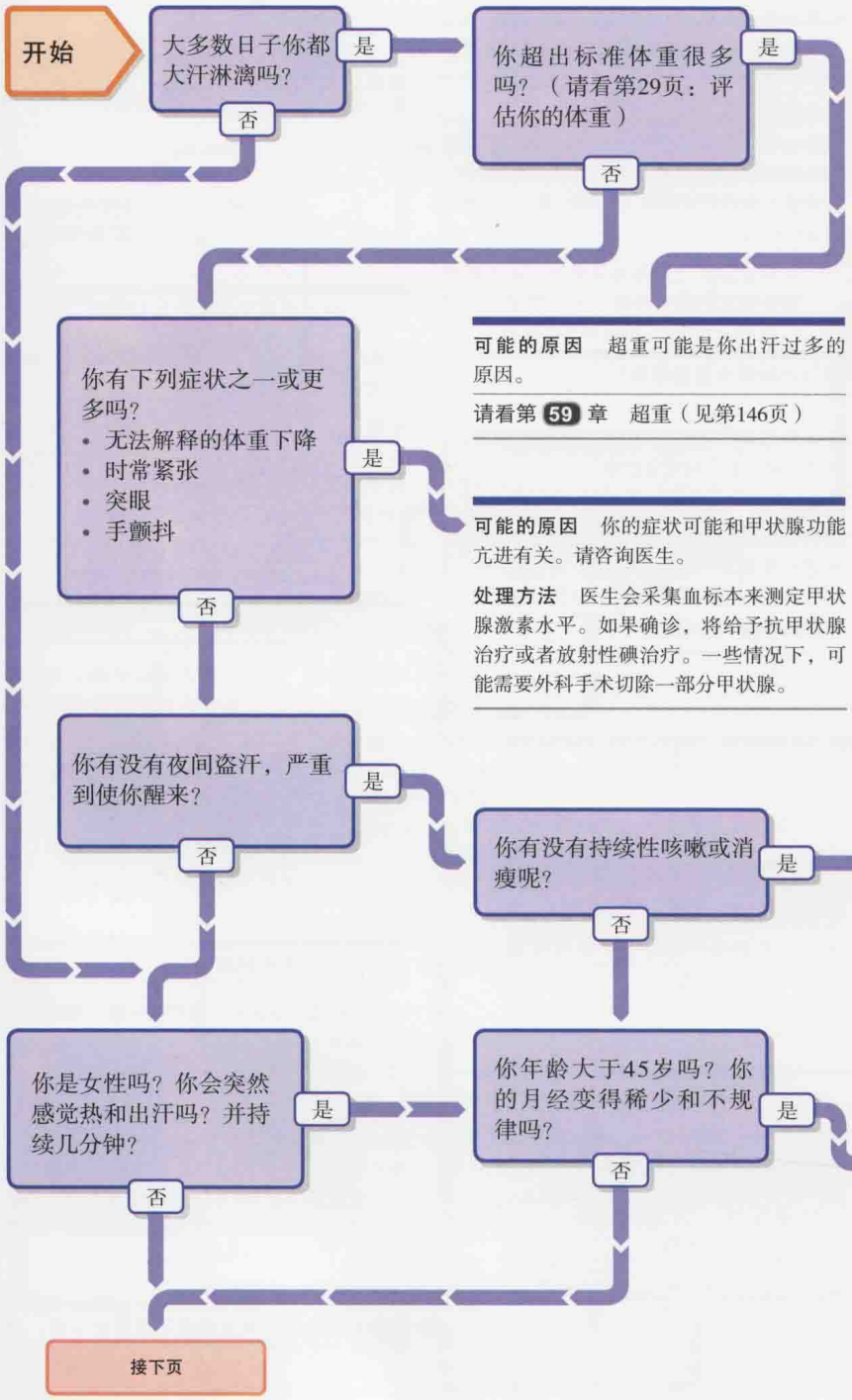
请24小时内去医院就诊！

可能的原因 你可能有严重肺部疾病，如结核或者肺癌。

处理方法 医生会对你进行血液和痰液及胸部X线检查（见第37页）。然后你会被建议到专家那里进行检查如支气管镜检查（见第195页），将有助于确定进行何种治疗。

62 出汗过多

出汗是调节机体体温的自然机制，也是对热环境或剧烈运动的正常反应。一些人天生就比别人出汗多，因此如果你经常出许多汗，也不是异常的。但是，不是由于热环境或运动引起的出汗过多，或者你不知为何比以前出汗多，则可能是某些疾病的表现。



控制出汗过多

如果出汗过多引起显著的身体狐臭或者手湿滑，将是非常尴尬的。勤洗澡，穿着舒适、宽松的自然纤维做的吸汗的衣服，将会减少身体的狐臭味。含有止汗剂的腋下除臭剂将有助于减少腋窝汗液的产生。

如果这些措施不能减少汗液产生，请咨询医生。含有氯化铝的药物具有较强的效力，可以作为非处方类药物使用。如果你出汗非常严重，含有氯化铝的药物不起作用，医生将推荐局部注射肉毒杆菌毒素，这种毒素可以使腋窝的支配汗腺的神经麻痹几个月。如果你的身体尤其是手部仍然出汗过多，医生将建议你做一个手术。这个手术将破坏颈背部支配腋下和手掌汗腺的神经，将大大地减少这些区域汗液的产生。

接上页

你的体温大于38℃吗？ 是

可能的原因 出汗是机体对发热的正常反应，是体温调控机制的一部分。

请看第 61 章 发热（见第150页）

否

你是女性吗？只是在你的月经期出汗吗？ 是

可能的原因和处理方法 一些女性，月经期性激素水平的变化可引起出汗。这不需要担心，但是你如果对此感到焦虑，请咨询医生。

否

你经常过量饮酒吗（见第30页）？ 是

可能的原因 过量饮酒可以是出汗过多的原因。

处理方法 减少你的饮酒量，使你的饮酒量在推荐的安全剂量之内。如果你在减少酒精摄入方面有困难，请咨询医生。

否

你在服用处方药或者非处方药吗？ 是

可能的原因和处理方法 某些药如抗抑郁药和阿司匹林的副作用可以引起出汗过多。停止服用非处方药，请咨询医生。同时不要停止服用处方药。

否

你仅限于手和脚出汗过多吗？ 是

可能的原因 手和脚的汗腺密集。由于这个原因，机体的这些部分对温度升高更敏感。但是，这没必要担心。

处理方法 如果当你感到担心或焦虑时，出汗更严重。要学会在紧张情况下的放松运动（见第32页），勤洗手和脚。如果这些措施无效，请咨询医生。对于手出汗严重的病例，可以考虑通过外科手术破坏控制手掌出汗的神经。

否

你是否只有焦虑或兴奋时出汗？ 是

可能的原因和处理方法 情绪紧张可以引起出汗增加。这本身不需要担心，但是如果经常发生或引起尴尬，请试着做一些放松运动（见第32页）。如果这些运动没有帮助，请咨询医生。

否

你是十几岁少年吗？ 是

可能的原因 青少年汗腺分泌活跃（请看左侧：汗腺），出汗过多，尤其是腋下，是完全正常的。

处理方法 勤洗澡。你也可以用一些防汗除臭剂，以减少潮湿和臭味（请看上页：控制出汗过多）。

否

如果你不能做出诊断，并且出汗过多困扰着你，建议就诊。但是这不是一种严重疾病。

汗腺

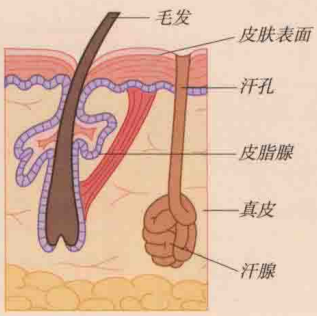
汗腺分布在皮肤真皮层，通过皮肤表皮层的小孔分泌水分（汗液）。有两种汗腺类型（外分泌腺体和顶浆分泌腺体），产生不同类型的汗液。

外分泌汗腺

这些腺体分布于全身各处，从出生就开始分泌汗液。这些腺体分泌的汗液是一种清亮的咸的液体，包含各种废弃化学物质。这种汗液必要时从皮肤表面蒸发，以降低机体体温。外分泌汗腺也针对焦虑和恐惧反应产生汗液。外分泌汗腺集中分布于前额、手掌和脚底，大汗淋漓时首先在这些区域表现得明显。

顶浆分泌汗腺

在青春期，顶浆分泌汗腺变得活跃。它们主要分布于腋窝、腹股沟和乳头周围。这些腺体产生一种包含脂肪和蛋白质的液体。这种类型的腺体产生的气味被认为可在吸引异性方面发挥作用。但是，如果它留在皮肤表面过久将和细菌发生反应，产生狐臭。

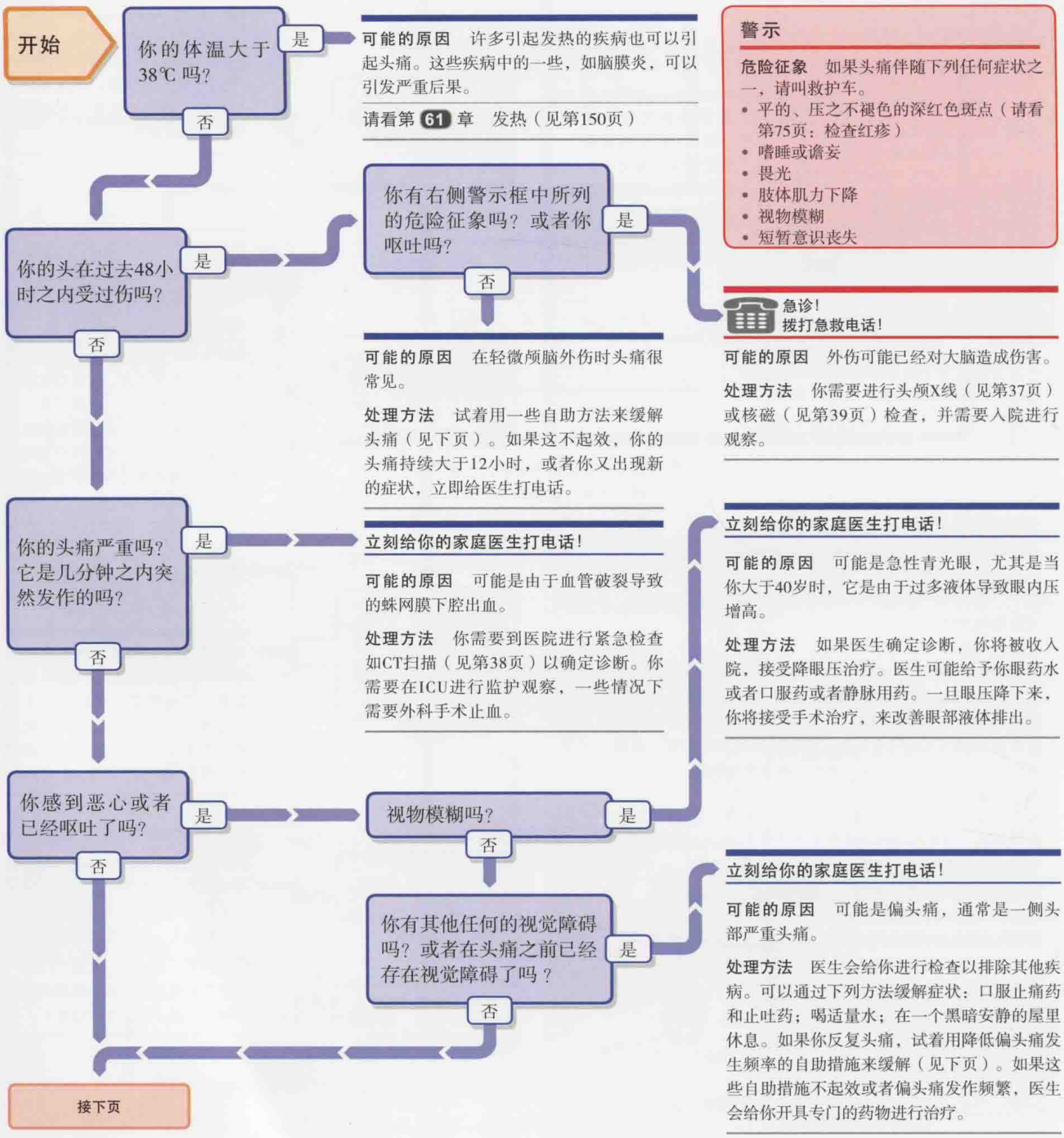


皮肤横截面

63 头痛

几乎每一个人都经历过轻到中度头痛，这种头痛逐渐发展，几个小时后消失，不留下任何后遗症。这种头痛不是严重疾病的征象，通常是紧张、劳累或过量饮酒造成的。

如果你的头痛严重，持续大于24小时，不能被非处方药缓解，或者在一周内反复发作好几次，你应该去看医生。



接上页

疼痛是否主要集中在脸部？在弯腰时加重吗？

是

请24小时内去医院就诊！

可能的原因 可能是鼻窦炎（是颅骨内膜的炎症），尤其是你最近感冒过或者流鼻涕或者鼻塞。

处理方法 医生会对你进行检查。如果确定是鼻窦炎，将给予抗生素治疗。同时，常规治疗感冒。

否

疼痛主要集中在太阳穴吗？或者这些区域有触痛吗？

是

立刻给你的家庭医生打电话！

可能的原因 可能是颞动脉炎（头颅动脉或者身体其他部位动脉的炎症）。需要紧急治疗，避免炎症波及供应眼部的动脉血管。

处理方法 医生会给你开具糖皮质激素来减轻炎症。你需要经常进行血液检查，以监测药物剂量是否能够控制炎症发展。

否

你是否在阅读或者近距离工作之后头痛？

是

可能的原因 可能是颈部肌肉劳损，由于姿势不对或者紧张引起的。

处理方法 试着采用一些自助措施来缓解头痛（见下面）。为了避免再发生此类问题，当你阅读时，注意不要采取错误的姿势。无论你在做什么，都要周期性休息。如果你的头痛反复发生，需找眼科医生验光（见第185页）或者请咨询医生。

否

你睡眠差吗，或者你感到紧张或有压力吗？

是

可能的原因和处理方法 缺乏睡眠可以引起头痛。心理压力可以引起紧张性头痛。试着采用一些自主措施来缓解头痛（左侧）。

请看第 73 章 焦虑症（见第168页）

否

你服用处方药吗？

是

可能的原因和处理方法 某些药物，包括口服避孕药的副作用可以引起头痛。请咨询医生，如果是药物引起的头痛，将会给你换一种替代药物。同时，不要停用任何处方药。

否

你怀孕了吗？

是

可能的原因 妊娠期和其他时候一样可以头痛。但是如果头痛严重，并且伴有足踝水肿、视物模糊或者呕吐，立即咨询医生或助产士。你可能有先兆子痫（见第279页），将危及你或者胎儿的性命。

处理方法 医生将测定你的血压和尿来确定有无先兆子痫。你需要住院进行胎儿监护（见第281页）。

否

大多数头痛是轻微的，是由于日常生活的压力和劳累造成的。如果你还不能做出诊断，建议24小时内就诊。

自助方法 降低偏头痛的频率

许多因素可以诱发偏头痛。你需要清楚影响你的因素是哪些。记录几周偏头痛日记，有助于你找到诱发因素，以尽量避免偏头痛的发作。下面这些自助措施在减少偏头痛发作频率方面有帮助。

- 避免诱发食物如奶酪或巧克力。
- 规律饮食，因为一顿不吃可以诱发偏头痛。
- 规律睡眠，因为改变睡眠节律会诱发偏头痛。
- 如果压力是诱发因素，试着做一些放松运动（见第32页）。

自助方法 缓解头痛

大多数头痛并不严重，是由于日常压力造成的。为了缓解头痛，可以休息一下，呼吸一下新鲜空气。按摩你颈部和肩部的肌肉。如果这些措施无效，在一个安静、凉爽、黑暗的房间里休息一下，服用推荐剂量的规范止痛药。

缓解头痛
吃止痛药是缓解头痛的有效方法。但是，不要超过包装上推荐的剂量。

64 头晕和晕厥

感觉到晕厥的人通常有一种头晕目眩或者眩晕的感觉，也可能会恶心。这种头晕也会演变成不省人事——短暂的意识丧失，称为晕厥。晕厥和不省人事通常是由于血压下降引起的，如情感打击的结果，或者也可以由低血糖引起。单纯地感到头晕很少需要担心，但是如果反复发作，或者无明显诱因地不省人事，那么你应该看医生，有时意识丧失是由于严重的疾病引起的。

开始

你感到头晕时伴随眩晕感吗？

- 是 → 请看第 65 章 眩晕（见第158页）
- 否 ↓

你是坐着、躺着或者弯腰突然起来的吗？

- 是 → **可能的原因** 体位性低血压，你从坐着、躺着或弯腰的姿势突然起来造成的暂时性血压下降，可以引起头晕。

  处理方法 如果你有这种类型的头晕，养成坐着、躺着或者弯腰缓慢起来的习惯。这种类型的头晕通常不需要担心，但是如果发生得很频繁或者你在服用药物，你应该咨询医生。
- 否 ↓

你怀孕了吗？

- 是 → **可能的原因** 怀孕期间头晕和不省人事的晕厥非常常见。这是因为急速的变化引起全身血管舒张，降低血压。

  处理方法 如果可能的话，尽要不要长时间站立。不管什么原因，如果你需要站立的话，活动你的腿和脚，增加回心血量。如果你开始感到头晕，赶紧坐下；如果你已经坐下，那么就躺下。如果你经常头晕或者你已经晕厥过，请咨询医生。
- 否 ↓

你服用处方药吗？

- 是 → **请24小时内去医院就诊！**

  可能的原因和处理方法 某些药物可能有引起低血压的不良反应，从而导致头晕。如果你正在服用治疗高血压的药，血压降低是你想达到的目标，但你的剂量需要调整。在看医生之前，不要停止服用你的处方药。
- 否 ↓

你正在接受糖尿病治疗吗？或者你最近一次吃饭已经过去几个小时了？

- 是 → **可能的原因** 你头晕的原因可能是低血糖。

  处理方法 进食一些甜食，遵循头晕自助建议（见右侧）。如果你10分钟之内不见好转，立即给医生打电话。如果你经常犯头晕，请咨询医生。
- 否 ↓

你在闷热、不通风的环境中待了几个小时吗？

- 是 → **可能的原因和处理方法** 过热可以引起头晕。在一个凉爽的屋子里坐下或者躺下，喝适量凉水。
- 否 ↓

接下页

警示

认识癫痫 意识丧失伴随抽搐运动、咬舌或者尿失禁提示癫痫。如果你认为某人有癫痫，打电话叫救护车。如果你有意识丧失的情况，或你认为你有癫痫，现在就给医生打电话。

自助方法 头晕

头晕可能伴随出汗和恶心。可能伴有管状视野，面色苍白。这些症状是由于供应大脑的血液减少。遵循下面的说明来缓解症状，避免意识丧失。

缓解头晕

坐下，将你的头放在两膝盖之间，或者躺下，将你的腿抬起放在垫子或者椅子上。

接上页

你有下列症状之一或者更多吗？
- 说话困难
- 视物模糊
- 身体某一部分麻木、刺痛或者虚弱
- 意识错乱

是

这些症状消失了吗？

是

立刻给你的家庭医生打电话！

可能的原因 如果你大于40岁，这些症状最可能的原因是短暂性缺血发作（TIA），是由于小的血栓暂时堵住了供应大脑血液的血管。如果你是年轻人，则可能是神经系统疾病。

处理方法 不管年龄大小，你的症状都需要紧急评估。你需要进行核磁共振检查（见第39页）以帮助确定病因，决定合适的治疗。

否

急诊！拨打急救电话！

可能的原因 如果你大于40岁，这些症状最可能的原因是卒中，因为供应脑的血流中断，部分脑组织受到永久性损害。如果你是年轻人，则可能是神经系统疾病。

处理方法 无论年龄大小，你的症状都需要在医院紧急评估。你需要进行核磁共振检查（见第39页）以帮助确定病因，决定合适的治疗。

否

你有心脏病吗？或者在头晕发作前你的心率加快或者减慢吗？

是

立刻给你的家庭医生打电话！

可能的原因 有许多潜在严重疾病，如心律失常和心脏瓣膜病，可以减少心脏射血量，导致头晕和晕厥。

处理方法 医生会让你紧急入院，在医院对你进行监护。你需要做心电图（见第199页）或胸部X线（见第37页）检查，以寻找你头晕的原因。

否

头晕发生在情绪激动之后吗？

是

可能的原因和处理方法 一次突然的情绪激动可以引起血压下降，导致头晕。这是正常反应，不需要治疗。但是，如果它再次发生，请去看医生。

否

你有下列症状之一或者更多吗？
- 过度疲劳
- 气短
- 皮肤苍白

是

请24小时内去医院就诊！

可能的原因 你的症状可能是因为贫血引起的。在这种情况下，血中的携氧血红蛋白太少。贫血可以由各种原因的疾病引起。

处理方法 医生会安排血液检查来确定诊断。在一些情况下，需要进一步检查以明确贫血原因。针对贫血的治疗通常需要同时针对病因进行治疗。

否

你呕血了吗？你的大便变黑或者变成血色的吗？

是

急诊！拨打急救电话！

可能的原因 这种症状的原因可能是消化道出血，如消化性溃疡出血。

处理方法 你可能会被收住院。如果出血严重，你需要输血治疗。你也需要做一个内镜检查（见第209页）来明确出血原因。

否

你的年龄大于50岁吗，你转头或者向上看时会引起头晕吗？

是

可能的原因 可能是颈椎病，颈部骨骼的关节炎。当你转头时，这可以引起颈部血管受压，导致头晕。请咨询医生。

处理方法 如果你的医生认为你的头晕是由颈椎病引起的，他会给你一个支架来限制颈部运动。

否

如果你还不能做出诊断，建议就诊。

65 眩晕

感觉脚站不稳是一种非常常见的体验，没有必要担心。但是，真正的眩晕，是一种看所有东西都在天旋地转的感觉，是不正常的，除非是由于你喝了很多酒或者在露天场地旋转造成的。眩晕可能是一种潜在疾病的症状，应该引起医生的注意。

开始

你有下列症状之一或更多吗？
- 说话困难
- 视物模糊
- 身体的某一部分麻木、刺痛或者虚弱
- 意识错乱

是 → 你所有的症状消失了吗？

是 → **立刻给你的家庭医生打电话！**

可能的原因 如果你大于40岁，这些症状最可能的原因是短暂性缺血发作（TIA），是由于小的血栓暂时堵住了供应大脑血液的血管。如果你是年轻人，则可能是神经系统疾病。

处理方法 不管年龄大小，你的症状都需要紧急评估。你需要进行核磁共振检查（见第39页）以帮助确定病因，决定合适的治疗。

否 → **急诊！拨打急救电话！**

可能的原因 如果你大于40岁，这些症状最可能是由于卒中造成的，因为供应脑的血流中断，部分脑组织受到永久性损害。如果你是年轻人，则可能是神经系统疾病。

处理方法 无论年龄大小，你的症状都需要在医院紧急评估。你需要进行核磁共振检查（见第39页）以帮助确定病因，决定合适的治疗。

否 → 你感到恶心或呕吐吗？

是 → **请24小时内去医院就诊！**

可能的原因 迷路炎，即内耳中控制平衡的部位（请看下面：怎样保持你的平衡）发炎了。这种情况是由于病毒感染。

处理方法 迷路炎无特殊治疗法。但是医生会给你开具止吐药来缓解症状。当症状严重时，你需要躺下，尽可能保持安静。症状会逐渐改善，但会持续2~3周。

否 → 你有耳鸣或听力丧失吗？

是 → **请24小时内去医院就诊！**

可能的原因 可能是梅尼埃病。在这种少见疾病中，内耳迷路液体量增加，引起听力问题和眩晕，迷路是耳中控制平衡的部位（请看右侧：怎样保持你的平衡）。这种病通常在中年首次发病。

处理方法 医生会推荐你到专科医生那里进行听力测定（见第186页）。如果确诊，将给予药物以减少内耳液体量。偶尔，需要手术治疗。

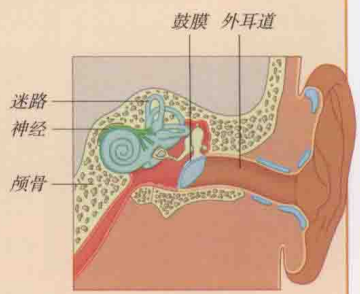
否 → 转头或者向上看时会眩晕吗？

是 → **可能的原因和处理方法** 可能是颈椎病（颈部骨骼的关节炎）。当你转头时这可导致颈部血管受压，引起眩晕。请咨询医生，他将给你安排颈部X线检查（见第37页）。如果确诊是颈椎病，你会被给予一个支架来限制颈部活动。

否 → **如果你还不能做出诊断，建议就诊。**

怎样保持你的平衡

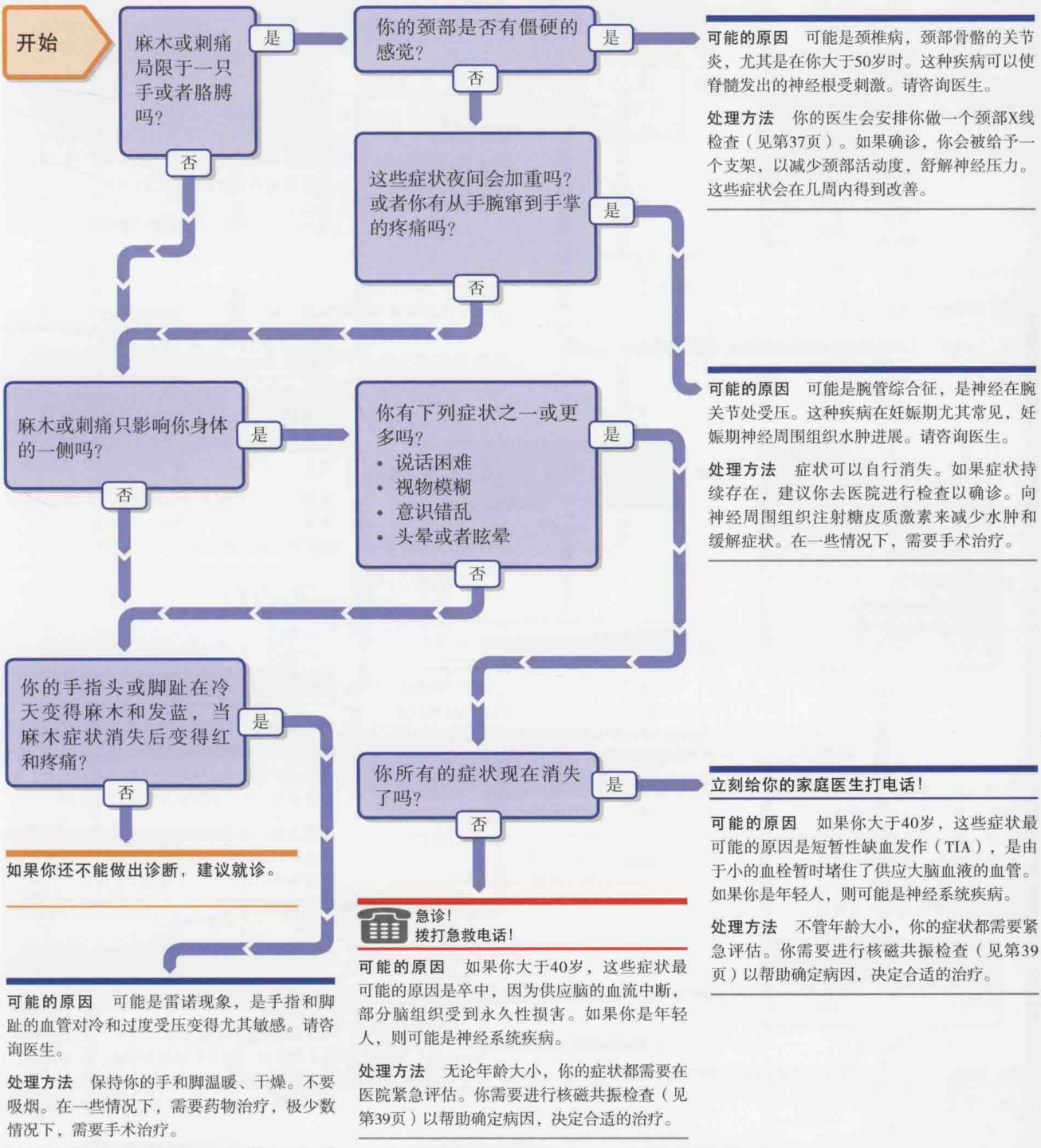
内耳中有一个叫作迷路的结构来帮助你保持身体平衡。这个结构包含三个充满液体的管（叫作半规管），每一个互成直角。头部的任何运动都会引起液体的流动，推动半规管中的毛细胞向大脑输送信号。这些信号连同身体的信息被一同处理，来保持身体平衡。



耳的横断面图

66 麻木和刺痛

当你坐姿不当时感到麻木或刺痛是正常的。这可以发生在身体的任何部位。当你运动起来，这种感觉马上消失。而无明显诱因的麻木或刺痛可能是由于某种需要治疗的疾病引起的。



可能的原因 可能是颈椎病，颈部骨骼的关节炎，尤其是在你大于50岁时。这种疾病可以使脊髓发出的神经根受刺激。请咨询医生。

处理方法 你的医生会安排你做一个颈部X线检查（见第37页）。如果确诊，你会被给予一个支架，以减少颈部活动度，舒解神经压力。这些症状会在几周内得到改善。

可能的原因 可能是腕管综合征，是神经在腕关节处受压。这种疾病在妊娠期尤其常见，妊娠期神经周围组织水肿进展。请咨询医生。

处理方法 症状可以自行消失。如果症状持续存在，建议你去医院进行检查以确诊。向神经周围组织注射糖皮质激素来减少水肿和缓解症状。在一些情况下，需要手术治疗。

如果你还不能做出诊断，建议就诊。

可能的原因 可能是雷诺现象，是手指和脚趾的血管对冷和过度受压变得尤其敏感。请咨询医生。

处理方法 保持你的手和脚温暖、干燥。不要吸烟。在一些情况下，需要药物治疗，极少数情况下，需要手术治疗。

急诊！拨打急救电话！

可能的原因 如果你大于40岁，这些症状最可能的原因是卒中，因为供应脑的血流中断，部分脑组织受到永久性损害。如果你是年轻人，则可能是神经系统疾病。

处理方法 无论年龄大小，你的症状都需要在医院紧急评估。你需要进行核磁共振检查（见第39页）以帮助确定病因，决定合适的治疗。

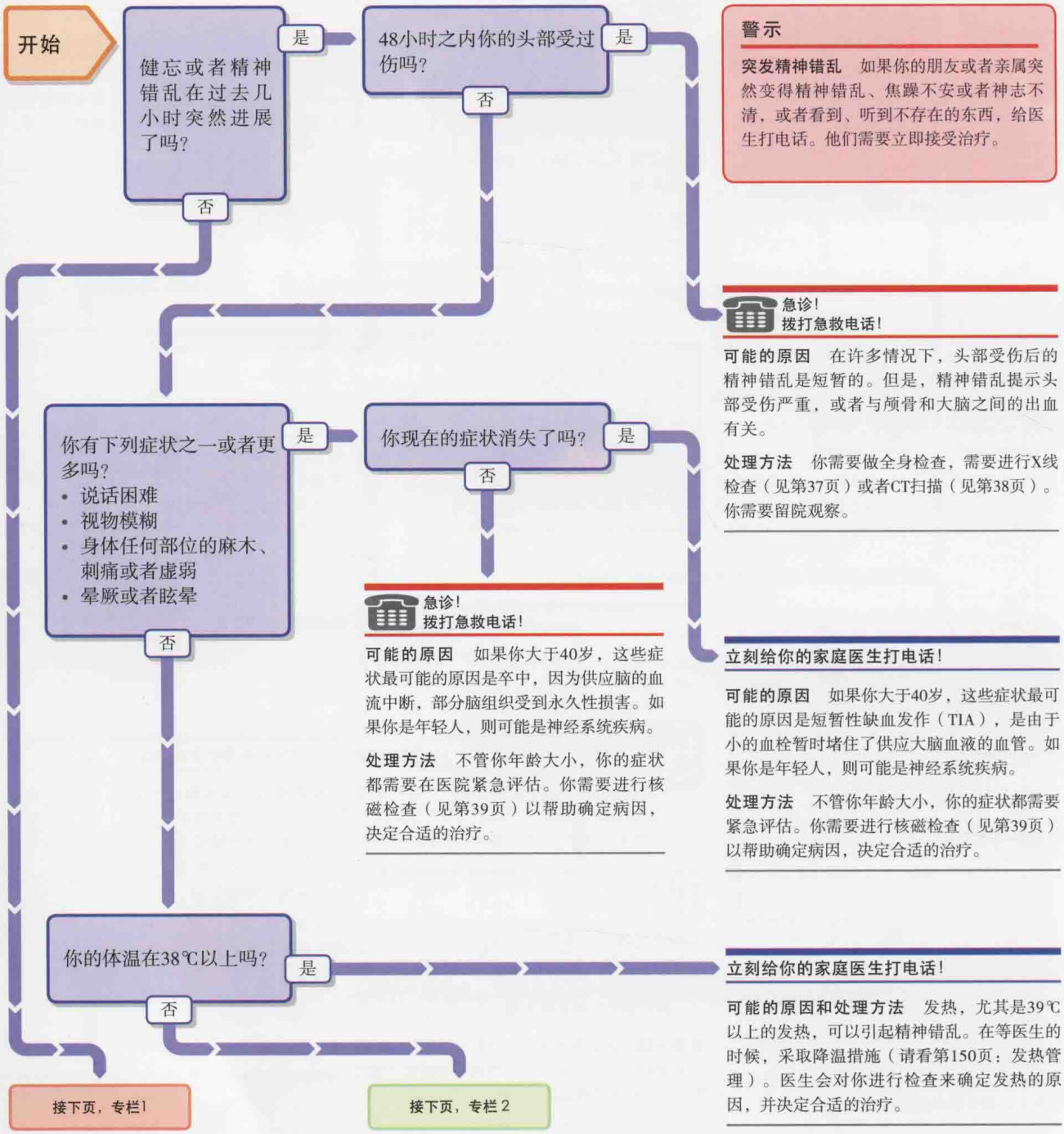
立刻给你的家庭医生打电话！

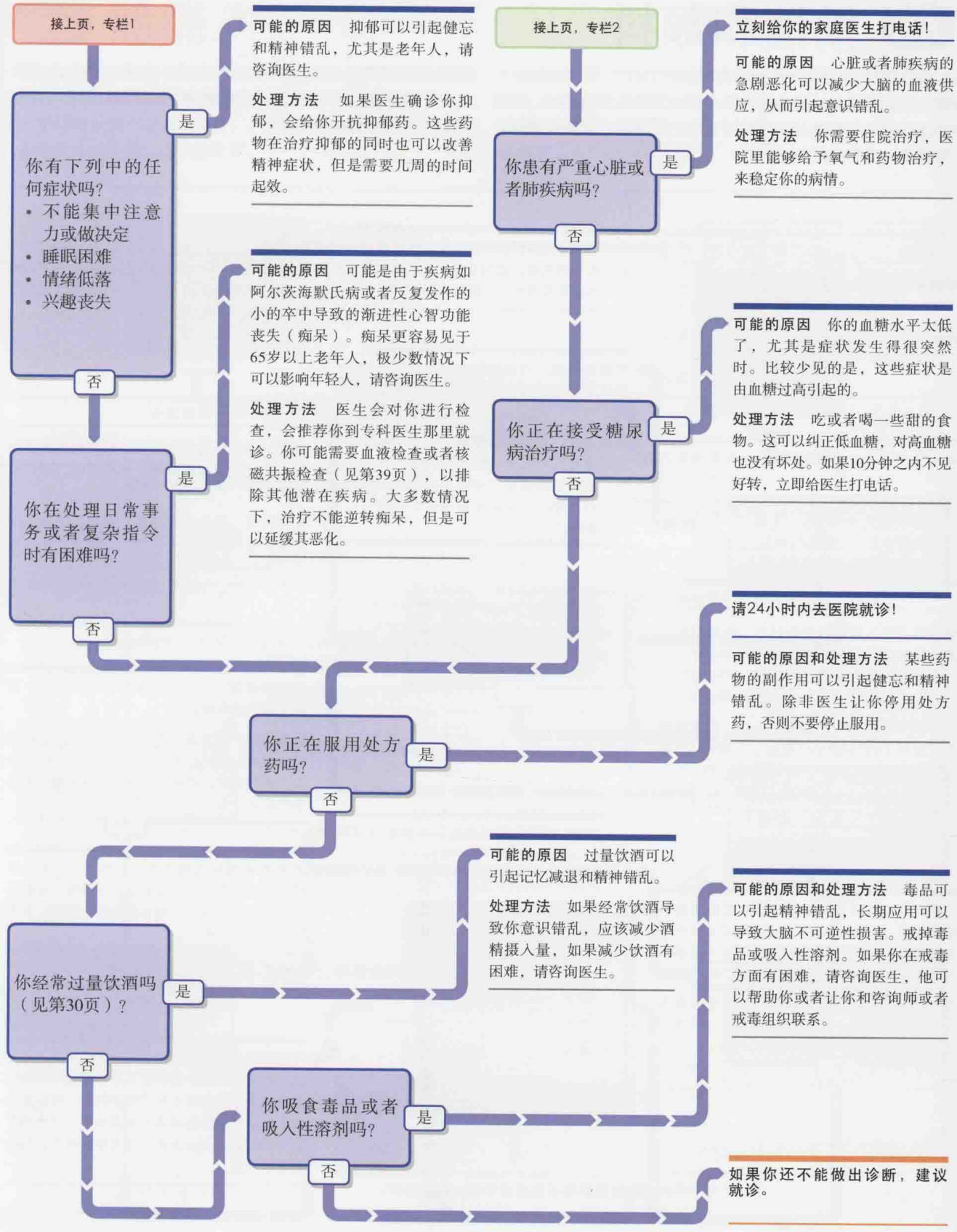
可能的原因 如果你大于40岁，这些症状最可能的原因是短暂性缺血发作（TIA），是由于小的血栓暂时堵住了供应大脑血液的血管。如果你是年轻人，则可能是神经系统疾病。

处理方法 不管年龄大小，你的症状都需要紧急评估。你需要进行核磁共振检查（见第39页）以帮助确定病因，决定合适的治疗。

67 健忘和精神错乱

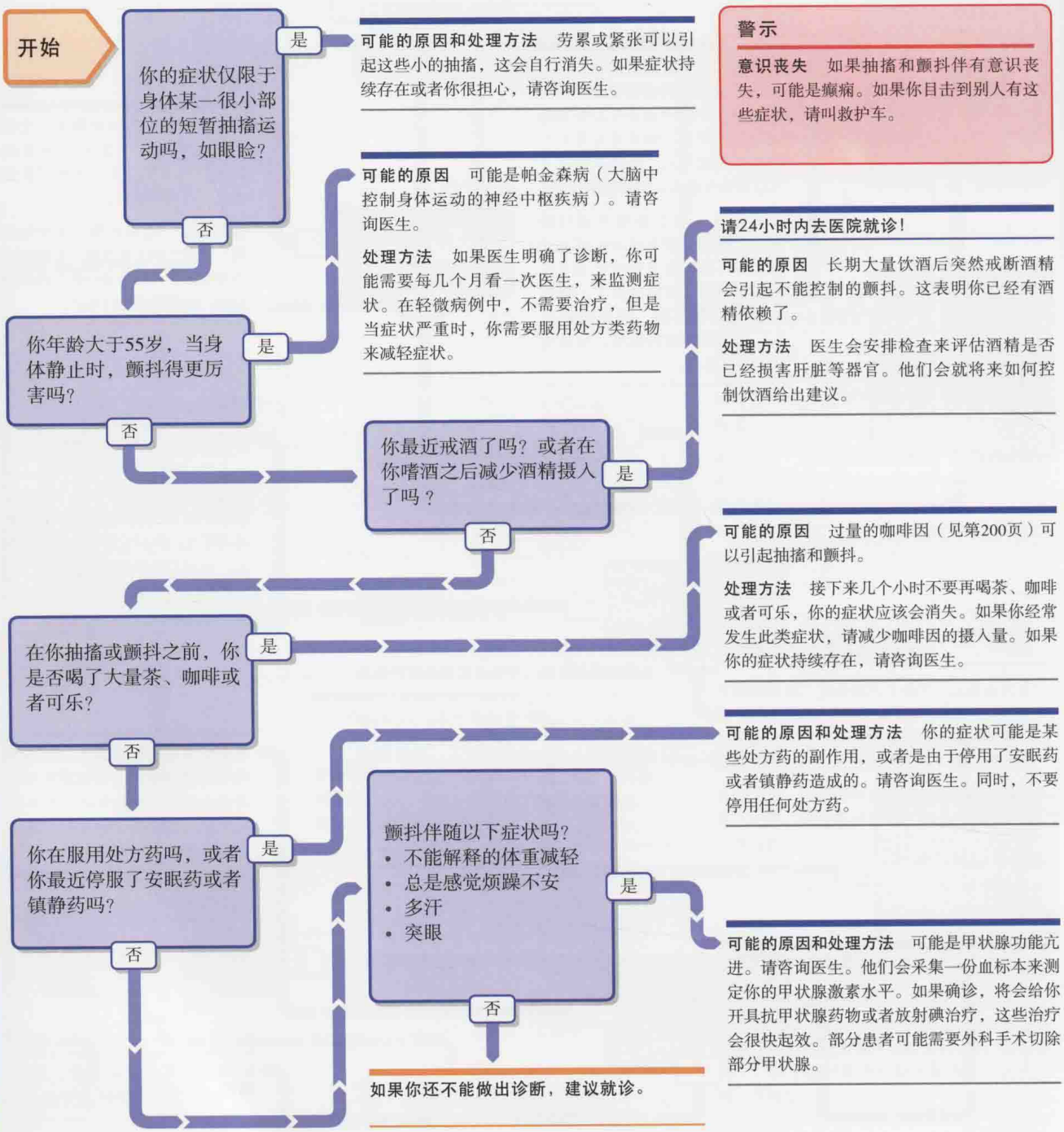
我们都会偶尔健忘，尤其是老年人，“心不在焉”是自然衰老的一部分。当人们专注于其他事情时，经常会忘掉细节，这无须担心。但是，如果发生精神错乱，尤其是当它发生得很突然，或者健忘和精神错乱严重到干扰日常生活时，就提示可能有潜在疾病。这一章讨论在你自己身上或者其他人身上发生的突发抑或严重的精神错乱或健忘，而自己并没注意到。




接上页，专栏1
你有下列中的任何症状吗？
• 不能集中注意力或做决定
• 睡眠困难
• 情绪低落
• 兴趣丧失
是
可能的原因 抑郁可以引起健忘和精神错乱，尤其是老年人，请咨询医生。
处理方法 如果医生确诊你抑郁，会给你开抗抑郁药。这些药物在治疗抑郁的同时也可以改善精神症状，但是需要几周的时间起效。
否
你在处理日常事务或者复杂指令时有困难吗？
是
可能的原因 可能是由于疾病如阿尔茨海默氏病或者反复发作的小的卒中导致的渐进性心智功能丧失（痴呆）。痴呆更容易见于65岁以上老年人，极少数情况下可以影响年轻人，请咨询医生。
处理方法 医生会对你进行检查，会推荐你到专科医生那里就诊。你可能需要血液检查或者核磁共振检查（见第39页），以排除其他潜在疾病。大多数情况下，治疗不能逆转痴呆，但是可以延缓其恶化。
否
接上页，专栏2
你患有严重心脏或者肺疾病吗？
是
立刻给你的家庭医生打电话！
可能的原因 心脏或者肺疾病的急剧恶化可以减少大脑的血液供应，从而引起意识错乱。
处理方法 你需要住院治疗，医院里能够给予氧气和药物治疗，来稳定你的病情。
否
你正在接受糖尿病治疗吗？
是
可能的原因 你的血糖水平太低了，尤其是症状发生得很突然时。比较少见的是，这些症状是由血糖过高引起的。
处理方法 吃或者喝一些甜的食物。这可以纠正低血糖，对高血糖也没有坏处。如果10分钟之内不见好转，立即给医生打电话。
否
你正在服用处方药吗？
是
请24小时内去医院就诊！
可能的原因和处理方法 某些药物的副作用可以引起健忘和精神错乱。除非医生让你停用处方药，否则不要停止服用。
否
你经常过量饮酒吗（见第30页）？
是
可能的原因 过量饮酒可以引起记忆减退和精神错乱。
处理方法 如果经常饮酒导致你意识错乱，应该减少酒精摄入量，如果减少饮酒有困难，请咨询医生。
否
你吸食毒品或者吸入性溶剂吗？
是
可能的原因和处理方法 毒品可以引起精神错乱，长期应用可以导致大脑不可逆性损害。戒掉毒品或吸入性溶剂。如果你在戒毒方面有困难，请咨询医生，他可以帮助你或者让你和咨询师或者戒毒组织联系。
否
如果你还不能做出诊断，建议就诊。

68 抽搐和颤抖

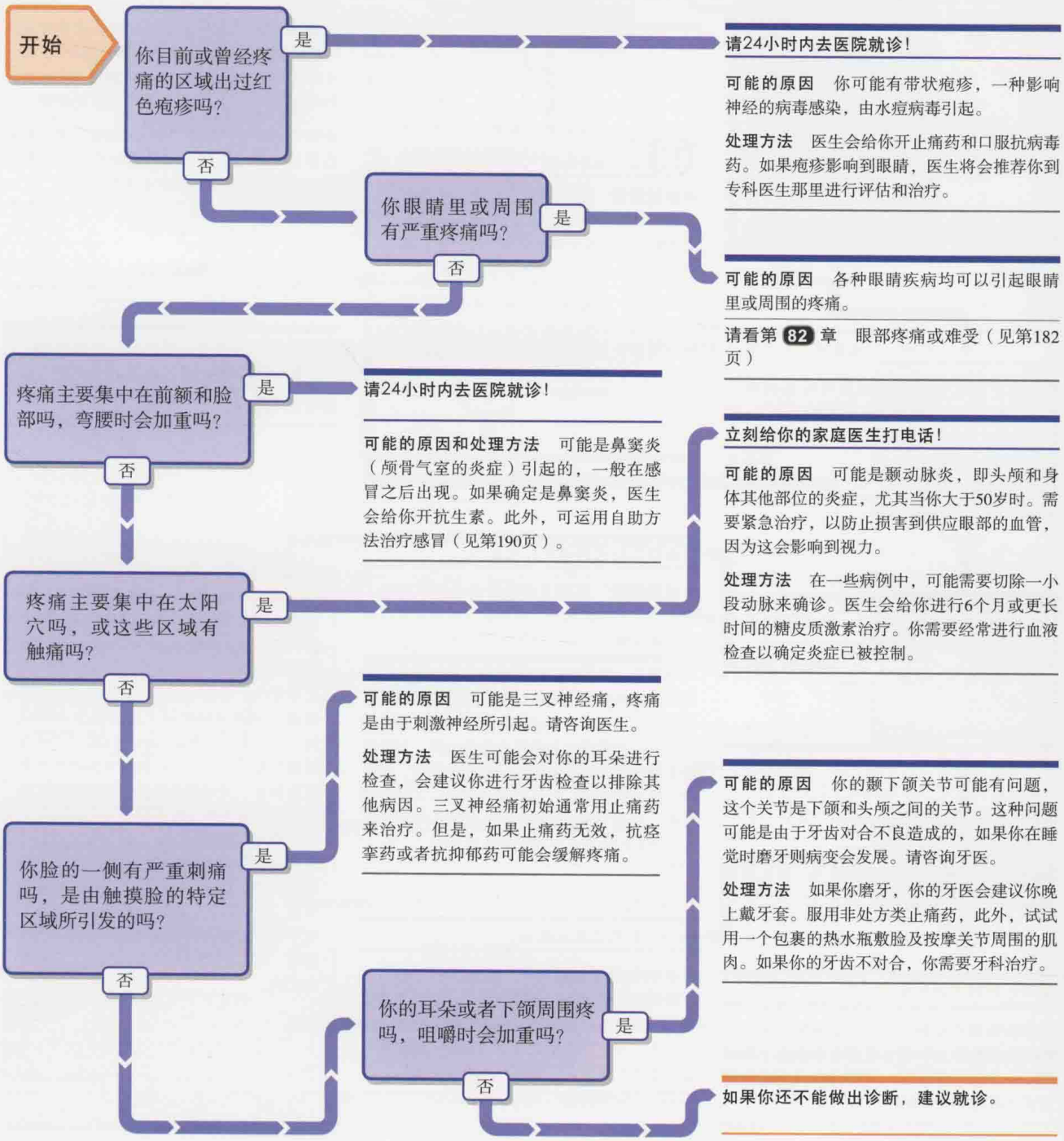
如果你经历过任何非自主或不受控制的运动，可以查阅这一章。此类运动包括轻微的抽搐、长时间的重复的颤抖，或者胳膊、腿及头部的抖动。短暂发作主要是因为劳累或者压力造成的，不需要担心。睡着时的震颤运动也是常见而无害的。但是，偶尔的情况下，非自主运动可能是由一些需要治疗的疾病引起的，如过量饮酒或者神经系统疾病。



69 脸痛

牙痛，请看第95章牙齿问题（见第202页）。口腔内或口腔周围疼痛，请看第96章口腔问题（见第204页）。头痛，请看第63章头痛（见第154页）。如果你仅限于脸部区域或前额疼痛或不舒服，请参阅此章。

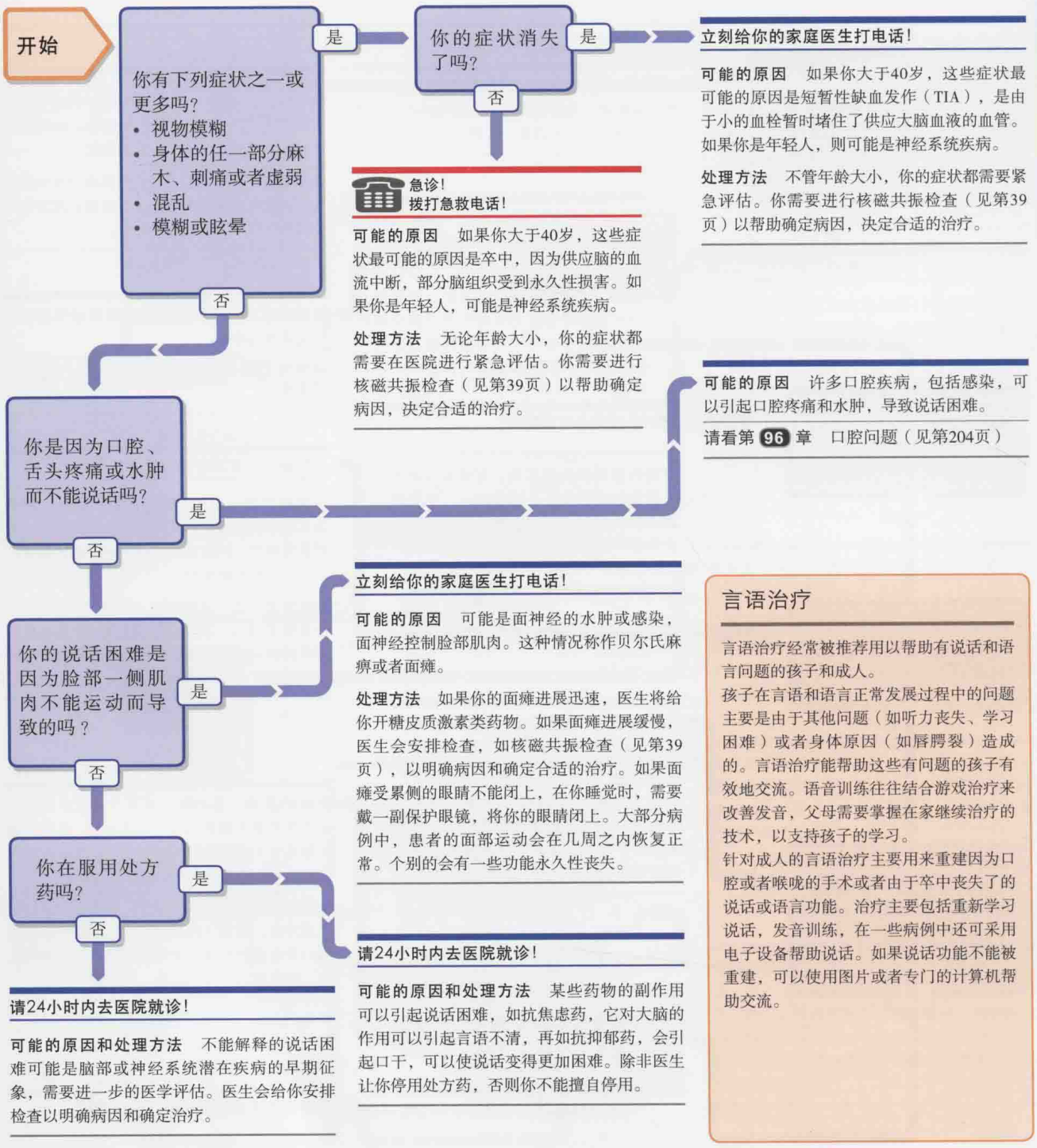
脸部疼痛可能是钝性的跳痛或者尖锐的刺痛感。它通常是由潜在组织感染或炎症刺激神经所引起的。虽然脸痛可能很痛苦，也可能需要治疗，但一般而言，它很少是严重疾病的征象。



70 说话困难

如果你已有或者最近出现遣词造句困难，或者说话变得不清楚，请参阅此章。此类说话困难和影响脑部、口腔或面神经的疾病有关系。

在一些病例中，虽然言语治疗（见下面）常常有效，但说话功能可能会受到永久性的影响。



言语治疗

言语治疗经常被推荐用以帮助有说话和语言问题的孩子和成人。

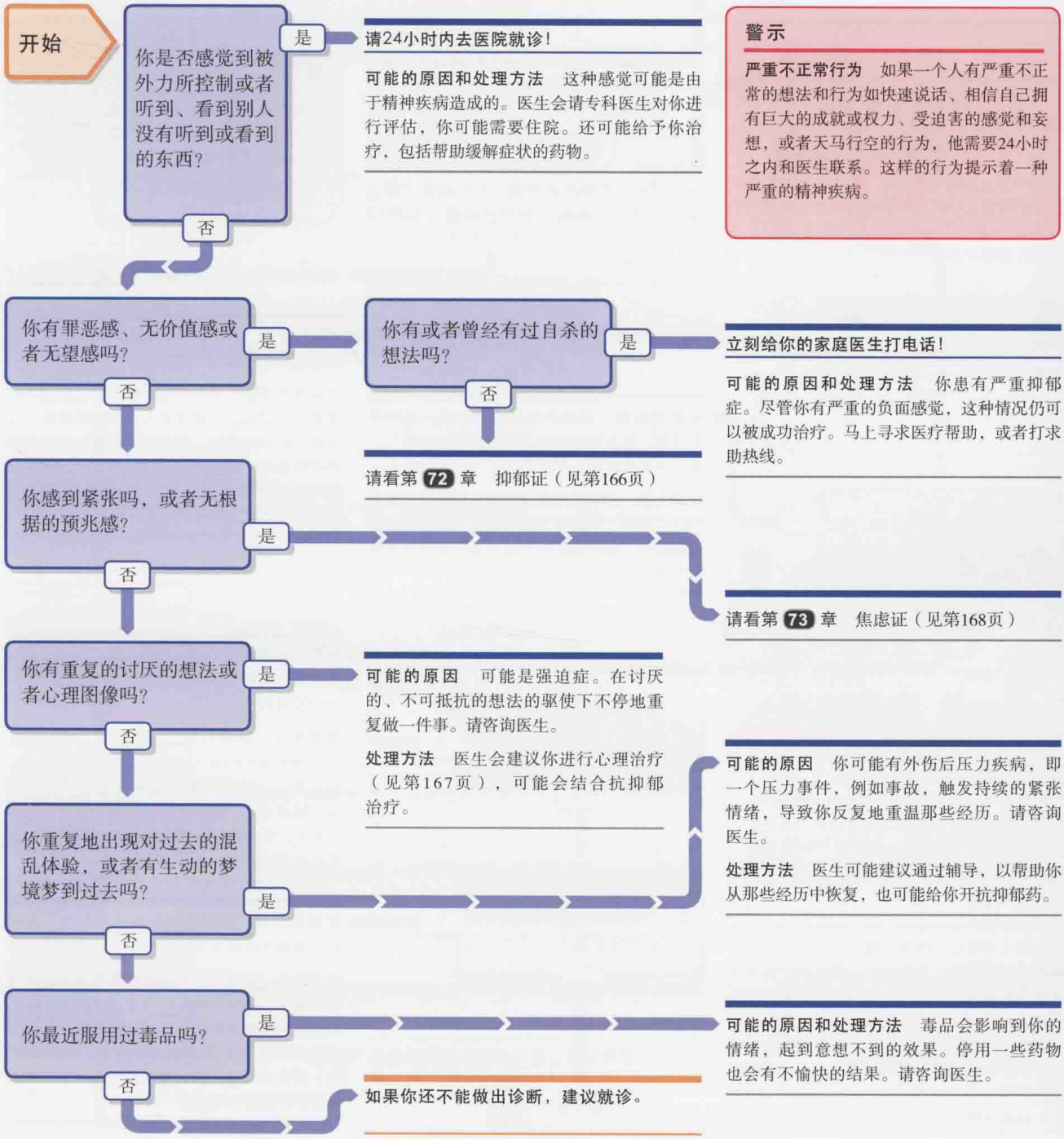
孩子在言语和语言正常发展过程中的问题主要是由于其他问题（如听力丧失、学习困难）或者身体原因（如唇腭裂）造成的。言语治疗能帮助这些有问题的孩子有效地交流。语音训练往往结合游戏治疗来改善发音，父母需要掌握在家继续治疗的技术，以支持孩子的学习。

针对成人的言语治疗主要用来重建因为口腔或者喉咙的手术或者由于卒中丧失了的说话或语言功能。治疗主要包括重新学习说话，发音训练，在一些病例中还可采用电子设备帮助说话。如果说话功能不能被重建，可以使用图片或者专门的计算机帮助交流。

71 思想和感觉混乱

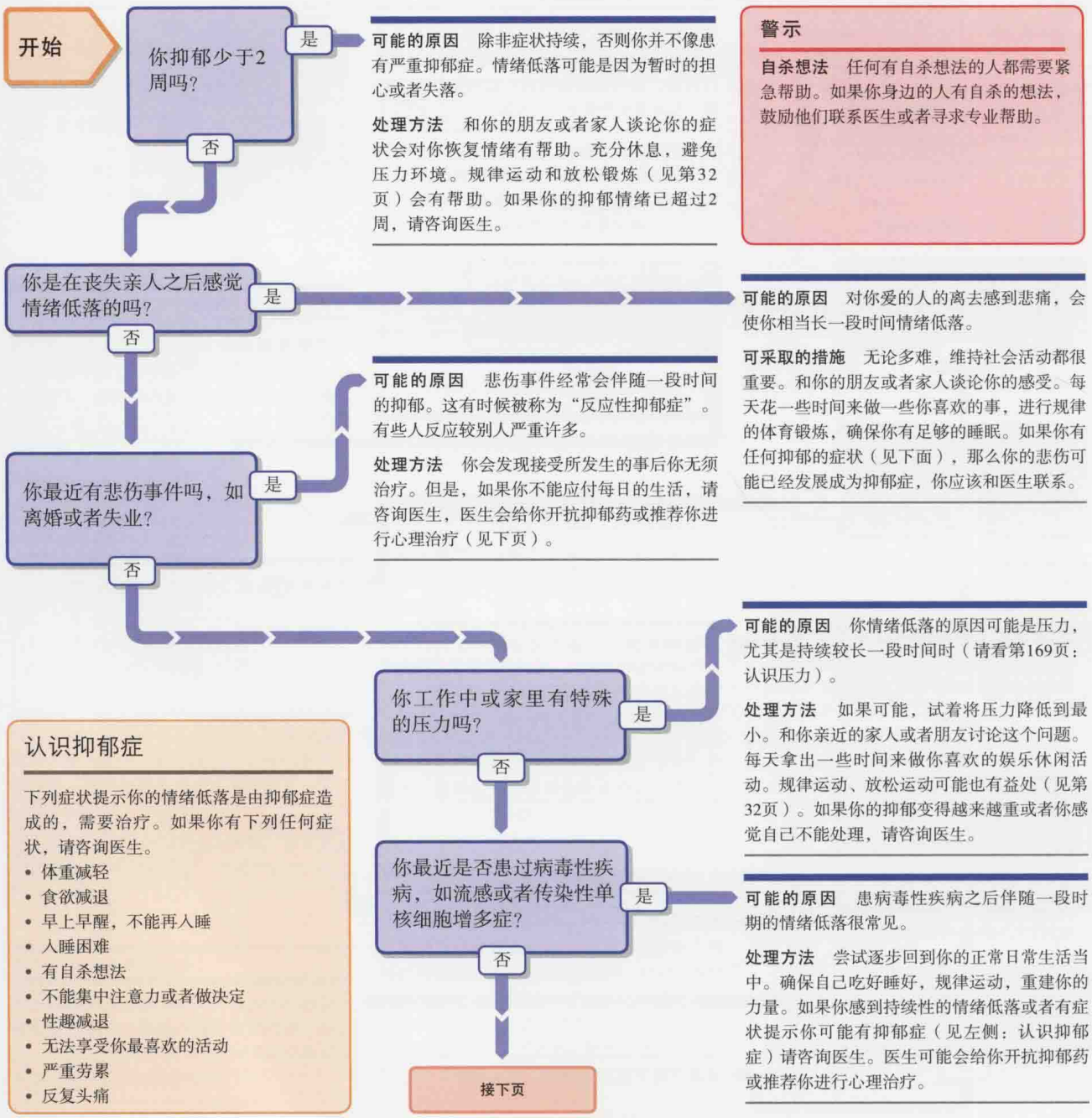
如果你开始有令你感到担心的想法和感觉，或者这些想法和感觉使你看起来不正常，请查阅本章。你可能有混乱的想法，或者你正在体验新奇的或者不受控制的情绪。如果你的想法或者感觉持续烦扰着你，无论你的问题是什么，请和你的医生进行交谈沟通。

医生可以通过和你交谈，了解你感觉的来龙去脉。如果你的担心是正确的，医生会建议你接受治疗。



72 抑郁症

大多数人都有情绪起伏，今天感觉很好，明天就可能感觉低落。这些变化常有明确的原因，通常很快就过去了。真正的抑郁和躯体症状联系在一起，包括过度劳累、体重减轻、睡眠障碍，如早醒（请看下面：认识抑郁症）。在一些情况下，抑郁是在一次重大创伤事件后出现的，如离婚、失去亲人或者失业。在另一些病例中，抑郁发生在人生主要转折点之后，如退休。抑郁也可以在激素水平变化的时候出现，如绝经期或者分娩后。但是，在许多病例中，抑郁没有明确的病因，有些人反复发作。抑郁症是一个可以治愈的疾病，如果你认为自己抑郁了，你需要经常去看医生。



接上页

你最近得过严重疾病或者发生过交通事故吗？

是

可能的原因 严重的躯体疾病，如心脏病发作，或者一次大的变故经常会伴随抑郁。这可能会减慢身体的恢复。请咨询医生。

处理方法 你的医生会和你谈论你当前的健康状况，告诉你这是一种常见的反应。医生会给你开抗抑郁药，或推荐你进行心理治疗（见下面）。

否

你过量饮酒吗（见第30页）？

是

可能的原因 经常大量饮酒会导致抑郁。你应该清楚你为何饮酒。一些人借用酒精来应对压力或者未被识别的抑郁。过量饮酒会加剧这一问题。

处理方法 减少你的酒精摄入量。如果你发现这比较困难，或者你感到持续性抑郁，请咨询医生。

否

你正在使用或者曾经用过毒品吗？

是

可能的原因 许多毒品可以引起严重的心理问题，使用时和戒断后都可以引起。有些药物甚至会在数年后导致一些问题。

处理方法 如果你仍在使用毒品，现在就停用。如果你发现你不能停止使用，或者停止使用了仍然有问题，请咨询医生，医生会帮助你，或者推荐你和咨询师、戒毒组织联系。因为你可能患有抑郁症。

否

你正在服用处方药吗？

是

可能的原因和处理方法 某些药物，如降压药和口服避孕药的副作用可以引起抑郁。请咨询医生，同时不要擅自停服处方药。

否

你是男性吗？

是

如果你还不能做出诊断，建议就诊。

否

你最近生过孩子吗？

是

请看第 **150** 章 产后抑郁（见第284页）

否

你经常在月经期前感到情绪低落吗？

是

可能的原因和处理方法 可能是经前期综合征，是一组症候群，包括情绪低落，是由激素变化引起的。采取自助措施（请看第253页：经前期综合征）。如果你的症状没有改善，请咨询医生。

否

你已经绝经了或者最近在经历绝经期吗？

是

可能的原因和处理方法 绝经时体内激素的变化会引起抑郁。这些感觉可能由于担心年龄变老、失去生育能力，及压力事件如孩子离家而被夸大。请咨询医生，医生会建议你在绝经期进行激素替代治疗（请看第257页：健康的更年期）。一些病例，需要抗抑郁药物治疗。

否

如果你还不能做出诊断，建议就诊。

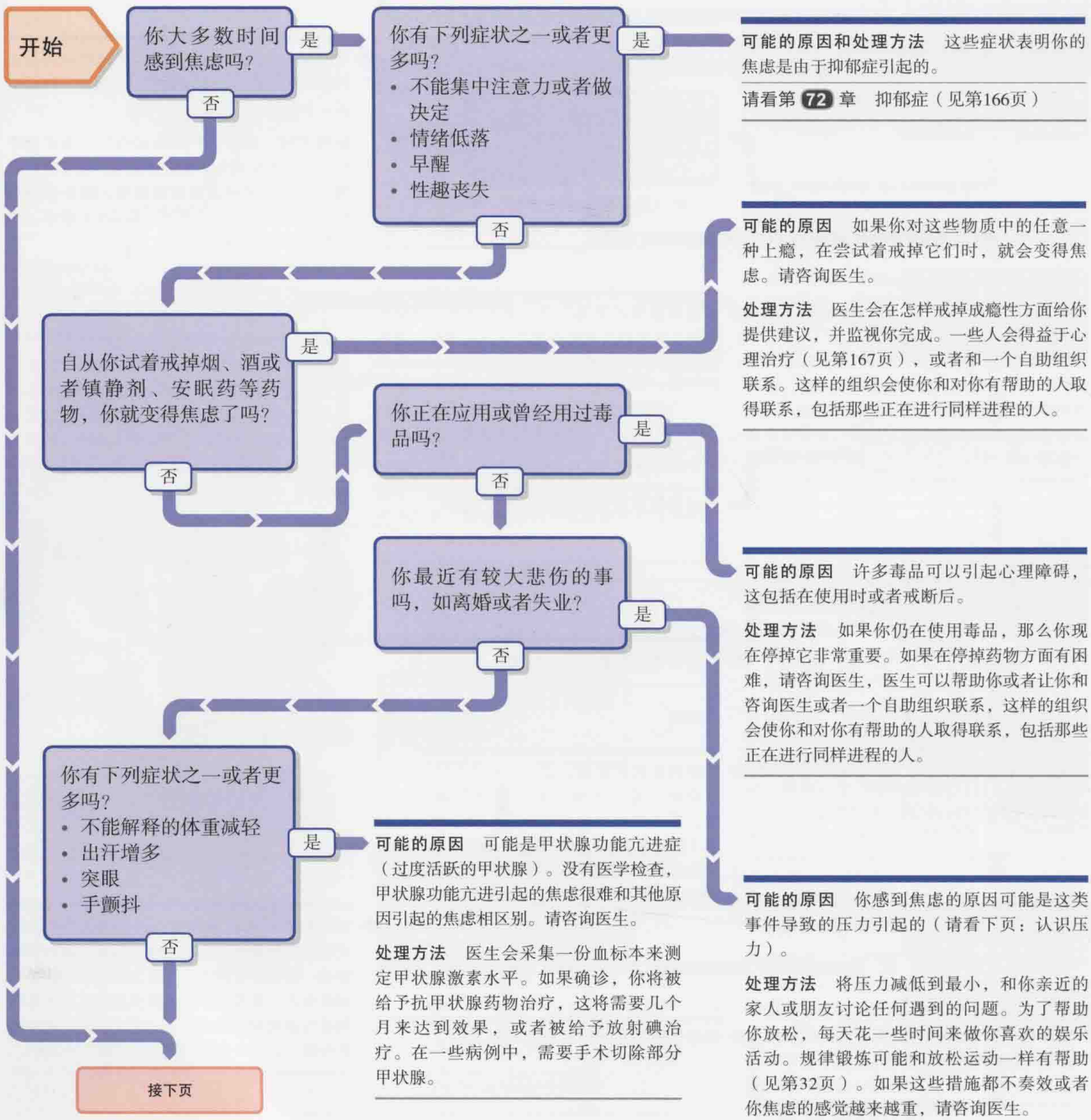
心理治疗

有许多心理疗法可以利用，一些疗法探索一个人的过去，相反，一些疗法关注当前的行为和想法过程。它们的共同之处在于，治疗师都鼓励你说出你的感觉和担忧，由治疗师提供建议和帮助。

小组治疗
一名治疗师和小组成员坐在一起。鼓励这些成员谈论他们的感觉，分享他们的问题。

73 焦虑症

如果你患有焦虑症，你可能会感到忧虑和紧张，并且不能集中注意力、清晰思考或者睡个好觉。你可能会无明显诱因地有不详的预感或者有持续担心的想法。一些人也会有躯体症状，如头痛、多汗、胸痛、心悸、腹部痉挛性疼痛和疲乏劳累的感觉。焦虑是对压力的正常反应，如果你为钱或者家庭问题感到担心或者你将要考试，焦虑是正常的。这种担心是有帮助的，可以帮助你处理压力事件和提高你在某种环境下的表现。但是，如果无明显原因的焦虑或者严重到你不能处理日常生活，焦虑就是不正常的。



接上页

认识压力

对很多人而言，压力是生活中正常的组成部分，在某些情况下具有有利的影响，使身体做好准备来行动。正常的应激反应引起肾上腺激素的释放（肾上腺素），增加心率，并使流向肌肉的血流最大化，为行动做准备。如果压力得以释放，这些反应是有益的。然而，长期的或过大的压力可导致一系列症状，包括胸痛、胃部不适、头痛、疲劳、失眠及焦虑。一系列感染，如感冒，或者越来越频繁的口腔溃疡常常是应激降低了免疫力的标志。压力也可导致突发性疾病，如湿疹。从长期看，压力可能会严重损害健康，例如，会引起高血压，从而增加了心脏病发作的危险。因此，重要的是你要学会认识压力的迹象，并采取措施来解决它（请看第32页：压力）。

你有过性方面的担心吗？

是

可能的原因 性担心比较常见，尤其是在成年早期。一个特殊的困难影响着你或者你的配偶，如射精过早或者害怕怀孕，或者感染性传播疾病，这都可以是焦虑的根源。
性取向的担忧（见第247页）也可以引起焦虑。在晚年，焦虑可能和性能力下降或者对吸引力的担忧有关系（请看第266页：晚年的性生活）。

处理方法 如果你有固定的伴侣，你应该与对方交流你的感受。开放性地谈论性（请看第269页：沟通性需求）是处理焦虑最好的方式。如果你不能满意地交流或者你没有一个固定的可以交流的伴侣，请咨询医生。医生可以给你建议或者建议你接受咨询治疗（请看第247页：性心理咨询）。

否

你只有在某些社交场合才感到焦虑吗，如会见客人或者参加聚会？

是

可能的原因 在一些情况下，一定程度的焦虑是自然的，问题通常会随着经验的丰富而改善。如果你的焦虑严重影响到你的社交，请咨询医生。

处理方法 你的医生会教你一些应对社交场合的策略，或者推荐你进行咨询以寻求帮助。如果你的焦虑严重，用β受体阻滞剂或者一些类型的抗抑郁药会有帮助。

否

你只有在遇到特定对象时才感到焦虑吗，或者你不能用你通常的方式做事吗？

是

可能的原因 你的焦虑是因为恐惧症引起的，恐惧症就是你害怕特定的事物或者场合，如你可能会害怕蜘蛛。另外，你可能患有强迫症，你感到不可抗拒地需要做某一件事，即使你知道那是不必要的，如你不可控制地不停洗手，不这样做就变得过度焦虑，请咨询医生。

处理方法 医生会询问你的感觉，会建议你进行心理治疗（见第167页）或者药物治疗。大多数人可以学会控制他们的担忧和焦虑，而不影响他们的日常生活。

否

你有过强烈的焦虑伴随出汗、颤抖、恶心或眩晕吗？

是

请24小时内去医院就诊！

可能的原因 你可能有惊恐发作，有强烈焦虑伴随躯体报警症状。惊恐发作是不可预测的，通常无明显原因。

处理方法 尽快去看医生非常重要，以便医生能确定诊断，针对你的症状排除一些躯体疾病。如果你正在惊恐发作，你可能需要一些心理治疗（见第167页）。遵循处理惊恐发作的自助措施（见右侧）。

否

如果你的恐惧或不明原因的焦虑持续发生超过几天并且还不能做出诊断，建议就诊。

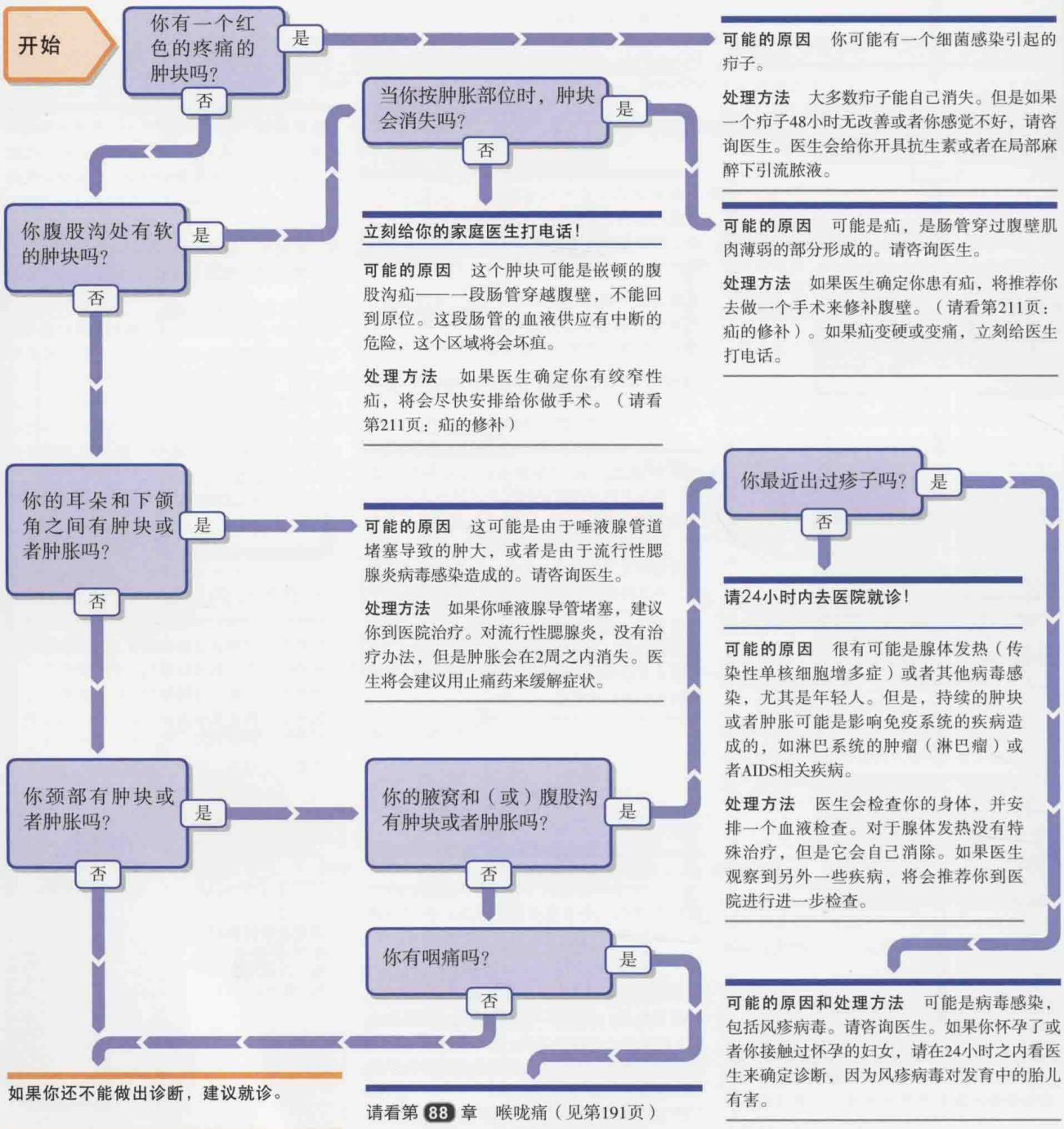
惊恐发作的自救

惊恐发作时呼吸急促会减少二氧化碳在血液中的水平，你可以通过一个纸袋呼气、吸气控制症状。这样做时，你反复吸入二氧化碳，恢复其在血液中的水平。将袋子捂住口，呼吸10次，然后正常呼吸15秒。重复这个过程，直到呼吸频率恢复正常。

通过袋子反复呼吸
将袋子紧紧捂住嘴，并且慢慢地呼气、吸气。

74 肿块和肿胀

乳腺肿块请看第128章：乳腺问题（见第252页）。对于阴囊的肿块和肿胀，请看第123章：睾丸和阴囊问题（见第244页）。如果你皮下有一个或多个肿块或肿胀，请看本章。在一些病例中，肿胀是由于感染引起的淋巴腺肿大。但是，超过一个月的多处肿胀可能提示着潜在疾病。如果你有一个或者多个无痛的或者持续存在的肿块或者肿胀，要经常咨询你的医生。

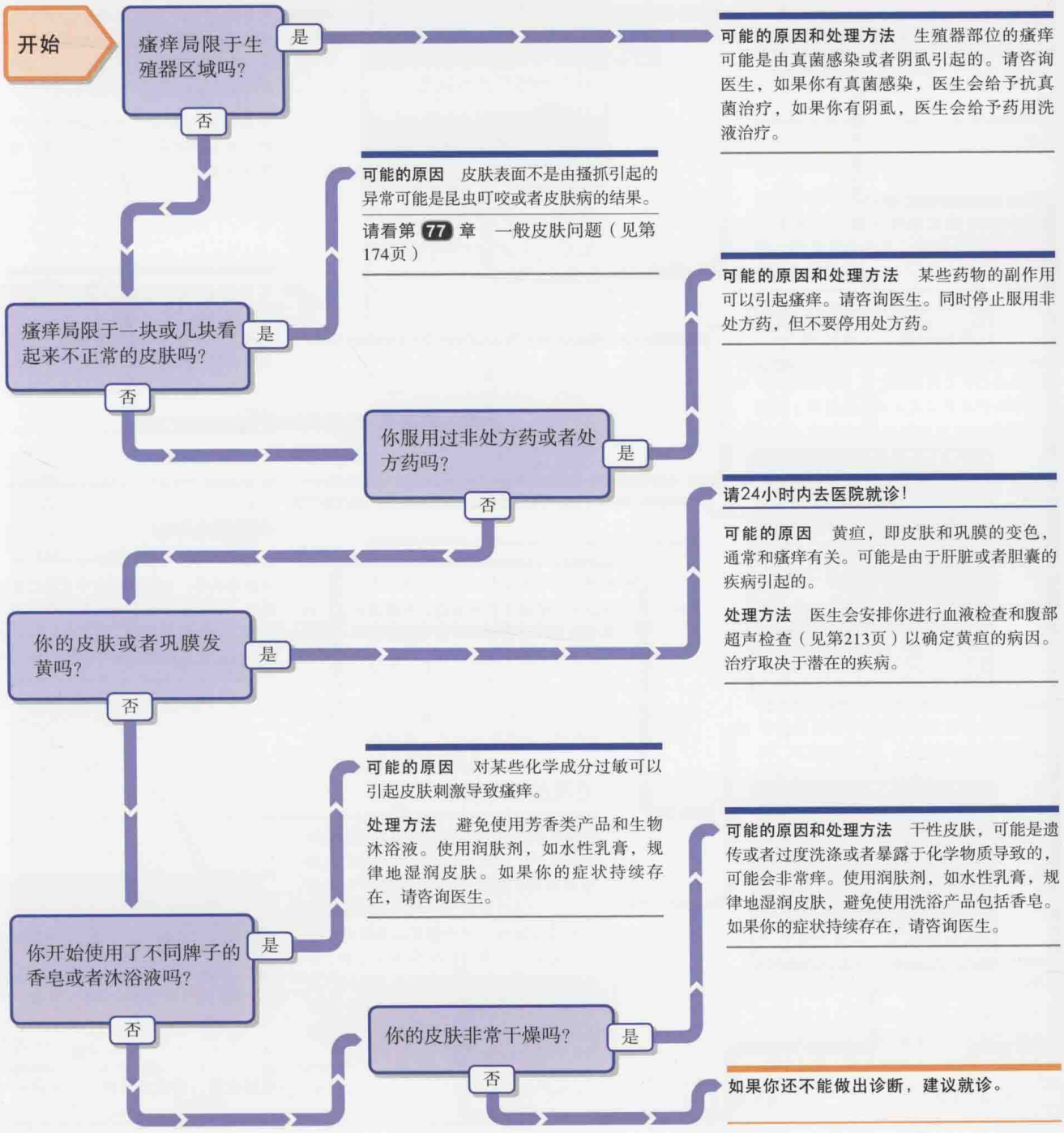


75 瘙痒

局限于头皮的瘙痒，请看第76章：头发和头皮问题（见第172页）。局限于肛门周围的瘙痒，请看第107章：肛门问题（见第219页）。

瘙痒（对皮肤的刺激导致强烈的想搔抓的欲望）可以由感染引起，也可以由对某种特殊的物质过敏引起。

在另一些情况中，瘙痒可能是一些皮肤疾病的特征或者预示着一些潜在疾病或心理压力。因为老龄或者过度洗涤导致皮肤表面自然油脂的丢失会引起皮肤干燥和瘙痒。



76 头发和头皮问题

毛发生长在身体的大部分区域。头上的头发比较厚，因此影响到头发生长的疾病一般很容易被察觉。你的头发的颜色和类型（直的、波浪状或卷曲的）是遗传的，但是你的整体健康状况和饮食、年龄等因素都会影响你的头发状态。这个章节是针对于头发的一些常见问题和头皮疾病的。

开始

你的头发变稀疏了吗？
- 是 → 毛发稀疏是在以下情况发生后4个月内出现的吗？
  - 长期或严重的疾病
  - 分娩
  - 停止口服避孕药
  - 是 → **可能的原因** 长期的疾病或是激素分泌异常可以打破正常的头发生长周期（请看下面：毛发的结构和功能），导致很多头发同时脱落。

    处理方法 毛发生长周期会重新开始，头发会在6个月内恢复正常。如果你还是担心的话，请咨询医生。
  - 否 ↓
- 否 ↓

你最近吃了什么药吗？
- 是 → **可能的原因和处理方法** 有些药物，特别是那些治疗癌症的药物，都有脱发的不良反应。请咨询医生，但是不要停止用药。往往在疗程结束后头发就会长出来，或者可以换用其他药物。
- 否 ↓

你有以下几种症状吗？
- 过度疲劳
- 不明原因的体重增加
- 比以前怕冷
- 皮肤越来越干燥粗糙

是 → **可能的原因** 你可能患有甲状腺功能减退，请咨询医生。

处理方法 医生会给你抽血评估甲状腺激素水平。如果确诊为甲状腺功能减退，医生会给你开些片剂的甲状腺药物，需要终生服用。医生会给你安排后续的血液检查以调整药物剂量。

否 ↓

你应用下列美发技术了吗？
- 漂白
- 染色
- 烫发
- 紧密编发

是 → **可能的原因和处理方法** 上述的美发方法如果使用不熟练或使用过度，可能会损害你的头发。如果你采用一个更自然的发型，你的头发可能会恢复正常厚度。如果你的头发受损严重，你可能需要把头发剪短。

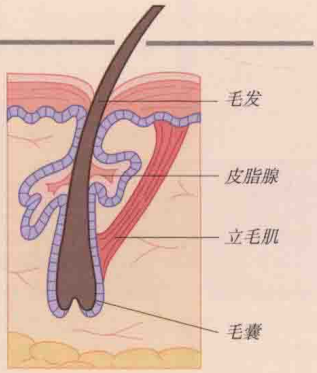
否 ↓

接下页，专栏1

接下页，专栏2

毛发的结构和功能

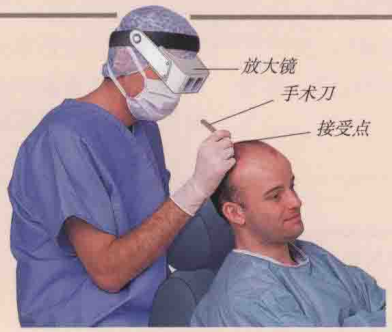
毛发可以为身体与周围环境之间提供绝缘和保护。毛发是由基底部产生的死细胞组成的。每根毛发都生在一个毛囊上，分为间歇期和生长期。在间歇期，细胞活动减慢，然后停止，毛发死亡。在生长期，毛囊内的细胞迅速分裂，产生新的毛发。新长出的的毛发将已死去的毛发从毛囊内挤出。每天都有一些新毛发长出，而另一些会脱落。一根头发每个月生长6~8mm。



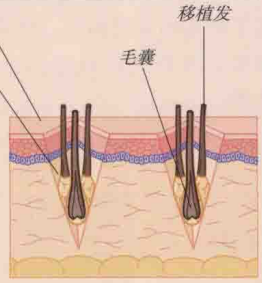
皮肤切面

毛发移植

脱发可以通过手术治疗，有几种不同的植发方法。如图所示的方法中，头发和皮肤从供点取出（往往选取头皮耳朵后面的皮肤作为供应材料）。然后将取过来的头发和其附加毛囊植入到秃头区域（接受点）。通常会给一种温和的镇定剂，而供点和接受点都需要麻醉。移植的头发在移植后很快会脱落，不过在3周到3个月后，植入的毛囊就会长出新的头发。



过程
手术医生在秃顶区域切很多小切口。然后从供点取出头发并植入切口中。



毛发移植

接上页，专栏1

接上页，专栏2

你超过55岁了吗？这几年头发慢慢在减少吗？

是

可能的原因 随着年龄的增长，轻微的头发稀疏在男性和女性都很常见。

处理方法 轻柔地对待你的头发，避免化学用品（烫发和染发剂）的过度应用。如果大量脱发，或者你比较担心，请咨询医生。

否

你有一个或多个周围毛发生长正常的斑秃区域吗？

是

可能的原因 不完整的脱发往往是头癣的结果（特别是伴有头皮发炎和发痒时）。斑秃，即身体的免疫系统攻击毛囊的疾病，也是可能的原因。请咨询医生。

处理方法 头癣通常应用抗真菌药物治疗。头发会重新长出来。斑秃往往不用治疗就会好，新头发会在6~9个月后重新长出来。但在罕见的情况下，脱发可能是永久的。

否

前额的头发减少或头顶的头发变薄了吗？

是

可能的原因 男性斑秃（女性也会出现）通常导致这种类型的脱发。这种情况可以遗传，毛囊对雄性激素过于敏感。对女性来说，体内雄性激素水平往往会在绝经后升高。

处理方法 不能阻止脱发的发生。应用于头皮的米诺地尔或者口服药非那雄胺片可以使一些人的头发再生，但是如果停药的话，头发还是会脱落。手术植发是另一种治疗手段（请看上面：毛发移植）。

否

整个头皮感觉发痒吗？

是

有头皮剥脱吗？

是

可能的原因 最可能的原因是头皮屑。然而，某些情况下，头皮剥脱也可能是由其他疾病引起的，如银屑病。

处理方法 可以试试含有酮康唑的非处方洗发水。如果4周后头皮仍然没有好转，请咨询医生。

否

否

可能的原因 感染头虱可能引起你的症状。

处理方法 垫一张白纸，用细齿梳子梳头，看有没有虱子脱落。有几种药物可以治疗头虱（见第79页），包括一种非处方的洗发水。

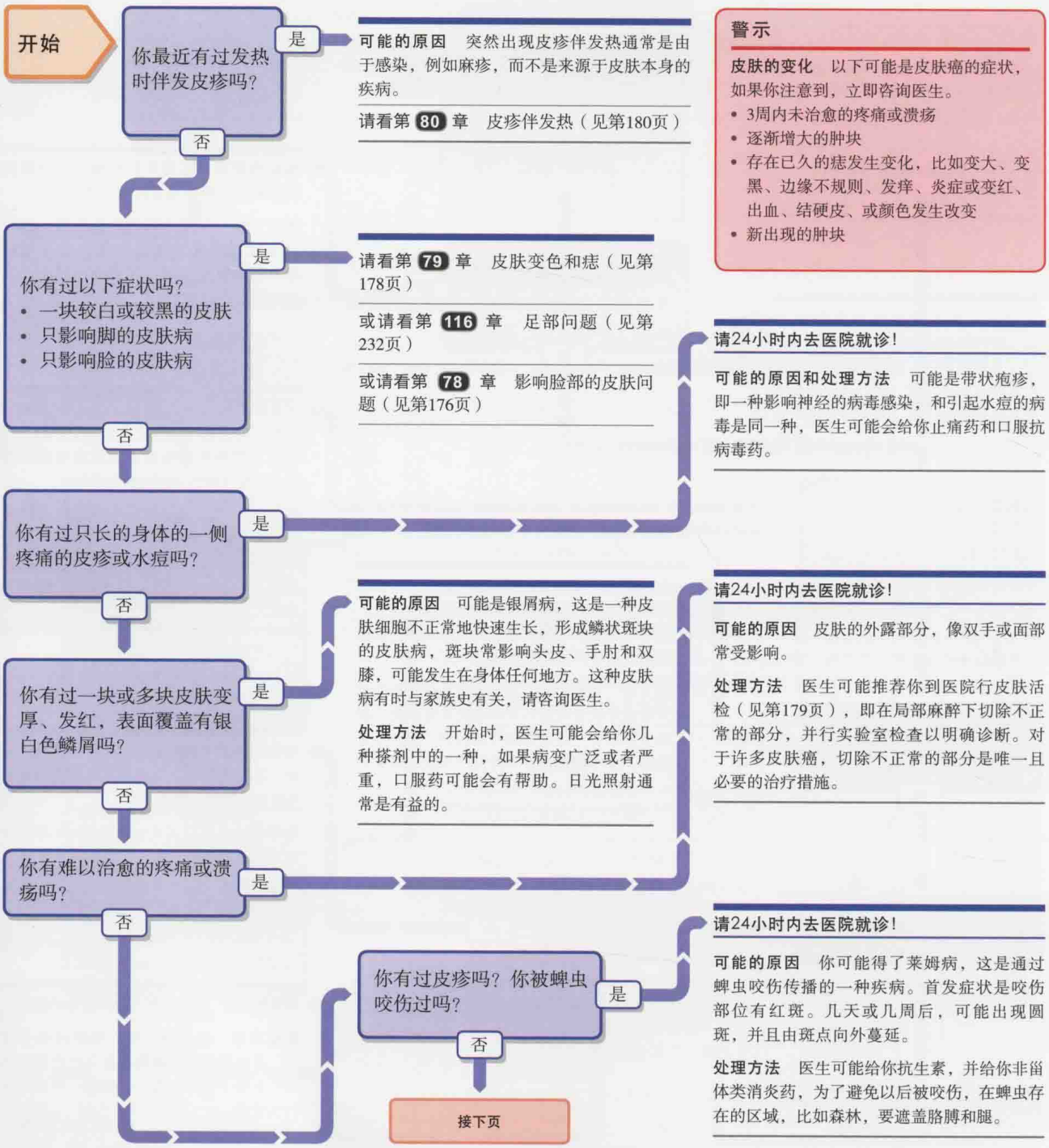
如果你还不能做出诊断，建议就诊。

77 一般皮肤问题

关于常见的皮肤瘙痒，请看第75章：瘙痒（见第171页）。

短期的皮肤问题通常是小的损伤或表面感染引起的，容易处理。

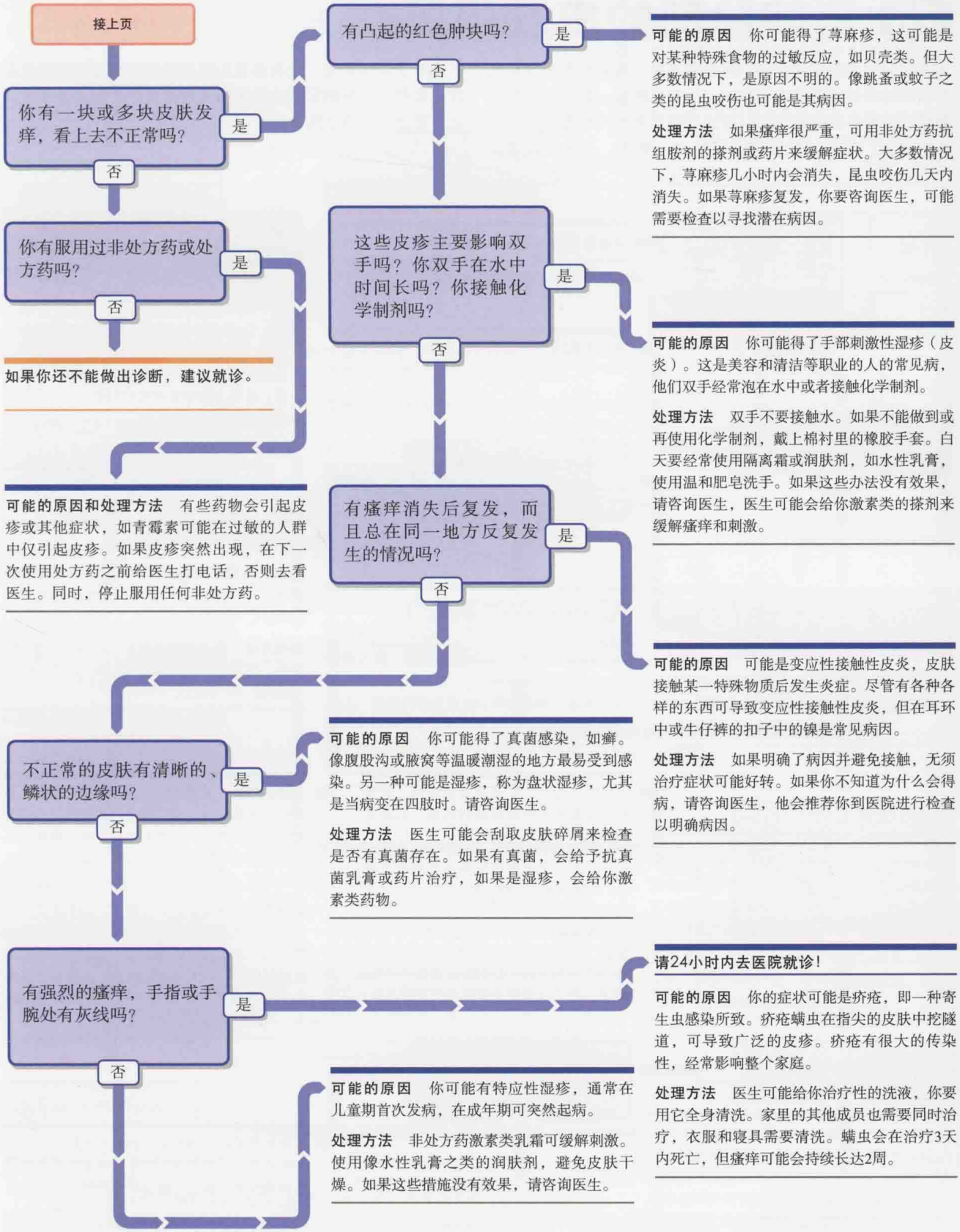
许多皮肤问题如果持续存在或影响外露的皮肤，会让人颇为痛苦，但大多数不会造成严重的健康问题。然而，认识并早期处理像皮肤癌等潜在且致命的疾病是很重要的。



警示

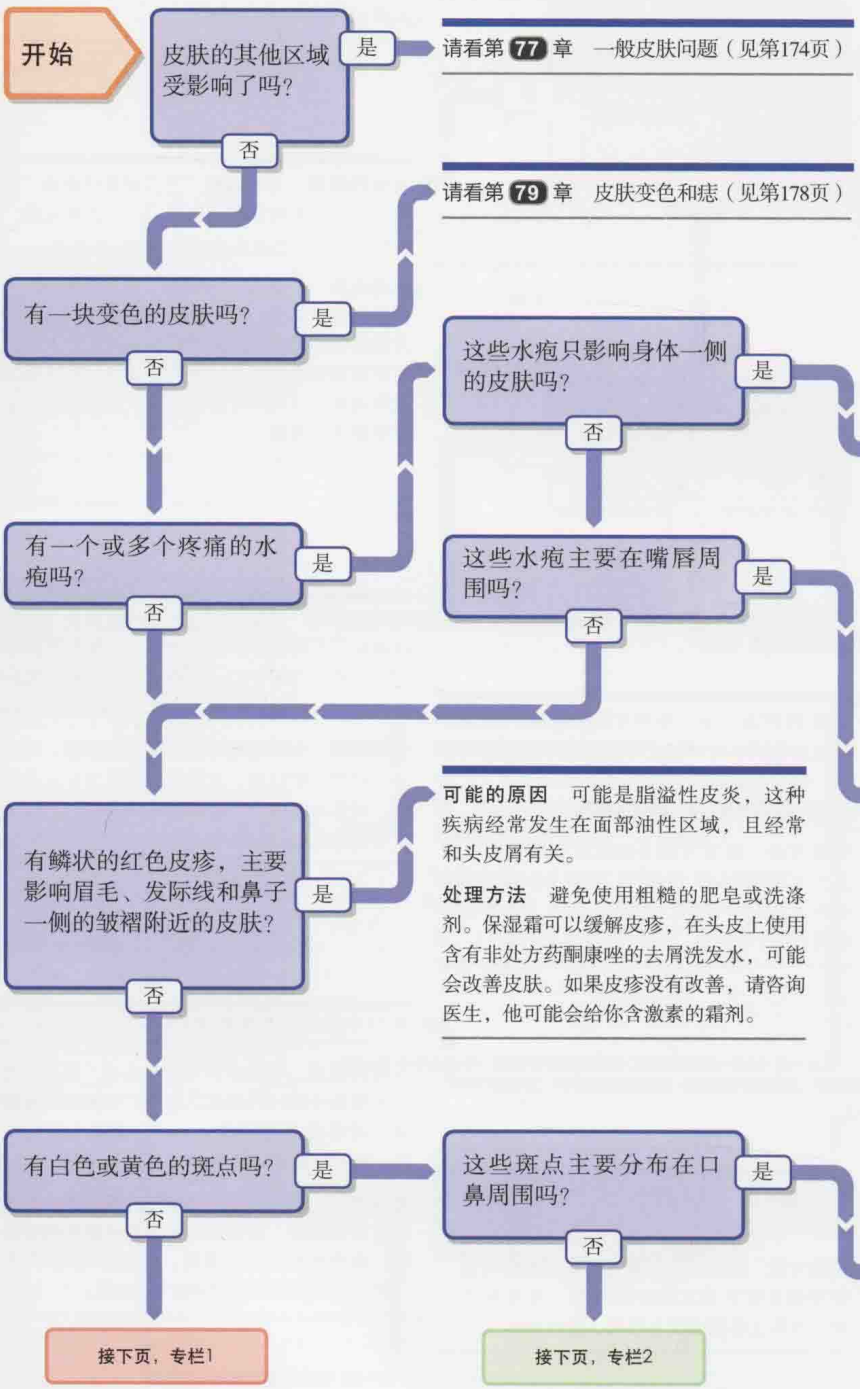
皮肤的变化 以下可能是皮肤癌的症状，如果你注意到，立即咨询医生。

- 3周内未治愈的疼痛或溃疡
- 逐渐增大的肿块
- 存在已久的痣发生变化，比如变大、变黑、边缘不规则、发痒、炎症或变红、出血、结硬皮、或颜色发生改变
- 新出现的肿块


接上页
你有一块或多块皮肤发痒，看上去不正常吗？
是
否
有凸起的红色肿块吗？
是
否
可能的原因 你可能得了荨麻疹，这可能是对某种特殊食物的过敏反应，如贝壳类。但大多数情况下，是原因不明的。像跳蚤或蚊子之类的昆虫咬伤也可能是其病因。
处理方法 如果瘙痒很严重，可用非处方药抗组胺剂的搽剂或药片来缓解症状。大多数情况下，荨麻疹几小时内会消失，昆虫咬伤几天内消失。如果荨麻疹复发，你要咨询医生，可能需要检查以寻找潜在病因。
你有服用过非处方药或处方药吗？
是
否
这些皮疹主要影响双手吗？你双手在水中时间长吗？你接触化学制剂吗？
是
否
可能的原因 你可能得了手部刺激性湿疹（皮炎）。这是美容和清洁等职业的人的常见病，他们双手经常泡在水中或者接触化学制剂。
处理方法 双手不要接触水。如果不能做到或再使用化学制剂，戴上棉衬里的橡胶手套。白天要经常使用隔离霜或润肤剂，如水性乳膏，使用温和肥皂洗手。如果这些办法没有效果，请咨询医生，医生可能会给你激素类的搽剂来缓解瘙痒和刺激。
如果你还不能做出诊断，建议就诊。
可能的原因和处理方法 有些药物会引起皮疹或其他症状，如青霉素可能在过敏的人群中仅引起皮疹。如果皮疹突然出现，在下一次使用处方药之前给医生打电话，否则去看医生。同时，停止服用任何非处方药。
有瘙痒消失后复发，而且总在同一地方反复发生的情况吗？
是
否
可能的原因 可能是变应性接触性皮炎，皮肤接触某一特殊物质后发生炎症。尽管有各种各样的东西可导致变应性接触性皮炎，但在耳环中或牛仔裤的扣子中的镍是常见病因。
处理方法 如果明确了病因并避免接触，无须治疗症状可能好转。如果你不知道为什么会得病，请咨询医生，他会推荐你到医院进行检查以明确病因。
不正常的皮肤有清晰的、鳞状的边缘吗？
是
否
可能的原因 你可能得了真菌感染，如癣。像腹股沟或腋窝等温暖潮湿的地方最易受到感染。另一种可能是湿疹，称为盘状湿疹，尤其是当病变在四肢时。请咨询医生。
处理方法 医生可能会刮取皮肤碎屑来检查是否有真菌存在。如果有真菌，会给予抗真菌乳膏或药片治疗，如果是湿疹，会给你激素类药物。
有强烈的瘙痒，手指或手腕处有灰线吗？
是
否
请24小时内去医院就诊！
可能的原因 你的症状可能是疥疮，即一种寄生虫感染所致。疥疮螨虫在指尖的皮肤中挖隧道，可导致广泛的皮疹。疥疮有很大的传染性，经常影响整个家庭。
处理方法 医生可能给你治疗性的洗液，你要用它全身清洗。家里的其他成员也需要同时治疗，衣服和寝具需要清洗。螨虫会在治疗3天内死亡，但瘙痒可能会持续长达2周。
可能的原因 你可能有特应性湿疹，通常在儿童期首次发病，在成年期可突然起病。
处理方法 非处方药激素类乳霜可缓解刺激。使用像水性乳膏之类的润肤剂，避免皮肤干燥。如果这些措施没有效果，请咨询医生。

78 影响脸部的皮肤问题

如果你有面部的皮肤问题，可查阅本章。面部皮肤很少受出现在身体其他部位的疾病影响，比如唇疱疹。面部的皮肤也有受外部因素损害的风险，而这些因素不太可能影响身体的其他部位。例如，面部暴露在日光、寒冷、风等气候情况下。对于女性而言，化妆品是引起皮肤刺激和过敏的常见原因。面部不正常的区域比身体的其他部位更易引人注意，因此，更让人觉得烦恼。



警示

皮质类固醇面霜 除非是医生建议，绝对不要在脸上使用激素乳霜。激素乳霜的一个副作用就是皮肤变得更薄、更脆弱，这些改变可能是永久性的。面部的皮肤，尤其是眼周比身体的其他部位的皮肤更薄，更易受到伤害。如果需要激素，医生会给你温和型的激素。

接上页，专栏1

有边缘呈白色隆起、伴或不伴中间凹陷或溃疡的皮损吗？

是

可能的原因 可能是基底细胞癌，这是一种皮肤癌（见第179页），请咨询医生。

处理方法 医生会推荐你去医院行皮肤活检（见第179页），在局部麻醉下切除不正常的部位，并经实验室检查以明确诊断。因为已切除了不正常的部分，通常不需要进一步治疗。

否

有不会愈合的溃疡吗？

是

可能的原因 可能是鳞状细胞癌，是一种皮肤癌（见第179页），请咨询医生。

处理方法 医生会推荐你去医院行皮肤活检（见第179页），在局部麻醉下切除不正常的部位，并经实验室检查以明确诊断。如果所有不正常的部位被切除，你可能不需要进一步治疗，但在某些情况下，可能仍须采取进一步的手术治疗。

否

受影响的皮肤发红、水肿吗？你体温高吗？

是

立刻给你的家庭医生打电话！

可能的原因 病因可能是丹毒，一种面部和皮下组织的细菌感染。如果不治疗，病情会进展，导致严重的血液感染，称为败血症。

处理方法 如果明确诊断，医生会给你口服抗生素，如果感染严重，你可能需要住院，这样你可以应用静脉用药的抗生素治疗。

否

疾病与化妆品或香水产品有关吗？

是

可能的原因和处理方法 你可能对新产品过敏，或者你可能最近对用过一段时间的产品过敏了。停止使用所有可能会致病的产品，皮肤会在几天内恢复正常，你可以每隔几天重新使用一个产品，这样可以明确致病的原因。

否

你服用过非处方或处方药吗？

是

可能的原因和处理方法 某些药物增加皮肤对日光的敏感性，可以引起面部的不良反应。停止使用任何非处方药并咨询医生。同时，但继续使用处方药。

否

如果你还不能做出诊断，建议就诊。

接上页，专栏2

有黑头或压痛的红色斑点吗？

是

可能的原因和处理方法 可能是痤疮，当毛囊被皮脂（由皮肤腺体分泌的油性物质）堵塞时就会发生。经常发生在青春期，持续至成人期。尝试自助措施（请看第140页：青春期皮肤问题）和针对痤疮的非处方药（见第140页）。如果这些措施无效，请咨询医生。

否

脸容易变红吗？比如当你饮酒或进入一个温暖的房间时？

是

可能的原因 可能是红斑痤疮，一种类似于痤疮的疾病，经常发生在40~60岁，在脸颊和鼻子上最为严重，请咨询医生。

处理方法 医生可能会让你使用几周或几个月的抗生素药片或乳霜，避免在日光下过度暴露并减少饮酒，因为这会让病情更糟糕。

否

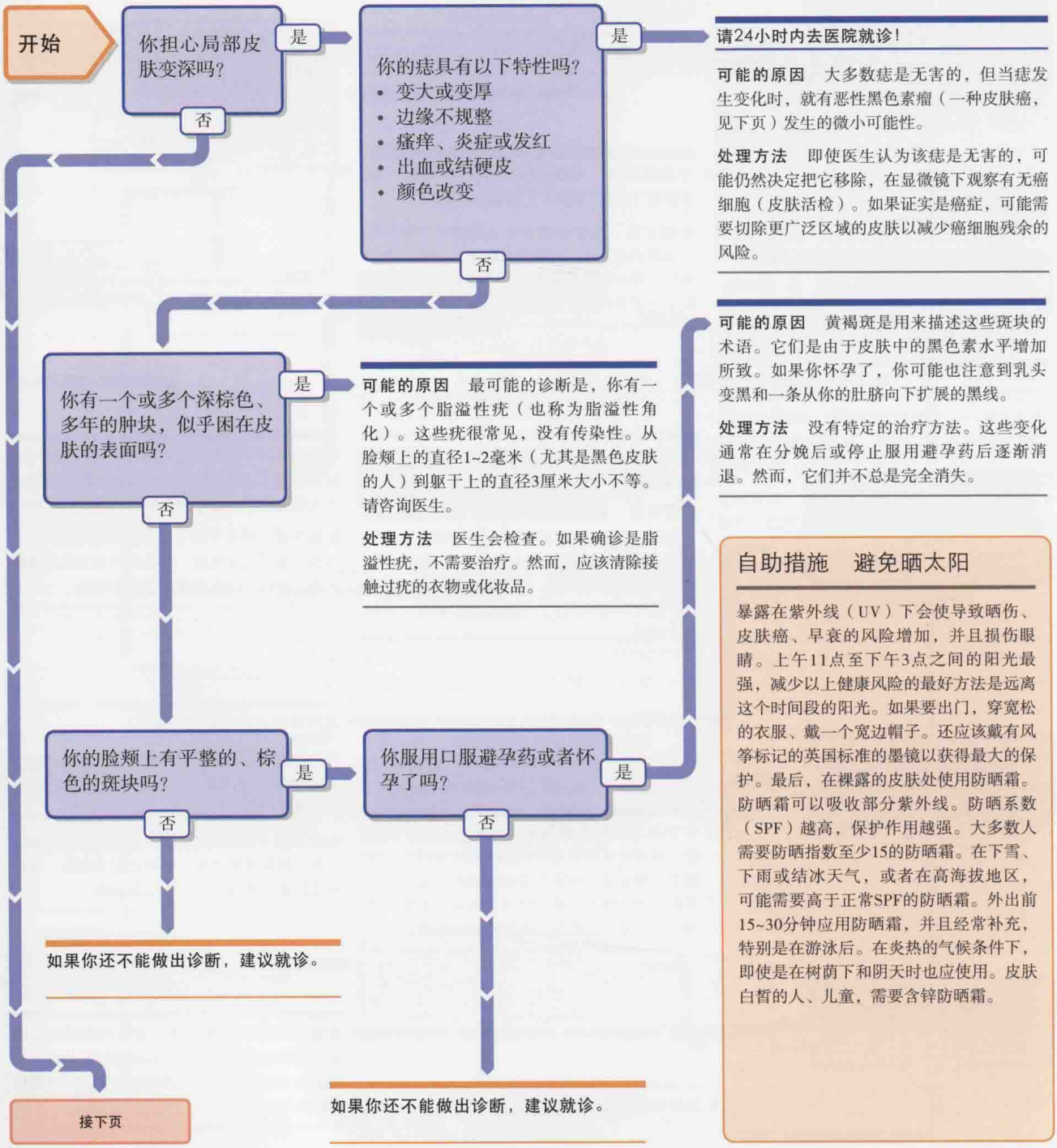
如果你还不能做出诊断，建议就诊。

79 皮肤变色和痣

胎记，请看第8章：婴儿皮肤问题（见第60页）。

如果你的皮肤变得暗淡或比周围皮肤苍白，如果你担心新痣或原有痣发生了改变，请看这一章节。

尽管肤色的变化通常由暴露于阳光下引起，但是有时候你可能有需要就医的皮肤病。过多的暴露在阳光下会导致皮肤晒伤并增加患皮肤癌的风险。



自助措施 避免晒太阳

暴露在紫外线（UV）下会使导致晒伤、皮肤癌、早衰的风险增加，并且损伤眼睛。上午11点至下午3点之间的阳光最强，减少以上健康风险的最好方法是远离这个时间段的阳光。如果要出门，穿宽松的衣服、戴一个宽边帽子。还应该戴有风筝标记的英国标准的墨镜以获得最大的保护。最后，在裸露的皮肤处使用防晒霜。防晒霜可以吸收部分紫外线。防晒系数（SPF）越高，保护作用越强。大多数人需要防晒指数至少15的防晒霜。在下雪、下雨或结冰天气，或者在高海拔地区，可能需要高于正常SPF的防晒霜。外出前15~30分钟应用防晒霜，并且经常补充，特别是在游泳后。在炎热的气候条件下，即使是在树荫下和阴天时也应使用。皮肤白皙的人、儿童，需要含锌防晒霜。

接上页

你皮肤有苍白斑块吗？

是

否

如果你还不能做出诊断，建议就诊。

斑块是否有清晰的边缘，是否在身体的对称部位都有？

是

可能的原因 白癜风，一种机体攻击自身组织的自身免疫性疾病，使局部皮肤色素缺失。请咨询医生。

处理方法 医生可能会安排血液化验寻找其他自身免疫性疾病。虽然没有针对白癜风的治愈方法，但在某些情况下，大剂量类固醇激素可以改善症状。另外，化妆品可以帮助掩盖变色的区域。因为这些苍白区域不能挨晒，会晒伤，应该避免暴露在阳光下（请看上页：避免晒太阳）。

否

你的小片苍白皮肤只出现在背部和（或）胸部吗？

是

可能的原因 这可能是花斑糠疹，一种轻微的皮肤真菌感染。

处理方法 这种情况是无害的，不需要治疗。然而，如果你关心外貌，请咨询医生，他可能会建议你使用非处方抗真菌香波来作为润肤露。你的皮肤颜色可能需要几周的治疗以恢复正常。

否

在痣周围有苍白的皮肤吗？

是

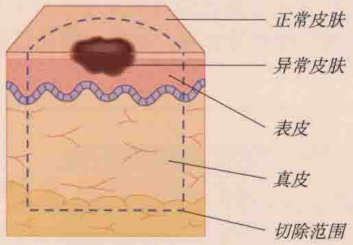
可能的原因和处理方法 这可能是一个晕痣，这发生在痣的色素消退时。最终痣可能完全消失，皮肤颜色恢复正常。不需要治疗，但如果担心，请咨询医生。

否

如果你还不能做出诊断，建议就诊。

皮肤活检

皮肤活检是用于诊断各种皮肤疾病的手段，如癌症。活检位置利用局部麻醉方式麻醉。一种形式是切除活检，切除整个异常区域。另一种形式在皮肤病变广泛时使用。在这种情况下，选取一小块代表区域的皮肤，直径1~2厘米，包括正常和不正常的皮肤。



切除活检
活检部位麻醉后，切除整块异常皮肤。

皮肤癌

皮肤癌是最常见的癌症。它通常是由于皮肤暴露于阳光中的紫外线下所引起的。皮肤白皙的人发病率尤其高。有三个主要类型的皮肤癌：基底细胞癌、鳞状细胞癌和恶性黑色素瘤。如果早期诊断，通常可以通过手术切除治愈。

基底细胞癌

是最常见的皮肤癌，但危险度最小，因为它很少扩散到身体的其他部位。典型的病变是小的、粉红色到灰褐色的无痛性肿块，伴蜡样或珍珠样的边界。它可能形成浅溃疡。

鳞状细胞癌

另一个常见的皮肤癌是鳞状细胞癌。多见于面部，为质地硬、无痛、慢慢扩大、边缘不规则的肿块。红色或红褐色，并可能形成不能治愈的溃疡。

恶性黑色素瘤

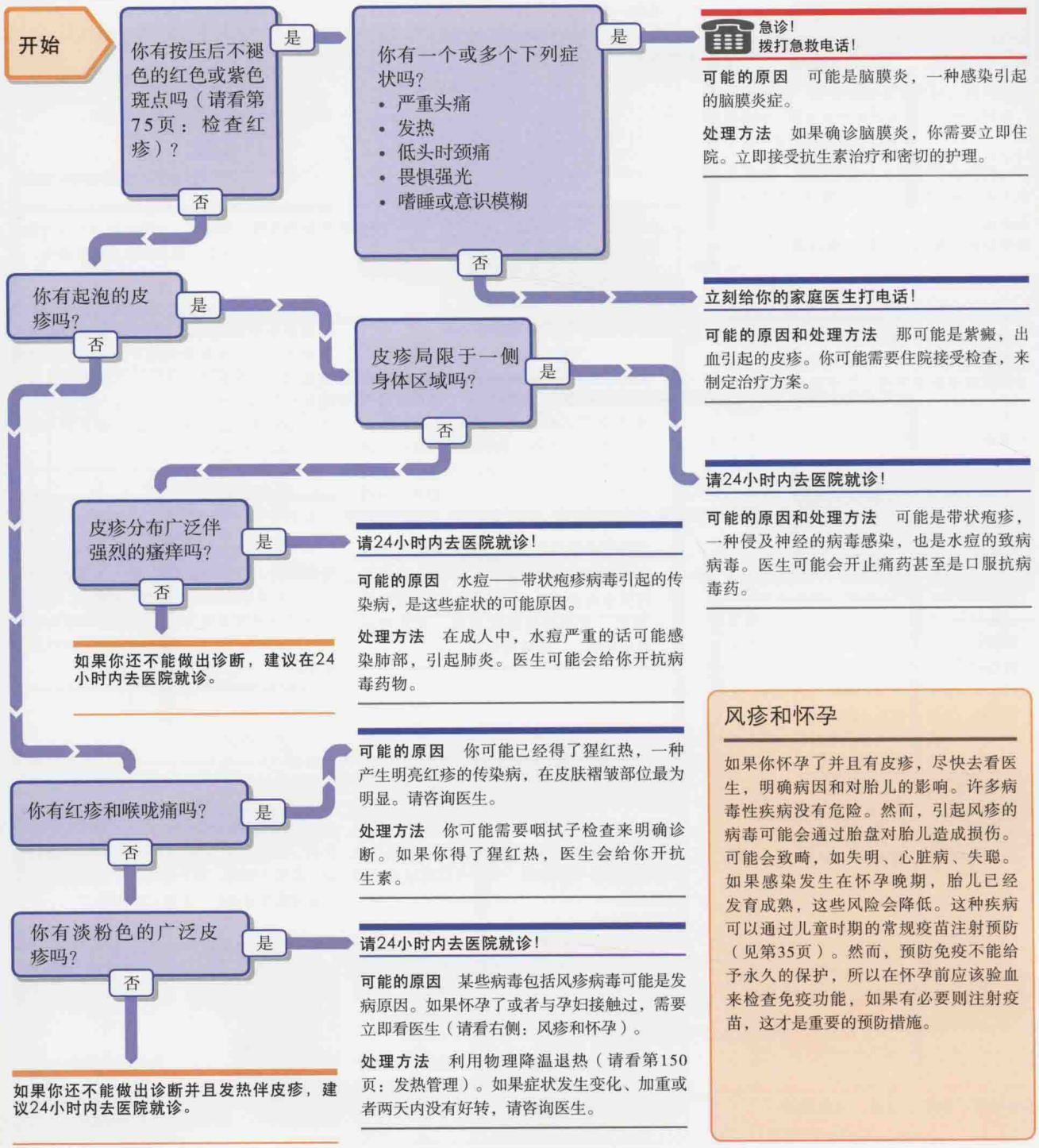
这种罕见但严重的癌症会扩散，如果治疗不及时，可能是致命的。新痣或生长迅速的痣，形状不规则、颜色不均匀、发痒或出血的痣可能是恶性的，需要迫切注意。

恶性黑色素瘤
颜色不均匀、边缘不规则的增长是恶性黑色素瘤的特征。

80 皮疹伴发热

当你有广泛的皮肤斑点或皮肤变色，并伴有发热（大于等于38℃）时，请参考本章。你可能有传染病了。

相比于儿童，这些疾病更有可能在成人中引起并发症。如果你有发热，用温度计测量体温（请看第150页：发热管理）。

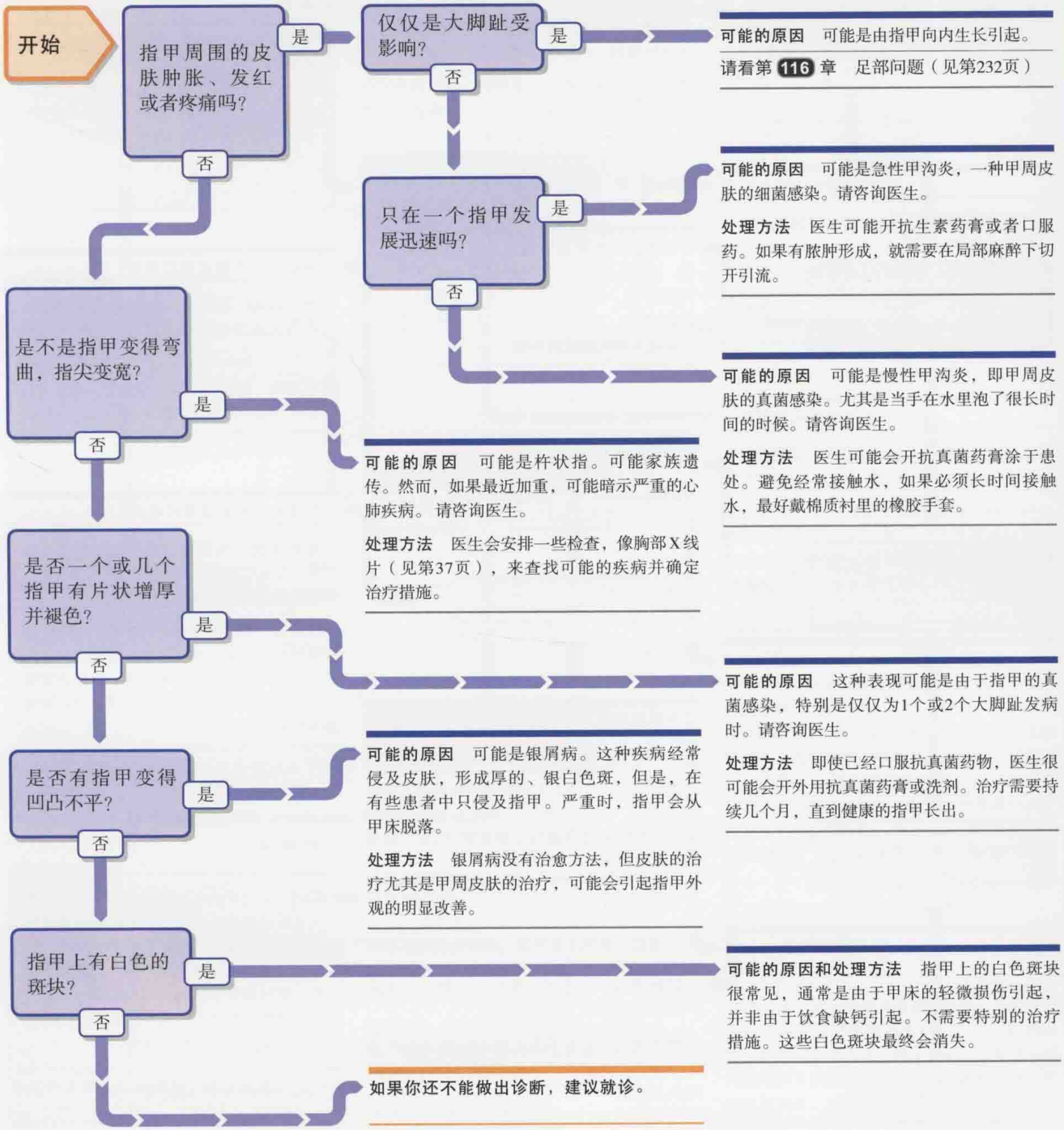


风疹和怀孕

如果你怀孕了并且有皮疹，尽快去看医生，明确病因和对胎儿的影响。许多病毒性疾病没有危险。然而，引起风疹的病毒可能会通过胎盘对胎儿造成损伤。可能会致畸，如失明、心脏病、失聪。如果感染发生在怀孕晚期，胎儿已经发育成熟，这些风险会降低。这种疾病可以通过儿童时期的常规疫苗注射预防（见第35页）。然而，预防免疫不能给予永久的保护，所以在怀孕前应该验血来检查免疫功能，如果有必要则注射疫苗，这才是重要的预防措施。

81 指甲疾病

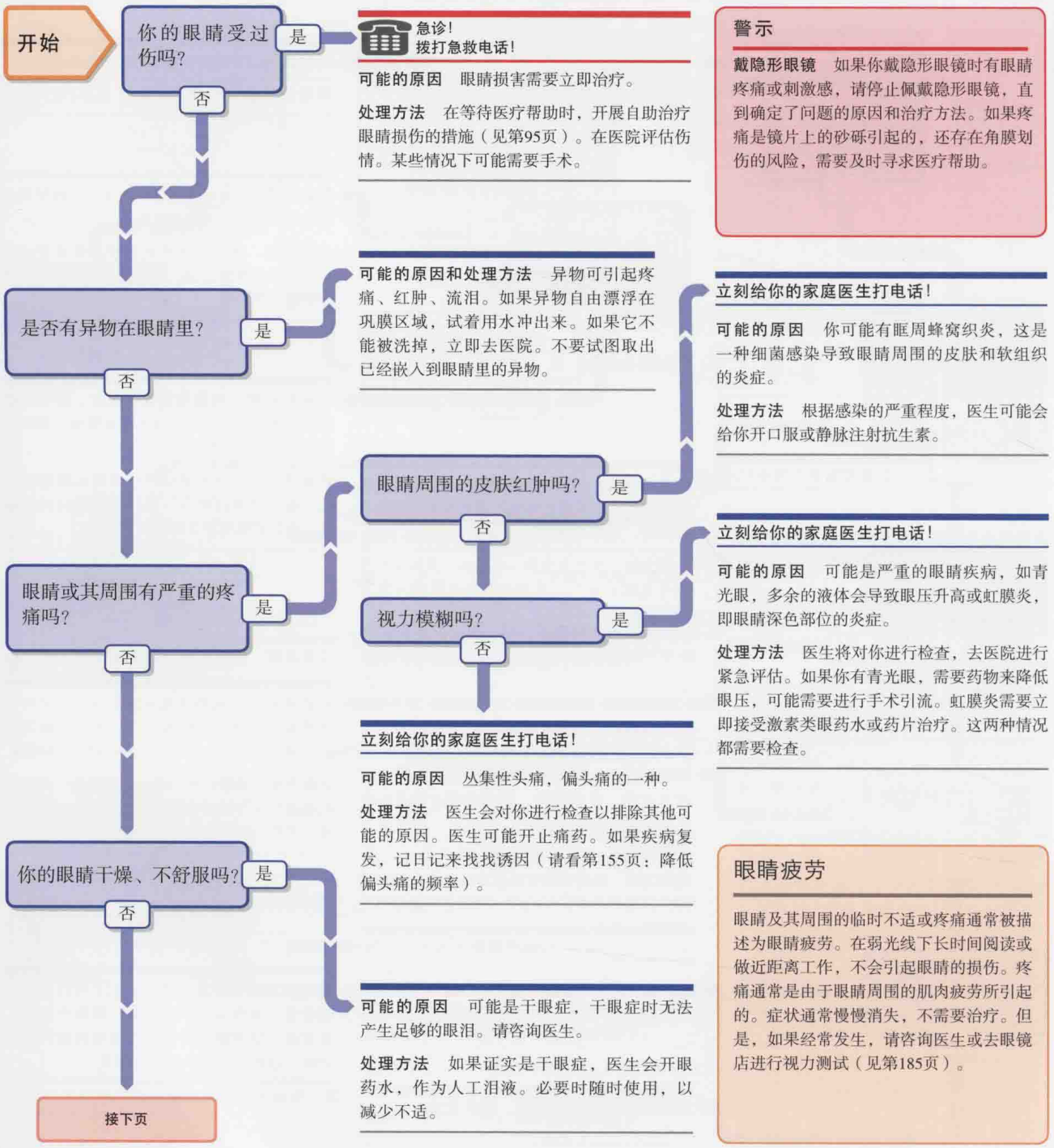
指甲由坚硬失活的角蛋白组成，保护敏感的手指脚趾不受损伤。损伤指甲的常见疾病包括指甲变形和疼痛、周围皮肤的炎症。最常见的指甲变形原因是外伤和真菌感染。而像银屑病和湿疹类的皮肤疾病，也能够影响指甲的生长和外观。指甲需要6~12个月的时间更新，因此相应的治疗措施也多需要持续一段时间。



82 眼部疼痛或难受

视力模糊，请看第83章：视力受损（见第184页）。

如果你不戴隐形眼镜的话，大多数情况下，眼部疼痛或难受一般是由相对较小的问题所引起的，可能不需要咨询医生。然而，眼部问题持续存在或有视力下降时应该看医生。巩膜的红色无痛性区域可能是血管破裂，能够自行清除。



警示

戴隐形眼镜 如果你戴隐形眼镜时有眼睛疼痛或刺激感，请停止佩戴隐形眼镜，直到确定了问题的原因和治疗方法。如果疼痛是镜片上的砂砾引起的，还存在角膜划伤的风险，需要及时寻求医疗帮助。

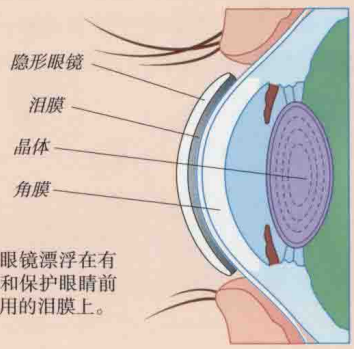
眼睛疲劳

眼睛及其周围的临时不适或疼痛通常被描述为眼睛疲劳。在弱光线下长时间阅读或做近距离工作，不会引起眼睛的损伤。疼痛通常是由于眼睛周围的肌肉疲劳所引起的。症状通常慢慢消失，不需要治疗。但是，如果经常发生，请咨询医生或去眼镜店进行视力测试（见第185页）。

接上页

自助方法　避免隐形眼镜的问题

大多数人戴隐形眼镜是为了纠正视力。如果你的眼睛在佩戴隐形眼镜时或之后疼痛，你可能对清洗液或浸泡液过敏。为了防止潜在的严重眼部感染，清洁镜片时保证卫生，不要用唾液湿润隐形眼镜。如果没有及时治疗，感染可能会导致永久性视力损伤。如果你戴隐形眼镜，使用任何非处方眼药水之前都要向药剂师咨询，因为一些眼药水可能与隐形眼镜不相容。



隐形眼镜漂浮在有清洁和保护眼睛前面作用的泪膜上。

你眼睛充血吗，或伴有黏性分泌物？

是

否

清除掉分泌物后，你的视力恢复了吗？

是

请24小时内去医院就诊！

可能的原因和处理方法　可能是结膜炎——覆盖巩膜和眼睑里面部分的结膜的炎症。这可能是由于细菌或病毒感染、过敏，或化学物质的刺激。医生会根据原因给你开抗生素或抗过敏眼药水。

否

立刻给你的家庭医生打电话！

可能的原因　可能是虹膜炎，即眼睛深色部位的感染。

处理方法　医生可能会建议你到专科医院进行详细的眼科检查和测试，寻找可与虹膜炎同时发生的疾病，如关节炎。虹膜炎需要立即用激素类眼药水或药片治疗，以防止永久性视力损害。

单侧或双侧眼皮都有问题吗？

是

否

如果你还不能做出诊断，建议就诊。

眼睑红、发痒，并有鳞状物吗？

是

否

可能的原因和处理方法　可能是眼睑炎。这种情况通常会影响双眼，常伴有头皮屑。如果你有头皮屑，抗真菌香波可能有帮助。用清洁、温暖、潮湿的法兰绒毛巾敷眼睑5~10分钟来缓解症状。用手指滚动的方式按摩眼睑。用棉花棒蘸等量水和婴儿洗发水的混合物，清洁眼睑，然后冲洗。不要揉搓眼睛。如果眼睑炎反复发作，请咨询医生。

眼皮上有柔软的红色肿块？

是

否

眼睑有内翻或外翻？

是

否

可能的原因　可能是睑内翻，即眼睑向内使得睫毛摩擦眼睛，或外翻，即眼睑下垂露出眼睑内表面。虽然并不严重，但看起来很不舒服并会增加角膜损伤的风险。请咨询医生。

处理方法　医生可能会建议你去看眼科专家。可能会推荐一个小手术来调整眼睑。

可能的原因　可能是麦粒肿（睫毛基底部的化脓性感染）。

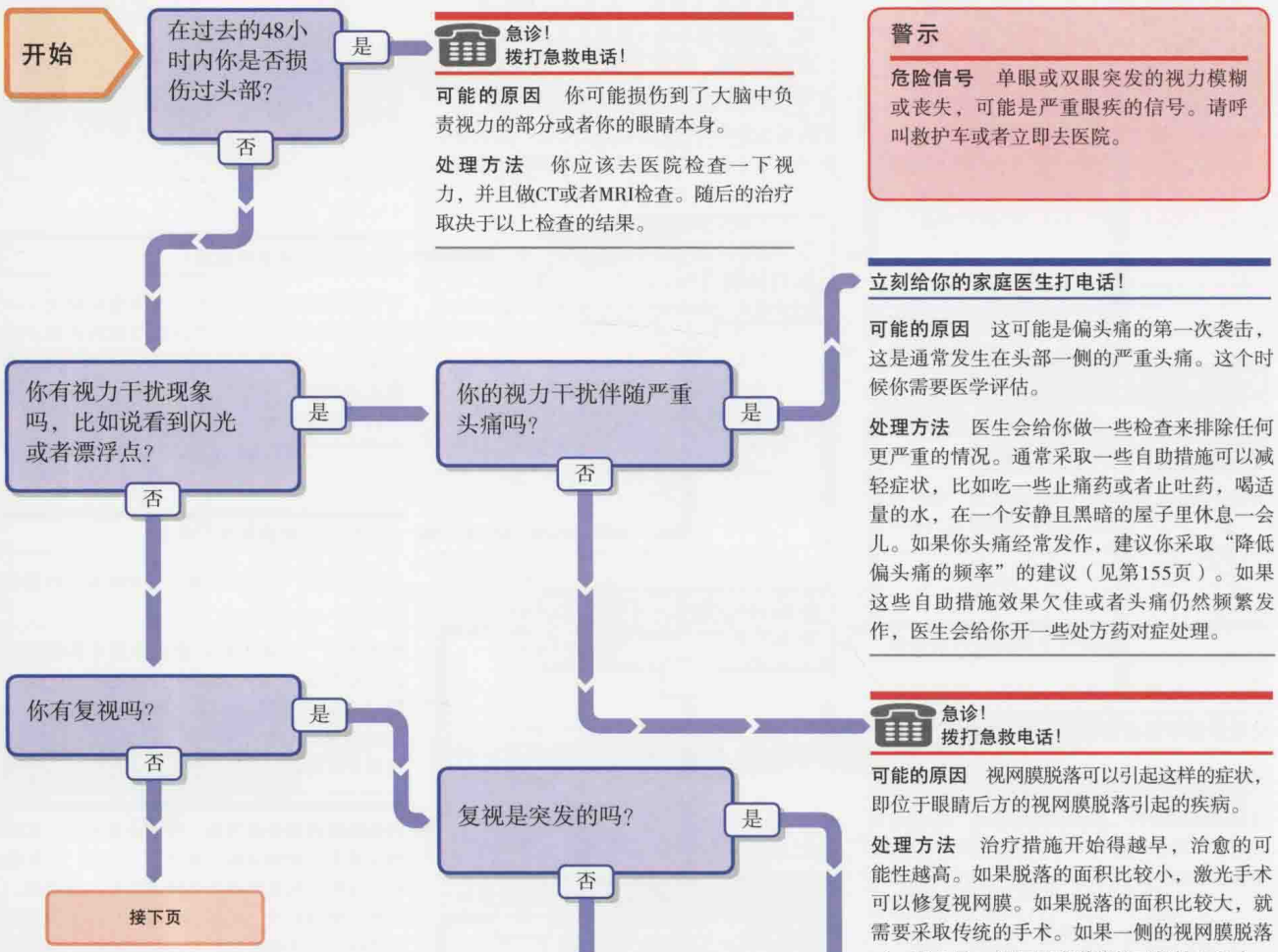
处理方法　在一周内没有治疗的话，麦粒肿通常会破裂并释放脓液或变干。如果麦粒肿破裂，使用滋润药棉仔细擦去脓液。如果在一周内麦粒肿未能治愈，眼睛变红伴疼痛或者麦粒肿反复发作，请咨询医生。

如果你还不能做出诊断，建议就诊。

83 视力受损

这一章我们来讨论关于视力受损的有关问题，包括视物模糊、复视、可以看到闪光或者漂浮点、视野部分或者全部受损，等等。

这些视觉的改变都应该引起医生的注意，来排除那些可以损伤你的视力的严重的神经系统或者眼部疾病的可能性。对这些疾病的疗效好坏取决于能否早期发现。



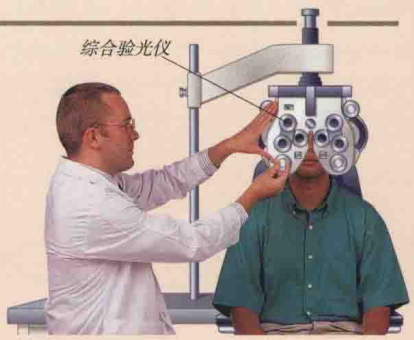
筛查青光眼

青光眼一旦发生，升高的眼压会导致不可逆的视力丧失。青光眼的筛查通常作为眼部常规检查的一部分。筛查测试中，一个充气的小球被放在眼睛前面来测量眼睛内部的压力，整个过程是无痛的并且只需要几秒钟时间。当你年龄超过40岁，你应该每两年筛查一次。如果你近视或者有家族史，筛查开始的年龄应该更早。

接上页

视力测试

视力测试应该每两年进行一次，尤其是40岁之后。最常用的视力测试量表是斯内伦视力表，通过辨认量表上面逐渐变小的字母来评估你看远处物体的精确度。通过在正常距离分辨量表上非常小的图也可以判断你看近物的能力。这些测试可以显示你是否需要佩戴矫正视力的镜片，如果需要的话是哪一种。另外，眼科医生会检查你的眼睛，看你是否有高血压、糖尿病等疾病，这些疾病在症状出现之前会引起眼底病变。你也需要做青光眼筛查。



视力测试
综合验光仪中会放入不同的镜片，不断地更换镜片直到你能读到视力表最底部的字母。

你的视力模糊吗？ 是

否

如果你还不能做出诊断，建议就诊。

你有单侧或者双侧眼睛疼痛吗？ 是

否

立刻给你的家庭医生打电话！

可能的原因 青光眼是因为房水过多引发眼内压增高，虹膜炎是一种眼睛深色部分的炎症，这些疾病都可能引起眼睛疼痛。

处理方法 医生可能会把你送到医院做紧急的检查。如果是青光眼，你需要药物控制你的眼压。如果是虹膜炎，你需要紧急处理：激素类药物滴眼睛或者口服。

你是不是只有在读书或者其他近距离工作的时候出现视力模糊？ 是

否

可能的原因 原因可能是老花眼（远视眼），这是一种随着年龄增大而逐渐出现视近物的能力逐渐下降的现象。

处理方法 做一个视力测试（见上面），你需要一副老花镜来纠正你的视力。年龄超过40岁之后需要进行规律的视力测试，包括青光眼筛查（见上页）。

你有糖尿病吗？ 是

否

可能的原因 可能是由糖尿病视网膜病变引起，它的病理过程是眼睛里的小血管进行性的受损。请及时咨询医生。

处理方法 如果发现是糖尿病视网膜病变，可能需要进行激光手术来治疗视网膜病变，保护你现有的视力。

你正在吃处方药吗？ 是

否

可能的原因和处理方法 某些药物比如抗抑郁药，其不良反应包括视力模糊。请咨询医生，同时停止服用这些药物。

你年龄超过50岁吗？ 是

否

可能的原因 白内障（晶状体变得浑浊），黄斑变性（视网膜某部分的退化）都会引起视力模糊。请咨询医生。

处理方法 白内障发展的早期，你只需要一副眼镜。发展到后期就需要做手术。用一个人工晶体来替换病变的晶体。虽然做了手术，但当你读书时仍可能需要眼镜。黄斑变性需要进行激光手术，但是有的患者视力仍然进行性地丧失。

如果你还不能做出诊断或者视力问题已经迅速严重起来，请24小时内去医院就诊。

84 听力问题

部分或全部听力丧失可能在数月或数年内发生，也可能在数小时或数天内突然发生。在许多情况下，听力损伤是耳部感染或耳垢（耵聍）堵塞的结果，并且容易治疗。

听力减退也是衰老的一个普遍特征。但是，如果在无明显诱因的情况下，一只或者两只耳朵突然出现严重的听力下降，你需要咨询医生。

开始

你耳痛吗？ 是 → 请看第 86 章 耳痛（见第189页）

否

听力损失症状是在你乘坐飞机过程中或乘坐飞机之后立即出现的吗？ 是

可能的原因 可能是气压伤，即中耳与外耳之间的气压差导致的鼓膜损伤，尤其是当你已有鼻塞症状时。

处理方法 试着捏住自己的鼻孔轻轻地吹气，直到听力恢复正常。如果听力丧失持续超过24小时，请咨询医生。按照上述建议可以预防以后乘坐飞机时引起听力问题（见第189页）。

否

有黄绿色物质从你的耳朵流出吗？ 是

可能的原因 可能是外耳道感染阻塞耳道，尤其是牵拉耳垂感到疼痛时。也可能是中耳炎及鼓膜穿孔。请咨询医生。

处理方法 根据感染的类型，医生可能会开含有抗生素、抗真菌药或激素类药物的滴耳液。如果感染严重，或者你有中耳感染，可应用口服抗生素。医生还可能给你清洁耳道，清除杂物。

否

你在过去一周有流鼻涕、鼻塞或喉咙痛吗？ 是

可能的原因 感冒或者花粉热可导致咽鼓管（连接中耳到咽喉部）阻塞。这也许可以解释你的听力问题。

处理方法 一周内一般不会引起人们的关注，并且无须任何治疗。试试雾化吸入剂（见第190页）。如果症状没有改善，请咨询医生。

否

你有没有经历过头晕，你周围的一切似乎在旋转，并且还能听到噪声？ 是

可能的原因 可能是梅尼埃综合征。这是一种不常见的疾病，这种疾病的患者内耳液体流量会增加（请看第158页：怎样保持你的平衡）。这种病多见于中年人。

处理方法 医生会安排你在医院内接受测试来确定诊断。如果你有梅尼埃综合征，可口服药物缓解恶心和眩晕，并减少内耳液体量。医生可能建议你减少盐和酒精的摄入量，这有助于减少未来的发作频率。少数情况下会建议行外科手术治疗。

否

接下页

听力测试

初步听力测试可评估你可能的听力损失类型。

听力检查测量听力损失的程度。不同音量和不同频率的声音在同一时间通过耳机传送到一只耳朵。

鼓室图显示了在声音击中鼓膜时鼓膜是否正常移动。带有声音发生器，麦克风和空气泵的探针被放置在耳道内。播放声音时，（耳内的）空气压力随之变化，并且鼓膜反射声波的模式会被记录下来。

听力测定
你会被要求在每次听到声音时按一次按钮。在每个频率你所听到的最小声音会被记录下来。

声导抗测量
探针放置在耳道内。在不同空气压力下，鼓膜反射的声音的图形会被记录下来。

接上页

你有以下任何情况吗？
- 经常听高声的音乐
- 工作时暴露在大的噪声中
- 最近接触过大的噪声

是

可能的原因 短暂暴露在大的噪声中可造成暂时性听力损失和耳鸣。反复接触强噪声，即使噪声不会引起不适，也会造成永久听力受损。

处理方法 如果你有短暂暴露在过度的噪声下导致的暂时性听力损失，应该会在几小时内恢复到正常。如果你经常暴露在巨大的噪声中，并且担心自己的听力，请咨询医生。医生可能会安排一些听力测试。为了防止你的听力进一步恶化，遵守这些建议以防止噪声性听力损失（见下面）。

否

你服用任何处方药或非处方药吗？

是

可能的原因 某些药物，例如阿司匹林和一些抗生素，有引起听力下降的副作用。停止服用非处方药，但继续服用处方药物，直到你去看医生。

否

你的听力几个星期内甚至更久时间内越来越差吗？

是

否

如果你还不能做出诊断，建议就诊。

你超过50岁了吗？

是

可能的原因 老年性耳聋是这种症状的常见原因。随着年龄增长，听力会渐渐丧失。但是蜡状物的堵塞也是一种可能。请咨询医生。

处理方法 医生会检查你的耳朵，可能会建议进行听力测试。如果你有与年龄相关的听力损失，你可能需要佩戴一个助听器（见上面）。如果是耳垢堵塞问题，医生可能会建议你尝试非处方滴耳液，或进行耳道冲洗。

否

你的其他家庭成员也遭受渐进性听力损失？

是

可能的原因 可能是耳硬化症，一种中耳骨骼异常发展导致的遗传性疾病。这种类型的耳聋会影响年轻人，较常见于女性。在妊娠期间会变得更加严重。请咨询医生。

处理方法 如果医生怀疑是耳硬化症，可能会安排你接受听力测试。治疗往往一开始就使用助听器。在某些情况下，需进行所谓的镫骨切除术。在此过程中，中耳异常骨骼被除去，然后用假体替换。

否

可能的原因 蜡状物堵塞可能导致听力问题。

处理方法 清除自己的耳垢，用橄榄油或者非处方药滴耳液软化耳垢，通常需要几天才能溶解耳垢。请勿将任何物品（如棉签）塞进耳朵，因为这可能会加剧堵塞和损坏耳膜。如果堵塞仍然存在，请咨询医生。医生可能会使用注射器用温水冲洗你的耳朵，或可用吸引装置除去耳垢。

助听器

助听器放大声音，可帮助大多数不同类型听力下降的人提高听力。所有类型的助听器有一个小麦克风、放大器和扬声器都由一个电池供电。在老式助听器，这些部分放在戴在耳朵后面的小装置里。然而，新的助听器要小得多，可以完全放在耳道内。助听器放大的声音范围通常根据听力的损失程度来调整。

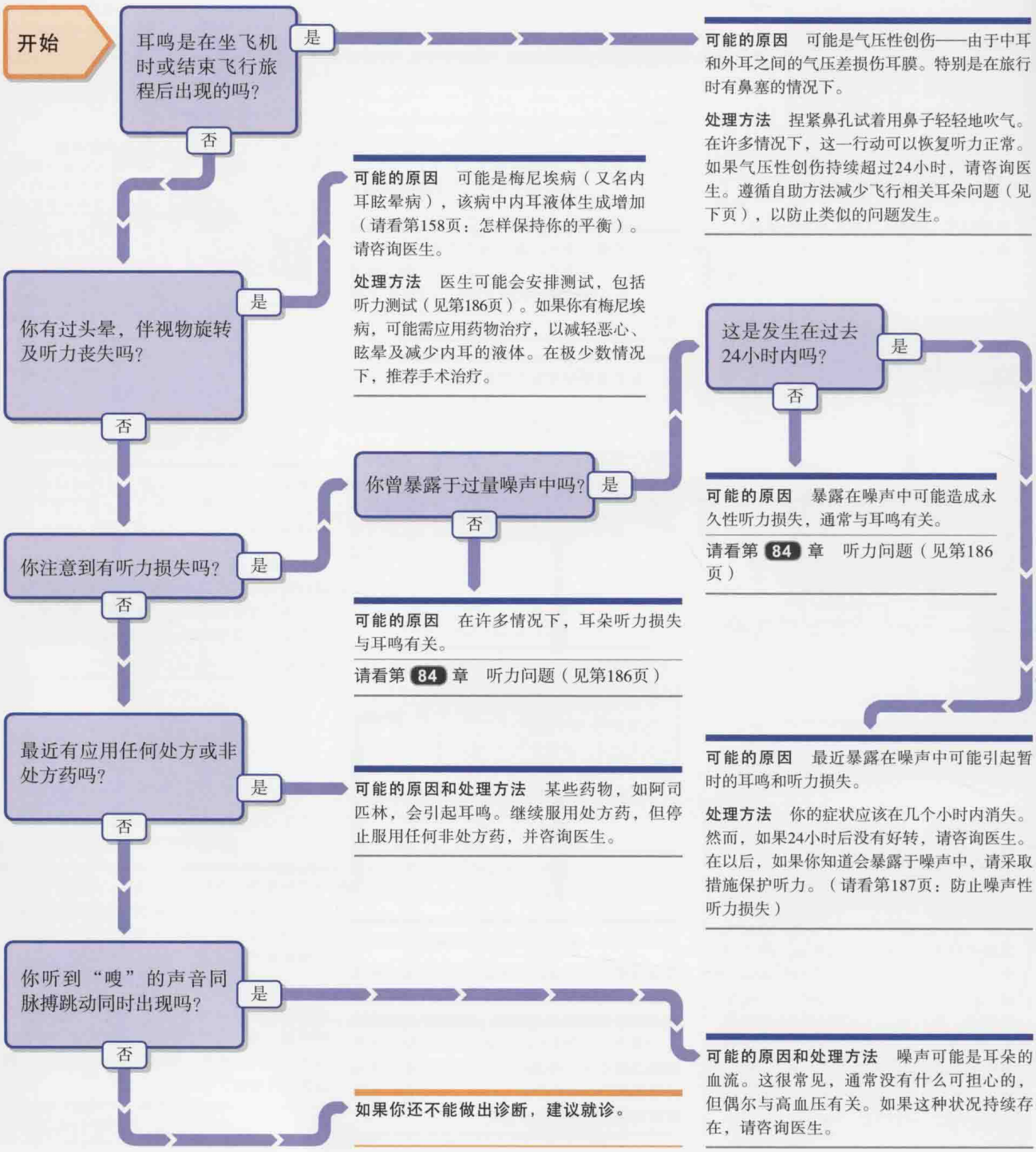
现在的助听器
这种类型的助听器适合完全放在耳道内。所有组件都安装在小型塑壳里。

自助措施　防止噪声性听力损失

噪声过大可能会损坏内耳，引起听觉问题。为了防止这样的问题，应尽可能避免暴露在噪声中。例如，不听很大声的音乐，尤其是戴耳机时。通过耳机听音乐时，请确保音量足够低以便能听到音乐外的谈话。如果你在工作中有可能接触巨响，就需要经常佩戴耳罩或耳塞保护。这些应该由你的雇主提供。

85 耳鸣

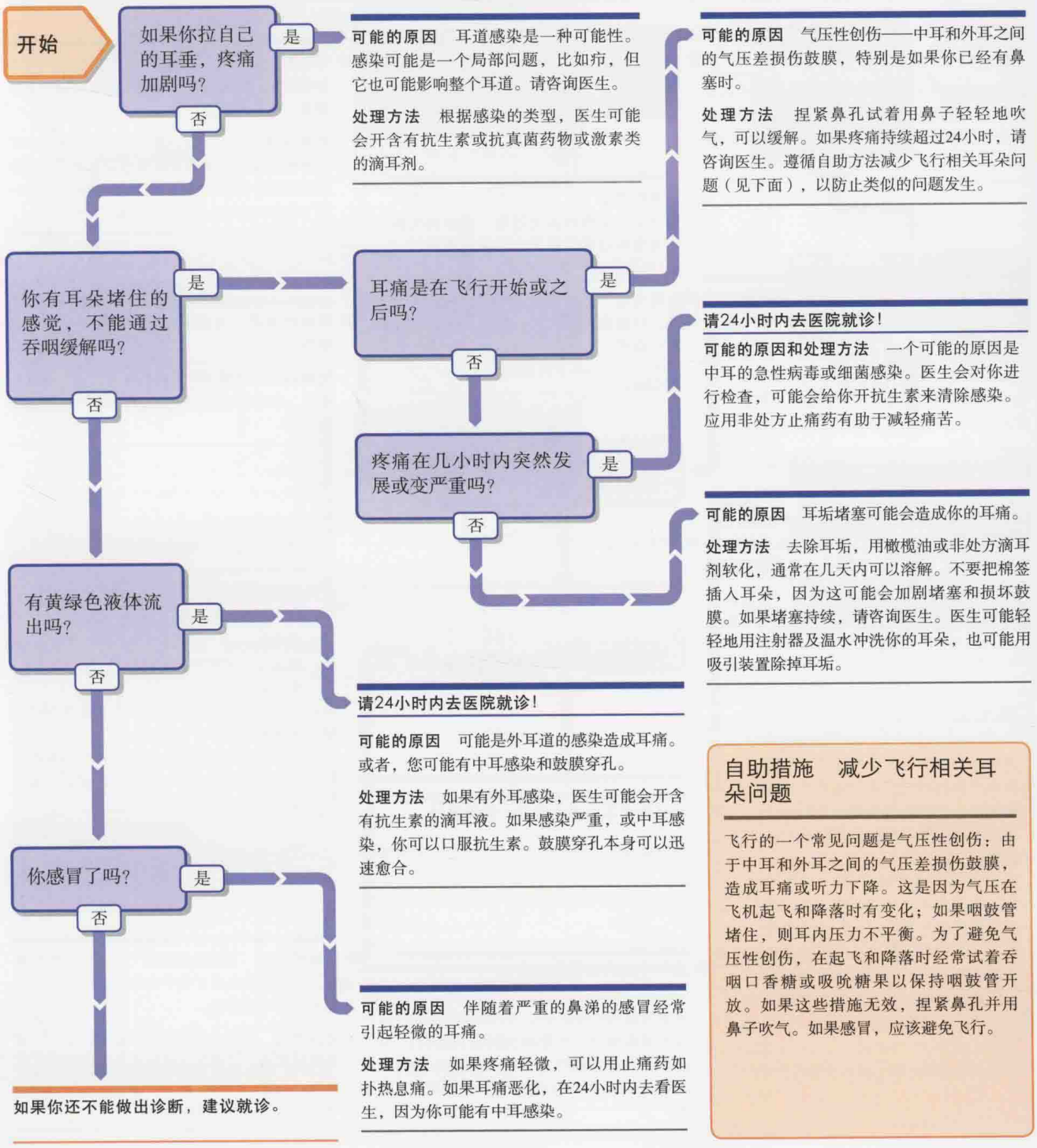
在耳内听到声音，如嗡嗡声、铃声或嘶嘶声，称为耳鸣。有些人仅是短暂的耳鸣，这不是由耳病引起的，不需治疗即可自行消失。有些人则是持续耳鸣，不仅很痛苦，而且这说明耳朵存在问题，所以应该详细检查。



86 耳痛

耳痛可能会有所不同，从沉闷感到敏锐、严重的刺痛。虽然在未成年人中很常见，但在成人中发生更频繁。

耳痛通常是由于耳道或鼓膜后中耳感染。有时耳痛需要引起注意，在某些情况下，需用抗生素治疗。



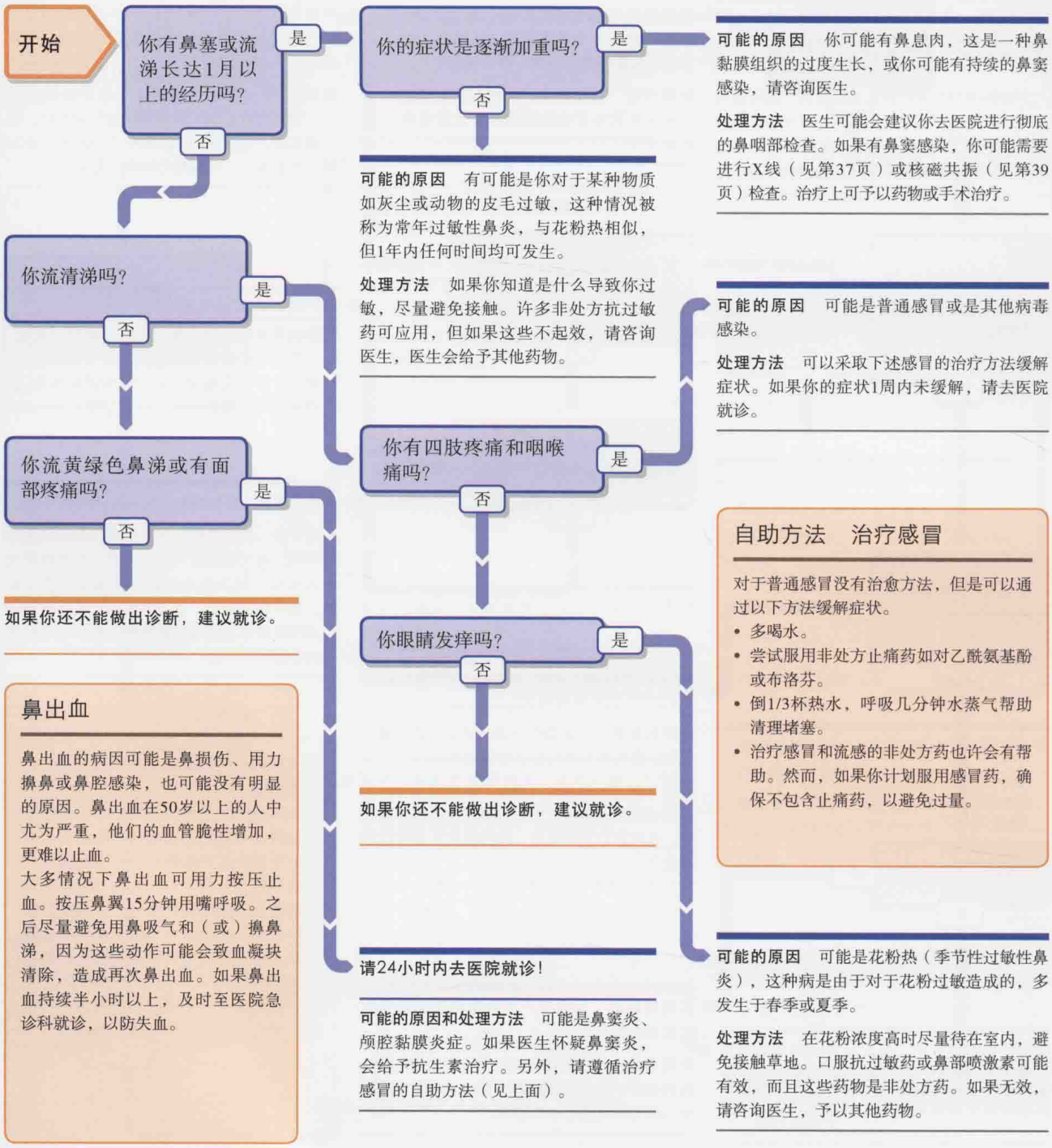
自助措施 减少飞行相关耳朵问题

飞行的一个常见问题是气压性创伤：由于中耳和外耳之间的气压差损伤鼓膜，造成耳痛或听力下降。这是因为气压在飞机起飞和降落时有变化；如果咽鼓管堵住，则耳内压力不平衡。为了避免气压性创伤，在起飞和降落时经常试着吞咽口香糖或吸吮糖果以保持咽鼓管开放。如果这些措施无效，捏紧鼻孔并用鼻子吹气。如果感冒，应该避免飞行。

87 流涕或鼻塞

大多数人至少每年都会有一次鼻塞或流涕。造成这些症状的原因通常是鼻黏膜受到刺激。这种刺激可能是病毒感染如感冒，也可能是过敏反应如花粉热（季节性过敏性鼻炎）。

鼻出血（见下面）可能有特定的原因，如损伤或用力擤鼻，但是也可能会自发地发生。这种情况若发生在50岁以上的人身上，则病情较严重。



鼻出血

鼻出血的病因可能是鼻损伤、用力擤鼻或鼻腔感染，也可能没有明显的原因。鼻出血在50岁以上的人中尤为严重，他们的血管脆性增加，更难以止血。

大多情况下鼻出血可用力按压止血。按压鼻翼15分钟用嘴呼吸。之后尽量避免用鼻吸气和（或）擤鼻涕，因为这些动作可能会致血凝块清除，造成再次鼻出血。如果鼻出血持续半小时以上，及时至医院急诊科就诊，以防失血。

自助方法　治疗感冒

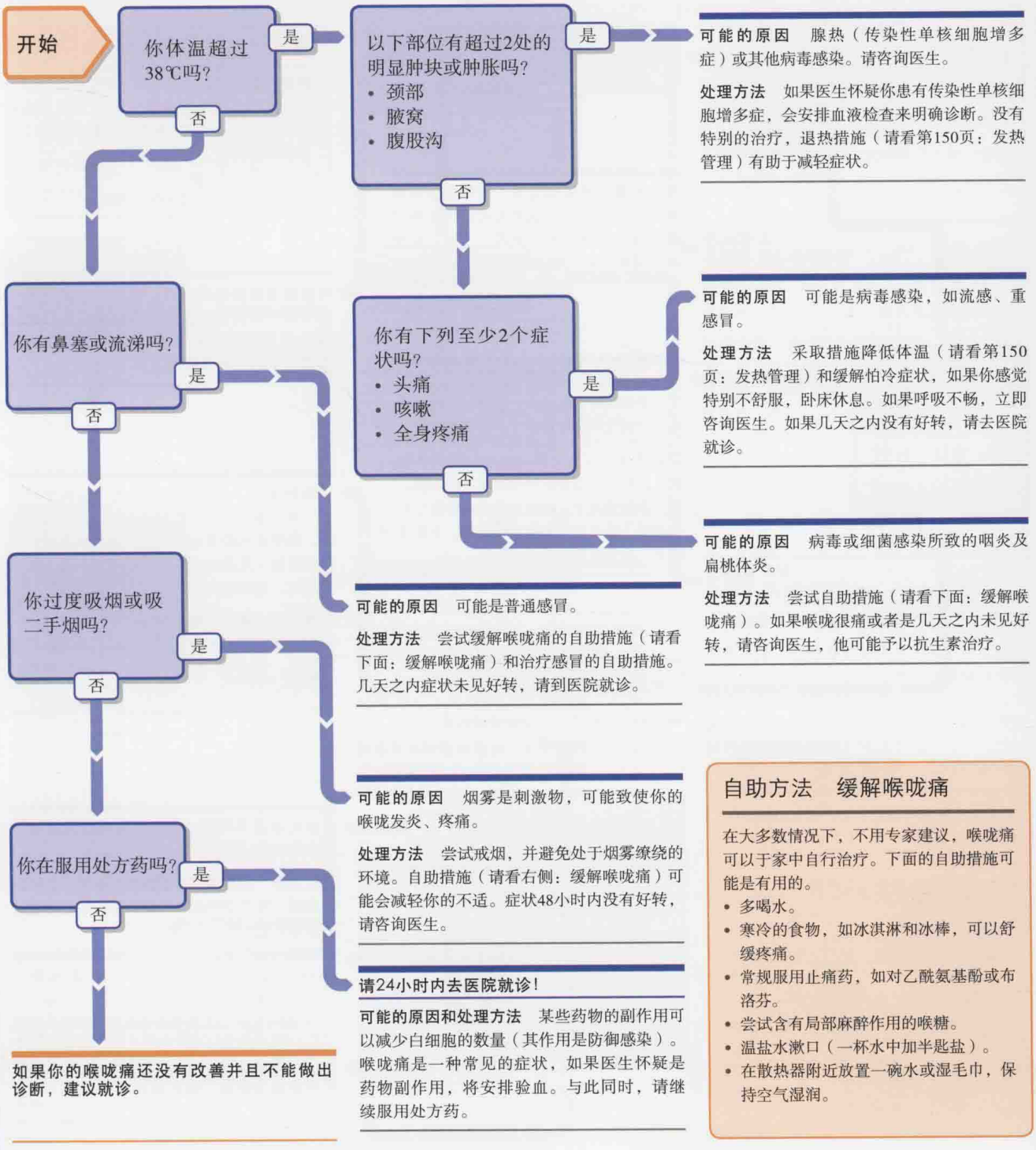
对于普通感冒没有治愈方法，但是可以通过以下方法缓解症状。

- 多喝水。
- 尝试服用非处方止痛药如对乙酰氨基酚或布洛芬。
- 倒1/3杯热水，呼吸几分钟水蒸气帮助清理堵塞。
- 治疗感冒和流感的非处方药也许会有帮助。然而，如果你计划服用感冒药，确保不包含止痛药，以避免过量。

88 喉咙痛

大多数人时不时地会有喉咙痛、异物感或僵硬感。喉咙痛通常几天之内便可消除，最常见于轻微的感染如感冒，或是烟雾的刺激。

吞咽尖锐的东西，比如鱼刺，也会刮伤喉咙。疼痛在这种情况下通常是非常明显的。



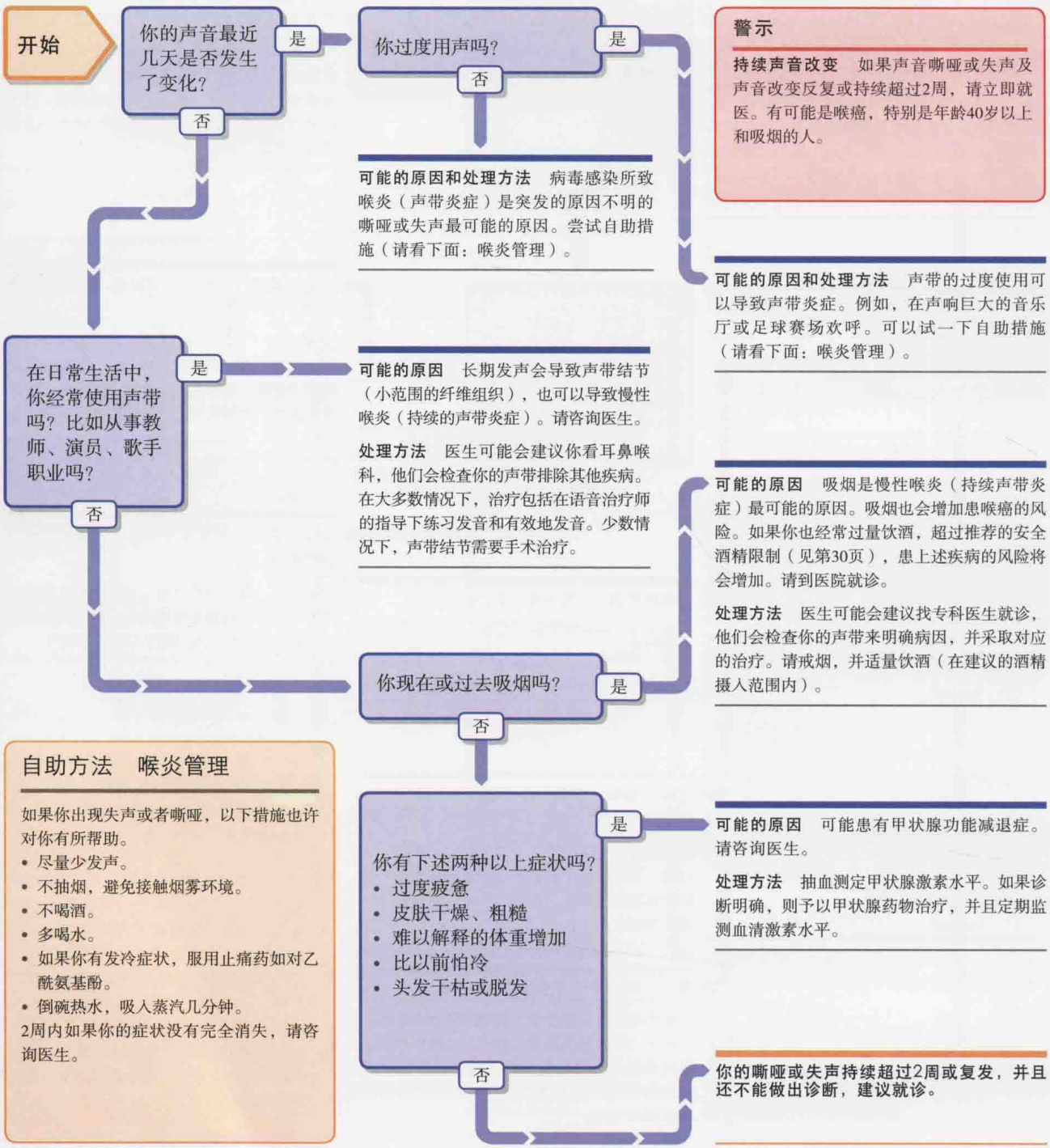
自助方法 缓解喉咙痛

在大多数情况下，不用专家建议，喉咙痛可以于家中自行治疗。下面的自助措施可能是有用的。

- 多喝水。
- 寒冷的食物，如冰淇淋和冰棒，可以舒缓疼痛。
- 常规服用止痛药，如对乙酰氨基酚或布洛芬。
- 尝试含有局部麻醉作用的喉糖。
- 温盐水漱口（一杯水中加半匙盐）。
- 在散热器附近放置一碗水或湿毛巾，保持空气湿润。

89 声音嘶哑或失声

声音嘶哑或失声多是由于喉炎、声带的炎症和肿胀所致。在大多数情况下，炎症多是因为病毒感染或过度用声导致的，使用自助措施便可以缓解症状，不必就医。然而，持续或反复嘶哑或失声及声音异常，则可能有严重的病因，这些情况下，应该及时到医院就诊。



90 喘息

喘息是呼气时发出像吹口哨般的尖锐的声音。它通常是由于感染、哮喘或吸烟所致气道狭窄造成的。很少情况下，是由于小异物或肿瘤部分阻塞气道造成的。如果你突然喘息或呼吸短促，请立即就医。

开始

喘息是最近几小时内突然发生的吗？

是

你咳出泡沫痰或白痰吗？

是

否

否

你的体温超过38℃吗？

是

否

你气短吗？

是

否

最近几天咳灰色或黄绿色痰？你现在或以前吸烟吗？

是

否

警示

危险信号 如果出现以下症状，请立即呼叫救护车。

- 突然严重的呼吸短促
- 口唇青紫

有上述症状的人，应立即解开上衣，坐直以助呼吸顺畅。

急诊！拨打急救电话！

可能的原因 肺水肿即肺内液体积聚。最常见于急性心力衰竭，心脏不能有效泵血所致。

处理方法 在等待救护车到达时，端坐在椅子上，可予以吸氧和利尿剂，这有助于液体从肺部清除。同时行心电图（见第199页）和胸部X线检查（相关）。长期药物治疗以防止复发。

立刻给你的家庭医生打电话！

可能的原因和处理方法 可能是哮喘发作。医生会测定呼气峰流速。如果诊断为哮喘，可服用支气管舒张剂。

急诊！拨打急救电话！

可能的原因 可能是哮喘急性发作。

处理方法 在等待救护车到来时，将肘部撑在桌子或椅背上，保持冷静。如果既往患有哮喘、有备用药，可以按医生给的治疗方案缓解症状。到医院后，吸氧、予以支气管舒张剂和类固醇药物。

请24小时内去医院就诊！

可能的原因和处理方法 急性支气管炎（气道炎症），这通常是病毒感染。医生会开一些支气管舒张剂。如果医生怀疑继发性细菌感染，也许会使用抗生素。此外，遵循发热管理（见第150页）和感冒自助管理建议（见第190页）。如果呼吸困难，立即拨打急救电话。

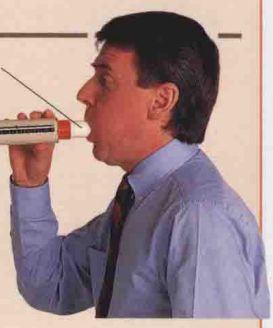
如果你还不能做出诊断，建议就诊。

可能的原因 可能是慢性阻塞性肺疾病（COPD）。在这种情况下，气道缩窄，并产生过多黏液，造成肺组织受损。请咨询医生。

处理方法 尽管是不可逆转的损害，医生可能会给你开支气管舒张剂来帮助缓解症状。必须戒烟，以防止情况恶化。

测量呼气峰值流速

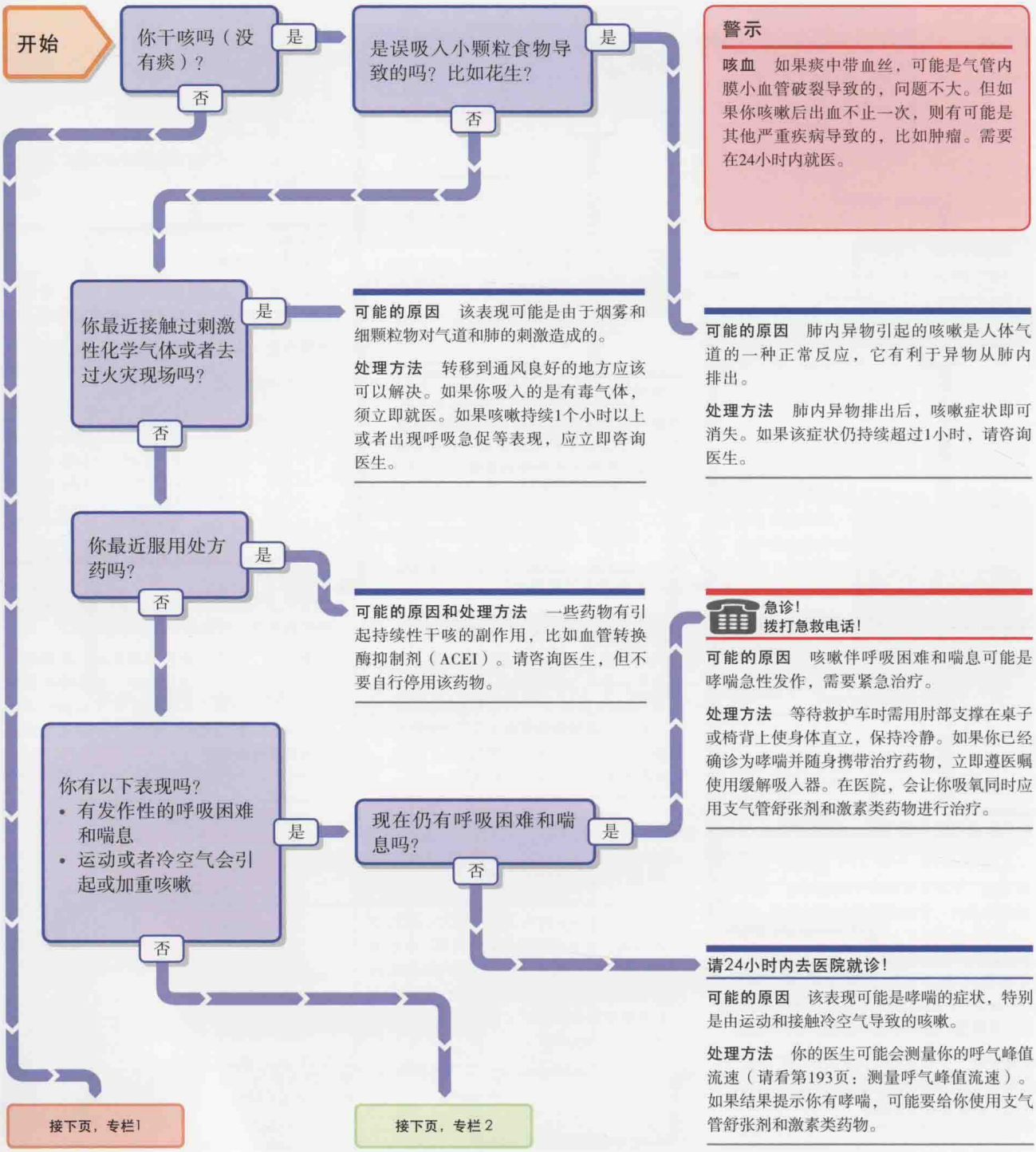
呼气峰值流速是呼气的最大速度，单位是升/分钟。医生测量呼气峰值流速，以助评估呼吸道狭窄的严重程度。呼气峰值流速是哮喘常用的诊断和监测指标。你可以在家里使用峰值流速计定期测定呼气峰值流速，从而调整治疗。



仪器使用：深呼吸，用力呼气。仪器会自动显示结果。

91 咳嗽

咳嗽是肺部及喉咙对炎症刺激的反应性表现，伴有痰或者干咳。感冒、吸烟、哮喘和误吸是其常见原因。但有时持续性的咳嗽可能是一种严重的肺部疾病的表现，比如肿瘤。



接上页，专栏1

咳嗽是最近几周出现的吗？ 是

否

发生咳嗽的这几天，你身体有以下几种变化吗？
- 体重减轻
- 咳血
- 持续性声音嘶哑
- 盗汗

是

否

咳嗽很严重吗？有灰色痰吗？你经常吸烟吗？ 是

否

如果你还不能做出诊断，建议就诊。

可能的原因 可能是慢性阻塞性肺疾病（COPD）。这时，气道变窄，肺内产生过量黏液，肺泡破坏，需要就医。

处理方法 尽管这种损伤不可逆，但医生仍有可能让你服用支气管舒张剂以缓解症状。你必须戒烟以防止病情恶化。

你呼吸急促吗？ 是

否

可能的原因和处理方法 你可能是急性支气管炎或病毒感染。可服用止痛药，同时做一下雾化吸入治疗（见第190页）。如果你吸烟，必须要戒烟。如果出现了呼吸急促，请咨询医生。另外，如果几天内不见好转，请复诊。

立刻给你的家庭医生打电话！

可能的原因 有可能是肺炎（肺内感染）。

处理方法 如果伴有发热，要控制体温（请看第150页：发热管理）。如果医生认为你有肺炎，可能会给你用抗生素治疗，并进行胸部X线检查，必要时住院治疗。

请24小时内去医院就诊！

可能的原因 你可能患有较严重的肺部疾病，比如肺结核或肺癌。

处理方法 医生可能会给你抽血化验、留取痰液检查并拍胸部X线片。根据不同的结果把你转诊到专科治疗。还有可能会给你做纤维支气管镜检查（见下面）。

接上页，专栏2

你胸口痛吗？弯腰或躺下的时候会加重吗？ 是

否

如果你还不能做出诊断，建议就诊。

可能的原因 你可能得了胃食管反流病，胃内容物反流入咽喉部，流入呼吸道，刺激气道及肺，引起咳嗽。请咨询医生。

处理方法 医生会建议你减少胃食管反流病诱发因素（请看第205页：应对胃食管反流病）。如果症状仍无改善，医生会给你使用治疗胃溃疡的药物以减少胃酸的分泌。

支气管镜检查

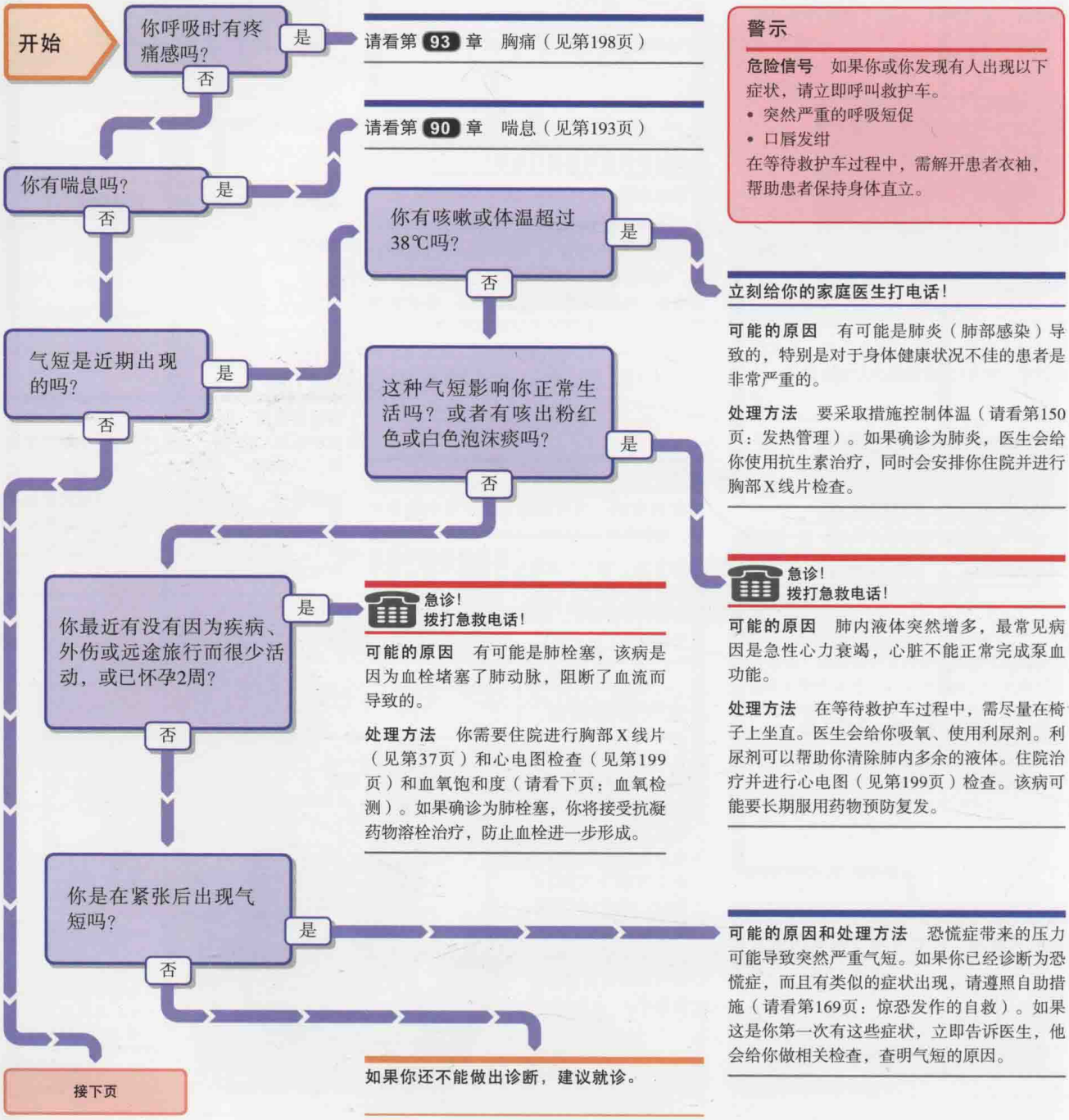
支气管镜检查可用于肺部疾病的诊断，如肺癌。在该项检查前，会局部麻醉你的鼻腔和喉部的后壁。检查时，多数情况下纤维支气管镜通过鼻腔或口腔进入肺，以查看支气管（气道）。有时，通过支气管镜取一部分肺组织标本进一步检查，必要时还可以通过它直接进行治疗。

支气管镜检查流程

检查支气管
在局部麻醉下，支气管镜经鼻孔进入肺，通过目镜观察肺内情况。

92 气短

运动后的气短是正常的。孕妇和肥胖者容易气短。但是，如果安静状态或者轻微运动后便出现严重的气短，则说明有可能患有心脏和呼吸系统的疾病。因为这些问题可能严重威胁到组织供氧，无明显诱因的气短需要紧急就医。突然气短或在吃饭时不能发出声音，可能是由于窒息，这时需要急救治疗。



警示

危险信号 如果你或你发现有人出现以下症状，请立即呼叫救护车。

- 突然严重的呼吸短促
- 口唇发绀

在等待救护车过程中，需解开患者衣袖，帮助患者保持身体直立。

接上页

你的工作地点是尘土飞扬的那种场所，比如煤矿或采石场吗？

是

否

可能的原因 像矽肺之类的肺部职业病可能是因为长期吸入粉尘颗粒而致，请咨询医生。

处理方法 医生会询问你的职业史，然后他会让你做胸部X线片（见第37页）和肺功能检查来评估你的肺部情况。如果你有吸烟，请戒烟。如果情况严重，需要调换工作。

你最近咳灰色痰吗？

是

否

可能的原因 可能是慢性阻塞性肺疾病（COPD），如果你有吸烟史，那么这种疾病的可能性还是很高的。该病会分泌过多黏液，导致气道变窄，破坏肺泡组织。请咨询医生。

处理方法 虽然是不可逆转的损害，你的医生可能会给你开支气管舒张剂来帮助缓解症状。如果你有吸烟的习惯，你必须戒烟以防止情况恶化。

你腿脚肿吗？

是

否

请24小时内去医院就诊！

可能的原因 肺组织内液体增多是导致该症状的主要原因，这是心脏衰竭的表现（心脏不能有效泵血），特别是60岁以上的老年人。另外，肝肾功能异常也可能导致该症状。

处理方法 医生会检查你的身体情况，无论原发病是什么，医生会应用利尿剂等，协助你排除身体内多余的水分，以缓解你的症状。你还需要做一些血液和心电图（见第199页）检查，明确病因以便治疗原发病。

你经常接触谷物或鸟类等动物吗？

是

否

可能的原因 你可能患有过敏性肺炎，该病可能是由于肺泡对某些吸入肺部的物质产生炎症导致的。这种疾病会导致发热。请咨询医生。

处理方法 医生会安排你做诊断检查，包括胸部X线片（见第37页）和皮肤过敏原测试。一旦确诊，可能会进一步检查引起过敏反应的过敏源检测。如果不能治疗，那么你只能考虑更换工作或者调整生活习惯。医生可能会建议你服用激素类药物来缓解炎症反应。

你气短的时候有以下症状吗？

- 过度劳累
- 全身乏力
- 皮肤苍白

是

否

请24小时内去医院就诊！

可能的原因 你可能有贫血，由于血液中血红蛋白减少，运载氧气的能力不足，导致各种症状，请咨询医生。

处理方法 医生会抽血化验来确诊，甚至会进一步检查，以确定贫血的原因。治疗贫血通常是以治疗原发病为主的。

如果你还不能做出诊断，建议就诊！

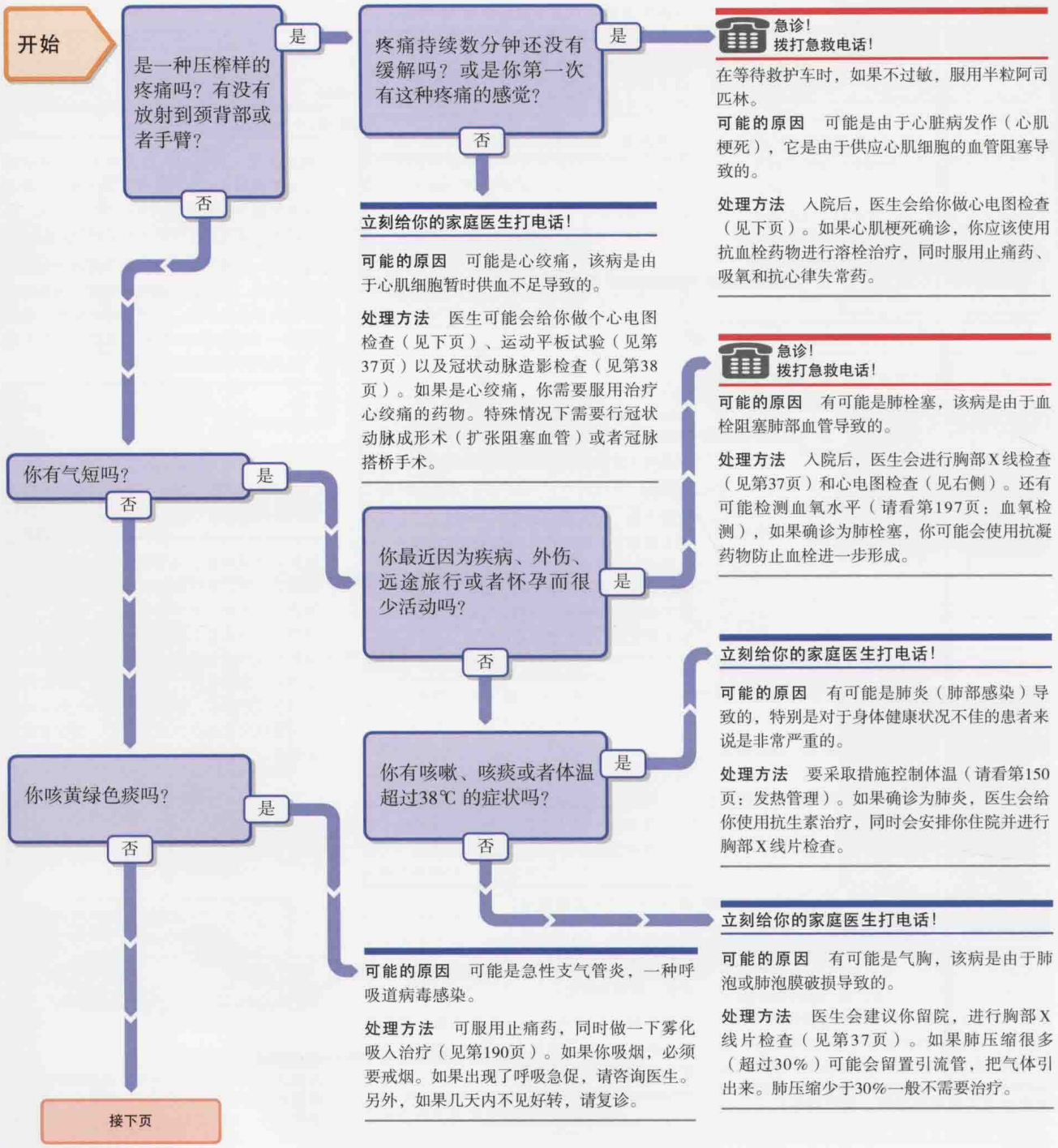
血氧检测

血氧检测可以显示肺部功能，协助医生诊断肺部疾病，包括肺炎和肺栓塞。通常该检查需要抽取手腕部的动脉血。但是，目前有一个更简便无创的测量方法——运用指脉氧饱和度测量仪，可以间接反映动脉血中的氧饱和情况。氧饱和探头发出的光通过手指的组织，根据光被吸收的多少以及光量的变化来反应血氧情况。组织含氧量越高，吸收的光量会越多，反之亦然。

指脉氧饱和度测量仪
指脉氧饱和度测量仪的探头应该夹在指尖，根据光通过手指组织的多少来测量你的血氧水平。

93 胸痛

胸痛（从颈部至腹部的任何部位疼痛）可能提示一种严重疾病，也有可能不是。大部分胸痛是由于肌肉拉伤或消化不良导致的。胸部剧烈疼痛，同时伴有呼吸困难、心律失常、恶心、大汗或者意识模糊，这些症状都有可能提示是心肺急症，需要紧急就医。



接上页

你是胸前区疼痛吗？弯腰或者躺下有加重吗？

是

可能的原因 有可能是胃食管反流病，是由于胃内容物反流入食管导致的，请咨询医生。

处理方法 医生会给你一些建议来缓解胃食管反流病（请看第205页：应对胃食管反流病）。如果症状无改善，医生会让你服用抑制胃酸的药物来减少胃酸分泌。

否

你以前有过类似的疼痛吗？饭后加重吗？

是

可能的原因 有可能是消化不良。

处理方法 用非处方药来缓解症状。为避免进一步恶化，应采取一些自助措施防治消化不良（见第213页）。如果你经常有消化不良，请咨询医生。

否

你是一侧胸痛吗？

是

否

如果你还不能做出诊断，建议在24小时内就诊。

深呼吸时疼痛会加剧吗？

是

否

是与呼吸无关的皮肤烧灼痛吗？

是

否

如果你还不能做出诊断，请在24小时内就诊。

请24小时内去医院就诊！

可能的原因和处理方法 有可能是带状疱疹病毒引起的神经痛，疼痛取决于疱疹进展的情况，医生会让你服用一些止痛药和抗病毒药。

你的胸部有触痛吗？

是

否

请24小时内去医院就诊！

可能的原因 有可能是胸膜炎，这通常是病毒感染导致的。

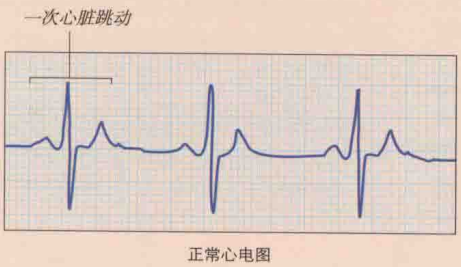
处理方法 医生会给你拍胸部X线片（见第37页），一些非甾体抗炎药会有助于缓解疼痛。

可能的原因 有可能是炎症或者肌肉、韧带的外伤导致的。

处理方法 保持一个舒适的姿势休息，非甾体抗炎药可以有效缓解疼痛，如果疼痛在48小时后无缓解，请咨询医生。

心电图

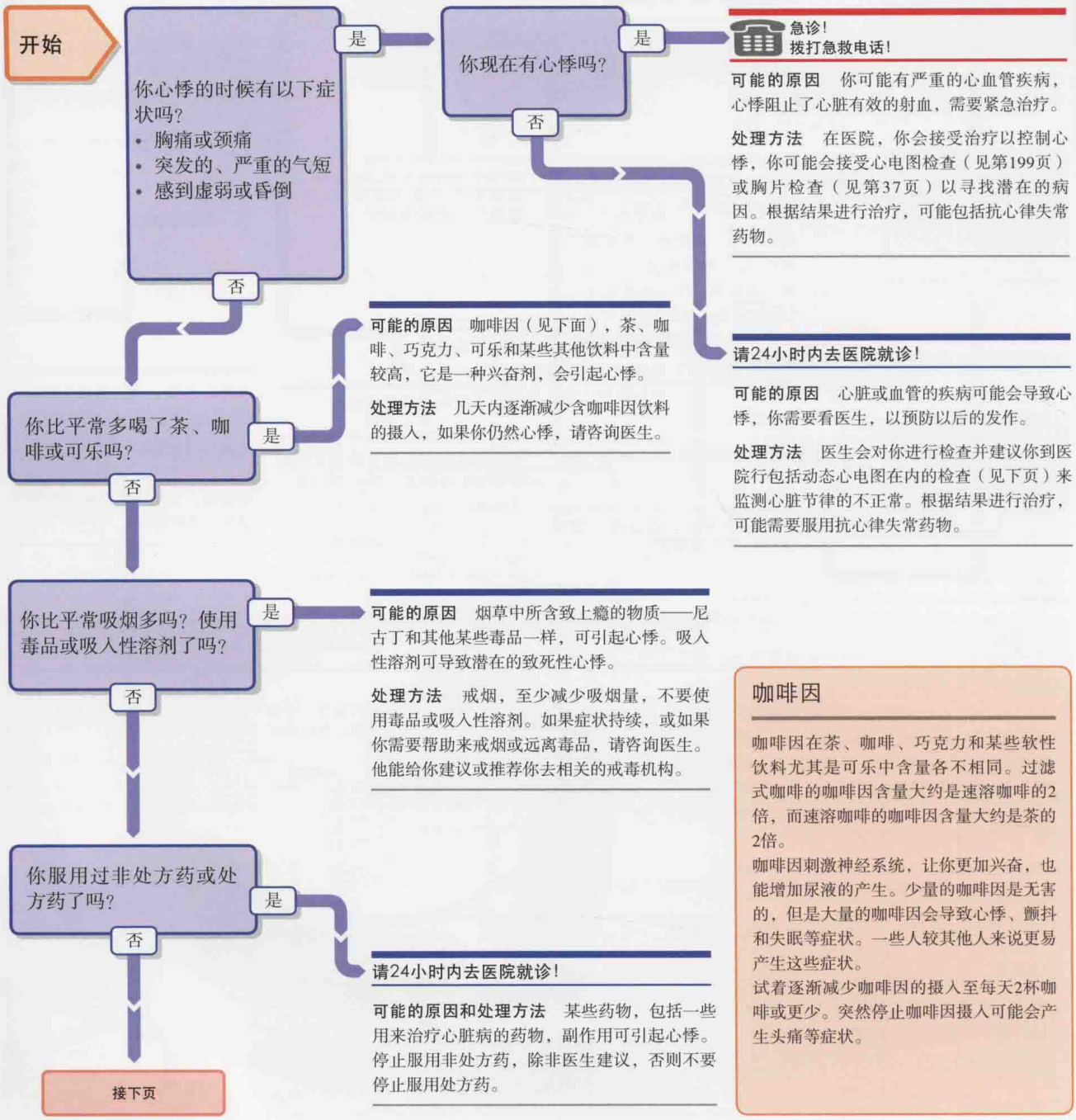
心电图（ECG）是用来记录心脏跳动时产生的电活动过程，通常是用来协助诊断胸部疼痛的原因和诊断心律失常。电极连接到胸部的皮肤、手腕和脚踝，将心电活动记录下来并传输到心电图机。接着记录传播信息到跟踪移动的方格纸上或屏幕上。每个标记代表了心脏不同部位的电活动。心电图简单、安全、无不适，可在数分钟内完成。



正常心电图

94 心悸

心悸是一种快速的、强烈的、不规律的心跳的感觉。在激烈的运动时心跳加速是正常的，然后你可能会感到心脏重敲几分钟，这通常不需要担心。大多数情况下，休息情况下发生的心悸是由咖啡因、尼古丁等药物的作用或仅仅是由于着急而出现。然而，对于一小部分人而言，休息时发生心悸提示有潜在的疾病，如果心悸反复发作且没有明显的原因，或者心悸与胸痛或气短有关，你需要寻求医疗帮助。



咖啡因

咖啡因在茶、咖啡、巧克力和某些软性饮料尤其是可乐中含量各不相同。过滤式咖啡的咖啡因含量大约是速溶咖啡的2倍，而速溶咖啡的咖啡因含量大约是茶的2倍。

咖啡因刺激神经系统，让你更加兴奋，也能增加尿液的产生。少量的咖啡因是无害的，但是大量的咖啡因会导致心悸、颤抖和失眠等症状。一些人较其他人来说更易产生这些症状。

试着逐渐减少咖啡因的摄入至每天2杯咖啡或更少。突然停止咖啡因摄入可能会产生头痛等症状。

接上页

你有以下症状吗？
- 体重减轻伴食欲增加
- 总是感到烦躁不安
- 突眼
- 多汗

是

可能的原因 这些症状的病因可能是甲状腺功能亢进症（甲状腺的过度活跃），请咨询医生。

处理方法 医生会采取血液样本来测量甲状腺激素的水平，如果明确诊断，你可能会用抗甲状腺药物或放射性碘治疗。某些情况下，可能需要手术切除部分腺体。

否

你感到越来越疲倦，轻度运动后气短吗？你皮肤苍白吗？

是

请24小时内去医院就诊！

可能的原因 你可能有贫血，即血液中携氧的血红蛋白太少。贫血可由许多潜在病因导致。

处理方法 医生会采取血液样本来测量血红蛋白的水平。如果明确贫血，你需要进一步的检查来明确为什么会发生贫血。你需要治疗贫血及潜在的病因。

否

你以前有心脏病吗？

是

立刻给你的家庭医生打电话！

可能的原因 心悸可能暗示着你的病情加重。无论何种病因，心悸给心脏添加了额外的负荷，需要进一步检查。

处理方法 医生会安排你行心电图检查（见第199页）或胸片检查（见第37页）以寻找潜在的病因。根据结果进行治疗，可能包括抗心律失常药物。

否

下面的症状能描述你的心悸吗？
- 漏跳
- 特别强烈或早搏

是

可能的原因和处理方法 病因可能是异位节律，即心跳较正常模式轻度延迟或较早发生。异位节律在安静休息时更常见，运动时消失。偶尔的异位节律是常见的，不是心脏病的征象。咖啡因（见上页）和压力会导致异位节律更常见，应该避免。如果心悸经常发生，让你担心，请咨询医生。

否

你感到紧张或有压力吗？

是

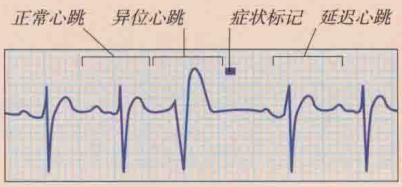
可能的原因和处理方法 焦虑会增强心悸的感觉，本身也会加快心率。试着把压力降到最小，并使用放松技巧（见第32页）。如果这些方式无效，请咨询医生。

否

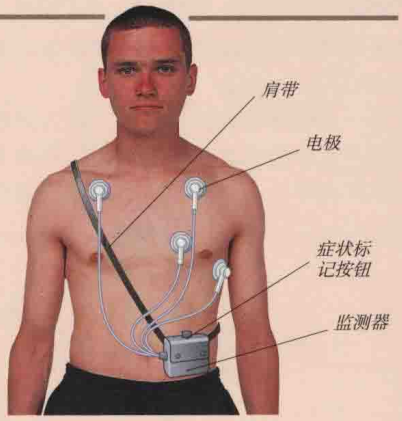
如果你还不能做出诊断，建议就诊。

动态心电图

Holter为一种可佩带的动态心电图（ECG）监测器，通过电极连到胸壁的方式记录心脏的电活动。这个装置需要戴24小时或更长，监测间断发生的心律失常（不正常的心跳和节律）。无论症状何时出现，你按下按钮，就会在记录上添加标记。然后分析记录来看是否有心律失常的时候，是否与指示症状的标记一致。



动态心电图示踪



使用动态心电监测器
这个装置佩戴在衣服下，由这个装置产生的痕迹（见左侧）显示了较早的异常心跳（异位心跳），这与症状标记是一致的。

95 牙齿问题

涉及口腔其他部位的疼痛，请看第96章：口腔问题（见第204页）。

牙齿一直处于龋齿的风险中，因为细菌作用于食物中的糖分，产生的酸会腐蚀牙齿表面。如果不及时治疗，腐蚀会侵及牙齿中心。这些导致龋齿的因素同样也会引起牙龈问题，并且常伴有不良的口腔卫生（请看第203页：呵护你的牙齿和牙龈）。

你应该每半年到一年看一次牙医。如果你有心脏瓣膜病，请告诉牙医，因为在治疗前你需要服用抗生素。如果你怀孕了，请告诉牙医推迟X线检查。

开始

你是否有持续性的牙疼？ 是

否

立刻去医院就诊！

可能的原因 龋齿或者牙脓肿。牙脓肿是指感染后脓液聚集在牙齿内或牙齿下。

处理方法 如果你得了龋齿，牙医可能会帮你补牙。如果你有牙脓肿，在进一步治疗前牙医可能会给你开抗生素，或者引流脓液。在少数情况下，需要拔除牙齿。

疼痛的牙齿最近刚补过吗？ 是

否

当你咬东西牙齿疼痛吗？ 是

否

可能的原因 填充物开裂或者牙齿隐裂或断裂，请咨询牙医。

处理方法 牙医可能会替换掉裂开的填充物。如果你有隐裂牙，可能需要安装一个人工咬合面，即人造牙冠。这需要牙医将牙齿修改成钉形，然后粘合上人造牙冠。人造牙冠的材料是白瓷或者瓷金合金。在等待永久性牙冠制作过程中，通常需要先放置一个临时牙冠。

可能的原因和处理方法 刚补完牙的几天内，牙齿觉得不适是很正常的，尤其填充物很大的时候。如果疼痛加剧了，或者几天后没有好转，请咨询牙医，他会检查填充物，必要时作出调整。

当牙齿接触到冷的食物、冷饮或冷空气时，会有几秒的疼痛吗？ 是

否

可能的原因 当牙釉质（牙齿保护层）变薄或者遭到破坏后，牙齿会对冷变得敏感。发生这种情况的趋势会随着年龄的增加而自然增大，其原因也可能是过度刷牙、牙龈萎缩或感染，或者龋齿。

处理方法 尝试使用针对敏感牙齿设计的牙膏。如果两周内症状没有改善，或者症状恶化，请咨询牙医。

你有牙齿着色的问题吗？ 是

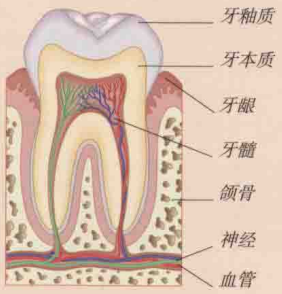
否

接下页，专栏1

接下页，专栏2

牙齿的结构

尽管牙齿的形状大小各异，但结构都很类似。每颗牙齿都有一个坚硬的外壳包围着柔软组织组成的腔，即牙髓。牙髓包括神经和血管。牙冠是坚硬外壳的暴露部分，位于牙釉质坚硬的一层，其下方是牙本质，是一种类似象牙的物质。牙本质和牙髓形成又长又尖的牙根，伸入颌骨。牙齿由一层牢固的黏膜组织支持着，也就是牙龈。



牙齿的横切面

自助方法　呵护你的牙齿和牙龈

每天的护理对保持牙齿健康至关重要。你需要限制摄入含糖的食物和饮料，因为它们会导致龋齿。同时，你应该规律刷牙和使用牙线，防止食物残留在牙齿，以降低龋齿和牙龈疾病发生的概率。

每天至少刷两次牙，如果可能的话最好餐后都刷牙。使用小头的电动牙刷或者普通牙刷和含氟牙膏刷牙。每次刷牙至少持续两分钟，清洁所有牙齿表面，特别要注意牙齿和牙龈的交界。更进一步的话可使用牙线或者洁牙带清洁牙缝，除去食物残渣，这是刷牙不能解决的。

刷牙
以划小圈的方式刷牙，用小头的牙刷并且保持牙刷与牙齿的角度。确保清洁了每一颗牙齿。

使用牙线
拉紧牙线，滑进牙缝。轻轻地刮洗牙齿的一侧，而不是牙龈的一侧。

接上页，专栏1

是否有一颗或一颗以上的臼齿周围有疼痛或者不适？

是

可能的原因　你的智齿可能有发炎或者阻生的问题，请咨询牙医。

处理方法　牙医可能会拍摄口腔的X片，确认智齿在颌骨里的位置。如果某颗智齿导致疼痛，可能需要拔除它。当然大部分情况下，是能自愈的。

否

牙龈有触痛或者出血吗？

是

可能的原因　你可能得了牙周炎，这是牙龈疾病中最常见的一种。这种情况下的牙龈发炎，经常是由于口腔卫生不良导致。无痛性牙龈出血有很小的可能性是由于血液疾病。请咨询牙医。

处理方法　牙医可能会对你的牙齿进行去垢和抛光，然后指导你如何保持口腔卫生（请看上面：呵护你的牙齿和牙龈）。如果你的症状很严重，可能需要抗生素。如果牙周炎不是病因，你可能还需要做一些血液检查。

否

早上起来时颌骨会疼痛吗？或者你夜间磨牙吗？

是

可能的原因和处理方法　睡着的时候磨牙是很常见的，尤其当人处于压力或紧张状态。长期的磨牙会损害牙齿，形成裂缝磨损牙齿表面。请咨询牙医，他会给你一个咬合板在睡觉时保护你的牙齿。

否

如果你还不能做出诊断，建议就诊。

接上页，专栏2

牙齿着色是不连续的板块样吗？

是

可能的原因　抽烟、喝茶或者喝咖啡会使牙齿着色。不良的口腔卫生状况也会导致这一情况。

处理方法　停止抽烟，减少茶和咖啡的摄入量。规律地刷牙和使用牙线（请看上面：呵护你的牙齿和牙龈）。如果这些方法都不起效，请咨询牙医，他们会对你的牙齿进行去垢和抛光。

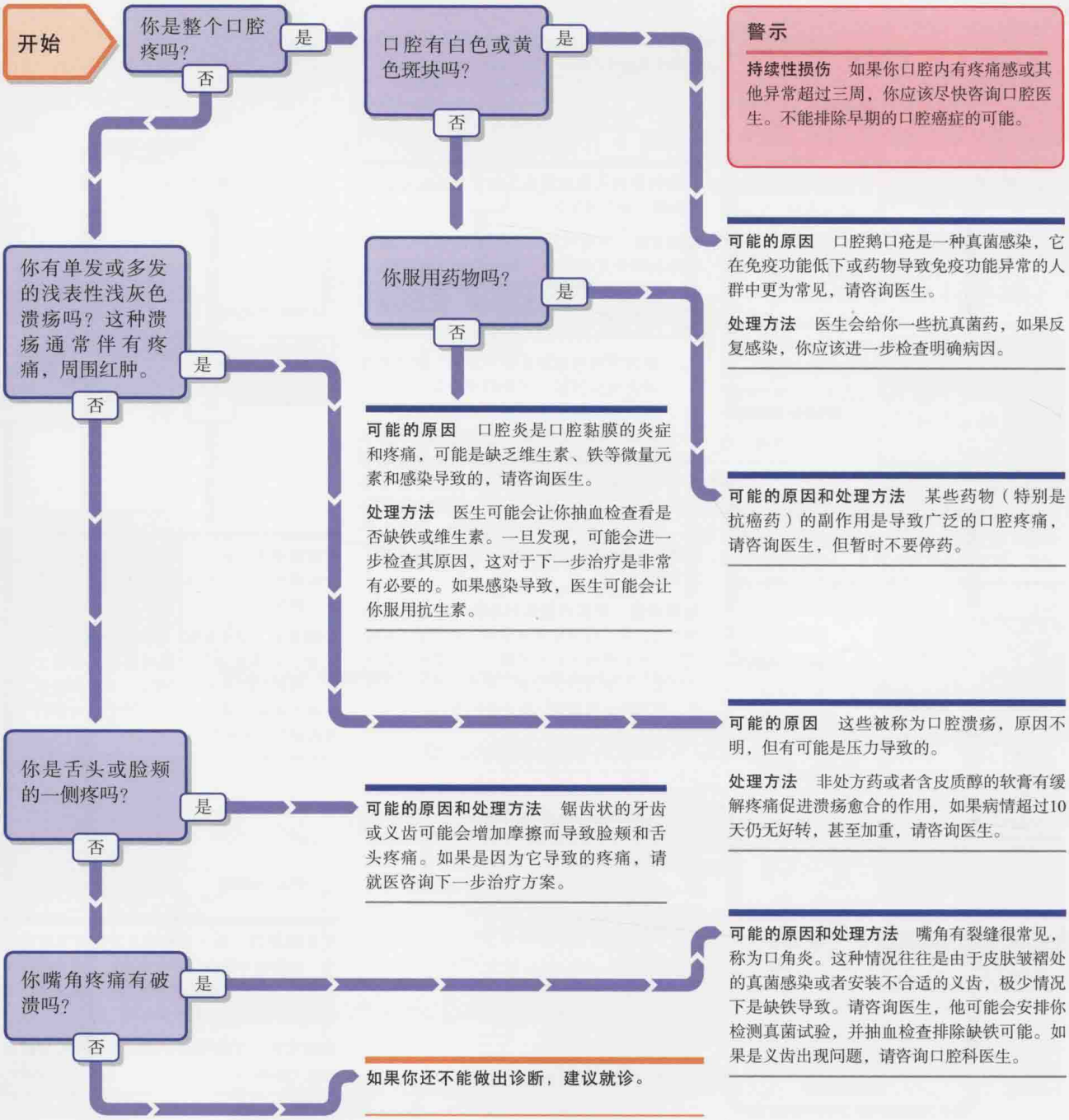
否

可能的原因　当儿童处于牙齿发育期时，服用一些药物可能会引起牙齿着色。还有氟的过量摄取，比如服用高剂量的氟片和氟滴剂，也会引起片状着色。请咨询牙医。

处理方法　牙医可能会建议在着色的牙齿表面涂上涂料。

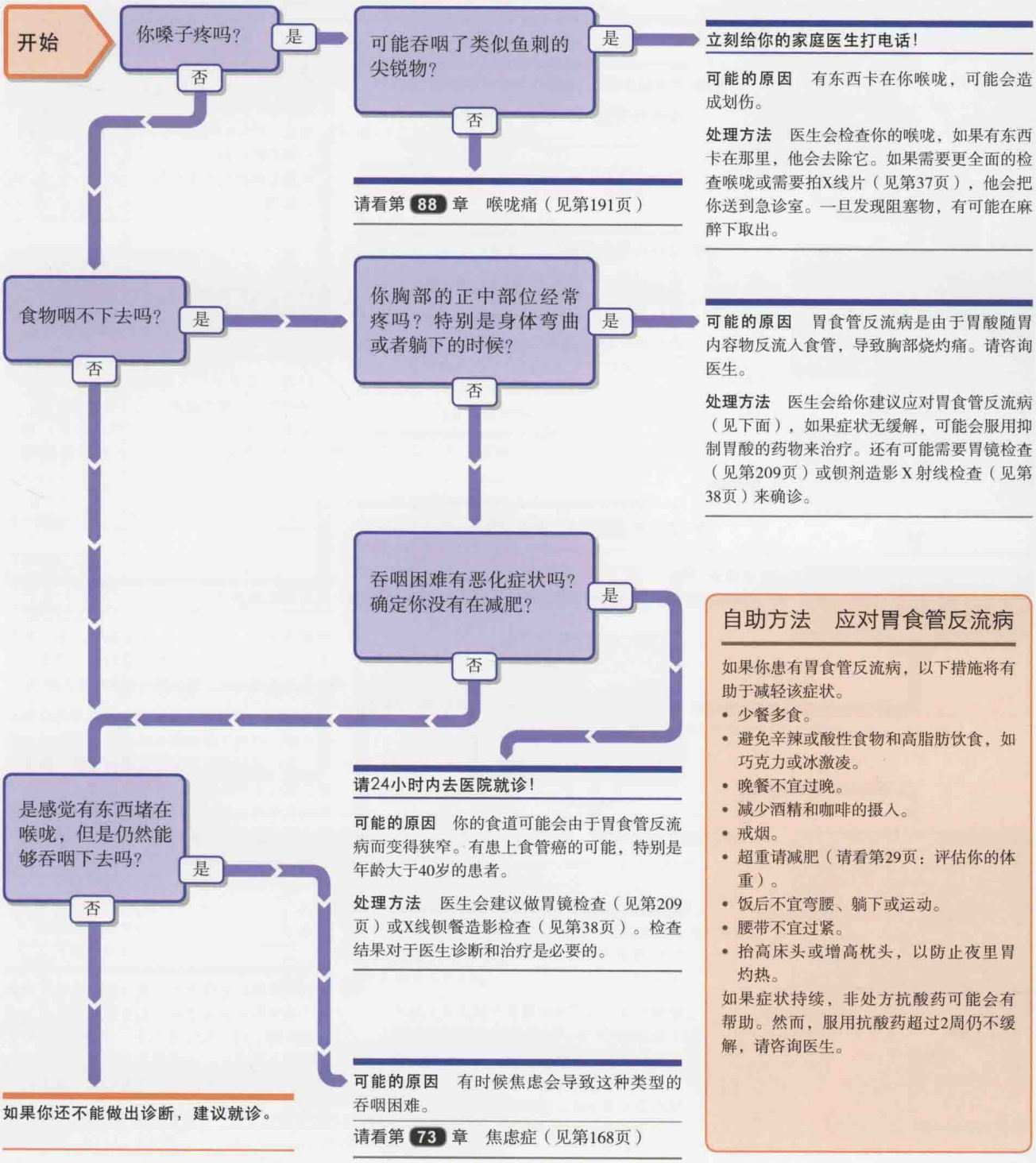
96 口腔问题

口周皮肤问题，请看第78章：面部皮肤问题（见第176页）。口或舌疼痛最常见的原因是小的损伤。例如，咬到舌头或者面颊会造成疼痛。这种损伤1周内即可恢复。口腔内轻度感染是另一种常见的导致口腔疼痛的原因。一些皮肤病或克罗恩病也会累积到口腔，导致疼痛范围扩大。保持口腔卫生和定期口腔检查对于维护口腔和牙龈健康是非常重要的（请看第203页：呵护你的牙齿和牙龈）。



97 吞咽困难

吞咽困难通常是由于感染导致的咽喉痛所致，一般几天内症状会自行消失。但如果不是咽喉痛导致的吞咽困难，就有可能是因为食管疾病，这种情况需要咨询医生。



自助方法 应对胃食管反流病

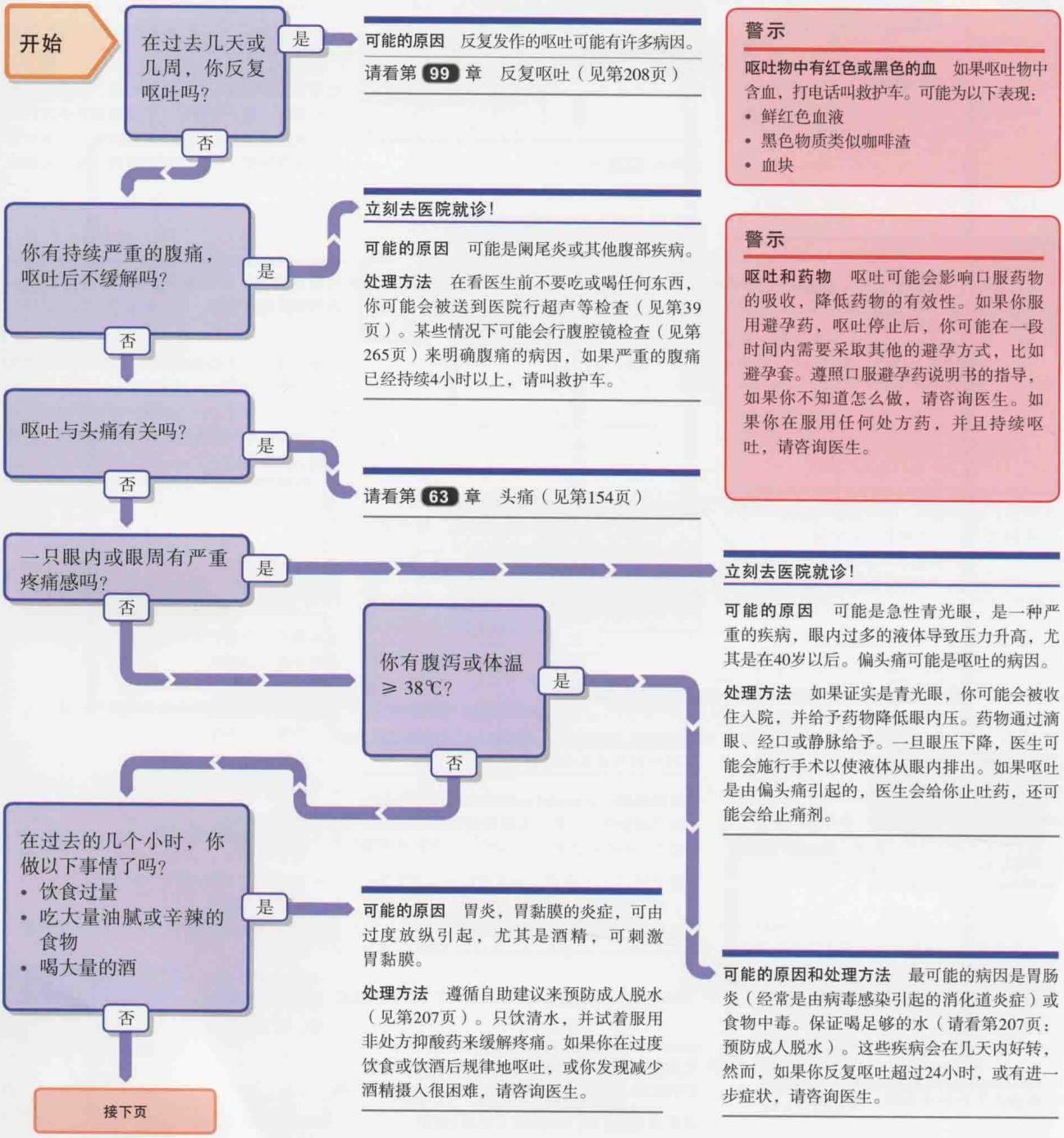
如果你患有胃食管反流病，以下措施将有助于减轻该症状。

- 少餐多食。
- 避免辛辣或酸性食物和高脂肪饮食，如巧克力或冰激凌。
- 晚餐不宜过晚。
- 减少酒精和咖啡的摄入。
- 戒烟。
- 超重请减肥（请看第29页：评估你的体重）。
- 饭后不宜弯腰、躺下或运动。
- 腰带不宜过紧。
- 抬高床头或增高枕头，以防止夜里胃灼热。

如果症状持续，非处方抗酸药可能会有帮助。然而，服用抗酸药超过2周仍不缓解，请咨询医生。

98 呕吐

呕吐经常是胃对炎症或饮食不当或酒精过量产生的刺激性反应的结果，但是也可能发生在消化系统功能紊乱时。有时，影响大脑或内耳平衡机制神经传导的疾病也可产生呕吐。偏头痛反复发作的人了解头痛伴随恶心或呕吐的相似症状，但在呕吐伴随严重头痛或呕吐伴随急性腹痛时，需要紧急就医。



警示

呕吐物中有红色或黑色的血 如果呕吐物中含血，打电话叫救护车。可能为以下表现：

- 鲜红色血液
- 黑色物质类似咖啡渣
- 血块

警示

呕吐和药物 呕吐可能会影响口服药物的吸收，降低药物的有效性。如果你服用避孕药，呕吐停止后，你可能在一段时间内需要采取其他的避孕方式，比如避孕套。遵照口服避孕药说明书的指导，如果你不知道怎么做，请咨询医生。如果你在服用任何处方药，并且持续呕吐，请咨询医生。

接上页

你吃了被污染的食物或可能引起过敏的食物了吗？

是

可能的原因 你呕吐的原因可能是被细菌或毒素污染的食物所致的食物中毒或食物过敏。

处理方法 遵照建议预防成人脱水（见右侧），保证良好的食物卫生来预防再次食物中毒（请看下面：避免食物中毒）。如果你反复呕吐超过24小时，或有进一步症状，请咨询医生。

否

你呕吐前周围的一切看上去是旋转的吗？

是

请24小时内去医院就诊！

可能的原因 可能是内耳炎——与平衡有关的内耳部分的炎症（请看第158页：怎样保持你的平衡），由病毒感染引起。

处理方法 对于内耳炎没有特殊的疗法，但医生可能会给你止吐药来缓解呕吐，症状严重时，你应该躺下，尽可能保持平直。症状应该会逐渐缓解，但可能持续2~3周。

否

你服用处方药了吗？

是

请24小时内去医院就诊！

可能的原因和处理方法 某些处方药会有引起恶心呕吐的副作用。除非是医生建议，不要停止服用处方药。

否

你怀孕了吗？

是

请看第 141 章 孕吐（见第274页）

否

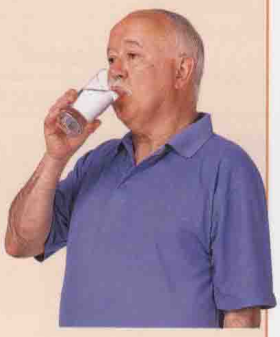
如果你还不能做出诊断，建议就诊。

自助方法 预防成人脱水

呕吐和腹泻可通过身体大量液体和盐的丢失而导致脱水。老年人尤其易于脱水，婴儿和孩子也是。以下自助措施对于逆转或预防脱水可能有帮助。

- 症状持续存在时，每1~2小时饮大量的水，选择稀释的橙汁或弱甜茶。
- 或者，喝口服的再水化溶剂，这是一种粉末，在药店就可以买到。

如果你呕吐或腹泻超过24小时，或有进一步症状，请咨询医生。



水的摄入
保证你喝了足够的水，即使你正在呕吐。

自助方法 避免食物中毒

食物中毒通常是由吃了被细菌或毒素污染的食物引起，可通过采取以下措施避免。

- 规律地使用消毒剂和热水清洁工作台表面。
- 在处理食物前后彻底洗手。
- 对于生肉、熟肉和蔬菜使用分开的砧板，用后彻底清洗每个砧板。
- 保证冰箱设置在建议的温度。
- 总是食用保质期内的食物。
- 购买后尽快把冷藏食品置入冰箱。
- 在冰箱内，把生肉和鱼与其他食物分开储存。
- 一旦剩下的食物变凉了，要将其适当地覆盖或包裹起来，存至冰箱。
- 做饭前解冻冰冻的食物，不要把解冻食物再次冰冻。

安全食物准备
在准备新鲜水果和蔬菜前保证清洗，砧板使用后应在热的肥皂水下清洗。

99 反复呕吐

对于单纯的呕吐发作，请看第98章：呕吐（见第206页）。关于孕期的呕吐，请看第141章：孕吐（见第274页）。如果在几天或几周内反复呕吐或觉得恶心，请参考本章。

反复呕吐可能由胃黏膜的炎症或者溃疡引起。一些生活方式的因素会使症状加剧，比如不规律的进餐、过量的饮酒。伴随体重下降或者腹痛的反复呕吐可能有严重的问题，请咨询医生。

开始

你是处于怀孕的头三个月吗？

是

可能的原因和处理方法 早孕反应，即怀孕早期的恶心呕吐，是最可能的原因。在家做一个妊娠测试（见第256页），然后请咨询医生。

否

你偶尔觉得胸口有烧灼痛，特别是前倾或躺下的时候吗？

是

可能的原因 胃食管反流病，胃酸反流到食管，导致炎症和烧灼痛。请咨询医生。

处理方法 医生可能会建议你治疗胃食管反流病（见第205页）。如果你的症状治疗后没有改善，你可能需要服用抗溃疡的药物减少胃酸的产生。

否

你经历过和进食相关的反复腹痛吗？

是

腹痛主要在中上腹部吗？

是

可能的原因 很可能是胃或十二指肠（小肠最开始的部分）溃疡。现在认为感染幽门螺杆菌是许多溃疡的病因。请咨询医生。

处理方法 医生可能会开抗溃疡药物，并且建议你戒烟戒酒。某些情况下，你可能需要做上消化道内窥镜检查（见下页）来确诊，然后服药治疗幽门螺杆菌感染。

否

疼痛是从你右侧肋下的腹部开始扩散的吗？是吃了油腻的食物后开始疼的吗？

是

请24小时内去医院就诊！

可能的原因 胆结石间歇地堵住了胆囊的出口，或者是胆囊炎。

处理方法 医生会为你安排腹部超声检查（见第213页）。采取低脂饮食有助于预防将来的疼痛发作。但是，如果你的症状一直持续，医生可能会建议你手术切除胆囊。

否

你的皮肤或者白眼球发黄吗？

是

请24小时内去医院就诊！

可能的原因 这种情况称为黄疸，可能是肝脏或者胆囊的异常。

处理方法 医生可能会安排一些血液检查和超声检查（见第39页）。这些检查有助于查出黄疸的原因，以便做出妥善的治疗。

否

接下页

警示

呕吐物中有红色或黑色的血液 如果呕吐物中含血，打电话叫救护车。可能为以下表现：

- 鲜红色血液
- 咖啡渣状的黑色物体
- 血块

接上页

上消化道内窥镜检查

上消化道内窥镜把可弯曲的可视管通过口腔送入，检查食管、胃和十二指肠是否有溃疡等异常。可能会在你的喉咙喷一种局部麻醉药，使你镇静下来。整个过程大概持续15分钟。在操作过程中，可以取样本用于分析。

观察消化道
医生可以通过旋转内窥镜观察监视器图像来详细检查消化道黏膜。

你有以下任何一个症状吗？
- 食欲下降
- 非自主性的体重下降超过4千克

是

请24小时内去医院就诊！

可能的原因 可能性最大的是胃或十二指肠溃疡，但是还有很小的可能是胃癌。

处理方法 医生可能会安排你做上消化道内窥镜检查（见上面）。导致溃疡的主要原因是幽门螺杆菌感染，所以溃疡经常用两三种抗生素治疗。胃癌则通常需要手术切除。

否

你近来发展成严重的便秘或腹胀吗？

是

立刻去医院就诊！

可能的原因 小肠的梗阻可能是引起症状的原因。

处理方法 医生会对你进行检查，可能会进一步送你去医院做X线等检查（见第37页）。如果呕吐很严重，你可能需要通过静脉输液补充液体。有时候，需要手术解除梗阻。

否

你长期饮酒超过建议的安全量吗？（见第30页）

是

可能的原因 可能是慢性胃炎（胃黏膜持续性炎症）。这种疾病会因过量饮酒而加重。请咨询医生。

处理方法 医生会建议你将饮酒量减少到推荐的安全量内，可能还会开些抑酸药。少量且规则进食，如果你有吸烟的习惯，请戒烟。如果你的症状仍然持续，医生可能会推荐你做上消化道内窥镜检查（见上面）。

否

你有反复头疼的困扰吗？

是

请24小时内去医院就诊！

可能的原因 可能由增大脑内压力的某种因素导致，比如肿瘤。然而，这种情况很罕见，反复伴有头痛的呕吐常是偏头痛所致。

处理方法 如果你之前没有被诊断过偏头痛，医生会对你进行检查以排除其他原因，还可能会建议你去医院做颅脑的磁共振扫描（见第39页）。如果症状是偏头痛所致，请遵守缓解头痛的建议（见第155页）以降低偏头痛的频率。

否

你服用处方药物吗？

是

请24小时内去医院就诊！

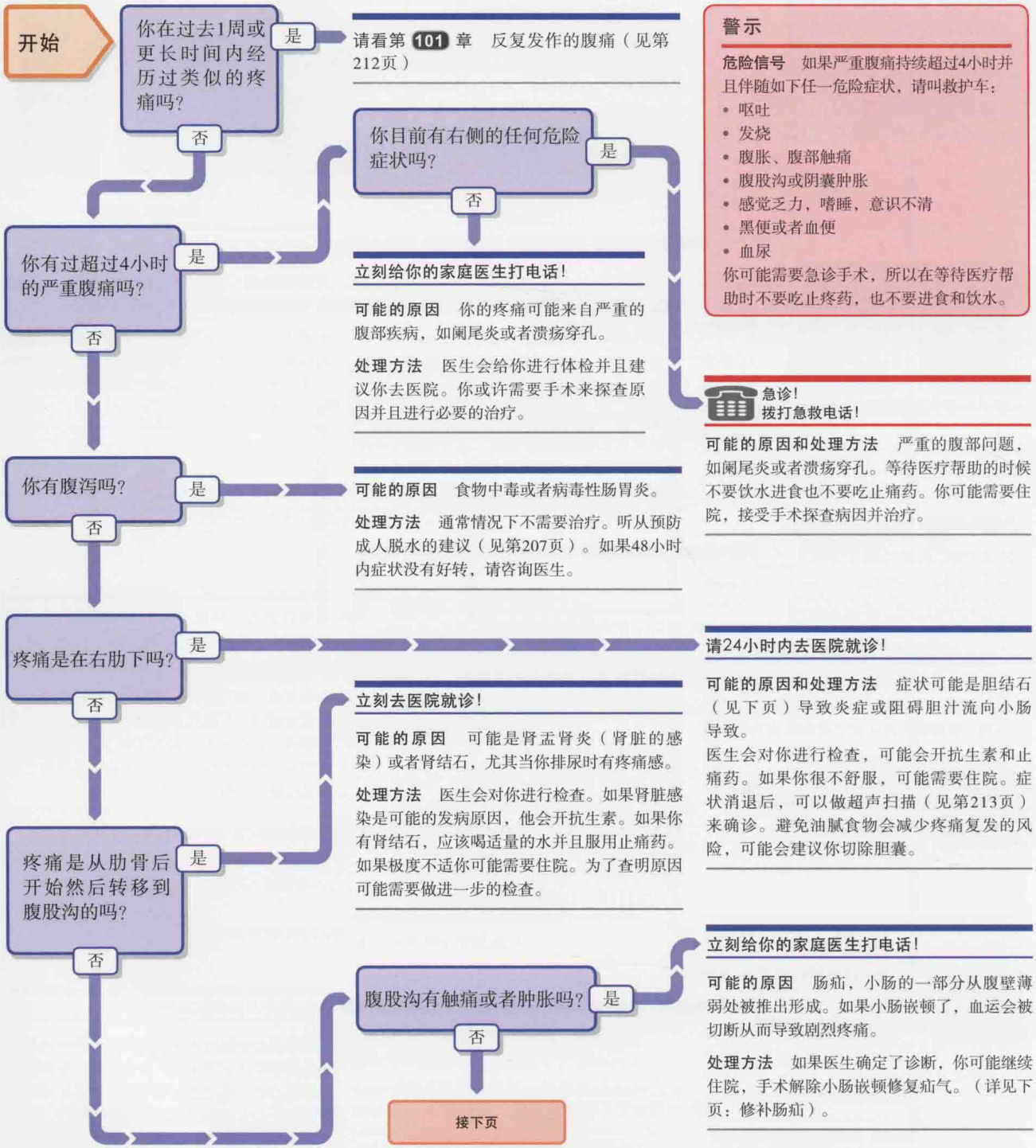
可能的原因和处理方法 某些特定药物会有引起反复呕吐的不良反应。若非医嘱，不要擅自停用处方药。请记住，呕吐可以减弱某些药物的药效（请看第206页：呕吐和药物）。

否

如果你还不能做出诊断，建议就诊。

100 腹痛

很多腹痛是短期的，并且单纯地是由吃太多或者吃太快导致。然而，消化系统、泌尿系统或者女性生殖系统的异常也可能导致腹痛。任何严重或持续的腹痛都应当接受及时的医疗护理。



接上页

疼痛位于中上腹部吗？ 是

否

你排尿次数比以往增加，或有尿痛吗？ 是

否

你是男性吗？ 是

否

请看第 136 章 女性下腹痛（见第265页）

当你弯腰或躺下时，疼痛加重了吗？ 是

否

大吃一顿或过量饮酒后症状加重了吗？ 是

否

可能的原因 中上腹部的疼痛可能是心脏问题引起的。

请看第 93 章 胸痛（见第198页）

请24小时内去医院就诊！

可能的原因和处理方法 你可能得了膀胱炎（膀胱黏膜炎症，大多由于细菌感染引起）。医生会安排尿液检查来确诊，也许会给你开抗生素。请按自助检查来检测是否有尿道感染（见第222页）。如果症状反复出现，可能需要进一步检查来排除潜在问题。

你有睾丸或阴囊的肿胀和疼痛？ 是

否

如果疼痛很严重，请立刻去医院就诊！

急诊！拨打急救电话！

可能的原因和处理方法 可能是睾丸扭转（见第127页），即睾丸在阴囊内扭转，切断了血流供应，导致腹痛和阴囊疼痛。睾丸扭转需要急诊手术解除扭转恢复血流，然后将两侧睾丸与阴囊内侧缝合防止复发。

可能的原因 可能是胃食管反流病，即胃酸从胃反流到食管。这种情况会导致食管炎症和胸部烧灼痛。请咨询医生。

处理方法 医生会指导你如何应对胃食管反流病（见第205页）。如果症状没有改善，医生可能会开抑酸药来减少胃酸分泌。

可能的原因 最可能的是慢性胃炎（胃黏膜持续炎症）或者消化不良（常由过量饮食引起）。慢性胃炎可能因过量饮酒而加重。

处理方法 尝试少量而规律的饮食并且减少饮酒（请看第30页：安全饮酒量）。抑酸药也许能帮你缓解疼痛。如果抑酸药没有缓解疼痛或者疼痛频繁发作，请咨询医生。

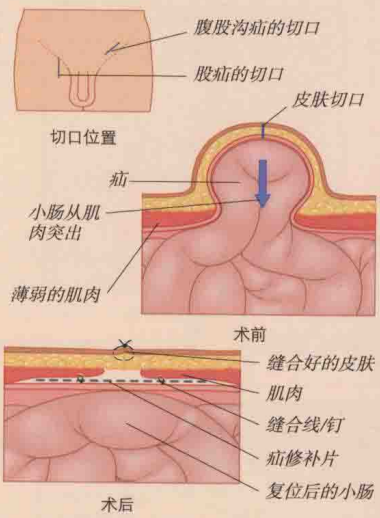
胆结石

40岁以上的人中大概十分之一有胆结石。胆结石形成于胆囊内的胆汁（肝脏产生的一种有助消化的液体）。尽管结石更常发生于肥胖的或者高脂饮食的人身上，目前还没有发现其确切的成因。胆结石并不一定引起症状，但它有时会导致胆囊炎症，或者阻塞胆囊出口阻碍胆汁流向小肠。无论是哪种情况，都可能导致腹痛、恶心和呕吐。低脂饮食可以降低其发生频率，但有时还需要切除胆囊。

修补肠疝

当器官的一部分（通常是小肠），突出于薄弱的肌肉，就形成了疝。常见的疝有腹股沟疝和股疝，两者都在腹股沟区。下面的插图展示了腹股沟疝的修补。这是局部麻醉或全身麻醉下的一个简单手术。

首先将小肠复位，然后修补薄弱部位：把修补网片放在薄弱部位下方，然后用缝合线或缝合钉固定好。



腹股沟疝的修复
切开皮肤，将疝推回原位，用修补片修补薄弱部位。

101 反复发作的腹痛

腹痛偶尔发作一次，请看第100章：腹痛（见第210页）。如果你在数天或数周的时间内发作了几次腹痛（肋骨和腹股沟之间），请看本章。大多数反复腹痛是轻微消化不良导致的，可以通过饮食习惯的改变得以缓解。如果腹痛持续，即使你自认为知道疼痛的原因，你也应该咨询医生，以便他能够将可能性很小的、严重的潜在问题予以消除。

开始

你的疼痛主要在腰部以上吗？
- 是 → 你在弯腰或躺下时疼痛加重吗？
  - 是 → **可能的原因** 可能是胃食管反流病。在这种疾病中，胃内的酸性物质反流至食管，引起炎症和烧灼感，请咨询医生。

    处理方法 医生会建议你治疗胃食管反流病，如果你的症状没有得到改善，医生可能会给你开治疗溃疡的药物，这些药物是减少胃酸生成的。
  - 否 →
- 否 →

你的疼痛是在右上腹，或是在进食油腻食物后出现的吗？
- 是 → **可能的原因** 胆囊炎或胆囊结石间歇性阻塞胆囊出口可能会引起这些症状。请咨询医生。

  处理方法 可以进行腹部超声扫描（请见下页）来确诊。采取健康的低脂饮食可能会有所帮助。如果症状持续不缓解，你可能需要进行手术切除胆囊。
- 否 →

你的疼痛在进食大量食物或大量饮酒后加重，或在使用抗酸剂后得以缓解吗？
- 是 → **可能的原因** 大多数原因是进食过多引起的简单的消化不良，然而，慢性胃炎（胃壁的持续性炎症）或胃溃疡也是有可能的。

  处理方法 尝试自助方法（请看下页：预防消化不良），并服用非处方抗酸药物来缓解症状。如果采取了这些措施仍有腹痛复发，请咨询医生。
- 否 →

你有以下症状吗？
- 食欲下降
- 恶心或呕吐
- 空腹时更加疼痛，只能通过抗酸药才能轻微地缓解症状
- 体重下降

- 是 → **请24小时内去医院就诊！**

  可能的原因 胃溃疡和十二指肠溃疡是最有可能的，但是也不排除胃癌的可能性。

  处理方法 医生可能会安排你做上消化道内窥镜检查（见第209页）。通常会使用抗生素来治疗溃疡，用以杀死绝大多数造成溃疡的幽门螺杆菌。胃癌通常需要手术治疗。
- 否 → **如果你还不能做出诊断，建议就诊。**

你只有下腹部疼痛吗？
- 是 → 接下页
- 否 → **如果你还不能做出诊断，建议就诊。**

自助方法　肠易激综合征

大多数人可以通过改变饮食或生活习惯来控制肠易激综合征的症状。你可能需要尝试很多种不同的方法才能找到一个有效的方法帮助你。试试如下几种。

- 记录下你吃过的食物，尝试找到可能会引起反应的食物。
- 避免吃大量的肉类、辛辣、油炸或高脂肪食物。
- 如果有便秘，逐步增加高纤维食物的摄入并多喝水。
- 如果主要症状是腹泻，试着减少纤维的摄入量。
- 避免或减少摄入茶、咖啡、牛奶、可乐和啤酒。
- 确保规律饮食。
- 戒烟。
- 尝试做一些放松的运动（见第32页）来舒缓压力，这可能会带来很好的效果。

接上页

你的疼痛与腹泻或便秘有关吗？

是

否

你有腹胀或在咳嗽、举起重物的时候腹股沟有更强的不适感吗？

是

否

你还有以下症状吗？
- 排尿比往常更频繁
- 排尿时疼痛
- 表情痛苦伴血尿

是

否

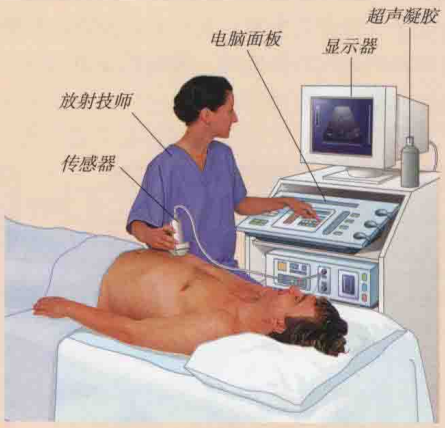
你是女性吗？

是

否

腹部超声检查

超声检查过程中（见第39页），电传感器发射高频声波并接收回声来产生内部器官的影像。腹部超声检查常被用来检查肝脏、胆囊和肾脏。为了使腹部和传感器之间更好地接触，会把凝胶涂抹在被检查部位的皮肤上。使用合适的力量移动传感器，声波图会随着传感器位置的变化而变化，并显示在监视器中。整个过程是无痛并且安全的。



在实验过程中
手持式传感器在腹部的皮肤上移动。图像在监视器上不断更新。

你有体重下降或大便带血吗？

是

否

请24小时内去医院就诊！

可能的原因 病因可能是溃疡性结肠炎和克罗恩病——部分肠道发生炎症。然而，还有一种可能是结肠癌。

处理方法 你会被建议到医院进行检查来明确诊断，如结肠镜。小肠的炎症可能需要激素治疗，如果是结肠癌，则需要手术治疗。

可能的原因 可能是肠易激综合征，其复杂性在于这是一种间歇性腹痛、便秘或腹泻的综合征。但是，仍然不排除结肠癌的可能，请咨询医生。

处理方法 医生会安排你进行结肠镜等检查（见第218页）来排除结肠癌的可能。大多数人能通过上述自助方法中的一些方法控制肠易激综合征的症状（请看上页：肠易激综合征）。

可能的原因 肠道在腹壁较薄的部蠕动产生疝气时，可能会导致这些症状。请咨询医生。

处理方法 如果医生确诊了，你可能需要进行手术来修补疝气（见第211页）。

请24小时内去医院就诊！

可能的原因 可能是尿路感染。然而，需要排除更严重的疾病的可能，如膀胱结石或肿瘤。

处理方法 医生会安排你进行尿检来明确诊断。如果是感染，你需要使用抗生素治疗。通过适量饮水和服用止痛片来缓解症状。如果没有感染，你将需要超声检查（见第39页）及静脉尿路造影（见第223页）来明确诊断。

请看第 136 章 女性下腹疼痛（见第265页）

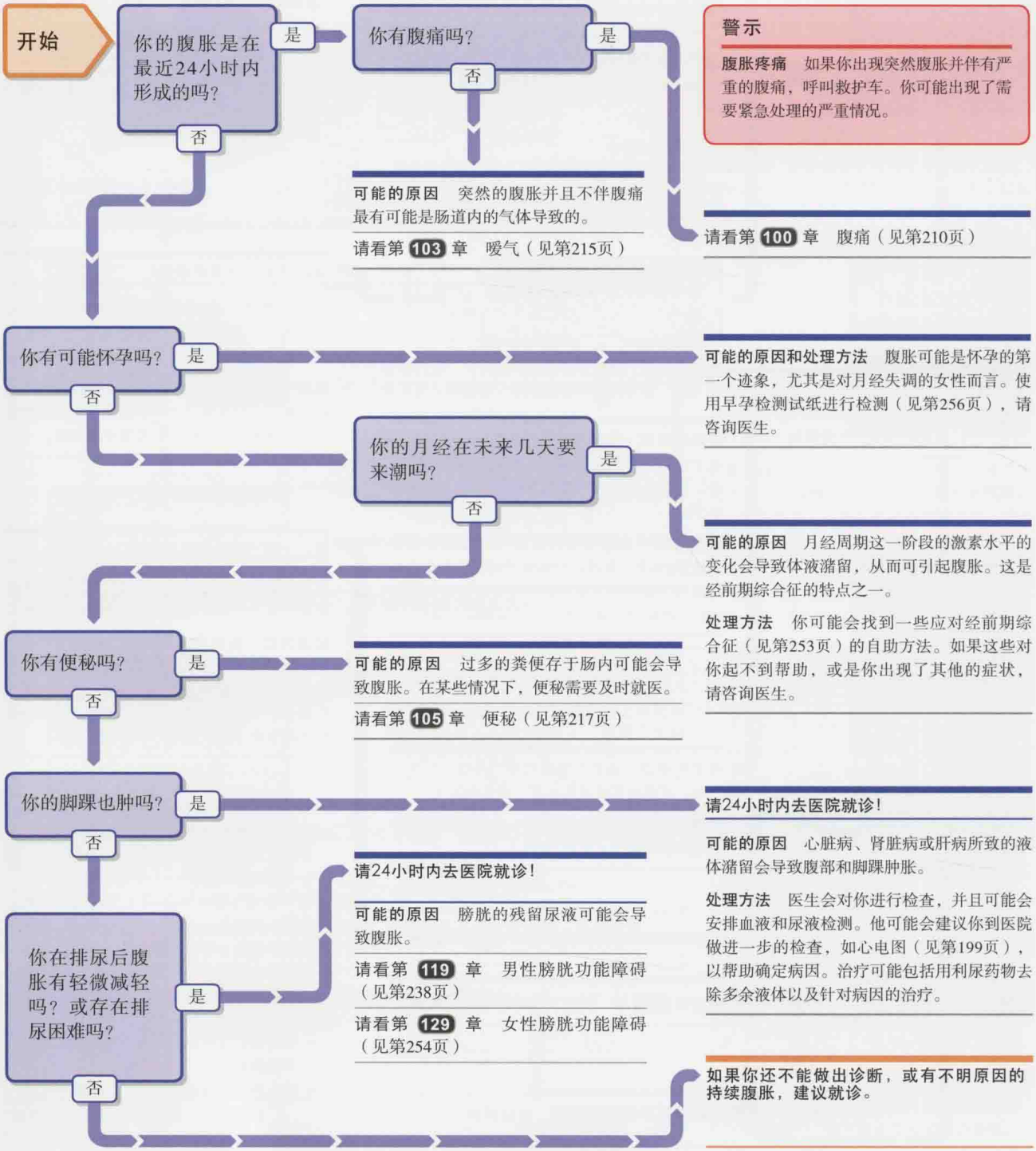
如果你还不能做出诊断，建议就诊。

自助方法 预防消化不良

以下措施可能对预防消化不良的发作起作用。
- 规律饮食，细嚼慢咽。
- 避免在深夜大吃大喝。
- 减少酒精、咖啡和茶的摄入。
- 避免进食高油、高脂食物。
- 坚持进行饮食记录，避免服用引起消化不良的食物。
- 避免服用刺激胃的药物，如阿司匹林。

102 腹胀

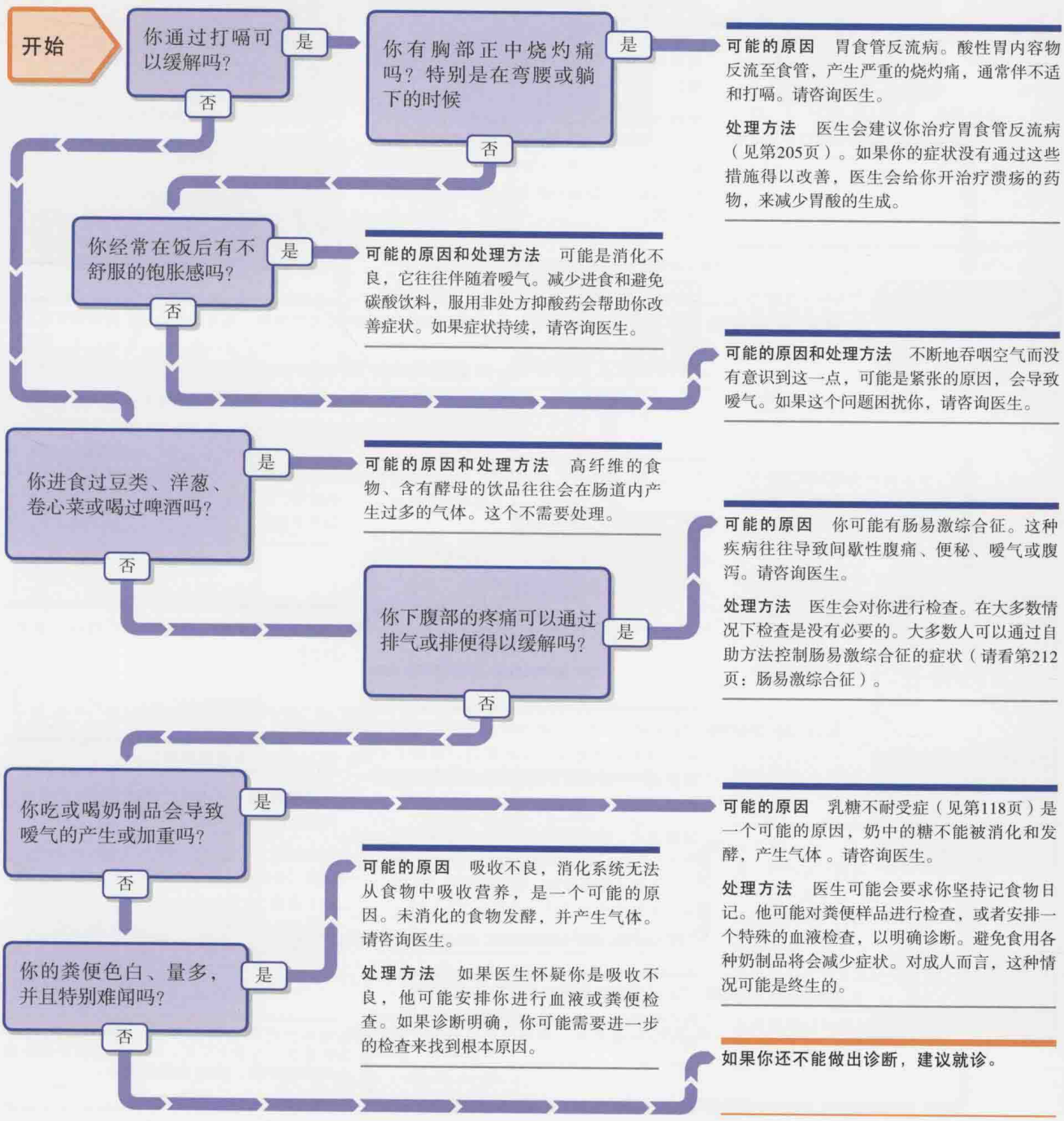
大肚子往往是因为多年来形成的超重造成的。而腹胀是在相对较短的时间内形成的，往往是过多的气体进入肠道或泌尿系统疾病而致。对女性而言，腹胀也可能是由生殖器官疾病或怀孕导致。



103 嗳气

消化系统内过多的气体会导致不舒服和臃肿的感觉。这些症状通常可以通过口（打嗝）或肛门（排气）得以缓解。嗳气往往是进食时吞入气体所致。当肠道内的食物没有被充分分解时，食物残渣发酵产生气体，也可能会出现这种情况。高纤维食品，如白菜，是产生气体的常见原因，然而有些人受到其他类型食物，如奶制品的影响。

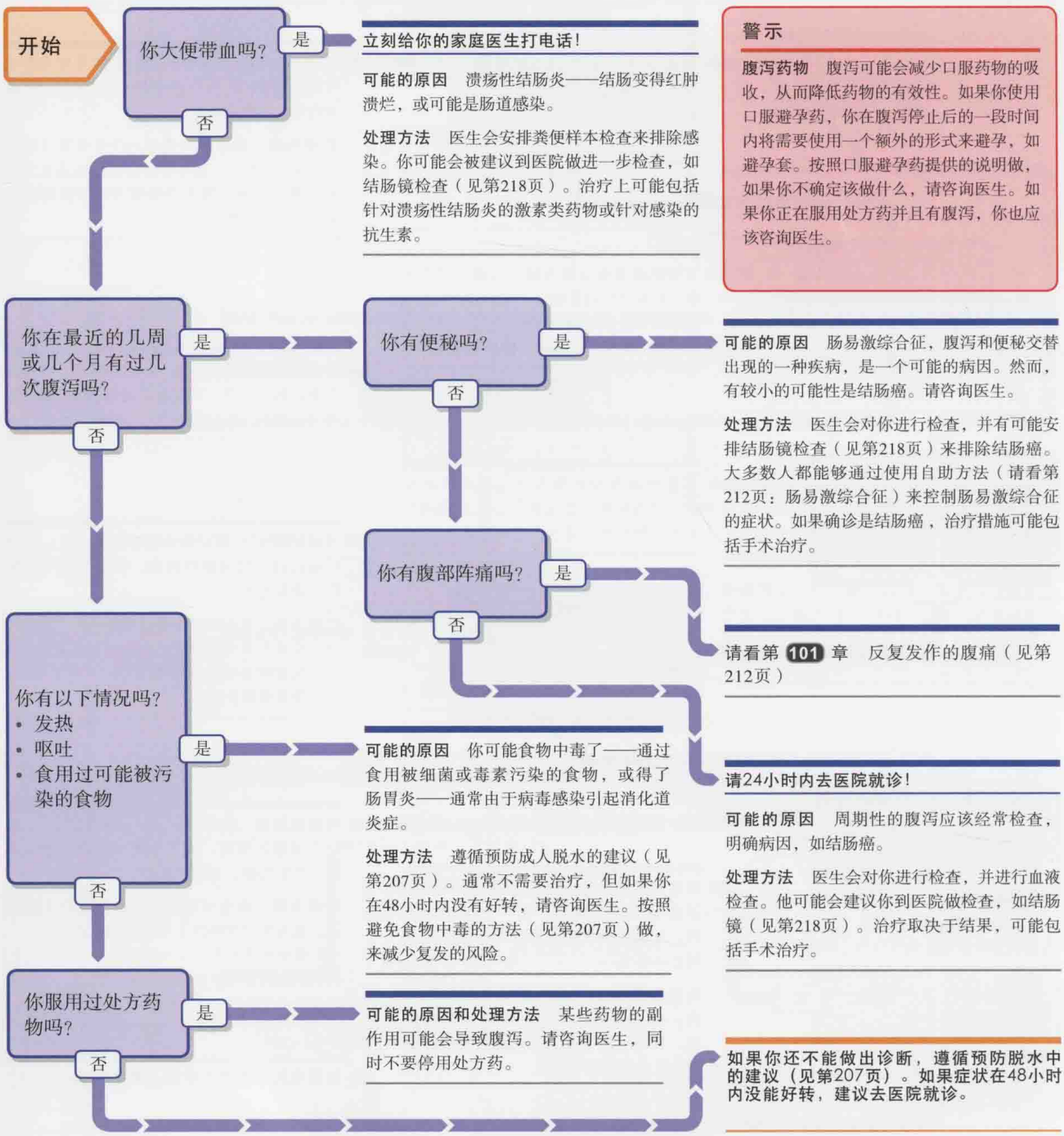
通常，嗳气是不需要担心的，但是当你在饮食没有变动的情况下突然出现嗳气的问题，请咨询医生。



104 腹泻

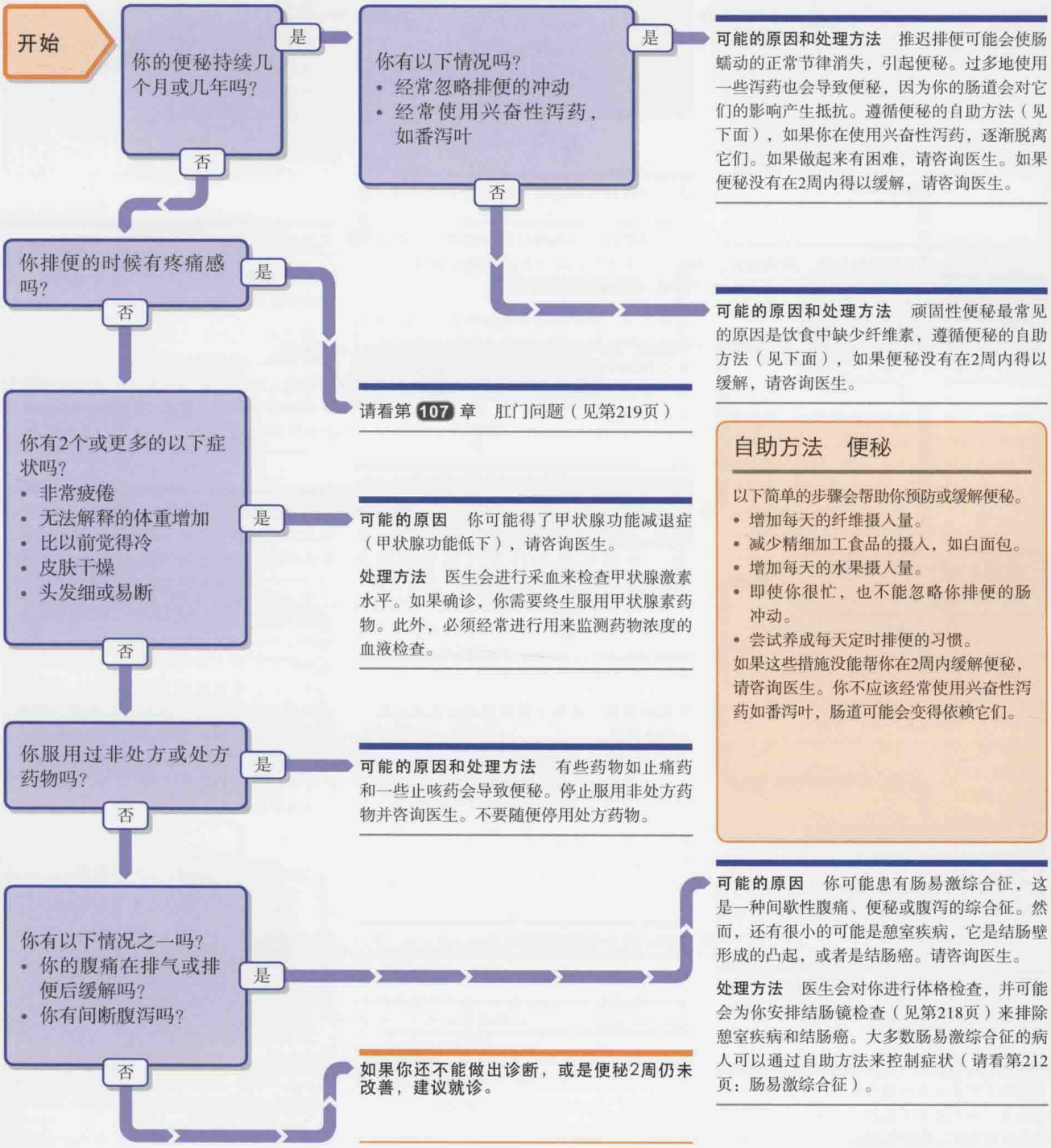
腹泻是指异常稀的或者水样粪便频繁排出，排便次数明显超过平日习惯的频率。它往往伴随着下腹部的痉挛性疼痛。在英国，大多数的腹泻是病毒感染导致的，持续时间不超过48小时。严重的腹泻很少，除了喝大量的液体以避免脱水外，通常不需要治疗。

然而，如果腹泻持续超过48小时或有频繁的腹泻，请咨询医生。如果你有腹泻并且你的工作涉及处理食物，你也应该就诊。



105 便秘

有些人每天排大便1~2次，有些人没有那么频繁。如果你的肠蠕动比平时减少，或者粪便少且硬，那么你便秘了。常见原因是饮食中缺少水分或纤维。因为激素水平的变化导致肠道肌肉松弛，便秘在怀孕期间也比较常见。如果你便秘的时间超过2周，请咨询医生来排除结肠肿瘤。



自助方法 便秘

以下简单的步骤会帮助你预防或缓解便秘。

- 增加每天的纤维摄入量。
- 减少精细加工食品的摄入，如白面包。
- 增加每天的水果摄入量。
- 即使你很忙，也不能忽略你排便的肠冲动。
- 尝试养成每天定时排便的习惯。

如果这些措施没能帮你在2周内缓解便秘，请咨询医生。你不应该经常使用兴奋性泻药如番泻叶，肠道可能会变得依赖它们。

106 异常粪便

大多数粪便在颜色及稠度上的变化都是近期的饮食变化或暂时的消化不良导致的。然而，如果粪便的颜色比以往深很多或浅很多，或者粪便上带有血，这可能提示消化系统有需要就诊的、潜在的严重疾病。

开始

你发现粪便上有鲜血吗？ 是

你的粪便中夹杂着血液，伴或不伴腹痛、腹泻、发热吗？ 是

立刻去医院就诊！

可能的原因 溃疡性结肠炎或肠道感染，即结肠炎性化和溃疡化可能是病因。

处理方法 医生会为你安排粪便采样检查来排除感染。你可能会被建议到医院做进一步的检查，如结肠镜（见下面）。治疗可能包括针对感染的抗生素或针对溃疡性结肠炎的激素类药物。

否

请24小时内去医院就诊！

可能的原因 痔疮的可能性很大，它是在肛门周围或直肠内形成的曲张静脉。然而，结肠癌是需要排除的。

处理方法 如果痔疮是出血的原因，医生会为你解释治疗的选择（请看下页：痔疮的治疗）。如果医生怀疑是结肠肿瘤，将会建议你到医院做检查，如结肠镜（见下面）。

否

你的粪便很暗或很黑，含有黑色物质吗？ 是

你在服用铁剂吗？ 是

可能的原因和处理方法 未被吸收的铁使粪便发黑。如果你比较关注这个问题或发现了其他的症状，请咨询医生。

否

立刻给你的家庭医生打电话！

可能的原因 来源于胃溃疡的消化道出血，可能是病因。

处理方法 医生会对你进行检查。你可能需要到医院进行直接的检查，包括上消化道内镜（见第209页）和血液检查。治疗取决于出血的原因，可能会包括治疗溃疡的药物，也可能会输血。

否

你的粪便比以前白很多吗？ 是

否

如果你还不能做出诊断，建议就诊。

你的皮肤或白眼球变黄了吗？ 是

否

请24小时内去医院就诊！

可能的原因 这种情况是黄疸。这个症状可能是肝脏或胆囊疾病造成的，这些疾病阻挡了胆汁流入小肠。

处理方法 医生可能会为你安排血液检查和腹部超声扫描（见第213页）。这些检查会帮助明确病因，这样才能给予合适的治疗。

可能的原因 吸收不良可能是病因，它是指消化系统不能正常从食物中吸收营养。请咨询医生。

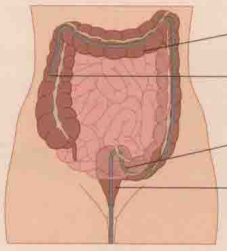
处理方法 如果医生怀疑是吸收不良，他可能会给你安排血液和粪便的检查。如果确诊是吸收不良，你可能会需要进一步的检查来明确吸收不良的原因，并接受治疗。

警示

便血 如果你发现自己的粪便中带有鲜红的血液，即便你认为痔疮是病因，你也应该在24小时内就诊。痔疮的可能性最大，但医生会排除严重的病因，如结肠癌。

结肠镜

大肠（结肠）壁可以通过一种称为结肠镜的长且弯曲的管子进行检查。这个过程叫作结肠镜检，用来寻找疾病，如结肠癌。结肠镜的附件可以被用来取样或给予治疗。结肠镜检查大约需要40分钟。这个过程很不舒服，所以你可能事先需要镇静剂。

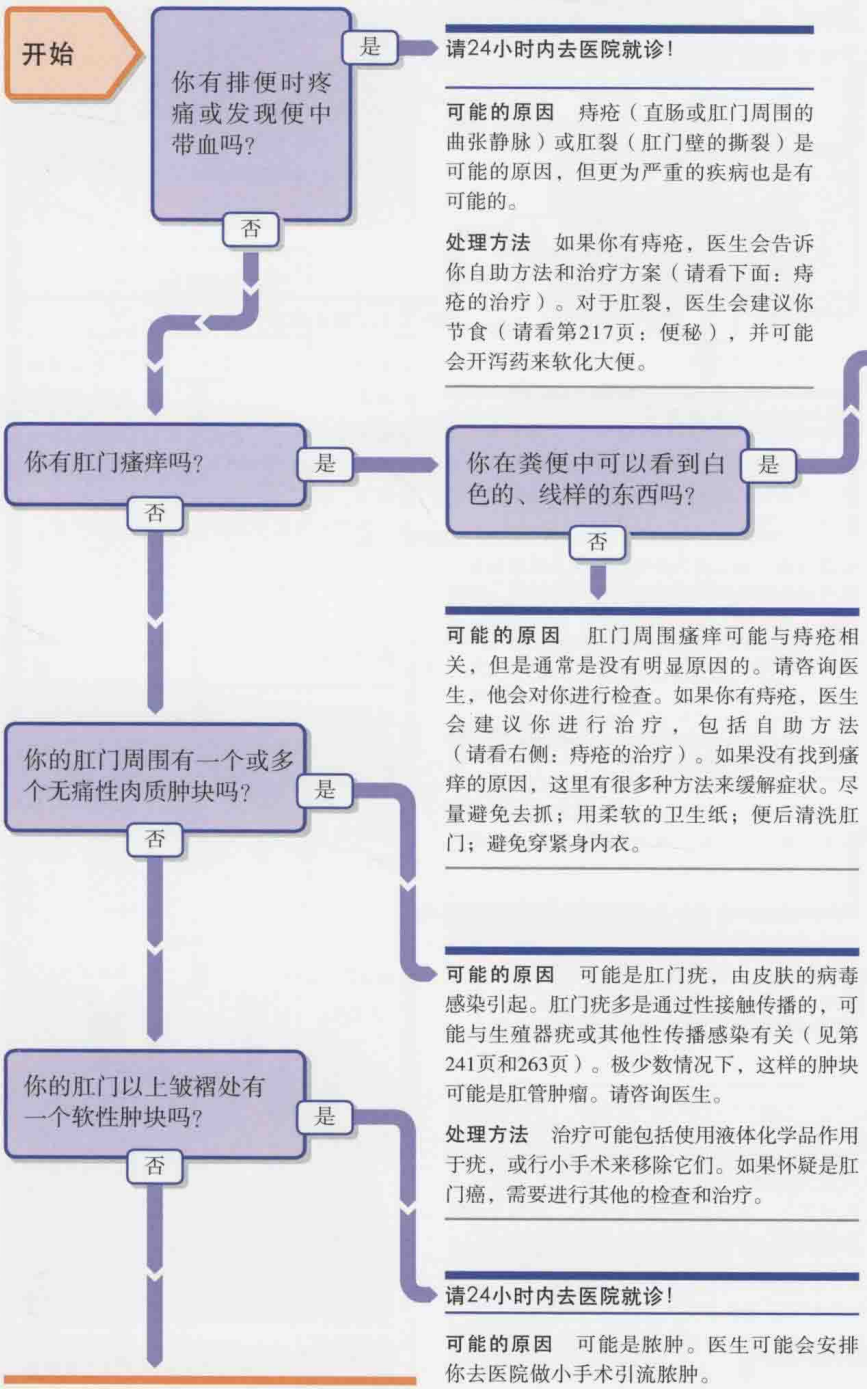


在实验过程中，结肠镜通过肛门沿着直肠向上进入结肠。气体打入后可以更加清楚地观察结肠。

107 肛门问题

肛门是消化系统的最后部分，连接直肠通向体外。肛门包括一圈强有力的肌肉，以保证除了排便时肛门紧闭。

影响肛门最常见的症状是疼痛和瘙痒，这通常不是严重疾病的迹象。出血应该由医生进行评估。



警示

肛门出血 如果你发现便中带有鲜红的血液或肛门滴血，请咨询医生。即使出血大多是因为痔疮，但是也应该排除其他更加严重的疾病，如结肠癌。

痔疮的治疗

在许多情况下，痔疮是不需要药物治疗的，自助方法就可以解决问题。你应该多进食高纤维食物（请看第28页：健康饮食）来预防便秘，便秘会加重痔疮。避免排便时紧张；软卫生纸擦肛门；用温水清洗肛门，并使其彻底干燥。使用非处方药膏或栓剂可能有助于减轻不适。

如果你的症状仍然严重或有肛门出血，医生可能会建议你到专科医师处治疗。可注射一种化学药品，使痔疮收缩。另一种方法是“套扎”，一个橡皮筋紧紧地套扎在痔疮的基底部。这个过程是无痛的，痔疮在几天内萎缩脱落。手术切除曲张的静脉是另一个治疗选择。

108 常见的泌尿问题

如果你在排尿次数及排尿量上发生变化，请看本章节。在一些情况下，这些变化可能仅仅是因为饮用大量咖啡、茶或紧张。然而，这些变化可能是由于膀胱或肾脏疾病或尿路的支配神经出现了问题。

开始

你有尿痛吗？ 是

请看第 109 章 尿痛（见第222页）

否

你有血尿或浑浊尿（请看下页：检查尿液外观）吗？ 是

否

你有长达48小时的腹部或背部肋下疼痛吗？ 是

否

立刻去医院就诊！

可能的原因 你的痛苦可能来自肾脏或膀胱的损伤。

处理方法 可能会建议你到医院进行检查来评估损伤，如腹部超声（见第213页）。在一些情况下，出血不需要特殊治疗而自行停止。但是，如果有实质性的损伤，可能需要手术。

请24小时内去医院就诊！

可能的原因 血尿可能是肾脏感染所致，如肾小球肾炎。出血还可能由膀胱感染或少见的膀胱癌所致。

处理方法 医生会为你安排血液及尿液检查。你可能会被建议到医院进行进一步检查，如膀胱镜（见右侧）来定位出血点，并决定合适的治疗方案。

你的尿量较以往增多了吗？ 是

否

你有以下一种或多种症状吗？
- 不明原因的体重下降
- 口渴
- 视力模糊

是

否

请24小时内去医院就诊！

可能的原因 可能是糖尿病。这种疾病是由胰岛素分泌不足所致，胰岛素是人体所必需的，并可以将糖分和碳水化合物转化成能量。

处理方法 医生会采血来检测你的血糖水平。如果确诊为糖尿病，你需要饮食和生活方式方面的建议（请看第145页：糖尿病）。对于有些人来说，这就足够了，然而有些人会需要终生使用药物治疗，口服降糖药或胰岛素注射。

你喝大量咖啡、茶、可乐或酒精吗？ 是

否

可能的原因和处理方法 这些饮品使肾脏产尿量增加。减少这些液体的摄入。如果你持续大量排尿，请咨询医生。

接下页，专栏1

接下页，专栏2

警示

尿中带血 如果你发现尿中带血，请在24小时内去看医生。虽然出血多是因为感染，并且容易治疗，但它也有可能是更严重的疾病如膀胱癌导致的。

膀胱镜

在膀胱镜检查中，膀胱镜的细检查管插入尿道进入膀胱。膀胱被充入液体来使其膨胀。这有助于膀胱壁的检查和通过膀胱镜进行一些小的操作，如采取组织样本。膀胱镜检查可以在局部麻醉或全身麻醉下进行。

观察膀胱
照亮的和放大的膀胱壁是从膀胱镜传输到显示器的。

接上页，专栏1

你排尿较前频繁吗？
- 是
- 否

你可能或已经怀孕了吗？
- 是
- 否

可能的原因和处理方法 尿频是怀孕早期的常见症状，不需要担心。如果你不确定自己是否怀孕了，在家进行妊娠测试（见第256页）并咨询医生。

你有强烈的尿意但仅排出较少的尿液吗？
- 是
- 否

可能的原因 你可能拥有一个较小的或者超敏感的膀胱。另外，膀胱出口可被膀胱结石部分堵塞。对男性而言，前列腺增大可能是原因。请咨询医生。

处理方法 医生会建议你进行尿检，并可能会安排超声扫描（见第39页）、膀胱镜（见下页）或膀胱压力测试（请看第254页：尿动力学检查）。如果你有超敏感膀胱或小膀胱，医生会建议你进行自助方法或给予你处方药物来控制症状。膀胱结石需要手术取出。前列腺增生可能需要药物或手术治疗（请看第239页：前列腺切除术）。

你在特别紧张或在压力状态下出现症状吗？
- 是
- 否

可能的原因 紧张通常会引起排尿冲动，即使膀胱不是完全充盈。

请看第 73 章 焦虑症（见第168页）

你很难控制膀胱吗？
- 是
- 否

你是男性吗？
- 是
- 否

请看第 119 章 男性膀胱功能障碍（见第238页）

请看第 129 章 女性膀胱功能障碍（见第254页）

接上页，专栏2

你近期在服用非处方或处方药物吗？
- 是
- 否

可能的原因和处理方法 药物，如利尿剂会被用来增加排尿量以治疗疾病，如心衰。其他药物的副作用也可以导致排尿增多。停止使用非处方药物，并咨询医生。同时，不要自行停止处方药物的使用。

可能的原因 如果你没有饮用过多的液体，原因可能是肾脏疾病或内分泌疾病。请咨询医生。

处理方法 医生会对你进行检查，并安排血液和尿液检查。你可能会被建议到医院就诊，进行进一步检查，如肾脏超声（见第39页），这将会协助明确病因，并给予合理的治疗。

如果你还不能做出诊断，建议就诊。

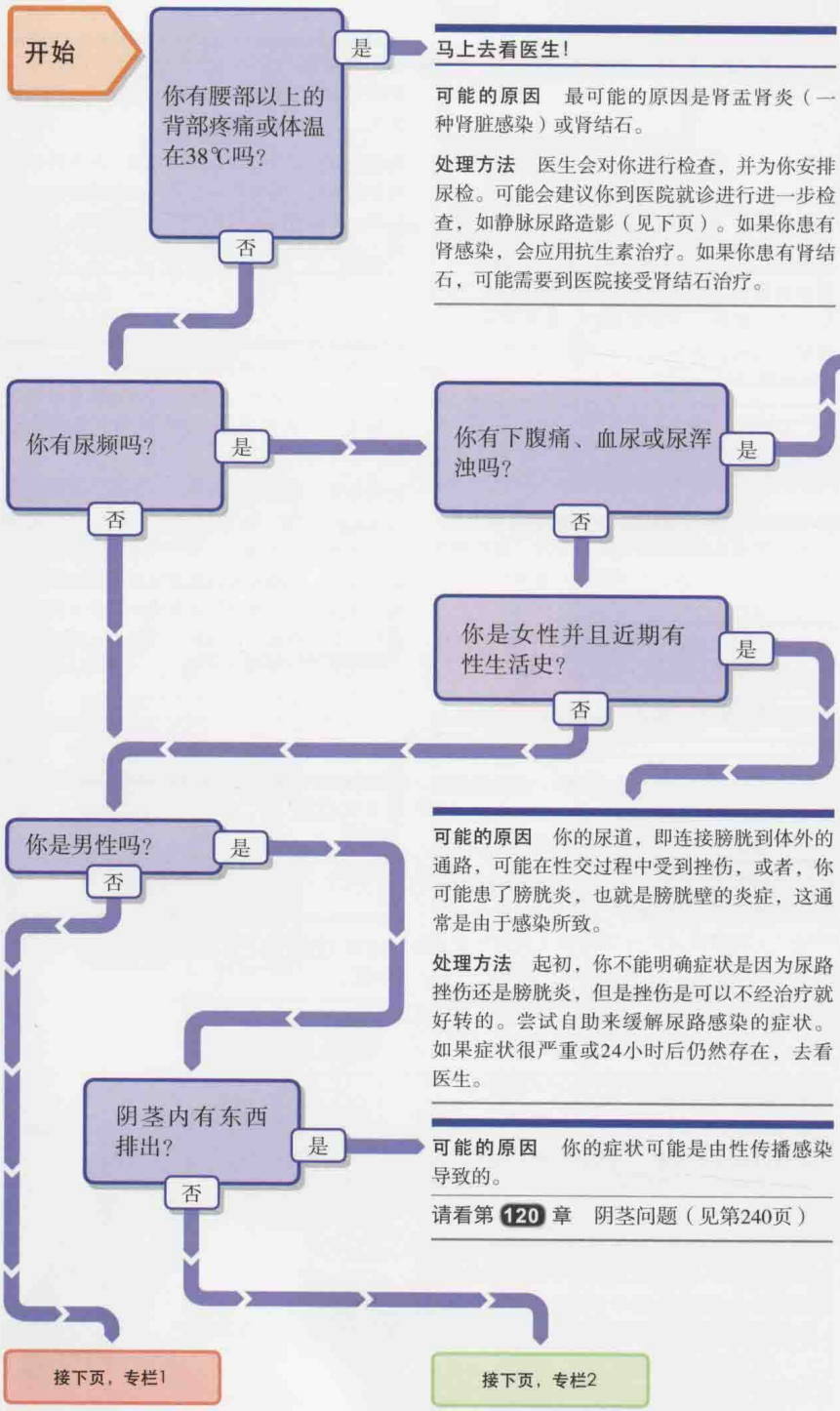
检查尿液外观

尿液外观是多样的。清晨的尿色比晚些时候要深；暂时的尿色变化可能是一些药物和食物引起的，如甜菜根。然而，尿色的变化可能提示一种疾病。颜色很深的尿可能是肝脏疾病的征象，红色或絮状尿可能是肾脏或膀胱的出血或感染。如果你不确定尿液外观的变化是否正常，请咨询医生。

正常尿液
除了晨尿外，正常尿液是清澈、透明、淡黄色的。

109 尿痛

排尿时的疼痛或不适感通常是由下尿路炎症引起的，以感染多见。对女性而言，尿痛可能是外阴炎症所致。尿痛有时可能会合并尿浑浊或血尿（请看第221页：检查尿液外观）。



马上去看医生！

可能的原因 最可能的原因是肾盂肾炎（一种肾脏感染）或肾结石。

处理方法 医生会对你进行检查，并为你安排尿检。可能会建议你到医院就诊进行进一步检查，如静脉尿路造影（见下页）。如果你患有肾感染，会应用抗生素治疗。如果你患有肾结石，可能需要到医院接受肾结石治疗。

请24小时内去医院就诊！

可能的原因 你可能患了膀胱炎，也就是膀胱壁的炎症，通常是由细菌感染所致。

处理方法 医生会为你安排尿检，也可能给你开抗生素。尝试自助方法来缓解症状，避免复发（请看下面：泌尿系统感染）。

可能的原因 你的尿道，即连接膀胱到体外的通路，可能在性交过程中受到挫伤，或者，你可能患了膀胱炎，也就是膀胱壁的炎症，这通常是由于感染所致。

处理方法 起初，你不能明确症状是因为尿路挫伤还是膀胱炎，但是挫伤是可以不经治疗就好转的。尝试自助来缓解尿路感染的症状。如果症状很严重或24小时后仍然存在，去看医生。

可能的原因 你的症状可能是由性传播感染导致的。

请看第 120 章 阴茎问题（见第240页）

警示

血尿 如果你看到尿中带血，在24小时内去医院就诊。尽管出血通常是因为感染，并且很容易医治，但它可能是由更加严重的疾病导致的，如膀胱癌。

自助方法 泌尿系统感染

尿路感染通常需要抗生素治疗。下面的措施可能会帮助你缓解症状。

- 在头4个小时内每个小时喝500ml液体。
- 喝蔓越莓汁。
- 使用止痛药，如对乙酰氨基酚。

为避免进一步的感染，你需要每天喝2~3升液体，在热天需要喝更多。勤排尿并且排干净也很重要。另外，反复尿路感染的女性应该采取以下预防措施。

- 注意个人卫生。在排便后要从前向后擦拭，以避免肛门周围的细菌进入尿道。
- 性交后尽快排尿。
- 洗澡时使用不含香精的洗浴用品，并且不要使用阴道除臭剂。
- 如果你在使用避孕套或杀精剂后有症状出现，改变避孕措施。

接上页，专栏1

你外阴区疼痛或瘙痒吗？ 是

否

如果你还不能做出诊断，建议就诊。

外阴区有水泡或浅溃疡吗？ 是

否

如果你还不能做出诊断，建议就诊。

可能的原因 你可能有生殖器疱疹（请看第263页：女性性传播疾病）。当尿液接触溃疡就会产生疼痛。请咨询医生。

处理方法 医生会为你体检，如果有生殖器疱疹的可能性，可能会建议你到泌尿生殖专科就诊。如果确诊为生殖器疱疹，你可能需应用抗病毒药物。非处方止痛药可能有助于减轻痛苦。这种情况有时会发生，但随后的反应通常没那么严重。

接上页，专栏2

你两腿间疼痛吗？ 是

否

可能的原因 可能是前列腺炎，即前列腺的炎症，通常是由于细菌感染所致。在某些情况下，可能是性传播疾病（请看第241页：男性性传播疾病）。请咨询医生。

处理方法 医生会为你体检，如果有性传播疾病的可能性，会建议你到泌尿生殖科就诊。你可能需应用抗生素治疗，并建议适量饮水。

你的阴茎顶部有水泡或浅溃疡吗？ 是

否

如果你还不能做出诊断，建议就诊。

可能的原因 你可能患有生殖器疱疹（请看第241页：男性性传播疾病）。在尿液接触溃疡的时候会产生疼痛。请咨询医生。

处理方法 医生会为你体检，如果诊断是生殖器疱疹，可能会建议你到泌尿生殖科就诊。如果确诊为生殖器疱疹，你可能会应用抗病毒药物。非处方止痛药可能有助于减轻痛苦。这种情况有时会发生，但随后的反应通常没那么严重。

有阴道异常分泌物吗？ 是

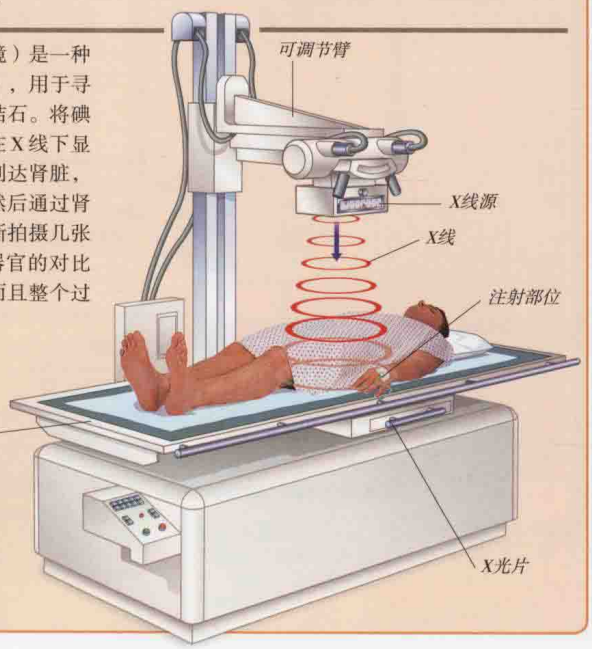
否

可能的原因 外阴或尿道感染会产生尿痛。

请看第 134 章 白带异常（见第262页）

静脉尿路造影术

静脉尿路造影术（输尿管镜）是一种X线成像过程（见第37页），用于寻找泌尿系统的疾病，如肾结石。将碘造影剂注入手臂的静脉，在X线下显影。造影剂通过血液循环到达肾脏，从血液中过滤到尿液中。然后通过肾脏到达输尿管和膀胱。间断拍摄几张X线片，来显示通过这些器官的对比剂。这个过程是无痛的，而且整个过程通常不超过1个小时。

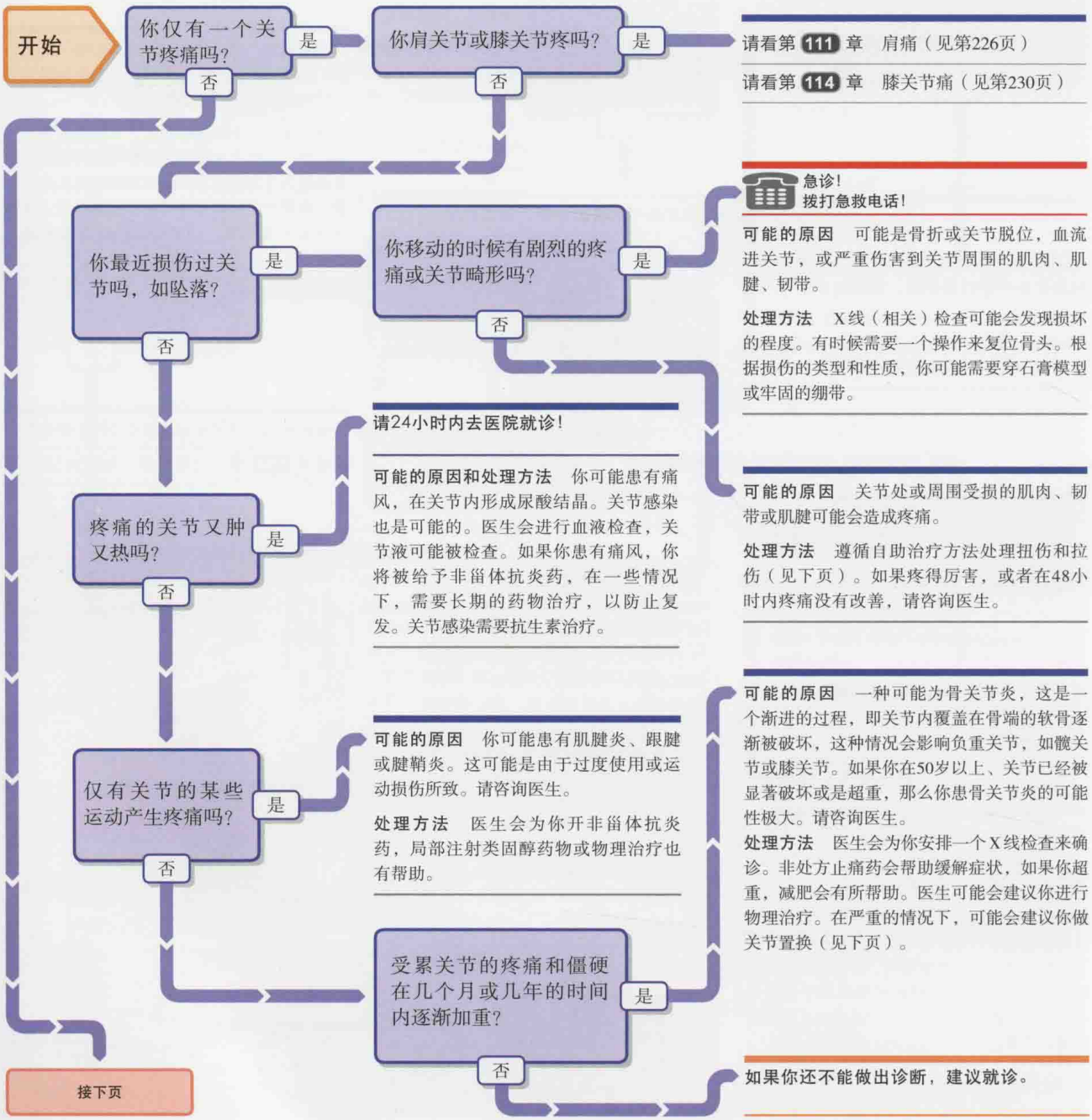


当你躺在X线台上，将造影剂注射入手臂的静脉。间断拍摄肾脏及输尿管的X线成像。

110 关节疼痛

脚踝肿胀，没有疼痛，请看第115章：踝部水肿（见第231页）。

关节是两个或两个以上骨头连接的部位，大多数关节允许一定范围的活动，但是运动的范围和类型取决于关节的结构。关节疼痛是常见的，而且大多数是因为过度使用或轻度损伤。这些症状通常是短期的，而且不需要药物治疗。然而，持续的关节疼痛意味着潜在的严重的基础疾病，应该检查。主要的负重关节，如股关节和膝关节，在不断地发生磨损，尤其容易发生骨关节炎等疾病。如果你有一个或多个关节疼痛，请参考本章。



接上页

多关节灼热和肿胀吗？ 是

否

受累关节的疼痛和僵硬在几个月或几年的时间内逐渐加重吗？ 是

否

如果你还不能做出诊断，建议就诊。

可能的原因 一种可能是骨关节炎，是一个渐进的过程，关节内覆盖在骨端的软骨逐渐被破坏。这种情况可能有家族聚集，特别是有手指末端的小关节受累时。请咨询医生。

处理方法 医生可能会为你安排血液化验或X线检查（见第37页）来排除其他类型的关节炎。非处方止痛药应该有助于缓解症状。医生还会建议你进行物理治疗。

自助方法 治疗扭伤和拉伤

遵循休息、冰敷、紧压和抬高（RICE：Rest、Ice、Compresion and Elevation）的过程治疗扭伤和拉伤。用冰袋敷几分钟，然后用绷带将一层厚厚的棉絮牢牢地捆起来提供压缩。试着在休息时将患肢抬高至少24小时。如果在48小时内情况没有好转，请咨询医生。

治疗扭伤
将冰袋放置于扭伤部位，并将肢体抬高。

你最近有过感染，如生殖道感染或肠胃炎吗？ 是

否

你有牛皮癣或炎症性肠病，如克罗恩病和溃疡性结肠炎吗？ 是

否

你有以下情况吗？
- 双手的小关节都疼痛和肿胀？
- 早晨关节僵硬持续至少1小时？
- 疲劳和总体感觉不好？

是

否

如果你还不能做出诊断，请24小时内去医院就诊！

请24小时内去医院就诊！

可能的原因 类风湿性关节炎，即一种自身免疫性疾病（身体攻击自身组织），是引起这些症状最可能的原因。

处理方法 医生会为你安排血液化验和X线检查（见第37页）来明确诊断。医生可能会给你开非甾体类抗炎药来缓解疼痛。在大多数情况下，会建议你到医院进行进一步的药物治疗来抑制免疫反应并进行物理治疗。

请24小时内去医院就诊！

可能的原因 可能是反应性关节炎，其他部位的感染反应引起的关节炎症。

处理方法 医生可能会为你安排检查来证实感染。医生可能会为你开非甾体抗炎药。反应性关节炎通常会很快去除，但在极少情况下可能会持续数月，甚至数年。

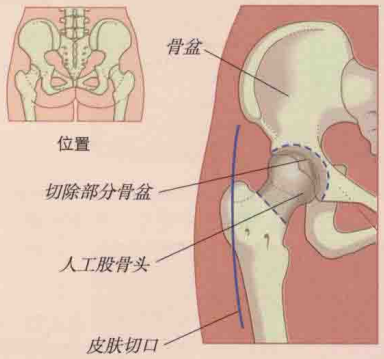
请24小时内去医院就诊！

可能的原因 这些情况可能与银屑病关节炎相关，这种类型的关节炎影响较低的脊柱和骨盆。在很多情况下，其他关节也参与其中，如手指和脚趾的末端关节。

处理方法 针对潜在疾病的进一步治疗可能会改善你的关节症状。医生可能会给你开非甾体抗炎药物以缓解关节疼痛。

关节置换

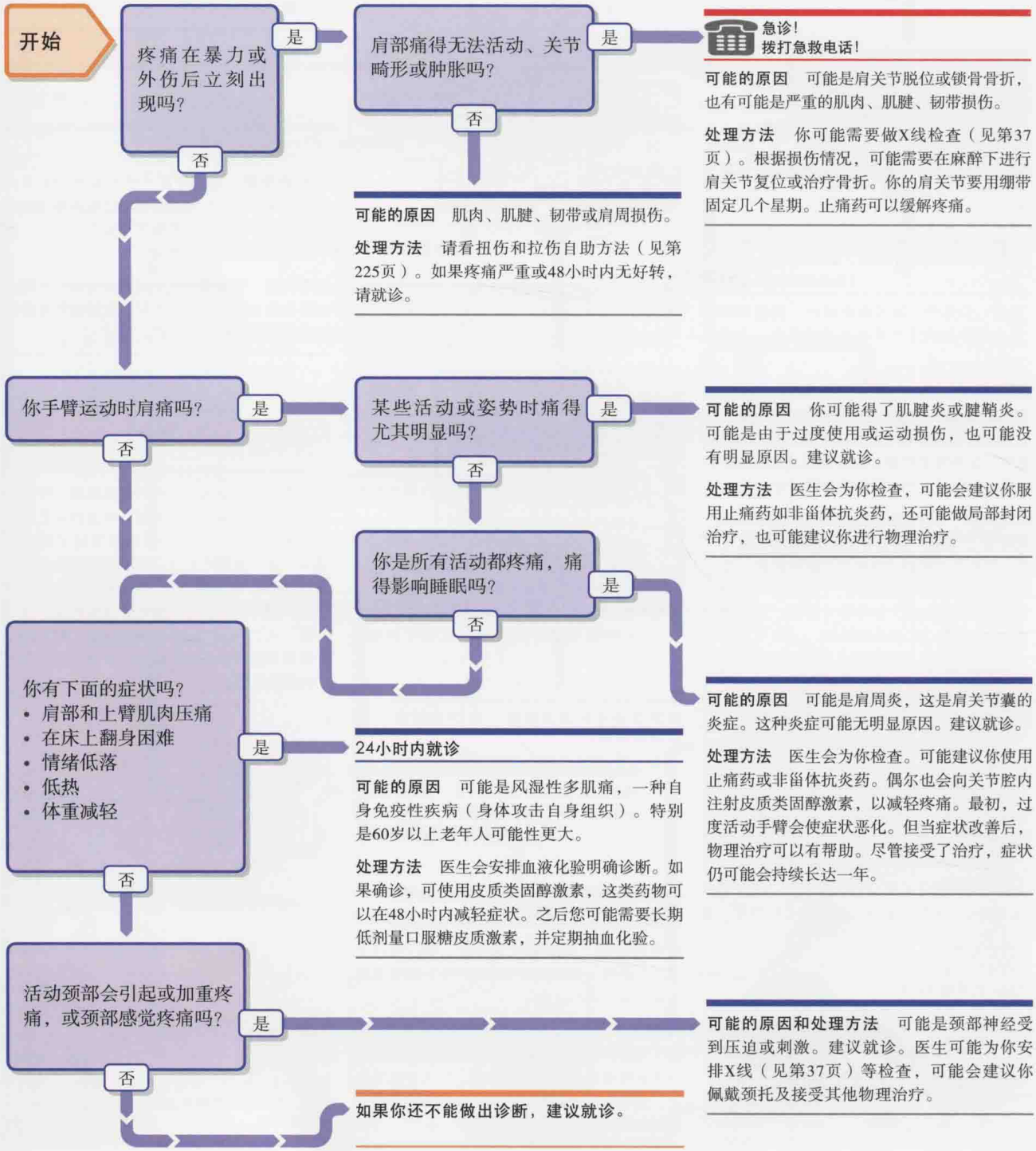
关节因关节炎或受伤而严重损伤时，可能需要使用金属、陶瓷或塑料制成的人工关节来手术置换。关节置换最常见于髋关节、膝关节和肩关节，但现在大多数身体关节都可以更换，甚至是微小的手指关节。在操作期间，受损的骨头的两端被移除，人工组件作为替代品被固定。关节置换通常能缓解疼痛，也可以增加受损关节的运动范围。



骨关节置换
在手术过程中，骨盆被塑形以接受人工组件。骨盆的关节囊和适用于关节囊的股骨头都被更换。

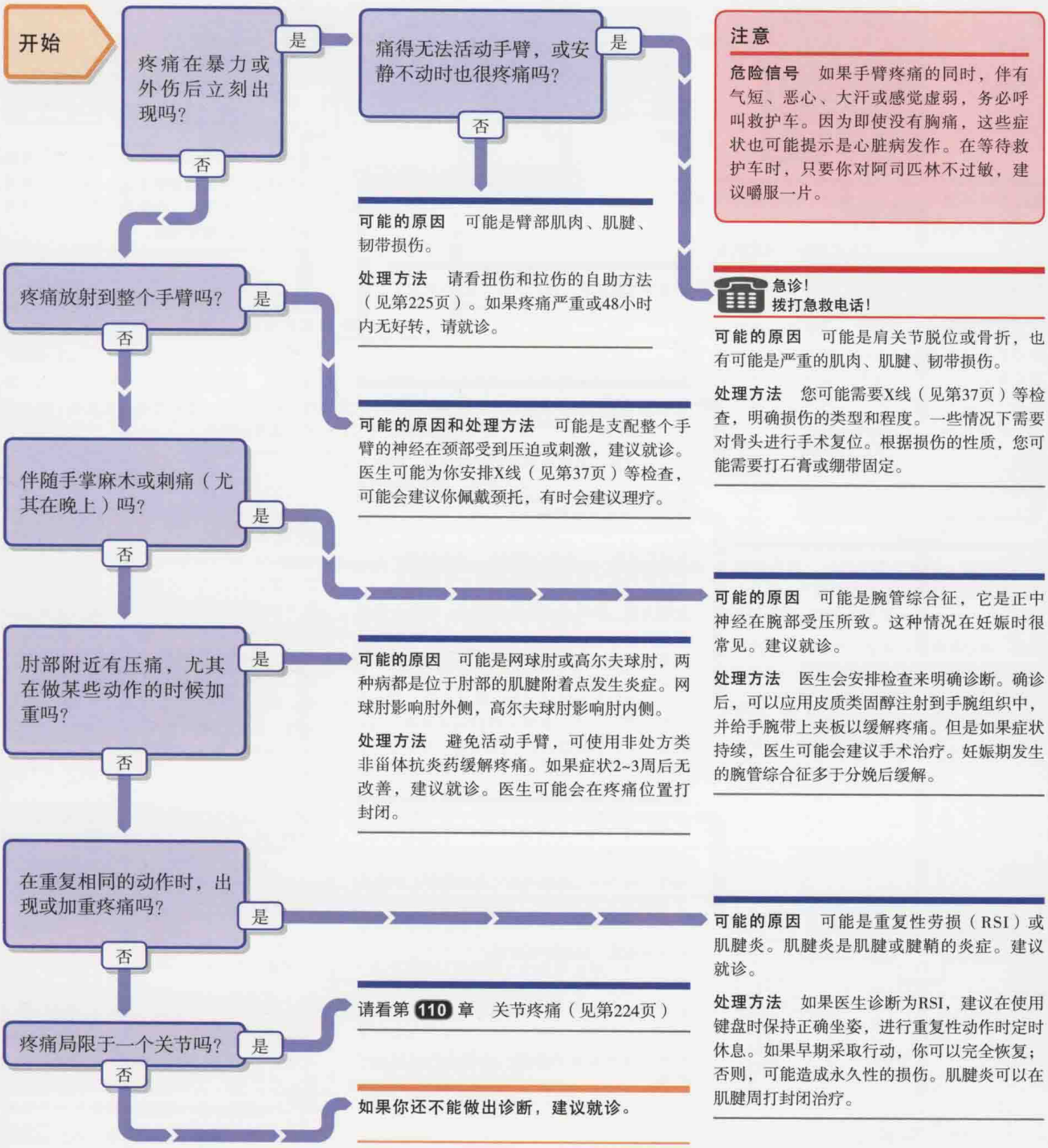
111 肩痛

肩关节是全身最复杂的关节之一，因为手臂的活动范围是最大的。如果进行剧烈的手臂运动，比如打网球、提拉重物，就有肩关节损伤的风险。老年人常出现无明显原因的肩痛和活动受限。



112 手臂痛

手臂疼痛可能是牵拉了损伤的手臂肌肉、肌腱或韧带所致。这种损伤特别容易在非常规的、剧烈的运动中发生，如长时间不运动后突然进行运动。逐渐出现的手臂疼痛可能是颈部问题导致的。在一些病例中，手臂疼痛还可能与打字、弹琴等重复活动有关。



113 腿痛

足部疼痛请看116章：足部问题（见第232页）。

腿痛通常是由于肌肉、肌腱、韧带的轻度损伤导致。这些损伤最易出现在非常规的剧烈活动或在进行多年没有做的体育运动时。但是腿痛也可能存在一些严重的原因，比如腿部血管病变。如果你无法确定腿痛的原因，建议就诊。

开始

腿痛是在受到暴力或外伤后立刻出现的吗？ 是

下肢无法活动或不动时仍剧烈疼痛吗？ 是

急诊！拨打急救电话！

可能的原因 你有可能是下肢骨折或关节脱位，也有可能是严重的肌肉、肌腱、韧带、膝关节软骨损伤。

处理方法 你可能需要X线（见第37页）等检查，明确损伤的类型和程度。一些情况下需要对骨头进行手术复位。根据损伤的性质，你可能需要打石膏或绷带固定。

否

否

腿痛局限于膝关节吗？ 是

请看第 114 章 膝关节痛（见第230页）

否

可能的原因 可能是肌肉、肌腱、韧带、膝关节软骨损伤。

处理方法 实施自助方法（请看第225页：治疗扭伤和拉伤）。如果疼痛严重或48小时内无好转，请咨询医生。

疼痛累及一个或多个关节吗？ 是

请看第 110 章 关节疼痛（见第224页）

否

腿上的部分皮肤发红、有压痛吗？ 是

请24小时内去医院就诊！

可能的原因 可能是浅静脉炎（血栓性静脉炎）或皮肤和皮下组织的细菌感染（蜂窝织炎）。

处理方法 如果是血栓性静脉炎，医生会建议使用非甾体抗炎药，通常2周可以治愈。如果是蜂窝织炎，医生会给你开抗生素，并建议你卧床休息，抬高下肢。

否

一侧小腿疼痛、肿胀吗？ 是

立刻去医院就诊！

可能的原因 可能是深静脉血栓形成（DVT），这种疾病是由于血栓阻塞了下肢静脉，易发生于因病或长途旅行中下肢长期不活动的情况下。如果不积极治疗，血栓可能会脱落并栓塞到肺部血管，阻断肺部血流。

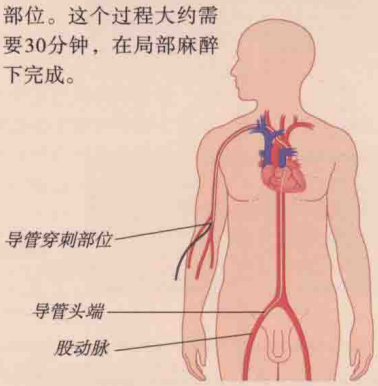
处理方法 如果医生怀疑深静脉血栓形成，你将被立刻安排接受腿部静脉超声波（见第231页）等检查。多数情况下，医生会给抗凝药物，开始为注射给药，可能需要应用几个星期。

否

接下页

股动脉造影

股动脉造影是通过对比X线（见第38页）技术检测下肢动脉狭窄或阻塞的检查手段。导管穿刺入手臂部的动脉，输送到心脏，再送到股动脉。从导管注入造影剂，造影剂从股动脉流入腿部的其他血管。照射X线使血管显影，以明确阻塞的部位。这个过程大约需要30分钟，在局部麻醉下完成。



检查过程
导管穿刺入手臂部的动脉，并引导至股动脉。从导管注入造影剂，使血管在X线下显影。

接上页

疼痛发生在非常规或剧烈的运动之后吗？

是

可能的原因 可能是肌肉、肌腱、韧带损伤。

处理方法 实施自疗方法（请看第225页：治疗扭伤和拉伤）。在疼痛完全缓解前暂停运动，恢复运动后，运动前要进行热身，运动后要做调整运动（请看第29页：治疗扭伤和拉伤）。如果疼痛严重或48小时内无好转，请咨询医生。

否

疼痛总在达到相同的运动量时出现，比如步行一段距离，休息之后会缓解吗？

是

可能的原因 动脉狭窄导致的腿部血流量减少可以引起这样的疼痛。这类疾病可能导致严重并发症，请咨询医生。

处理方法 医生将为你检查，并建议你做血管超声扫描（见第231页）或股动脉造影来评估腿部血管情况。你可能还需要进行其他检查以明确身体其他部位的血管是否也存在病变。如果你吸烟，请你戒烟。你还需减少饮食中摄入的脂肪，并做有规律的运动。在一些情况下，你需要接受手术来扩张病变血管或建立血管旁路。

否

一侧或双侧小腿肌肉疼痛吗？

是

可能的原因 可能是肌肉痉挛（抽筋）——一种突然出现的、无法控制的痛性肌肉收缩。抽筋通常找不到明显原因，可以发生在运动时，也可以发生在卧床休息时。

处理方法 拉伸和按摩痉挛的肌肉以缓解疼痛。如果你频繁抽筋，请咨询医生。

否

长时间站立之后，一侧或双腿疼痛并有沉重感吗？

是

可能的原因 可能是静脉曲张，即腿部静脉扩张迂曲。严重的静脉曲张增加未来发生腿部溃疡的风险。请咨询医生。

处理方法 医生将为你检查以明确诊断。按照静脉曲张的自助方法（见上面）处理，通常可以控制症状。如果你的症状严重或有发生腿部溃疡的风险，医生可能会建议你进行手术等治疗（请看下面：静脉曲张的治疗）。

否

疼痛从臀部放射到腿后方吗？

是

可能的原因 可能是坐骨神经痛，即坐骨神经（沿大腿向下走行）在从脊柱发出时受到压迫或刺激，可能是椎间盘突出所致。请咨询医生。

处理方法 医生可能会建议你尽可能活动和服用止痛药。如果你同时伴有背痛，医生可能会推荐其他自助方法（请看第235页：缓解背痛）。如果疼痛严重或持续不缓解，你可能需要进行脊柱磁共振检查（见第39页）来明确病因。

否

如果你还不能做出诊断，建议就诊。

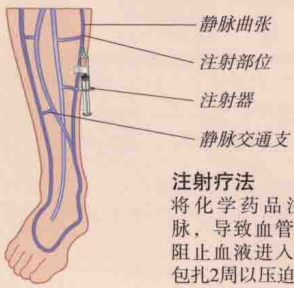
自助方法 缓解静脉曲张

静脉曲张引起的腿痛，适用以下建议。

- 避免久站。
- 如果必须站立，定期活动腿脚以促进血液循环。
- 坐位时，将双脚抬高放在凳子或脚凳上。
- 避免穿紧身衣裤，因为它会阻碍腹股沟和膝部的血液循环。
- 如果你体重超重，请减轻体重。

静脉曲张的治疗

严重的静脉曲张（腿部静脉严重扩张、迂曲）可以进行注射或手术治疗。注射疗法主要用于治疗膝盖以下的静脉曲张。治疗过程是将化学药品注入病变静脉，这些化学药品会将血管壁粘在一起，以阻止血液进入静脉。手术疗法指结扎静脉交通支，它能阻止血液流入病变静脉。另外，全静脉曲张可以手术切除。



注射疗法
将化学药品注入病变静脉，导致血管壁黏合，以阻止血液进入静脉。腿部包扎2周以压迫静脉。

114 膝关节痛

膝关节是人体主要的负重关节之一，它承受着长期的磨损。它的稳定性在很大程度上取决于它周围的肌肉和韧带。从事经常需要屈膝或跪地动作的工作，或进行某些运动，会增加膝盖损伤的风险。如果你有一侧或双侧的膝关节痛，请看本章。

开始

你的膝关节最近受过伤吗？

是

你的膝盖剧烈疼痛或畸形，无法活动、无法承重吗？

是

急诊！拨打急救电话！

可能的原因 可能是骨折或关节脱位引起的膝关节内出血，也可能是严重肌肉、韧带或膝关节软骨损伤。

处理方法 你可能需要进行X线检查（见第37页），明确损伤的类型和程度。某些情况下需要进行骨折的手术复位。根据损伤的性质，你可能需要石膏或绷带固定。

否

你的膝关节有红、肿、热、痛吗？

是

可能的原因 可能是肌肉、韧带或关节软骨的损伤。

处理方法 遵循自助方法（请看第225页：治疗扭伤和拉伤）。如果疼痛严重或48小时内无好转，请就诊。

否

你曾患有膝关节绞锁吗？

是

请24小时内到医院就诊！

可能的原因 可能是痛风，这是尿酸在关节腔内形成结晶、引起炎症导致的关节痛。也可能是关节内感染。

处理方法 医生可能会为你安排血液和关节液检查。如果确诊为痛风，医生将开非甾体抗炎药。如果症状复发，你可能需要长期药物治疗来减少体内尿酸的量。如果是关节感染，需要抗生素治疗，可能需要住院。

否

如果你不能做出诊断，且疼痛严重或持续不缓解，建议就诊。

你的膝关节疼在过去的数月或数年中逐渐加重吗？

是

可能的原因 可能是骨性关节炎，这是种关节内软骨缓慢地被逐渐破坏的一种疾病。这种情况常见于50岁以上、关节曾受过损伤或超重的人，请咨询医生。

处理方法 医生会为你安排血液及X线（见第37页）检查，以明确诊断。非处方类止痛药可以缓解你的症状。如果你超重，减肥可以延缓病情。在某些情况下，医生可能会建议你进行加强膝关节周围肌肉的物理治疗。病情严重时，可能需要做关节置换手术（见第225页）。

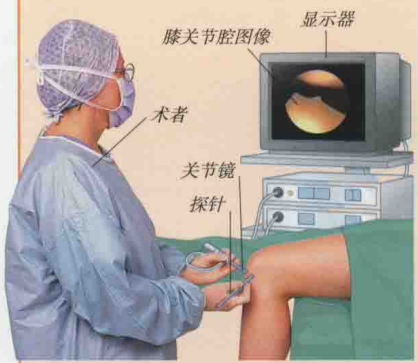
否

可能的原因 可能是膝关节内软骨撕裂或韧带损伤。这种损伤通常是膝关节在承重的情况下受到扭伤造成的。请咨询医生。

处理方法 医生可能会建议你进行关节镜检查（见右侧）。可能在关节镜下修复损伤，也可能需要进行择期手术。

关节镜

以膝关节为例，关节镜检查可以观察关节腔内的情况。检查过程通常在全身麻醉下进行。关节镜通过皮肤上的小切口进入关节腔，将关节腔内的图像显示在屏幕上。细小的仪器可以通过关节镜或其他小切口送入关节腔。根据显示器上的图像，外科医生可以进行操作，如修复撕裂的韧带或移除受损的软骨。还可以通过管道注入液体，冲洗关节腔。



检查过程
关节镜和探针插入关节腔，使术者可以检查关节。探针可以用来处理软骨，使图像清晰。

115 踝部水肿

如果你怀孕了，请看第146章：妊娠期踝部水肿（见第279页）。

如果你同时伴有一侧或双侧踝关节痛，请看第110章：关节疼痛（见第224页）。脚踝的无痛性肿胀最常见的原因是由于久坐或久站使液体积聚于踝部软组织。

妊娠期腹部对血管的压力增加，由此引起的踝部水肿也很常见。但是，有时踝关节的肿胀可能提示存在潜在的严重心肝肾疾病，因此如果你经常出现踝部水肿，请咨询医生。

开始

你的双侧脚踝都水肿吗？ 是

你感觉气短或腹胀吗？ 是

请24小时内去医院就诊！

可能的原因 可能是由于心脏、肾脏或肝脏病变导致的水钠潴留。

处理方法 医生会安排心电图（见第199页）、胸部X线（见第37页）等检查。初始治疗通常包括利尿剂等，同时还需要查清潜在的病因。

否

你是在服用了某些药物之后出现的水肿吗？ 是

可能的原因和处理方法 某些药物，如钙通道阻滞剂，可以引起脚踝水肿等不良反应。暂时不要停止服用那些药物，请咨询医生。

否

你脚踝以上的小腿有水肿或压痛吗？ 是

立即就诊！

可能的原因 可能是深静脉血栓形成（DVT），这种疾病是由于血栓阻塞了下肢静脉，易发生于因病或长途旅行中下肢长期不活动的情况下。如果不积极治疗，血栓可能会脱落并栓塞到肺部血管，阻断肺部血流。

处理方法 如果医生怀疑深静脉血栓形成，将会立刻安排你进行腿部静脉超声扫描（见第231页）等检查。多数情况下，医生会开抗凝药物，起始为注射给药，可能需要应用几个星期。

否

你的水肿是在久坐（如乘坐飞机）或久站之后出现的吗？ 是

否

可能的原因 重力导致液体积聚在足踝的软组织中。

处理方法 坐的时候把脚抬高可以缓解肿胀。步行或规律地活动腿脚可以预防液体聚积。

你水肿的腿上有突出的静脉吗？ 是

可能的原因和处理方法 可能是静脉曲张，即腿部静脉扩张迂曲。可以按照静脉曲张自助方法（见第229页）处理。如果你的症状严重或有发生腿部溃疡的风险，建议就诊，医生可能会建议你进行手术等治疗（请看第229页：静脉曲张的治疗）。

否

如果你还不能做出诊断，建议就诊。

多普勒超声扫描

多普勒超声扫描的原理是应用高频声波来评估血管中血流的速度和方向。扫描通常用来检测动脉或静脉是否存在狭窄或阻塞的问题。探头发射声波到血管，探测回声，然后将数据传送给计算机，形成血流图像。

检查过程
探头发射声波到血管，探测血流的回声。

116 足部问题

脚踝无痛性水肿，请看第115章：踝部水肿（见第231页）。

足部最常见的问题是皮肤或趾甲的损伤和感染。除了部分足部血液循环不良（如糖尿病足）导致的损伤和感染非常严重，其他大部分都是小问题。

如果你的足部有疼痛、瘙痒等不适，或出现畸形，请看本章。

开始

你在受到暴力伤害或剧烈运动后出现疼痛吗？

是

你的足部无法活动、畸形或水肿吗？

是

否

可能的原因 可能是足部肌肉、肌腱、韧带损伤。

处理方法 遵循自助方法（请看第225页：治疗扭伤和拉伤）。如果疼痛严重或48小时内无好转，请咨询医生。

否

你的一侧或双侧足部突然出现疼痛，并且皮肤苍白或青紫吗？

是

立刻给你的家庭医生打电话！

可能的原因 可能是腿部血管被血栓堵塞，导致足部缺血缺氧。

处理方法 医生将安排你住院，并进行股动脉造影（见第228页）等检查，确定血管阻塞的位置和原因。治疗方法包括药物溶栓、手术取栓或血管重建等。

否

你的疼痛是在跑步或长距离步行后出现的吗？

是

可能的原因 可能是足部小骨头的轻微骨折（疲劳性骨折），请咨询医生。

处理方法 医生会为你安排X线（见第37页）检查来明确诊断。如果是疲劳性骨折，你需要足部绷带固定，休息1~2周。

否

你伴有趾甲边缘红肿吗？

是

可能的原因 可能是嵌甲和感染导致的甲沟炎。这可能是由于趾甲修剪不正确或穿鞋过紧导致的。

处理方法 清洁脚趾，最好穿露出脚趾的鞋子。如果感染不好转，请咨询医生，医生会给你开抗生素，必要时在局部麻醉下切开化脓的病灶。为了防止病情反复，请穿合脚的鞋子或露趾的凉鞋，保持病变处清洁干燥，剪指甲时要切面平齐。如果反复发作，医生可能会建议对嵌甲进行手术切除（请看右侧：拔甲）。

否

接下页

警示

糖尿病与足部护理 糖尿病（见第145页）患者足部皮肤感染和溃疡的风险增高。如果你患有糖尿病，请每天检查你的足部，并保持清洁、干燥。不要自行治疗鸡眼或胼胝。如果你的足部出现溃疡或破损，请咨询医生。

急诊！拨打急救电话！

可能的原因 可能是足部骨折或严重的肌肉、韧带或膝关节软骨损伤。

处理方法 你可能需要进行X线（见第37页）检查明确损伤程度。某些情况下需要进行骨折的手术复位。根据损伤的性质，你可能需要石膏或绷带固定。

拔甲

如果嵌甲反复感染，你可能需要接受一个小手术，在局部麻醉下将嵌甲的一部分或全部切除。在甲床（甲生长的部位）上应用药物抑制嵌甲再生。手术后1~2天不能行走，痊愈大概需要2周。

拔甲
切除部分嵌甲，并治疗甲床。

接上页

当承受身体重量时，你的足跟疼痛吗？

是

你有足跟皮肤增厚、皲裂、疼痛吗？

是

可能的原因 足跟皮肤随着年龄增长而增厚，会产生疼痛。

处理方法 泡脚后用浮石去除足跟厚皮，然后定期涂抹保湿霜。如果以上方法无效，请咨询医生。如果你患有糖尿病（见第145页），不要自行去除厚皮，请咨询医生。

否

可能的原因 可能是足底筋膜炎，此病变是足跟软组织的炎症。可能与跟骨的关节炎和骨质增生有关。请咨询医生。

处理方法 医生可能会为你安排血液和X线（见第37页）检查，可能会建议你使用鞋垫，也可能会建议向足跟部注射皮质类固醇药物。

否

你的足部皮肤上有坚硬的增厚凸起吗？

是

这些凸起位于脚趾或两侧吗？

是

可能的原因 这些异常增厚可能是俗称的老茧，学名胼胝（如果在脚趾上可能是鸡眼）。穿不合适的鞋会引起足部某些部位受力不均，老茧和鸡眼的形成是为了保护足部这些承受过重压力的部位。

处理方法 将足部皮肤泡软，用浮石打磨增厚的皮肤。可以将商店出售的海绵胶垫粘贴在受压的部位以增加缓冲。如果没有效果，请咨询医生。如果你患有糖尿病，不要自行去除厚皮，请咨询医生。为了防止复发，请穿合适的鞋子。

否

可能的原因 可能是疣，疣是皮肤的病毒感染引起的，尤其常见于足底。足底的疣可能会因为向内生长而产生压痛。

处理方法 大多数疣不治疗也可以自行消失，但可能需要数月或数年时间。在药店可以买到一些治疗疣的药品。如果疣在你自己处理之后没有好转，或者伴有疼痛，请咨询医生。医生可以通过液氮冷冻的方法除掉疣。

否

你的脚趾间的皮肤脱皮、瘙痒吗？

是

可能的原因 可能是足癣，即足部皮肤的真菌感染。

处理方法 清洗并擦干足部（特别是足趾之间），在患处涂抹非处方的抗真菌制剂，药物在药店可以买到。在室内尽量穿露脚趾的鞋子，甚至不穿鞋。如果症状持续2周不缓解，请咨询医生。如果出现逐渐加重的皮肤红肿，请24小时内去医院就诊。

否

你的足部大拇指关节肿痛吗？

是

你的足部疼痛突然出现、局部有红肿热痛吗？

是

请24小时内去医院就诊！

可能的原因 可能是痛风，这是尿酸在关节腔形成结晶引起炎症导致的关节痛。另外，也可能是关节内感染。

处理方法 医生可能会为你安排血液和关节液检查。如果确诊痛风，医生会为你开非甾体抗炎药。如果症状复发，你可能需要长期药物治疗来减少体内尿酸的量。如果是关节感染，则要接受抗生素治疗，可能需要住院。

否

可能的原因 可能是囊肿（拇囊炎）导致的。这种情况有一定的家族聚集性，穿不合脚的尖头鞋会加重症状。

处理方法 虽然囊肿看起来可能不美观，并且造成不适，但这不是一个严重的问题。穿合适的鞋可以减少不适。如果你仍然担心，请咨询医生，医生可能会建议你接受手术治疗。

如果你还不能做出诊断，建议就诊。

117 背痛

绝大多数人一生中都经历过背痛，它通常不需要医生处理就能恢复。背部疼痛往往是由不良的姿势引起的。有时，它也可以由搬运重物这类活动导致的关节、韧带或椎间盘损伤引起。严重的背痛可能是神经受压造成的。比较少见的情况是由于内脏病变造成的，如肾病。

开始

你的疼痛在受到暴力或外伤后立刻出现吗？

是

你存在右侧方框中的危险信号吗？

是

否

否

警示

危险信号 如果背痛或背部受伤同时伴有大小便失禁，立即呼叫救护车。这种情况不能排除脊髓损伤的可能性。

可能的原因和处理方法 可能是背部挫伤或拉伤，可以遵循缓解背痛的自助方法（见下页）进行处理。如果背痛严重或48小时内无缓解，请咨询医生。

急诊！拨打急救电话！

可能的原因 有可能是脊髓受伤，尽量保持不动，等待救护车。

处理方法 到医院后你将进行CT扫描（见第38页）等检查，明确损伤的位置和程度。在某些情况下，可能需要进行手术固定脊柱。

你有一侧腰上方疼痛，伴有发烧38℃以上吗？

是

否

立刻去医院就诊！

可能的原因 有可能是肾盂肾炎，是细菌感染肾脏导致的疾病。

处理方法 医生会安排你做化验尿液检查。如果证实有感染，医生会为你开抗生素。你可能还需要进行腹部超声扫描（见第213页）或肾脏X线检查（请看第223页：静脉尿路造影术），寻找潜在的病因。

你的疼痛是在搬运重物或进行非常规的吃力运动后出现的吗？

是

否

你的疼痛在活动时出现，并向腿部放射吗？

是

否

可能的原因和处理方法 可能是背部肌肉或韧带拉伤，可以遵循缓解背疼的自助方法（见下页）进行处理。如果背疼严重或48小时内无缓解，请咨询医生。

可能的原因和处理方法 可能是腰椎间盘（椎骨之间的软骨盘破裂）突出刺激坐骨神经引起的疼痛，请咨询医生。医生可能会建议你多活动，并服用止痛药，还可能推荐其他自助方法（请看下页：缓解背痛）。如果疼痛严重或持续不缓解，你可能需要进行脊柱MRI检查（见第39页）明确病因。

接下页

自助方法 保护腰背

保持正确姿势，搬运重物时保护好腰部安全，可以帮助您避免腰背损伤。站立时腰背挺直，并尽量少穿高跟鞋。在家里、驾驶时、读书时，都要注意你的坐姿。睡眠时选择能够良好支撑的床垫。规律而循序渐进的锻炼可以增强你的腹部和腰背部的肌肉，并帮助你减轻体重。

如何安全搬运重物
弯曲膝盖去拿重物，搬起的时候腰背要挺直。

接上页

你在过去的数月或数年中，背部逐渐出现疼痛僵硬吗？

是

否

你的年龄大于50岁吗？

是

否

可能的原因 可能是强直性脊柱炎（脊椎关节间的炎症导致脊柱逐渐变得硬化僵直）。多发生于20~40岁的年轻人，请咨询医生。

处理方法 医生会安排血液和脊柱X线（见第37页）检查。如果确诊，可能会应用非甾体抗炎药治疗，还可能转诊去看物理治疗师。物理治疗师会教你保持脊柱活动度的方法，脊柱活动度锻炼是治疗的重要部分。另外，此病还可以辅以其他体育活动，如游泳。

你是长期卧床、依靠轮椅活动或年龄大于60岁，突然出现疼痛吗？

是

否

请24小时内去医院就诊！

可能的原因 可能是骨质疏松导致的椎体压缩性骨折。骨质疏松症在没有骨折时是没有症状的，它在绝经期妇女中非常常见。长期不活动也会导致骨质疏松症。

处理方法 对于疼痛的初始治疗是应用止痛药。医生会建议你检查骨密度（见下面）。骨质疏松症的特异性治疗取决于病因。但是对于所有患者而言，积极进行负重锻炼（如散步等）都是非常重要的。

你是妊娠期女性吗？

是

否

如果你还不能做出诊断，或疼痛剧烈，或疼痛性质突然发生变化，建议你及时就诊。

请看第 147 章 妊娠期背痛（见第280页）

自助方法 缓解背痛

大部分背痛是由轻微扭伤、拉伤造成的，通常可以自行缓解，建议尝试下面的简单方法。

- 如果轻度疼痛，可以继续日常活动。
- 如果疼痛严重，可以卧床休息，最多卧床2天。
- 可以应用非处方类的非甾体抗炎药。
- 疼痛的部位进行热敷。
- 如果热敷效果不好，可以尝试冰敷，将冰袋敷在患处每隔2~3小时一次，每次15分钟。

如果背痛严重或2天内无缓解，请咨询医生。

疼痛缓解后，按照保护腰背的自助方法（见上页）去做，避免背痛复发。

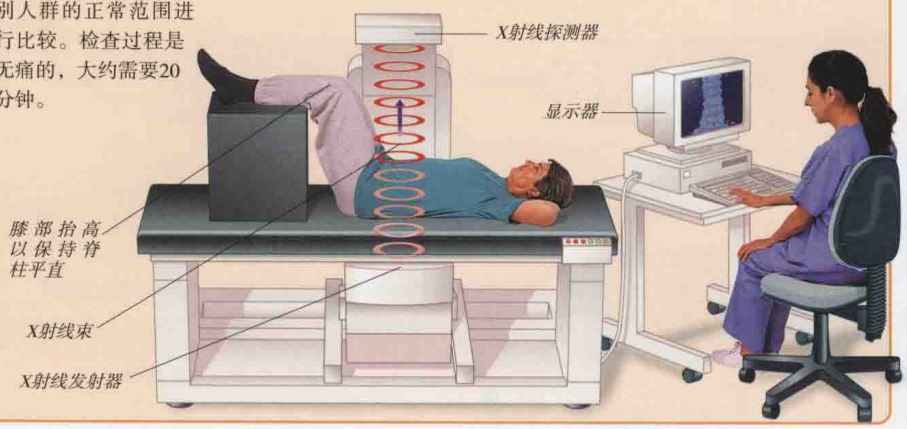
可能的原因 可能是脊柱的骨关节炎，即椎骨之间的关节逐渐磨损导致的。如果你的年龄超过50岁或超重，则你患病的概率比较大，请咨询医生。

处理方法 医生会为你安排血液和X线检查（见第37页）以明确诊断。药店出售的止痛药可以缓解症状。如果你超重，请遵循减重方法（请看第147页：怎样安全减轻体重），医生可能还会建议你进行物理治疗，锻炼脊柱周围的肌肉。

骨密度检查

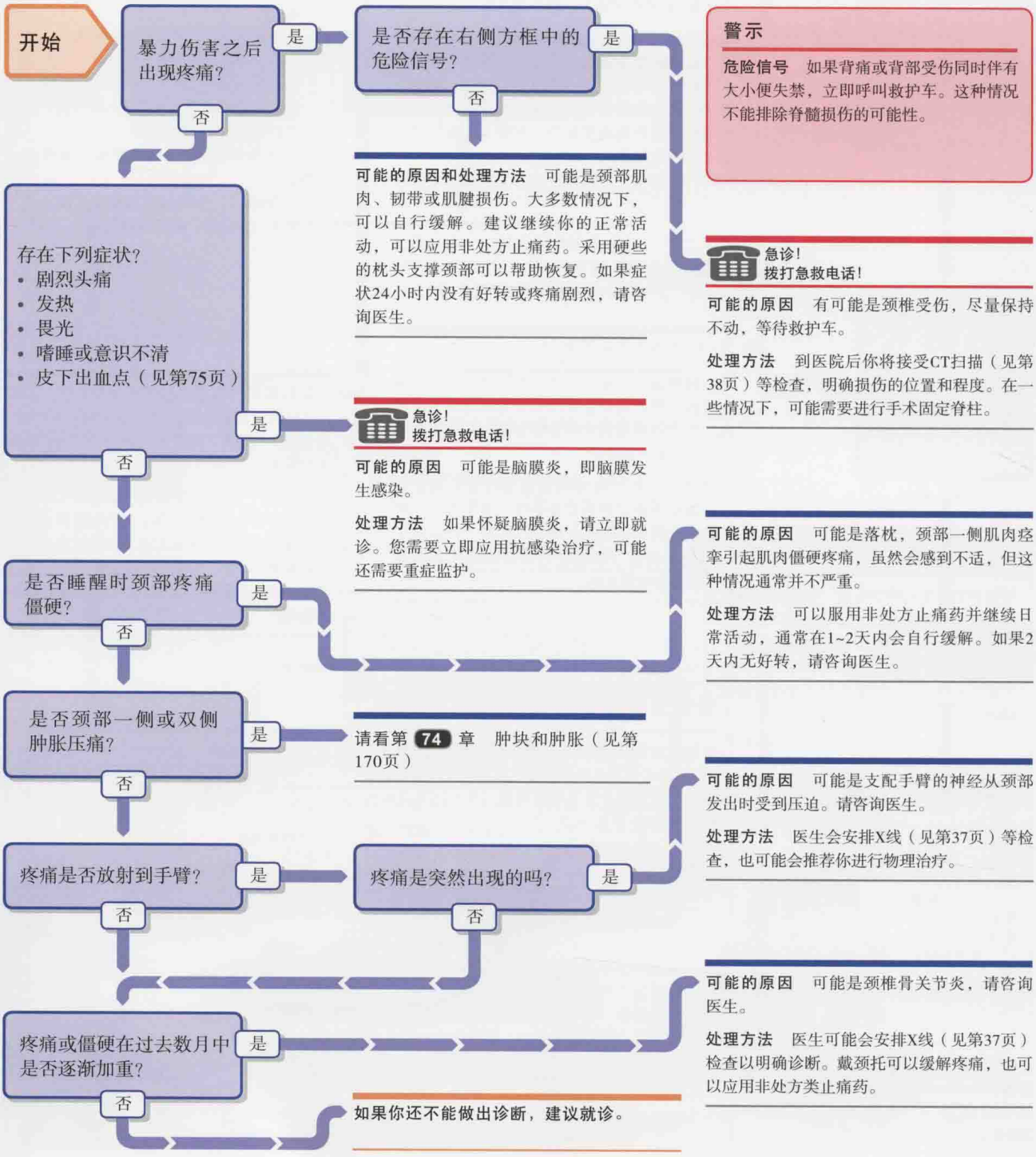
这种技术采用低强度X射线（见第37页）测量骨密度。X射线穿过人体，其吸收率通过计算机显示为图像。计算机计算平均骨密度，并与同等年龄性别人群的正常范围进行比较。检查过程是无痛的，大约需要20分钟。

检查过程
X射线发射器和探测器沿着脊柱长轴移动，将信息显示在显示器上。



118 颈部疼痛僵硬

颈部疼痛或僵硬最常见的原因是坐姿或睡姿不良，以及做不适应的运动造成颈部肌肉痉挛。症状通常会在48小时内改善，不必就医。如果症状持续存在或加重，请咨询医生。



成人：男性

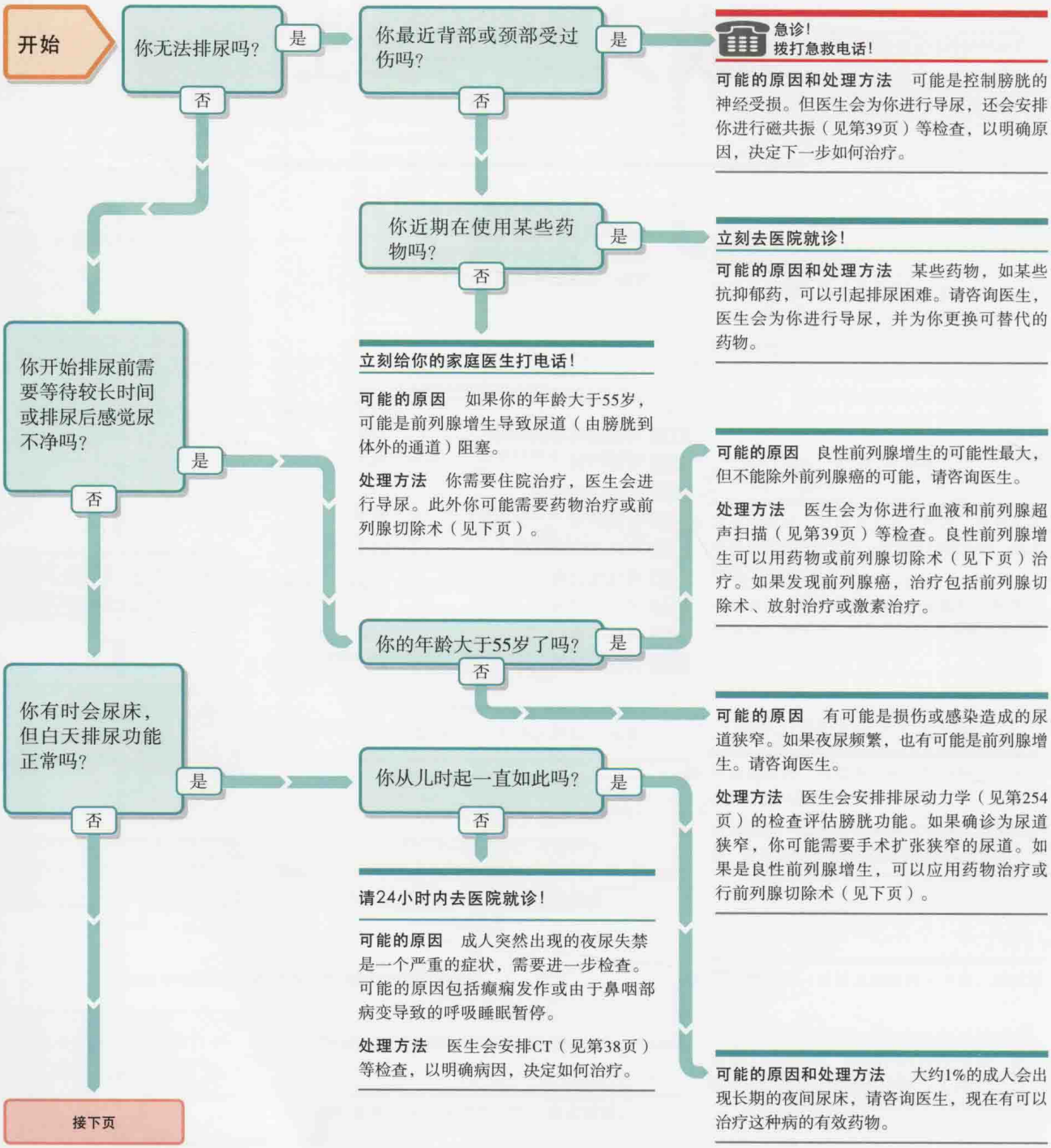
119 男性膀胱功能障碍 238
120 阴茎问题 240
121 勃起功能障碍 242
122 射精异常 243
123 睾丸和阴囊问题 244
124 男性性交痛 245
125 男性性欲减退 246
126 男性不育 248
127 男性避孕方法 250

119 男性膀胱功能障碍

其他泌尿系统问题，请看第108章：常见的泌尿问题（见第220页）。

膀胱功能障碍涉及从尿潴留到尿失禁等一系列问题，前者指无法排尿，后者指尿液不受控制地排出。

这些功能障碍可能由各种基础疾病引起，比如良性前列腺增生可以阻断尿液从膀胱排出，支配膀胱的神经受损也会引起膀胱功能障碍。



接上页

你在白天有尿失禁的问题吗？
- 是 → 你有下列疾病吗？
  - 中风
  - 糖尿病
  - 多发性硬化或其他慢性神经系统疾病

  是 → **可能的原因** 大脑、脊髓或支配膀胱的神经受损会引起尿失禁，请咨询医生。

  处理方法 医生会安排你化验尿液，排除尿路感染等原因。有些药物可能有所帮助，也有一些专家可以教你如何控制排尿。

  否 → 你便秘吗？
    - 是 → **可能的原因** 有时便秘会造成膀胱排空功能障碍，导致膀胱过度充盈和漏尿，请咨询医生。

      处理方法 医生将为你检查并明确诊断，可能会开通便药物，以及安排检查明确便秘的原因。
    - 否 → 你尿失禁伴有腹胀或仅能排出少部分尿液吗？
      - 是 → **可能的原因** 可能是前列腺增生，阻塞尿液排出，造成膀胱过度充盈和漏尿。

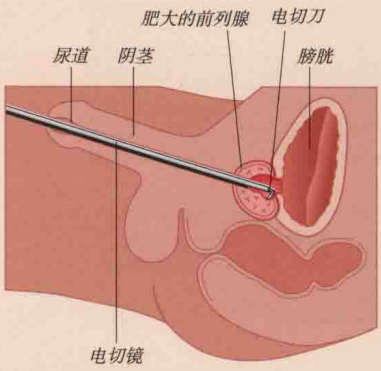
        处理方法 医生会为你安排血液和超声扫描（见第39页）等检查，明确病因。如果梗阻是增生的前列腺造成的，可以应用药物或手术（见右侧）治疗。
      - 否 → 你在服用某些药物吗？
        - 是 → **可能的原因和处理方法** 某些药物，如利尿剂，可以导致尿液的突然增多，可能导致尿失禁。请咨询医生，医生可能会调整你的药物治疗或给你一些建议。
        - 否 → 你的年龄在65岁以上，并且越来越容易忘记事情吗？
          - 是 → **可能的原因** 可能是神经系统功能随年龄下降，会导致膀胱控制出现问题，请咨询医生。

            处理方法 医生会为你检查以排除其他原因，有一些专家可以教你锻炼控制膀胱的方法。
          - 否 → **如果你还不能做出诊断，建议就诊。**

如果你还不能做出诊断，建议就诊。

前列腺切除术

前列腺切除术是将前列腺的部分或全部切除的外科手术。部分切除术通常用来缓解泌尿系统症状，如由前列腺肥大引起的漏尿。最常用的方法是经尿道前列腺切除术（TURP），经尿道切除多余前列腺组织的方法。前列腺全切术可以用来治疗前列腺癌。它需要从腹部的切口取出整个腺体，比TURP住院时间更长。这两种术式都可能导致生育问题，因为射精时精子可能进入膀胱。其他的手术并发症，如尿失禁和勃起功能障碍在接受TURP后比较罕见，但全切术后可能发生。



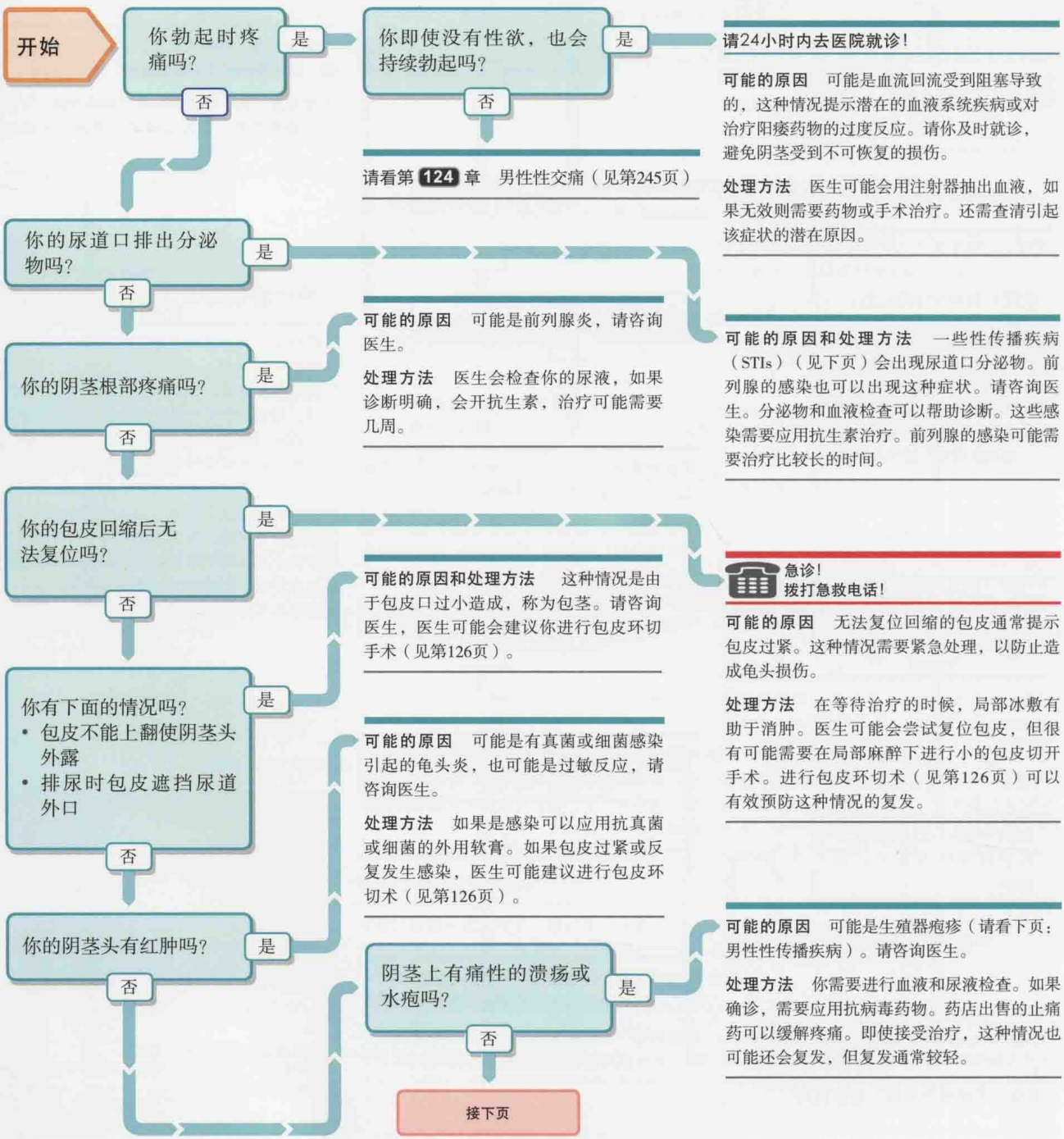
经尿道前列腺电切术（TURP）
电切镜插入尿道，电切刀在电切镜下切除增生的前列腺组织。

120 阴茎问题

射精问题，请看第122章：射精异常（见第243页）。排尿疼痛，请看第109章：尿痛（见第222页）。

阴茎疼痛可能有很多原因，包括阴茎本身的病变或泌尿系统的疾病。

很多疼痛是轻微损伤造成的，如持续运动造成反复摩擦。也有可能是感染造成的，其中包括性传播疾病。良好的卫生习惯可以避免很多相关问题。



接上页

你的阴茎上有无痛性溃疡吗？

是

可能的原因 可能是梅毒（请看下面：男性性传播疾病）或阴茎癌，请咨询医生。

处理方法 医生会从溃疡面上取分泌物拭子，还可能会进行活组织病理检查。如果确诊为梅毒，需要用抗生素治疗。如果确诊为阴茎癌，需要放疗或手术治疗。

否

你的阴茎上有粉红色肿物吗？

是

可能的原因 可能是生殖器疣，一种病毒引起的性传播疾病（请看下面：男性性传播疾病），请咨询医生。

处理方法 医生将为你检查，如果确诊此病，治疗包括局部麻醉下切除或局部用药治疗。在一些病例中，治疗后还会出现复发。

否

你的阴茎皮肤刺激、疼痛吗？

是

可能的原因 可能是过敏症状，如对衣物洗涤剂过敏。性交后疼痛可能是由于缺乏润滑导致的摩擦，或者是杀精避孕药的刺激反应。

处理方法 避免接触可能引起反应的物质。可使用防过敏避孕套或水溶性润滑剂减小摩擦。如果症状没有得到缓解，请咨询医生。

否

如果你还不能做出诊断，建议就诊。

男性性传播疾病

通过性行为（包括阴道性交、肛交、口交）使传染的疾病称为性传播疾病（STIs）。感染在男性和女性中通常有不同表现（请看第263页：女性性传播疾病），症状还取决于性交方式的不同，如男性同性恋直肠症状往往比较常见。有些感染虽然暂时没有症状，但如果不加以治疗会导致持续的严重损害。

如果你或你的伴侣可能患有STIs，请咨询医生，医生会保护你的隐私。有时一位患者可能同时存在多种STIs，因此医生将进行全面检查。在感染完全治愈前，你应该避免性生活。安全卫生的性行为可以有效降低感染STIs的风险。

性传播疾病	潜伏期 *	男性的症状	诊断和治疗
生殖器疱疹	4~7 天	最初的症状包括阴茎（有时是肛门、直肠）疼痛或瘙痒。然后出现疼痛的小水疱，然后破裂形成溃疡，10~21 天后溃疡愈合。有些人还会出现发热。上述症状会反复出现	诊断通常根据皮肤外观。医生也可以做溃疡面拭子检查。早期口服抗病毒药物可以缩短病程但不能清除病毒。生殖器疱疹的传染性在溃疡期最强，但有时溃疡愈合后仍具有传染性
生殖器疣	1~20 个月	阴茎（有时是肛周、阴囊）上出现粉红色凸起。直肠部位的感染可以引起排便疼痛	局部麻醉下手术切除或外用药物治疗。有时疣还可能复发
淋病	2~10 天	表现为排尿疼痛或尿道外口流出分泌物，可能伴有下腹痛或睾丸压痛	医生从直肠或尿道做拭子检查以明确病原体。治疗需要应用抗生素
艾滋病	6~8 周	最初可能没有症状。一些患者可能会出现短暂流感样症状，可以伴有皮疹和淋巴结肿大。经过多年无症状艾滋病会持续进展（请看第 144 页：HIV 感染和艾滋病）。无论有无症状，感染者都具有传染性	感染后 3 个月以上进行血液测试可明确诊断。患者会被转诊到专门的治疗机构，多种抗病毒药物联用可有效延缓艾滋病进展
非淋球菌性尿道炎	1~6 周	排尿疼痛，晨起尤著。也可以有泌尿外口分泌物	医生从尿道做拭子检查明确病原体，往往是衣原体感染造成的，治疗使用抗生素
阴虱	0~17 天	剧烈的阴部瘙痒，夜间尤著。阴虱长 1~2 毫米，肉眼可见	药店可以买到杀虱的洗剂
梅毒	1~12 周	具有高度传染性，表现为阴茎或直肠无痛性溃疡。如果不治疗，疾病进展会引起内脏损害，皮疹、发热、淋巴结肿大也将进一步加重	诊断需要进行血液或溃疡面拭子检查。治疗通常选择静脉应用抗生素

**从感染到发病的时间*

121 勃起功能障碍

勃起疼痛，请看第120章：阴茎问题（见第240页）。

大多数男性都曾经历过勃起问题。偶尔的勃起困难是正常现象，通常是由于压力、疲劳、焦虑或饮酒导致。但是如果你经常出现勃起问题，请咨询医生，医生会提供安全有效的治疗方法。

开始

你对性缺少兴趣吗？ 是

可能的原因 性欲的缺失可以导致男性勃起功能障碍。

请看第 125 章 男性性欲减退（见第246页）

否

你勃起困难是偶尔出现的吗？ 是

可能的原因和处理方法 偶尔的勃起困难是正常现象。情绪不佳或对于初次尝试的焦虑都可能导致这种情况。你可以与伴侣进行沟通，当你心情放松下来，就没有问题了。如果勃起问题越来越频繁，请咨询医生。

否

你经常勃起困难吗？ 是

否

如果你还不能做出诊断，建议就诊。

你在服用某些药物吗？ 是

可能的原因和处理方法 某些药物，如抗抑郁药、利尿剂、毒品、抗焦虑药物，可以导致勃起困难。请咨询医生，医生可能会指导你更换替代的药物。但在就诊前不要随意停用原来的药物。

否

你饮酒超量吗？（见第30页） 是

可能的原因和处理方法 过度饮酒会导致勃起障碍，长期过度饮酒会导致永久性的勃起障碍。请你减少酒精摄入，如果你感到戒酒很困难或戒酒后问题依然存在，请咨询医生。

否

你有晨勃吗？ 是

可能的原因和处理方法 晨勃意味着你不存在勃起障碍的器质性疾病，而可能是焦虑导致的，这是最常见的引起勃起困难的原因。和伴侣进行讨论有助于解决问题。如果问题依然存在，请咨询医生。医生会给你一些性生活方面的建议（见第247页）或帮你处理生活中的焦虑情绪。

否

你患有糖尿病等慢性疾病吗？ 是

可能的原因 严重地影响血管和神经功能的慢性全身性疾病，如糖尿病，可以导致勃起功能障碍，请咨询医生。

处理方法 医生会安排多普勒超声扫描（见第231页）等检查，明确血管损伤、评估神经功能。根据检查结果，医生会为你制订有针对性的治疗计划（见下页）。

否

如果你还不能做出诊断，建议就诊。

警示

危险信号：在使用治疗勃起障碍的药物前一定要先就诊，在医生排除了器质性疾病和应用药物的禁忌证后方可用药。医生还会帮你选择适合你的治疗方法。（请看下面：勃起功能障碍的治疗）。

勃起功能障碍的治疗

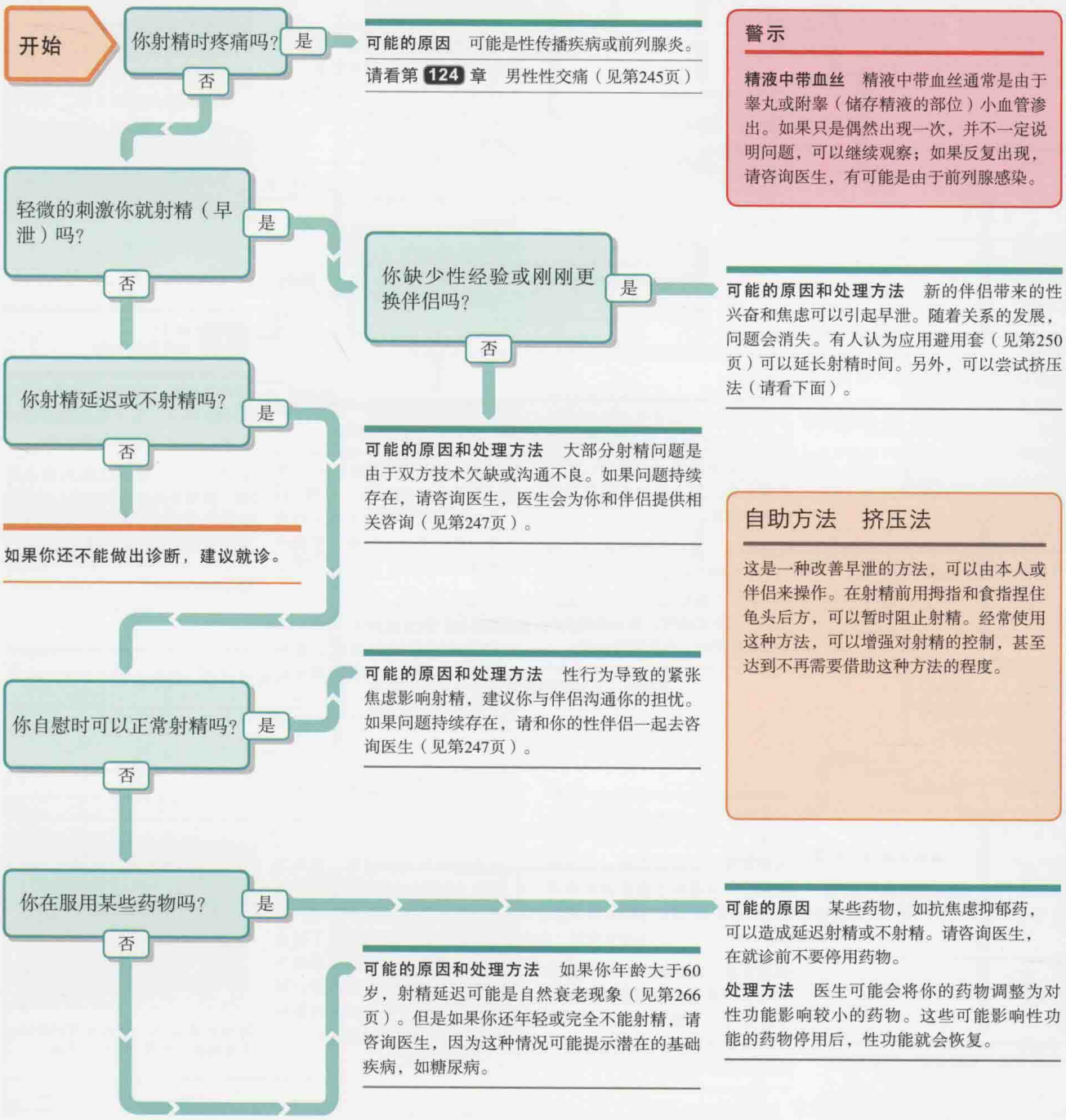
不能达到或维持勃起，称为勃起功能障碍或阳痿。多数情况下可以通过药物治疗。当有勃起需求时用药可以达到良好效果，如口服西地那非（伟哥）。其他还包括通过注射药物到阴茎或凝胶注入尿道。因为药物通过影响血管起到疗效，所以如果你有心血管系统的疾病则不适合应用。如果不能应用药物治疗，还可以应用物理方法。物理方法包括在性行为前将一个真空装置放在阴茎上，以促进血液流入阴茎，然后通过阴茎根部的约束带维持勃起。另外，还可以将有弹性的植入物通过手术置入阴茎，协助完成勃起功能。

122 射精异常

勃起障碍，请看第121章：勃起功能障碍（见第242页）。

如果你有早泄、射精延迟或不射精等症，请看本章。其中早泄症状最常见，由此产生的焦虑会使情况变得更糟。

与伴侣进行沟通会有很大帮助。绝大部分早泄不是器质性疾病引起的。射精延迟和不射精症可能是器质性疾病也可能是情绪因素所致。性高潮不射精可能与既往的前列腺手术史有关。



123 睾丸和阴囊问题

男性应该定期检查睾丸（请看下面：睾丸检查方法），以便早期发现睾丸癌。早期发现癌症可以大大提高治愈率。如果你出现睾丸或阴囊疼痛、肿胀，或摸到肿块，请你参考本章的内容选择就诊时机。有时治疗早晚决定了能否保留生育能力。

开始

你一侧或双侧睾丸疼痛吗？
- 是 → 你48小时内外生殖器部位受到过创伤吗？
  - 是 → **急诊！拨打急救电话！**
    可能的原因和处理方法 创伤可能损害睾丸或导致睾丸扭转（见第127页）。医生会安排超声检查（见第39页）评估损伤程度，根据诊断进行相应的治疗。
  - 否 → 疼痛是几个小时内突然出现的吗？
    - 是 → **急诊！拨打急救电话！**
      可能的原因 可能是睾丸扭转（见第127页），由于睾丸在阴囊内扭转造成缺血从而导致疼痛。
      处理方法 如果诊断为睾丸扭转，则需要急诊手术治疗，复位扭转的睾丸恢复血液供应。然后将双侧睾丸固定在阴囊内防止复发。
    - 否 → **请24小时内去医院就诊！**
      可能的原因 可能是睾丸的炎症，包括性传播疾病（见第241页）或与流行性腮腺炎有关的睾丸炎。有时炎症也可能与尿路或前列腺感染有关，尤其是中老年男性。
      处理方法 医生会进行检查。大多数情况下需要应用抗生素治疗，流行性腮腺炎相关的睾丸炎可以自愈。
- 否 → 你的睾丸或周围触到一个或多个无痛性肿块吗？
  - 是 → **可能的原因** 如果是多个肿块，可能是附睾囊肿（其中充满精子）。如果只有一个肿块，可能是睾丸癌。以上两种情况都建议你咨询医生。
    处理方法 医生会安排超声扫描（见第39页）等检查。没有症状的附睾囊肿不需要治疗，如果引起不适，可以手术治疗。睾丸癌需要手术和药物治疗，往往可以治愈。
  - 否 → 你的阴囊有无痛性肿胀吗？
    - 是 → **可能的原因** 可能是液体聚积在阴囊，称为睾丸鞘膜积液。其在大多数情况下没有影响，但液体聚积也可能是由于损伤或疾病导致的，如肿瘤，因此请咨询医生。
      处理方法 医生会安排超声检查（见第39页）排除潜在的疾病。有时积液可以自行消失，但如果找到潜在病因或积液持续存在，则可能需要手术治疗。
    - 否 → **如果你还不做出诊断，建议就诊。**

警示

无痛性肿块和水肿 果你发现阴囊肿块或肿胀，无论是否疼痛，请咨询医生，这种症状提示睾丸癌的可能，尤其是20~40岁的男性。睾丸癌如果早期发现处理比较容易，而发现太迟则可能致命。

自助方法　睾丸检查方法

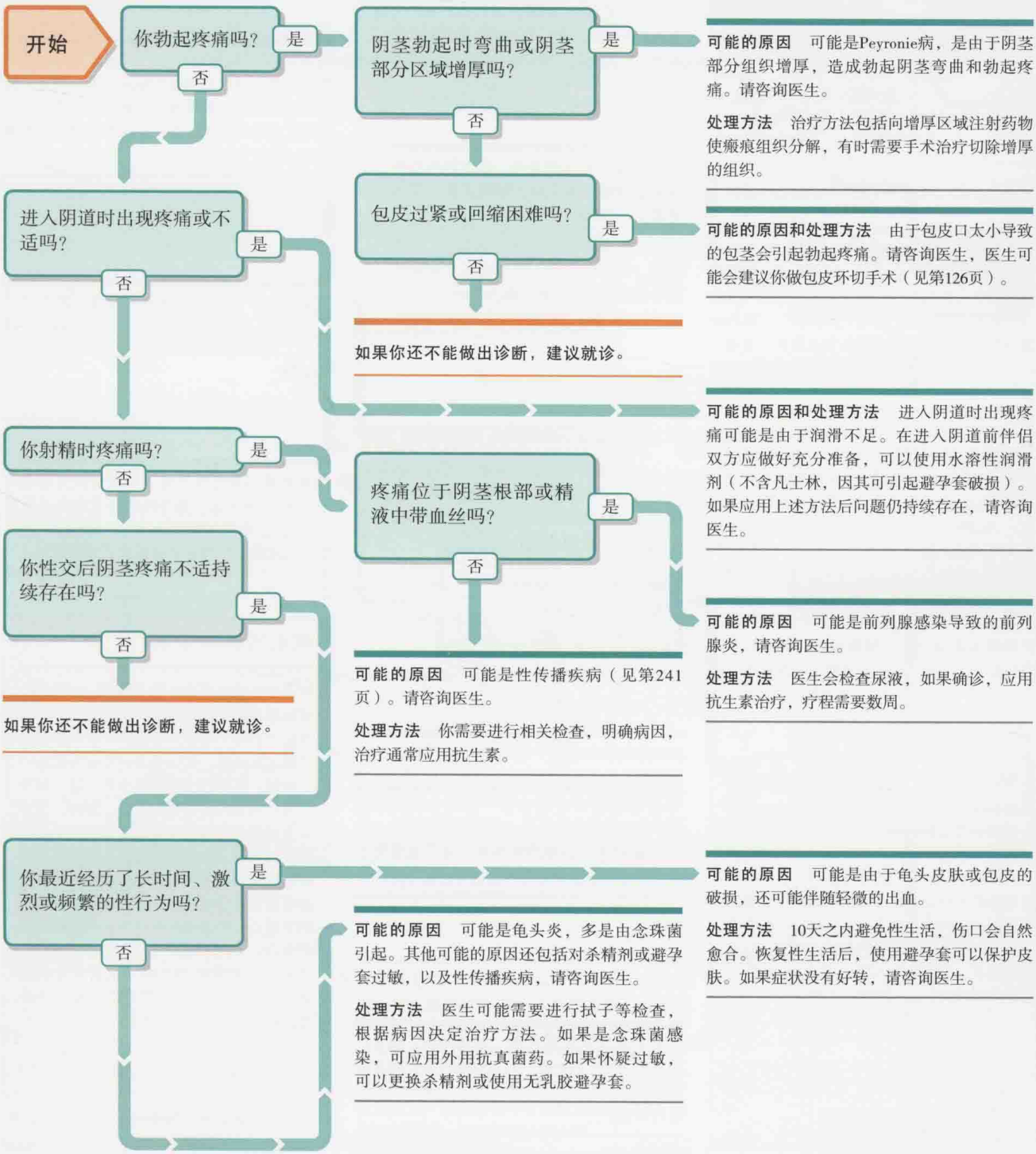
男性应该定期检查自己的睾丸是否存在肿块和肿胀，因为早期发现的睾丸癌治疗起来比较容易。正确的检查方法是：在沐浴后阴囊松弛的状态下检查阴囊。早期睾丸癌通常表现为睾丸表面摸到质硬的肿块。如果你注意到睾丸或阴囊有任何异常的地方，请及时就诊。

如何检查睾丸 用拇指和四指轻柔地触摸双侧睾丸的所有表面。

124 男性性交痛

男性在进行性行为时出现疼痛，请参考本章。对性交痛的病因不加以治疗可能导致勃起功能障碍和射精异常。

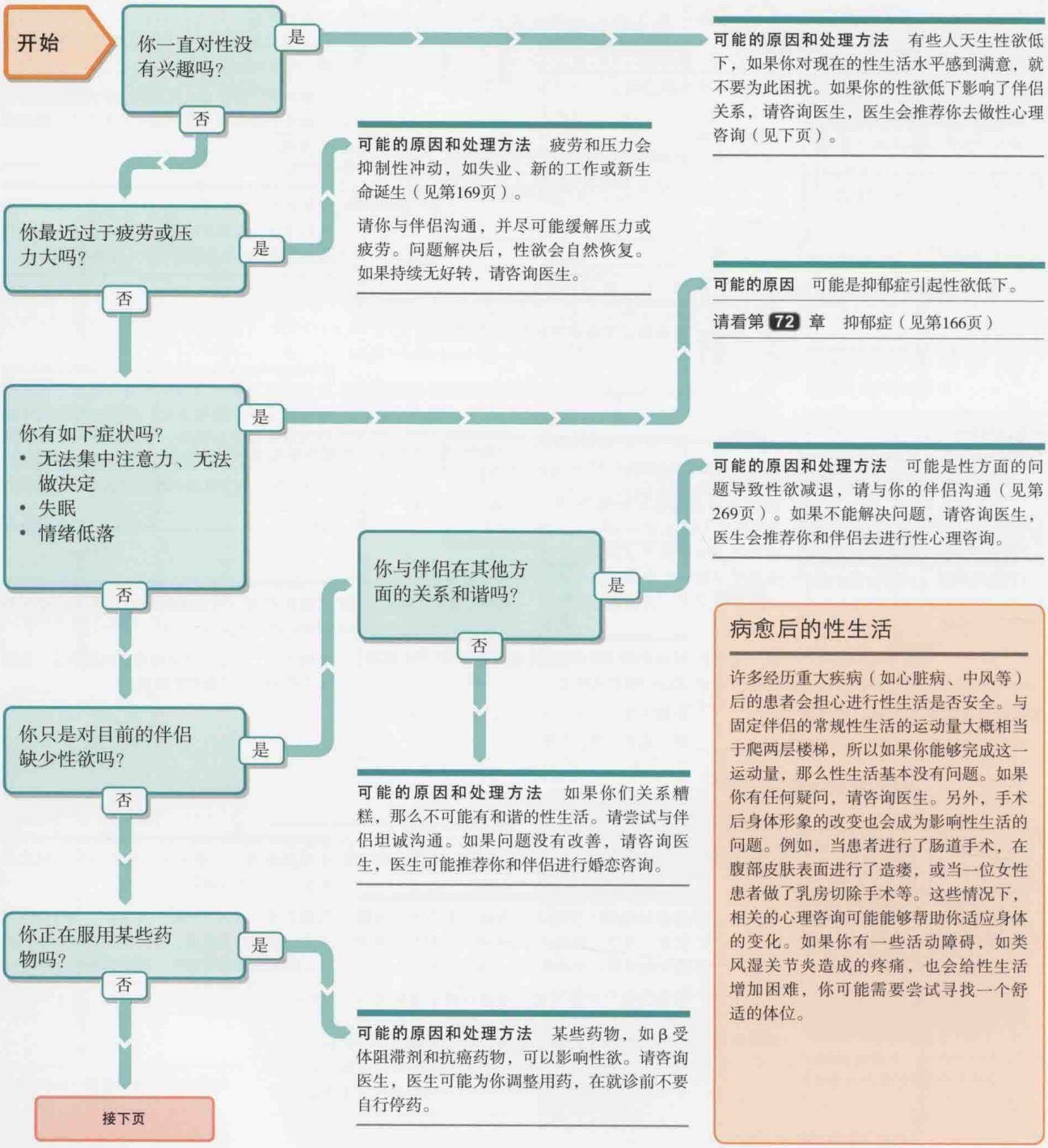
性交痛的原因很多，包括阴茎皮肤病变、包皮过紧、感染或缺乏润滑等。



125 男性性欲减退

正常人的性欲水平因人而异。如果你一直对性不感兴趣，则可能是天生的性欲低下。

如果你担心自己性欲低下或近期性欲减退，请看本章。性欲减退通常是心理原因造成的，但也可能是疾病造成性激素紊乱导致。



病愈后的性生活

许多经历重大疾病（如心脏病、中风等）后的患者会担心进行性生活是否安全。与固定伴侣的常规性生活的运动量大概相当于爬两层楼梯，所以如果你能够完成这一运动量，那么性生活基本没有问题。如果你有任何疑问，请咨询医生。另外，手术后身体形象的改变也会成为影响性生活的问题。例如，当患者进行了肠道手术，在腹部皮肤表面进行了造瘘，或当一位女性患者做了乳房切除手术等。这些情况下，相关的心理咨询可能能够帮助你适应身体的变化。如果你有一些活动障碍，如类风湿关节炎造成的疼痛，也会给性生活增加困难，你可能需要尝试寻找一个舒适的体位。

接上页

你刚刚接受手术或是大病初愈吗？
- 是 → 你担心性行为会使你的病情复发或加重吗？
  - 是 → **可能的原因和处理方法** 经历重大疾病或手术的患者通常会担心性行为会加重病情（请看上页：病愈后的性生活）。这种担心可能会影响性欲。一般情况下，病愈之后经过6周左右的恢复，可以正常进行性生活，不过你最好就相关问题咨询一下医生。
  - 否 → **可能的原因和处理方法** 严重的疾病或手术可能会使你的身体发生一些变化（请看上页：病愈后的性生活），导致性欲下降。请咨询医生，医生可能会建议你进行相关咨询。
- 否 → 你有如下症状吗？
  - 脱发
  - 睾丸缩小
  - 乳房发育
  - 是 → **可能的原因和处理方法** 这些症状可能由男性性激素（睾酮）水平下降引起。肝病或睾丸疾病等可以引起这种变化。请咨询医生，医生将安排血液激素水平检查，并明确是否存在潜在的疾病。治疗包括激素治疗和潜在病因的治疗。
  - 否 → 你饮酒过量（见第30页）吗？
    - 是 → **可能的原因和处理方法** 酒精可以降低性欲、导致勃起功能障碍以及引起很多健康问题。请你减少饮酒量，另外，你应该就诊以检查是否患有其他疾病。
    - 否 → 你有广泛性焦虑或针对性行为的焦虑吗？
      - 是 → **可能的原因和处理方法** 广泛性焦虑会降低性欲。针对性的具体问题的焦虑，如对感染性传播疾病（见第241页）或使伴侣怀孕的担忧等，也可以抑制性欲。也可能是性取向的问题（请看右侧）。这些问题请与你的伴侣交流，或咨询医生。
      - 否 → 你的年龄大于50岁吗？
        - 是 → **可能的原因** 性欲可能会随着年龄的增长略有下降（请看第266页：女性性交痛）。只要你与伴侣的性需求一致，这就不成为问题。如果你突然出现性欲下降或你对此比较担心，请咨询医生。

          处理方法 医生会安排血液检查激素水平。如果发现问题，会进行相应的治疗。
        - 否 → **如果你还不能做出诊断，建议就诊。**

性心理咨询

心理问题引起的性功能障碍可以寻求性心理治疗师的帮助。咨询每次大约持续1小时，一个疗程的治疗会持续数周或数月。伴侣双方需要共同参加治疗，治疗师可以帮助他们了解彼此的性需求，促进双方真诚交流，还会安排回家后要完成的练习。练习方法之一称为性感集中训练法，该方法要求伴侣双方在数周的时间内，彼此抚摸和刺激对方的身体但不进行完整的性行为。性感集中训练法可以改善对性行为的焦虑导致的性功能问题。

谈话治疗
性心理治疗师在安全舒适的环境中促进您和伴侣的沟通，帮助解决性相关问题。

性取向问题

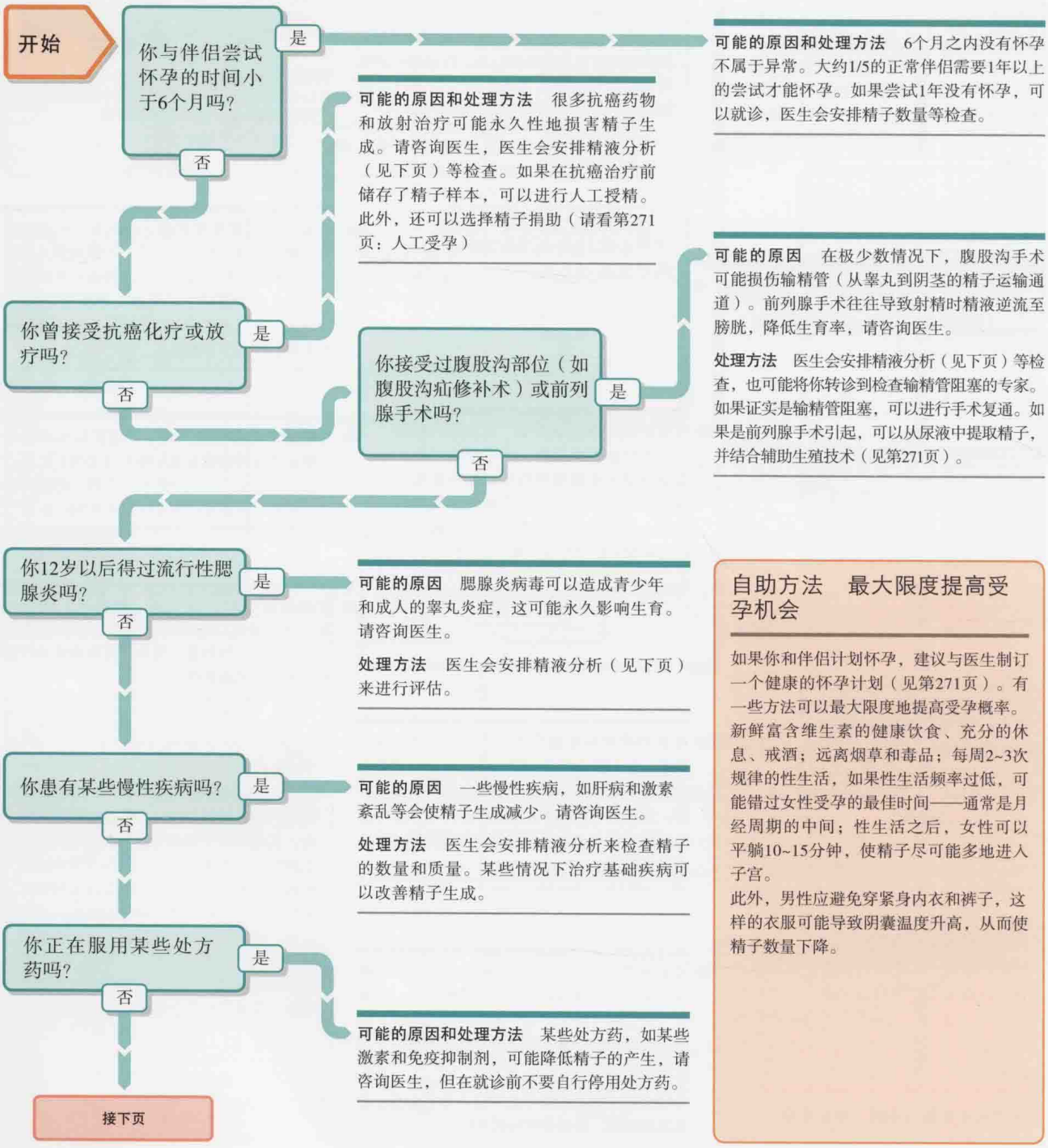
虽然一些人认为只有异性恋是正常的性取向，但很多青少年都会经历一段被同性吸引的阶段。甚至有些人一生保持同性或双性取向。虽然同性恋和双性恋越来越被社会接纳，但仍然有些人对自身性取向感到耻辱，或承受着社会的偏见。无论你是何种性取向，如果你拥有多个伴侣，那么感染性传播疾病（包括艾滋病）的风险就会增加，应该采取安全的性行为措施。

126 男性不育

女性不孕，请看第139章：女性不孕（见第270页）。

大约十分之一的夫妇受到生育问题的困扰，而且很多时候找不到明确原因。

不育的原因可能来自于夫妻一方，也可能来自于双方。本章仅涉及男性可能存在的问题。男性不育的主要原因是精子生成不足和输精管阻塞。



自助方法 最大限度提高受孕机会

如果你和伴侣计划怀孕，建议与医生制订一个健康的怀孕计划（见第271页）。有一些方法可以最大限度地提高受孕概率。新鲜富含维生素的健康饮食、充分的休息、戒酒；远离烟草和毒品；每周2~3次规律的性生活，如果性生活频率过低，可能错过女性受孕的最佳时间——通常是月经周期的中间；性生活之后，女性可以平躺10~15分钟，使精子尽可能多地进入子宫。

此外，男性应避免穿紧身内衣和裤子，这样的衣服可能导致阴囊温度升高，从而使精子数量下降。

接上页

你曾患性传播疾病吗？

是

可能的原因 性传播疾病（见第241页）可以导致输精管阻塞，请咨询医生。

处理方法 医生会为你检查，有时手术可能能够解除阻塞。

否

你和伴侣性生活的频率小于每周2~3次吗？

是

可能的原因和处理方法 性生活频率少使精子遇到卵子的几率降低，是不育的常见原因。请你适当提高性生活的频率（请看上页：最大限度提高受孕机会）。如果3~6个月后仍未怀孕，请咨询医生。

否

你过量饮酒（见第30页）吗？

是

可能的原因 过量饮酒会损害精子的产生，如果长期酗酒，睾丸可能遭到永久性的破坏。请咨询医生。

处理方法 医生会安排精液分析（见上面）以明确诊断。请你减少酒精摄入量，如果你感到困难，医生可能会推荐你参加戒酒小组。当你改变饮酒习惯后，精子会在几个月之后恢复。

否

你身材过瘦或过胖（见第29页）吗？或短时间内体重发生了巨大变化吗？

是

可能的原因和处理方法 过于肥胖或消瘦会影响生育能力，请咨询医生，医生可能安排精液分析（见右侧）等检查。请你合理安排饮食，如果你超重，请减肥（请看第147页：如何安全减轻体重）。如果您体重过轻，请你按照推荐的原则，安全合理地增加体重。

否

你吸烟或吸毒吗？

是

可能的原因 吸烟和吸毒都会损害精子功能，减少精子生成，请咨询医生。

处理方法 医生会安排精液分析（见上面），请你在医生的指导下戒烟、戒毒。

否

你穿紧身的内裤，或经常蒸桑拿吗？

是

可能的原因 紧身内衣或裤子、蒸桑拿等，会升高阴囊温度，降低精子的产生。

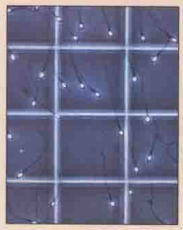
处理方法 棉花等天然纤维制成的宽松内衣，有利于空气流通，可以增加受孕概率。避免蒸桑拿等活动。

否

如果你还不能做出诊断，建议就诊。

精液分析

对于有生育问题的夫妇，通常都会首先进行精液分析的检查。男性用一个干净的容器收集精液（避孕套中的精液不可用）。精液样本必须保存在体温条件下，并在两小时内进行分析。首先测量精液的量，然后在显微镜下观察精子的形状、数量和活跃程度。每毫升精液中通常含有至少5000万精子，其中大部分是健康的。如果每毫升精液中精子数小于2000万，则诊断为精子数量过少。如果检查结果异常，通常需要重复检测以确定诊断。



正常精子数量

精子数量过少

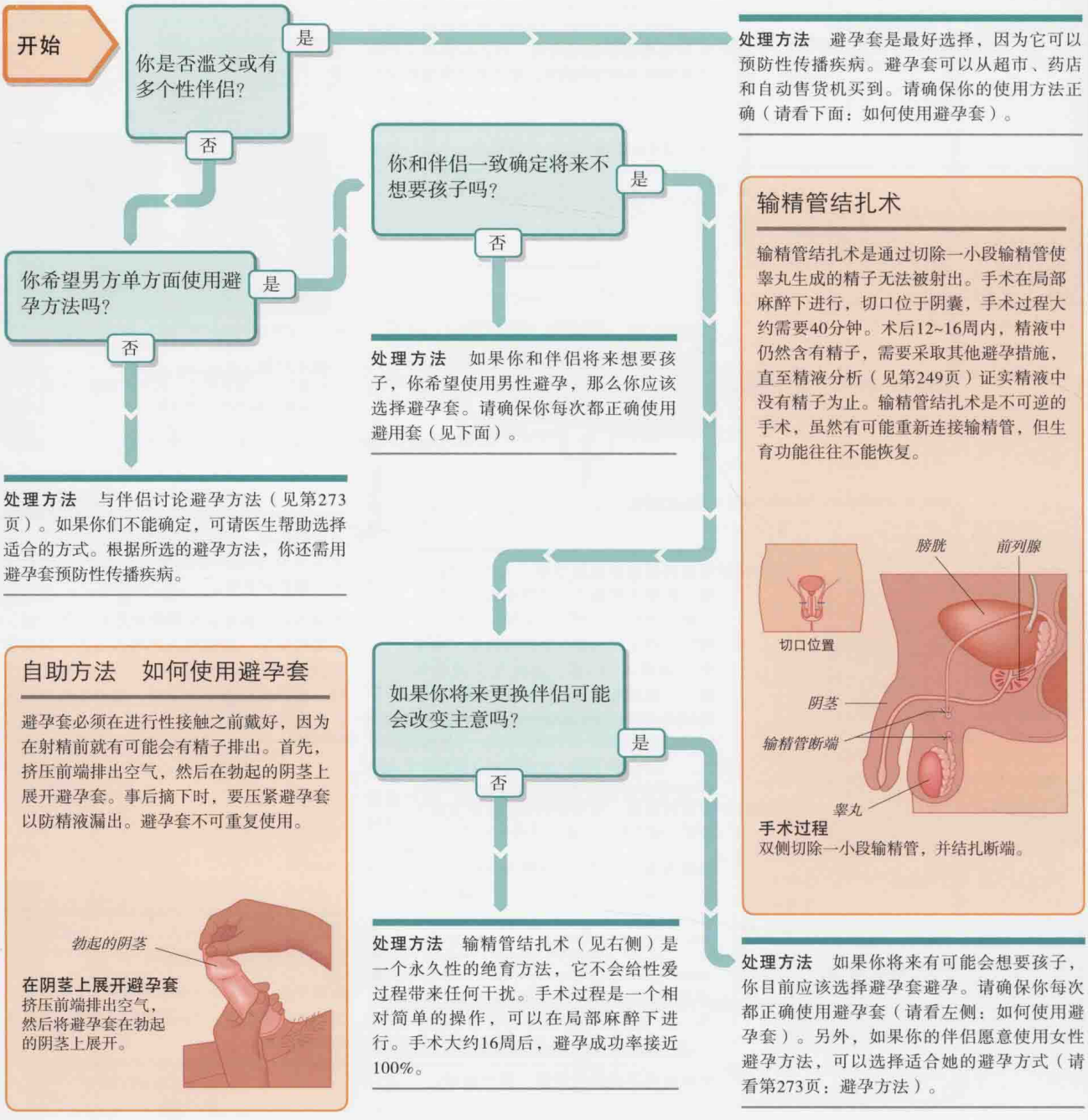
精子计数
在显微镜下观察精子，用网格辅助计算精子数量和畸形精子的比例。

127 男性避孕方法

女性避孕方法，请看第140章：女性避孕方法（见第272页）。

目前男性避孕方法主要包括男用避孕套和输精管结扎术，没有男性激素避孕方法。避孕方法的选取取决于多种因素，包括性生活习惯和年龄等。

如果你有一位固定伴侣，最好与伴侣商量决定避孕方法。避孕套的有效率约为95%，并且可以预防双方感染性传播疾病。如果确定将来不想要孩子，很多人会选择做输精管结扎术（男性绝育）。手术过程很简单，但手术结果是不可逆的。



处理方法 避孕套是最好选择，因为它可以预防性传播疾病。避孕套可以从超市、药店和自动售货机买到。请确保你的使用方法正确（请看下面：如何使用避孕套）。

处理方法 如果你和伴侣将来想要孩子，你希望使用男性避孕，那么你应该选择避孕套。请确保你每次都正确使用避孕套（见下面）。

处理方法 与伴侣讨论避孕方法（见第273页）。如果你们不能确定，可请医生帮助选择适合的方式。根据所选的避孕方法，你还需用避孕套预防性传播疾病。

输精管结扎术

输精管结扎术是通过切除一小段输精管使睾丸生成的精子无法被射出。手术在局部麻醉下进行，切口位于阴囊，手术过程大约需要40分钟。术后12~16周内，精液中仍然含有精子，需要采取其他避孕措施，直至精液分析（见第249页）证实精液中没有精子为止。输精管结扎术是不可逆的手术，虽然有可能重新连接输精管，但生育功能往往不能恢复。

手术过程
双侧切除一小段输精管，并结扎断端。

处理方法 输精管结扎术（见右侧）是一个永久性的绝育方法，它不会给性爱过程带来任何干扰。手术过程是一个相对简单的操作，可以在局部麻醉下进行。手术大约16周后，避孕成功率接近100%。

处理方法 如果你将来有可能会想要孩子，你目前应该选择避孕套避孕。请确保你每次都正确使用避孕套（请看左侧：如何使用避孕套）。另外，如果你的伴侣愿意使用女性避孕方法，可以选择适合她的避孕方式（请看第273页：避孕方法）。

自助方法 如何使用避孕套

避孕套必须在进行性接触之前戴好，因为在射精前就有可能会有精子排出。首先，挤压前端排出空气，然后在勃起的阴茎上展开避孕套。事后摘下时，要压紧避孕套以防精液漏出。避孕套不可重复使用。

在阴茎上展开避孕套
挤压前端排出空气，然后将避孕套在勃起的阴茎上展开。

成人：女性

128 乳腺问题 252
129 女性膀胱功能障碍 254
130 闭经 256
131 月经过多 258
132 痛经 259
133 阴道不规则出血 260
134 白带异常 262
135 生殖器刺激 264
136 女性下腹痛 265
137 女性性交痛 266
138 女性性欲低下 268
139 女性不孕 270
140 女性避孕方法 272
141 孕吐 274
142 体重问题与妊娠 275
143 妊娠期阴道出血 276
144 妊娠期腹痛 277
145 妊娠期皮肤改变 278
146 妊娠期踝部水肿 279
147 妊娠期背痛 280
148 临产的识别 281
149 乳房问题与妊娠 282
150 产后抑郁 284

128 乳腺问题

妊娠期及哺乳期的乳腺问题，请看第149章：乳房问题与妊娠（见第282页）。

大部分乳腺问题不是严重的问题，但乳腺癌是女性最常见的癌症。在极少情况下，男性也可能患乳腺癌。早期诊断的乳腺癌通常是可以治愈的，所以熟悉你的乳房的外观和感觉很重要（请看下面：乳房自查），以便能够早期发现乳房的变化。如果你发现乳房发生任何变化，请立即就诊。

开始

你双侧乳房疼痛或压痛吗？ 是

否

你一侧乳房发红、压痛吗？ 是

否

你发现一侧乳房单发的肿块吗？ 是

否

接下页

你10天之内来了月经吗？ 是

否

可能的原因 月经期前的乳房疼痛可能是由于激素水平的变化。有时还伴有其他经前期症状，如情绪变化和腹胀，称为经前期综合征。

处理方法 关于经前期综合征的自疗建议（见下页），可能能够减轻症状。如果无效可以就诊。

请24小时内去医院就诊！

可能的原因和处理方法 可能是乳腺炎。这种情况常见于哺乳期妇女乳腺感染，不哺乳的女性中很少见。非哺乳女性乳腺炎可能与吸烟有关。医生会开抗生素治疗感染，反复发作的乳腺炎可能需要手术切除感染的乳腺导管。

可能的原因和处理方法 乳房压痛可能是怀孕的早期症状。如果你有可能怀孕，请进行妊娠测试（见第256页）。如果你没有怀孕，一般不会是严重疾病，但你仍需就诊明确原因。

你年龄小于20岁吗？ 是

否

可能的原因 肿块可能是增生或囊肿。但需要排除乳腺癌的可能，请咨询医生。

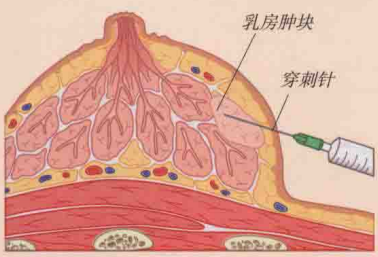
处理方法 医生可能会安排乳腺钼靶X线检查（见下页）或超声扫描（见第39页）或穿刺活检（请看左侧：乳房肿块的穿刺活检）来排除乳腺癌。良性肿块通常不需治疗，但某些情况下会建议切除。

可能的原因 肿块可能是纤维腺瘤，这是良性病变，请咨询医生。

处理方法 医生会安排超声扫描（见第39页）。小腺瘤可能不需处理，大腺瘤可以手术切除。

乳房肿块的穿刺活检

穿刺是指用针头和注射器从乳房肿块中抽出细胞或液体。如果是实性肿块，针头可以抽出细胞，然后将细胞送到实验室在显微镜下检查，可以确定肿块的良恶性。如果抽出的是液体，乳房肿块可诊断为乳腺囊肿。穿刺过程可能稍有不适，但非常短暂，穿刺过程通常需要不到1分钟的时间。



穿刺过程
连接着注射器的细针刺入乳房肿块内，然后小心抽出细胞或液体。

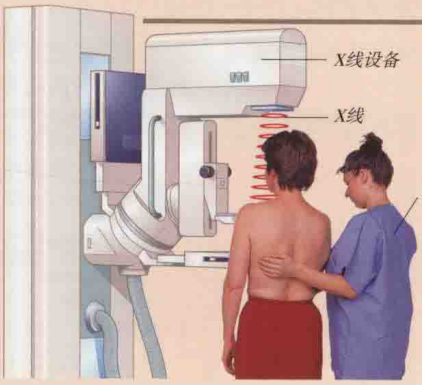
自助方法 乳房自查

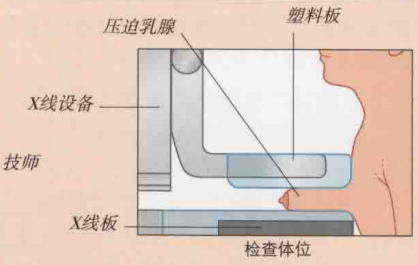
如果你经常检查乳房，你会非常熟悉它们的正常感觉和外观，可以很容易发现它们的变化。检查的最佳时间是月经期后，此时激素造成的变化消退。在镜子前观察乳房，检查乳房的大小、形状，乳头改变或皮肤凹陷。然后，站立或平躺，将左侧手臂放置脑后，用右手在左侧乳房以打小圈的手法触摸移动。触摸完整个乳房后，触摸乳头和和腋窝。然后用左手在右侧乳房重复相同动作。如果你发现有肿块或任何其他乳房的变化，请你及时就诊。

乳房检查法
手指轻柔按压，以打小圈的手法移动，触摸整个乳房，包括乳头和腋下。

乳腺钼靶检查

乳腺钼靶检查是利用X线（见第37页）检查乳房组织异常病变的一种检查方法。它适用于乳腺癌和乳房肿块的筛查。50~70岁女性每3年进行一次乳腺钼靶检查。将乳房压在X线设备上，通过X线摄影可检查乳腺组织，双侧乳房分别摄影。检查过程可能感到不适，但通常仅持续几秒钟。如果检查出异常情况，你需要进行穿刺活检（请看上页：乳房肿块的穿刺活检）来明确诊断。





检查过程
检查过程中乳房被压在塑料板和X线板之间，X线通过乳腺组织后被X线板接收。

接上页

你双侧乳房都有肿块吗？ 是

可能的原因和处理方法 有些女性的乳房比其他女性有更多结节，这些结节在月经期前更明显。如果你感到担心，请咨询医生，医生会检查你的乳腺是否有孤立的肿块，孤立肿块需要进一步检查。生理性的乳腺结节不需要处理，也不会增加患乳腺癌的风险。

否

你一侧乳头内陷吗？ 是

是最近才出现的吗？ 是

可能的原因 乳头改变可能是乳腺癌的征兆。但是，正常老化也可能引起乳头内陷，请咨询医生。

处理方法 医生会检查乳房并安排乳腺钼靶检查（见上面）来排除乳腺内的病变。

否

可能的原因和处理方法 如果你的乳头一直是内陷的，不需要就诊。但是内陷乳头可能影响哺乳，可以在妊娠期佩戴专用文胸，这种文胸可以帮助吸出乳头，以便为哺乳做准备。

否

你乳头有溢液吗？ 是

可能的原因 乳头溢液通常是由于激素变化引起的，可能存在潜在疾病。但在少数病例中，乳头溢液是由于良性或恶性肿瘤侵犯乳管导致的。请咨询医生。

处理方法 医生会检查乳房，并安排乳腺钼靶检查（见上面）排除乳腺组织异常。大部分情况可能不需要治疗，但如果存在侵犯乳管的病变，需要手术切除。

否

你乳头周围的皮肤有异常吗？ 是

可能的原因 可能是皮肤病，如湿疹等。但不能排除一种罕见的乳腺癌——Paget's病。请咨询医生。

处理方法 医生会检查乳房。如果是皮肤病，可以外用皮质类固醇激素药膏。如果医生怀疑Paget's病，会安排乳腺钼靶（见上面）等检查。

否

如果你还不能做出诊断，建议就诊。

自助方法　经前期综合征

经前期综合征包括一组症状，如情绪波动、腹胀、乳房触痛等，部分女性在月经前几天会出现上述综合征。下面的方法可以缓解相关症状。

- 尽可能将压力降到最低。
- 尝试放松练习（见第32页）或做瑜伽等运动。
- 规律饮食使血糖保持平稳，摄入碳水化合物如面条、土豆及大量水果和蔬菜。
- 避免吃甜食，以免血糖剧烈波动。
- 减少盐的摄入，用香料等替代调味。
- 每天喝6~8杯水，避免饮用含大量咖啡因的饮料，如咖啡、茶、可乐等。

129 女性膀胱功能障碍

其他泌尿系统问题，请看第108章：常见的泌尿问题（见第220页）。

十分之一的女性受膀胱功能障碍的困扰。尿失禁是最常见的问题，它是指尿液不由自主地排出。这通常与分娩有关，但也可能由于其他原因。目前有很多治疗尿失禁的有效方法。尿潴留比较少见，但一旦发生，需要立即就医。

开始

你无法排尿吗？ 是

否

你最近背部或颈部受过伤吗？ 是

否

急诊！拨打急救电话！

可能的原因和处理方法 可能是控制膀胱的神经受损。医生会为你置入导尿管，并安排磁共振（见第39页）等检查，以明确诊断，根据原因进行治疗。

你目前妊娠3~4个月吗？ 是

否

立刻去医院就诊！

可能的原因和处理方法 扩大的子宫可能影响排尿，治疗包括导尿。治疗后很少复发。

你正在服用某些药物吗？ 是

否

立刻去医院就诊！

可能的原因和处理方法 某些药物，如抗抑郁药，可以造成排尿困难。你可能需要住院进行导尿，另外医生会更换可替代的药物。

如果你还不能做出诊断，建议就诊。

你有时尿床，但白天排尿正常吗？ 是

否

这种情况是近期出现的吗？ 是

否

请24小时内去医院就诊！

可能的原因 成人突发夜间尿失禁是一个严重症状，需要及时就诊。可能的原因包括睡眠中癫痫发作或睡眠呼吸暂停综合征等。

处理方法 医生可能会安排CT扫描（见第38页）等检查，以明确病因，根据病因进行治疗。

可能的原因和处理方法 大约1%的成人有夜间尿床的情况，请咨询医生，目前有有效的药物治疗方法。

你在白天有尿失禁的问题吗？ 是

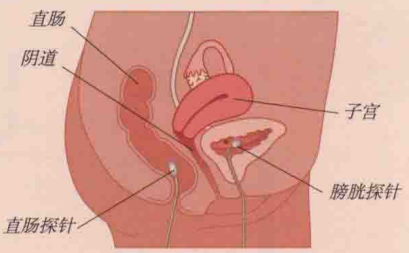
否

如果你还不能做出诊断，建议就诊。

接下页

尿动力学检查

尿动力学检查是为了评价膀胱功能进行的检查，可以用来评价尿失禁或排尿不畅。患者被安排在特定的卫生间排空尿液，以记录尿流率。还可以用插入膀胱和直肠（或阴道）的探针记录压力变化，这样可以记录到在某些情况下（比如咳嗽时）膀胱从充盈到排空整个过程的压力变化。检查还包括将显影剂注入膀胱后进行X线（见第37页）造影。



女性尿动力学检查
膀胱和直肠（或阴道）探针监测膀胱从充盈到排空的压力变化。

接上页

你刚生完孩子吗？

是

否

你在咳嗽、打喷嚏或运动时漏尿吗？

是

否

可能的原因 可能是由于肌肉无力支撑膀胱颈部导致的压力性尿失禁，这是一个常见问题，请咨询医生。

处理方法 医生会为你检查，排除子宫脱垂，还会安排尿动力学检查（见上页）。医生可能会建议你进行盆底肌肉锻炼（见右侧）。症状严重的可能需要手术治疗。

你经常会突然想小便并且难以控制吗？

是

否

可能的原因和处理方法 生产可能会减弱肌肉对膀胱颈的支持作用，这是很常见的。坚持锻炼盆底肌肉（见右侧）可以使其恢复。如果2个月后仍未恢复，请咨询医生。

你有下面的疾病吗？

- 脑卒中（中风）
- 糖尿病
- 慢性神经系统病变，如多发性硬化

是

否

可能的原因 某些疾病造成的大脑、脊髓或控制膀胱的神经受到损伤可以引起尿失禁，请咨询医生。

处理方法 医生会安排尿液检查排除感染等原因。某些情况下药物可以改善症状。另外，医生也可能推荐你进行康复训练。

你尿失禁时伴有腹部肿胀，有尿意但只能排出一点点尿吗？

是

否

可能的原因和处理方法 可能是膀胱流出道的梗阻，阻碍尿液排出，使膀胱过度充盈导致漏尿。便秘是造成梗阻的可能原因，请咨询医生，医生会安排检查明确病因，可能需要进行导尿及针对病因治疗。

你正在服用某些药物吗？

是

否

可能的原因和处理方法 某些药物，如利尿剂，会导致尿液产生量突然增加，可能导致尿失禁，请你与医生讨论这个问题，医生会提供一些应对的建议或为你更换药物。

你年龄在65岁以上，并且越来越健忘吗？

是

否

可能的原因 随着年龄增长，神经功能逐渐减退，可能导致膀胱功能问题，请咨询医生。

处理方法 医生会安排检查排除其他病因，可能会推荐你进行康复训练，以及为你提供一些应对症状的建议。

如果你还不能做出诊断，建议就诊。

自助方法 盆底肌肉锻炼

锻炼可以增强盆底肌肉功能，支持膀胱、子宫、直肠。定期锻炼可以帮助预防和治疗尿失禁。

盆底肌肉锻炼可以躺着、坐着或站着进行。为了确定盆底肌肉，你可以想象排尿然后突然停止，你感到的阴道、尿道和直肠周围收紧的肌肉，就是盆底肌肉。

盆底肌肉锻炼时，收缩盆底肌肉并保持10秒，然后慢慢放松。重复收缩和放松10次为一套。请坚持白天每小时做一套。

如果你坚持进行盆底肌肉锻炼，膀胱功能障碍会在2周内有所改善，但你仍需继续锻炼以保持效果。

130 闭经

正常情况下月经初潮为11~14岁，但是低于平均身高和（或）体重的女孩也可能会推迟。一旦月经开始，最初几年可能会不规律，直到青春期的后期才能确定每月固定的周期。一旦月经周期建立，其长度各不相同，从个别女性短短的24天到35天不等。发生于健康女性的闭经有几个原因，其中最常见的是妊娠。其他可能会影响月经周期的因素包括疾病、压力和剧烈的体力活动。当你接近中年，绝经是正常现象。只有很少一部分闭经是潜在疾病的信号。如果你从未有过月经，或月经已超过2周以上，请看本章。

开始

你已有过月经初潮吗？

- 是 → **你未满14岁吗？**
  - 是 → **可能的原因和处理方法** 有些女孩，特别是瘦小的女孩，青春期可能比同龄人晚。只要你身体健康，没有必要担心。但是，如果到了14岁还没有开始月经，请咨询医生。
  - 否 → **可能的原因** 大多数女孩14岁开始月经，如果你14岁或14岁以上，还没有月经，那么青春期可能延迟了。然而，也有可能是在初潮之前怀孕了。

    请看第 **54** 章 女孩青春期问题（见第139页）
- 否 → **你刚分娩，并且处于哺乳期吗？**
  - 是 → **可能的原因和处理方法** 分娩后，在完全母乳喂养宝宝的期间，不可能恢复月经周期。如果停止母乳喂养超过3个月，月经还没有恢复，请咨询医生。可能是月经恢复前再次怀孕。
  - 否 → **你在过去2个月内有过性交吗？**
    - 是 → **可能的原因** 性活跃的女性月经延迟最常见的原因是怀孕。即使避孕仍有可能怀孕，因为没有一种方法，甚至绝育，是完全有效的。

      处理方法 做一个家庭妊娠试验（见下面），并咨询医生。医生可能会为你安排超声扫描（见第39页）。
    - 否 → **你做了下列任何一项事情吗？**
      - 得了重病
      - 处于压力中
      - 正在节食
      - 最近生活中发生重大变化

      - 是 → **可能的原因** 疾病、压力、突然消瘦以及重大生活事件可能会影响控制月经周期的激素，从而导致闭经。

        处理方法 尽量保持压力最小化，尽可能放松。吃好（请看第28页：健康饮食），如果你还需要减肥，试着慢慢进行（请看第147页：如何安全减轻体重）。如果月经3个月内仍未来潮，请咨询医生。
      - 否 → 接下页

自助方法 家庭妊娠试验

早孕试纸可在药店和超市的柜台购买。通常只在妊娠期，通过检测尿液样本的人绒毛膜促性腺激素（HCG）发挥作用。该测试是非常准确的，并且只要在月经后期就能得出阳性结果。如果测试产生阴性的结果，你下一次的月经还是没有，10天以后再进行一次测试。

尿液测试
试验棒浸在尿中，其结果在几分钟之内显示。在该试验中，一道杠表示试验有效，第二道杠表示该测试是阳性。

接上页

你体重过轻吗？（请看第29页：评估体重）或有严格的锻炼计划吗？

是

可能的原因 体重过轻和（或）严格的锻炼计划可能会导致月经暂时停止。

处理方法 保持健康的饮食（见第28页），并减少运动量。如果3个月内仍没有月经，请咨询医生。

否

你最近开始或停止服用口服避孕药吗？

是

可能的原因和处理方法 口服避孕药改变正常的激素水平，可能会影响月经。一些避孕药是会导致停经的。如果停止服用避孕药月经还没有恢复，进行家庭妊娠试验（见上页）。如果结果是阴性，而月经在3个月内未恢复，请咨询医生。

否

你最近一直装有含孕激素的宫内节育器吗？

是

可能的原因和处理方法 含孕激素的宫内节育器可以减少经期出血量，或完全停止月经。许多妇女认为这是有益的，但如果你担心，请咨询医生。医生可能会建议你采用其他可替代的避孕法（请看第273页：避孕方法）。

否

你对下腹部进行过化疗或放疗吗？

是

可能的原因 化疗和放疗都可能损伤卵巢，从而引起过早绝经和闭经。请咨询医生。

处理方法 医生可能会安排验血以确认你是否进入更年期。医生可能要和你商量用激素替代治疗的可能性（请看右侧：健康的更年期）。

否

你超过45岁了吗？

是

可能的原因 你可能接近更年期。请咨询医生。

处理方法 医生可能会安排验血以确认你是否进入更年期。医生可能要和你商量激素替代治疗的可能性（请看右侧：健康的更年期）。

否

你有没有注意到面部或身体毛发增加或声音变粗？

是

可能的原因 你可能有多囊卵巢综合征，这种情况下两个卵巢有充满了液体的囊肿，排卵不能正常进行。或者，也可能是内分泌失调。请咨询医生。

处理方法 医生可能会安排测试，如验血，以测量激素水平，以及超声扫描（见第39页）来检测卵巢囊肿。治疗方法取决于病因，但可能包括药物治疗。

否

如果你还不能做出诊断，建议就诊。

健康的更年期

更年期是女人绝经时期的一个人生阶段，卵巢不再产生卵子，性激素雌激素的数量下降。更年期通常在45至55岁之间发生。大约八成女性在更年期有轻度症状，但有些可能会发展为更严重的问题，包括潮热、情绪波动、盗汗。雌激素水平的下降也增加了在以后的生活中患骨质疏松症和心脏疾病的风险。

生活方式的改变

摄入足够的钙和规律的负重锻炼有助于减少患骨质疏松症的风险。运动还有助于预防心脏疾病，戒烟和健康饮食（见第28页）也有同样的好处。如果你情绪波动，可与伴侣或朋友聊聊。放松技巧（见第32页）也可能会有帮助。

药物治疗

和医生谈谈有关激素替代疗法（HRT：Hormone Replacement Therapy）的问题。这种药物治疗可能有助于减轻许多与更年期相关的症状。然而，HRT通常只在更年期短期使用，长期使用会增加患乳腺癌和血栓栓塞等疾病的风险。

保持活动

负重运动，如慢跑，可以帮助预防绝经后的骨质疏松症。锻炼也对心脏有益，并且对情绪有积极的影响。

131 月经过多

月经过量，也被称为月经过多，指经期由于出血量多或出血时间延长而导致失血量过多。对大多数女性来说，出血持续5天左右。如果你的月经持续时间超过5天，正常的卫生保护不充分，排出血块，或者月经量突然变得比平时多，请看本章。在大多数情况下，并不严重，但月经过多可导致缺铁性贫血。

开始

你月经量一直很多吗？ 是

可能的原因和处理方法 有些女性经常月经过多。这常引不起关注，但却有发展为缺铁性贫血的风险。请咨询医生，医生会为你安排验血。如果是贫血，你可能需要吃些铁剂。

否

你单次月经时间延迟且出血量多，并且在最近2个月有过性交吗？ 是

可能的原因和处理方法 可能是早期流产。如果出血时间延长，请咨询医生。如果有严重的疼痛，请立即咨询医生。医生会要求你进行超声波扫描（见第39页），以寻找流产或宫外孕的依据，宫外孕时胚胎在子宫外生长。

否

你带宫内节育器吗？ 是

可能的原因和处理方法 宫内节育器可以引起月经过多。在某些情况下，这个问题是暂时的，会在植入宫内节育器后的数月内得到改善。请咨询医生，医生可能会通过药物治疗以减少出血，或提议其他可替代的避孕方法（见第273页）。

否

你最近停服复方口服避孕药吗？ 是

可能的原因和处理方法 服用避孕药可使月经比平时更少。因此，当停止用药后月经会变得更多。如果你担心，请咨询医生。

否

你最近刚分娩吗？ 是

可能的原因和处理方法 如果分娩后未哺乳，2~3个月经期的出血量过多是正常的。如果月经在3个周期内仍没有恢复正常，请咨询医生。

否

你的痛经比以往更严重吗？ 是

可能的原因 你可能有子宫内膜异位症，是指子宫内膜细胞种植在不正常的位置而形成的一种女性常见的妇科疾病。或者可能是子宫肌瘤（子宫内的非癌性赘生物）。请咨询医生。

处理方法 医生会对你进行检查，也可能安排超声扫描（见第39页）或腹腔镜检查（见第265页），以明确诊断。子宫内膜异位症最初通常使用药物治疗，但也可能需要手术治疗。子宫肌瘤可以手术切除。

否

你超过45岁了吗？ 是

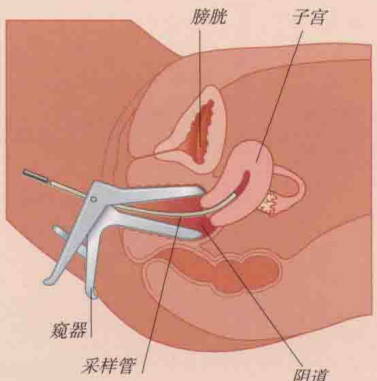
可能的原因和处理方法 月经过多可能是接近更年期的标志。在极少数情况下，过度出血可能是由于子宫癌。请咨询医生，医生会对你进行检查，如子宫内膜取样（见右侧）。如果没有发现任何异常，建议使用药物治疗。子宫内膜癌需要手术治疗。

否

如果你还不能做出诊断，建议就诊。

子宫内膜取样

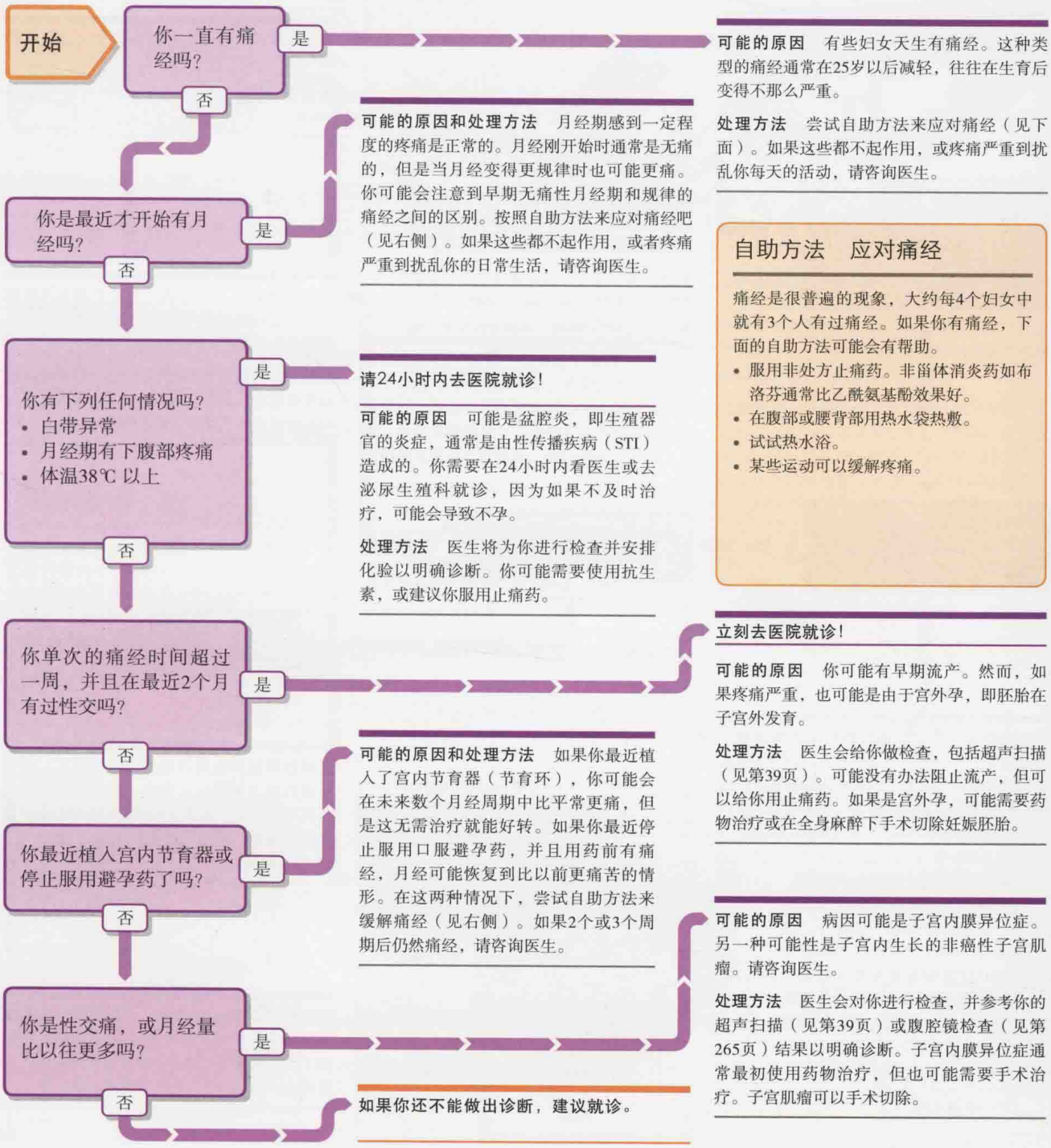
子宫内膜取样可以发现过多出血或不规则出血的原因。用窥器使阴道保持开放，将一根柔软的细管伸到子宫内。子宫内膜的组织样本被吸入到管内，然后进行显微镜下的检查。取样过程中可能会不舒服，但是只需要几分钟的时间。



在试验过程中
窥器插入阴道内保持打开状态。然后子宫内膜组织被吸入采样管中。

132 痛经

许多妇女在月经期间出现某种程度的疼痛或不适。痛经通常是感到下腹或背部痉挛。在大多数情况下，痛经并不是由潜在疾病导致的，不会扰乱日常活动。然而，如果你疼痛很严重，或突然变得比平时更痛，请咨询医生。



133 阴道不规则出血

阴道不规则出血，包括任何正常月经周期以外的出血或更年期后的出血。出血包括偶尔的轻微血污，或者也可能更为严重。虽然往往都有一个简单的解释，但如果你有任何不正常的阴道出血，都应该咨询医生。月经间期或性交后出血可能是患有严重潜在疾病的征兆，应该由医生进行检查。

开始

你怀孕了吗？ 是

可能的原因 发生在妊娠期的任何出血都有潜在风险。

请看第 143 章 妊娠期阴道出血（见第276页）

否

你最近一次月经没来，并且你在过去2个月内有过性交吗？ 是

立刻去医院就诊！

可能的原因 你可能流产了，或者可能是宫外孕，指在子宫外妊娠。如果还有性交痛或腹痛，那么极有可能是宫外孕。

处理方法 医生会给你做检查，如超声扫描（见第276页）。有一小部分可能是流产，你可用止痛药。如果是宫外孕，则需要药物治疗或手术切除妊娠。

否

你有出血类似正常的月经周期，但却在意想不到的日期吗？ 是

可能的原因 月经不调在月经的最初几年很常见。你的月经期可能频繁到2周一次，也有可能几个月都没有月经。

处理方法 这通常不需要担心，规律的模式将会逐步建立。如果你担心，或者月经在几个月的时间里还是不规律，请咨询医生。

否

你是最近刚刚月经初潮吗？ 是

否

你超过45岁了吗？ 是

否

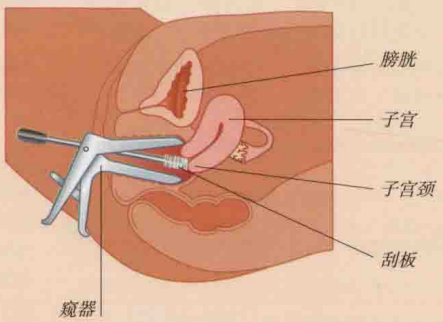
可能的原因和处理方法 一般情况下，如果其他方面都是正常的，偶尔的月经不调不必担心。如果月经在2个月内还没有恢复正常，或者失血量过多、疼痛过重，请咨询医生。

可能的原因和处理方法 月经不调可能是接近更年期的标志（请看第257页：健康的更年期）。这通常不必担心，但应该咨询医生，以便明确诊断，并排除任何更为严重的问题。

接下页

子宫颈涂片检查

子宫颈的异常细胞可能发生癌变，异常细胞可通过宫颈涂片检查，这可能作为筛选检查（请看第34页：常见筛查试验）而进行。该过程是无痛而快速的。用刮板将细胞从子宫颈收集并置于载玻片上，在显微镜下检查。如果检测到异常细胞，可能需要进行阴道镜检查（见下页）。



横截面

接上页

你意外出血只发生在性交后的最初几个小时吗？

是

否

你超过45岁了吗？并且距离最后一次月经已经超过1年以上了吗？

是

否

你是否服用口服避孕药，或你最近植入了含孕激素的宫内节育器吗？

是

否

阴道镜

阴道镜是一种显微镜，可以从体外放大子宫颈的图像。主要用于子宫颈涂片检查（见上页）检测到异常细胞时。在操作过程中，医生可取子宫颈的细胞以区分正常和异常组织。样本可以取自异常区域，然后在实验室进行检查。各种处理也可在阴道镜检查期间进行。例如，可以使用激光或用探针冷冻以破坏异常组织。整个过程通常需要不到40分钟。

操作过程
通过窥器保持阴道打开，医生通过阴道镜检查宫颈。监视器可以显示图像。

可能的原因 你可能有宫颈糜烂。这种情况是子宫颈内膜的细胞延伸到子宫颈表面上。少数情况下，出血可能是由宫颈癌相关的异常细胞导致。请咨询医生。

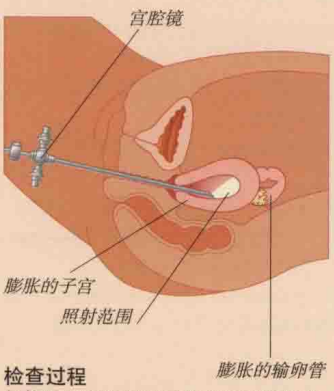
处理方法 医生将会为你进行一次宫颈涂片检查（见上页）。宫颈异位可能不需要治疗，或者可以通过使用探针冷冻这些细胞进行治疗。如果存在异常细胞，治疗将取决于阴道镜检查（见上面）的结果，也包括激光手术。

可能的原因 最后一次月经后超过6个月以上发生出血称为绝经后出血。最常见的出血来自阴道壁，是由于雌激素的缺乏使阴道壁变得脆弱。极少见的情况下，子宫内或子宫颈的息肉或癌也可能是出血原因。请咨询医生。

处理方法 医生将会为你进行一次宫颈涂片检查（见上页）。医生也可能提供其他检查，如宫腔镜（见左侧）或子宫内膜取样（见第258页）。为治疗阴道出血，医生可能会建议采用激素替代疗法或局部涂雌激素药膏。息肉常可在宫腔镜检查时被去除。如果诊断为子宫癌或子宫颈癌，你可能需要进行子宫切除术。

宫腔镜检查

在宫腔镜检查中，宫腔镜用于检查子宫内如子宫息肉等疾病。宫腔镜是在局部或全身麻醉下通过阴道和子宫颈进入。可以检查子宫内膜，并且可在检查过程中进行治疗，如切除息肉；这通常需要不到15分钟。



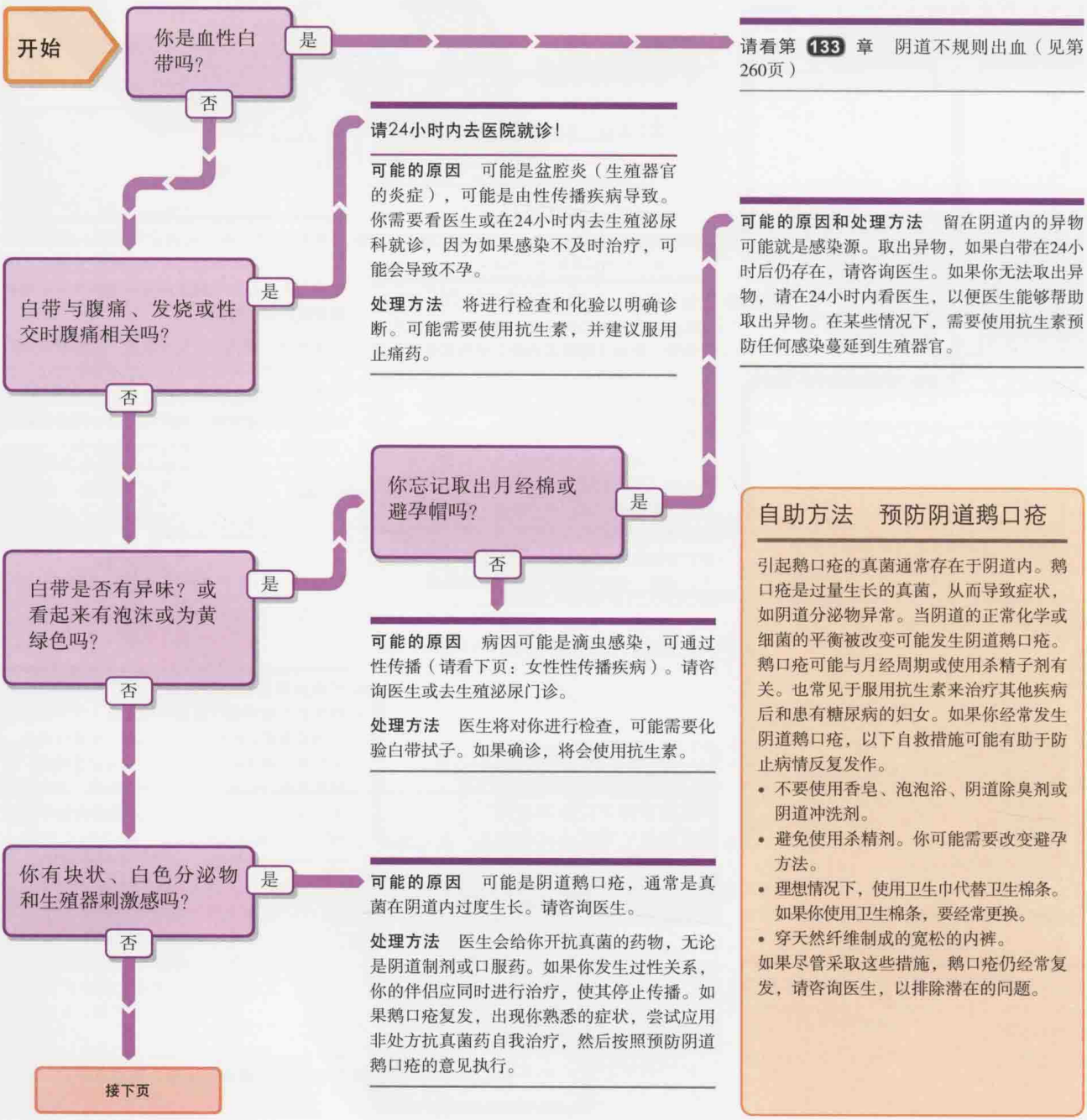
检查过程
气体通过宫腔镜使子宫和输卵管膨胀。光照亮该区域。

可能的原因和处理方法 某些不规则出血可能发生在刚开始口服避孕药或植入含孕激素的宫内节育器后的最初几个月内。尽管有出血，还是可以避孕的。如果之前从未有过问题，而异常出血持续超过数月或持续发展，请咨询医生，医生可能会提议可替代的避孕方法（请看第273页：避孕方法）。

如果你还不能做出诊断，建议就诊。

134 白带异常

如果你发现阴道分泌物增多，或颜色、黏稠度或气味发生变化，请看本章。阴道壁和宫颈分泌物保持阴道的湿润和清洁。分泌物通常是稀薄的黄白色排泄物，在月经周期内其分泌量和黏稠度是不一样的。分泌物的量在性兴奋时和怀孕期间增加。这是完全正常的，没有必要担心。然而，白带突然没有明显原因增加或看起来不正常、有气味，则可能是感染的迹象。如果异常白带伴随着腹痛和（或）发烧，感染可能累及生殖器官，需要紧急治疗。

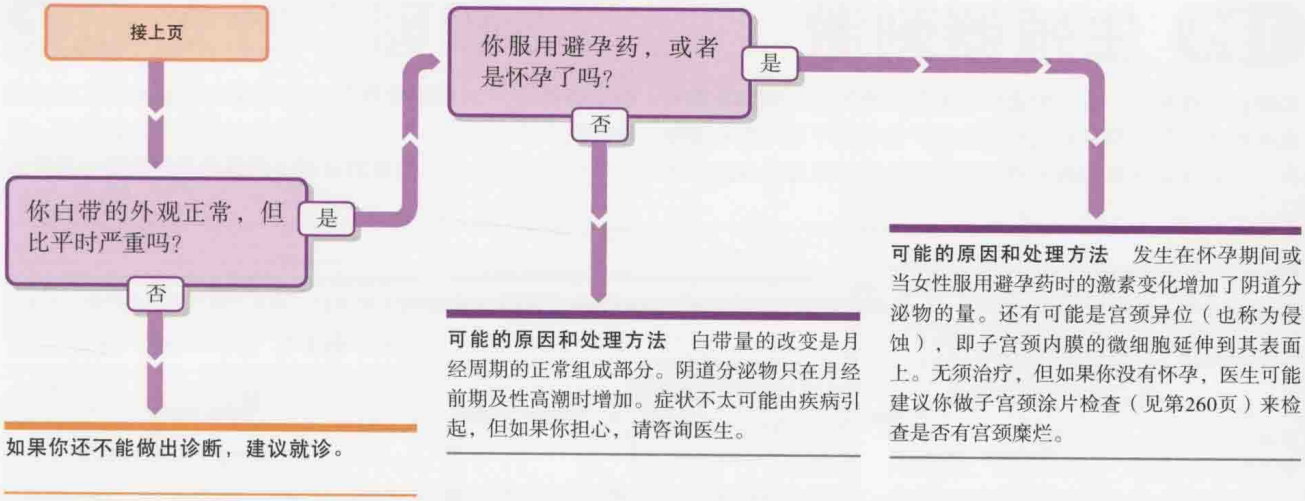


自助方法 预防阴道鹅口疮

引起鹅口疮的真菌通常存在于阴道内。鹅口疮是过量生长的真菌，从而导致症状，如阴道分泌物异常。当阴道的正常化学或细菌的平衡被改变可能发生阴道鹅口疮。鹅口疮可能与月经周期或使用杀精子剂有关。也常见于服用抗生素来治疗其他疾病后和患有糖尿病的妇女。如果你经常发生阴道鹅口疮，以下自救措施可能有助于防止病情反复发作。

- 不要使用香皂、泡泡浴、阴道除臭剂或阴道冲洗剂。
- 避免使用杀精剂。你可能需要改变避孕方法。
- 理想情况下，使用卫生巾代替卫生棉条。如果你使用卫生棉条，要经常更换。
- 穿天然纤维制成的宽松的内裤。

如果尽管采取这些措施，鹅口疮仍经常复发，请咨询医生，以排除潜在的问题。



女性性传播疾病

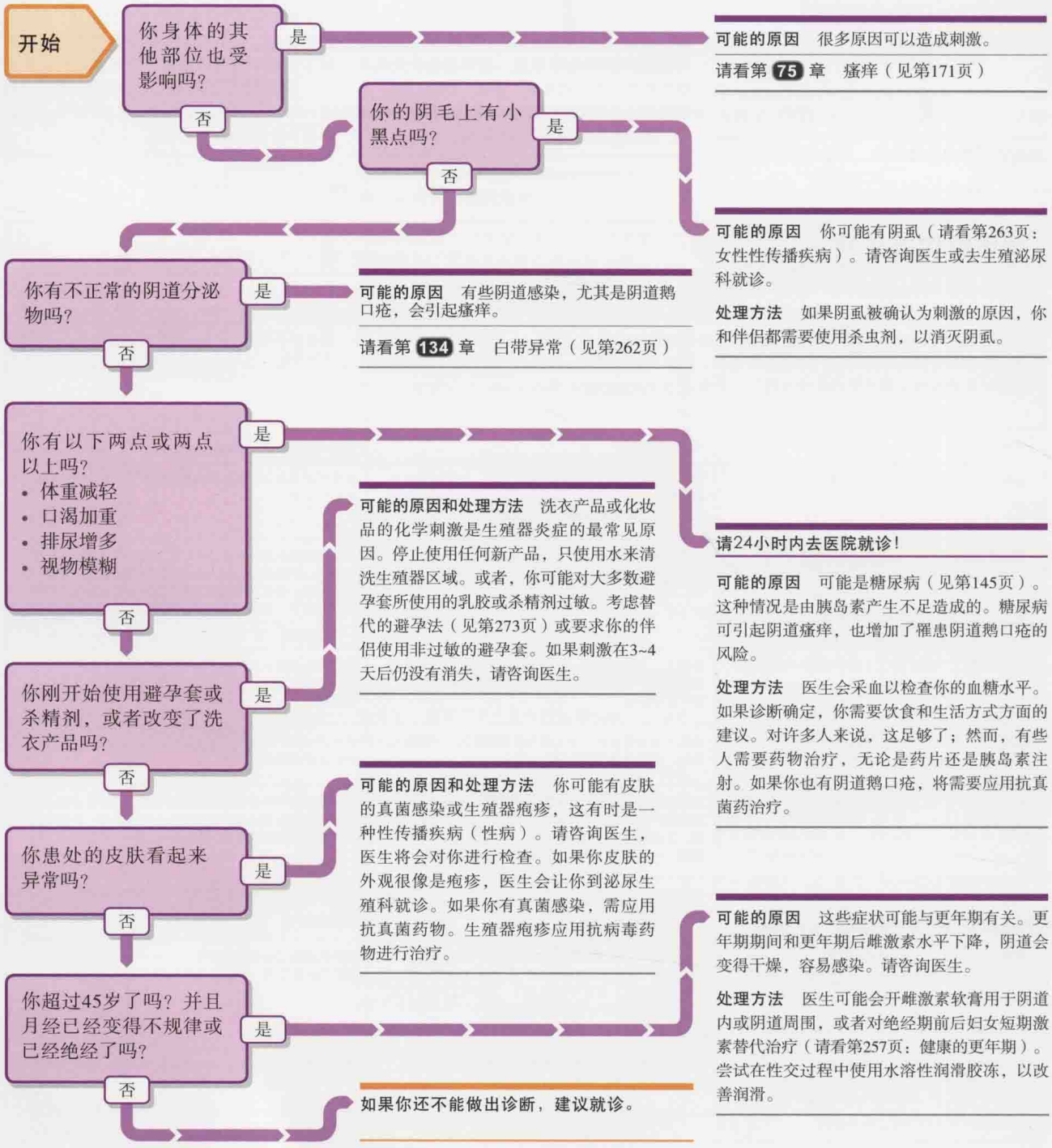
通过性行为（包括阴道性交、肛交、口交）传染的疾病称为性传播疾病（性病）。虽然这些感染会同时影响男性和女性，但症状常常不同（请看第241页：男性性传播疾病）。症状也依性接触方式的不同而影响身体的不同部位。即使症状很少，如果不及时治疗，感染仍可从阴道蔓延到所有的生殖器官，并可能造成永久性损害。怀孕期间感染性病可能会影响胎儿，宝宝也可能在分娩过程中被感染。如果你认为你或你的伴侣有性病，请咨询医生或去当地医院的生殖泌尿科就诊。你应该避免性生活，直到医生确认感染已治愈。感染性病的风险可以通过安全性行为（见第32页）而有所减少。

性传播疾病	潜伏期 *	女性的症状	诊断与治疗
沙眼衣原体感染	14~21 天	往往产生很少的症状或根本没有症状。可能在排尿时有异常的白带或疼痛。如果感染影响到输卵管，可能有发热、腹痛或性交痛	医生用拭子从子宫颈取样来鉴别传染性生物。治疗通常应用抗生素
生殖器疱疹	4~7 天	通常在生殖器部位或大腿上有疼痛或瘙痒，随后出现许多痛性的小水疱。水疱爆裂，产生浅溃疡，造成尿痛。10~21 天后溃疡愈合。病情可能复发	通常根据皮肤的外观来诊断。可以用拭子从其中一个溃疡取样。早期应用口服抗病毒药物能缩短发作，但不能根除病毒。存在溃疡时，生殖器疱疹传染性最强，但在某些情况下，溃疡愈合后仍具有传染性
尖锐湿疣	1~20 个月	外阴上，某些情况下，在阴道内、子宫颈或肛门周围的粉红色、肉质的肿块。如果尖锐湿疣发生在内部，有可能被忽视	医生可以通过应用化学洗剂或冷冻来治疗疣。有时，手术可能是必要的。切勿尝试应用过度的非处方药治疗尖锐湿疣
淋病	7~21 天	女性可能没有症状，也可能导致白带异常、下腹痛和发热。直肠感染可能导致排便疼痛	医生将用拭子从阴道或直肠取样来识别传染性生物体。治疗主要应用抗生素
HIV 感染	6~8 周	最初可能没有症状，但有些人可能有短暂的类似流感的症状，有时有皮疹和淋巴结肿大。经过多年无症状期，艾滋病可能发展（请看第 144 页：HIV 感染和艾滋病）。不论是否有症状，艾滋病病毒都能传播	初次感染 3 个月或更长时间后可以通过验血来诊断。艾滋病病毒感染者通常参照特殊中心进行治疗。抗病毒药合剂通常能有效地延缓病毒感染进展为艾滋病
阴虱	0~17 天	通常阴部有剧烈瘙痒，尤其是在夜间。虱子长 1~2 毫米，可能是可见的	用洗液治疗来杀死虱子及虱卵。这类的洗液可以在药店购买
梅毒	1~12 周	在第一阶段，在生殖器部位或阴道内产生的一种传染性很强的、无痛的溃疡称为硬下疳。在某些情况下，溃疡会被忽视。如果不及时治疗，疾病可以发展到内部器官，引起皮疹、发热和淋巴结肿大	这种疾病通过验血和检验取样自溃疡的拭子诊断。通常治疗方法是注射一个疗程的抗生素
滴虫感染	不定	有异味、黄绿色分泌物，伴有阴道周围刺激和疼痛。性交痛。有时症状可能会被忽视	通过检测从阴道排出的白带可以证实诊断。通常治疗方法是口服抗生素

**接触疾病和症状出现之间的时间*

135 生殖器刺激

如果你有瘙痒和（或）阴道内及外阴周围不适，请看本章。这些刺激也可在排尿时引起刺痛或产生性交不适。在许多情况下，这些症状是由感染导致的，但是过敏反应也是常见原因。芳香皂、阴道除臭剂及灌注常常会引起刺激，应避免使用。



136 女性下腹痛

请在阅读第100章：腹痛后（见第210页）再参阅本章内容。影响尿道或肠道的疾病可能同时引起男性和女性腹痛，但也有一些疾病只特定地引起女性腹痛。这些疾病影响女性的生殖器官，如卵巢、子宫和输卵管。其中，有些人可能需要就医。

开始

你怀孕了吗？

- 是 → 请看第 144 章 妊娠期腹痛（见第277页）

- 否 → **你月经延迟了1周多，并且在最近2个月有性交吗？**

  - 是 → **立刻去医院就诊！**

    可能的原因 可能是怀孕并流产了，或者可能是宫外孕，即胚胎在子宫外发育。

    处理方法 医生可能会给你做超声扫描（见第39页）。几乎没有办法阻止流产，但可给你用止痛药。如果是宫外孕，可能需要药物治疗或在全身麻醉下进行手术。

  - 否 → **你在月经期吗？**

    - 是 → **可能的原因** 月经有时可引起下腹部疼痛，特别是如果植入了宫内节育器。

      请看第 132 章 痛经（见第259页）

    - 否 → **你有不正常的阴道分泌物和（或）体温38℃（100.4°F）或以上吗？**

      - 是 → **请24小时内去医院就诊！**

        可能的原因 盆腔炎、生殖器官炎症，往往是由于性传播疾病（性病）引起。如果不及时治疗，可导致永久性损伤，引起不孕。

        处理方法 医生会对你进行检查，可能安排化验以明确诊断。可能会应用抗生素，并建议服用止痛药。

      - 否 → **你有月经过多、不规则和（或）性交痛吗？**

        - 是 → **可能的原因** 你可能有子宫内膜异位症。在这种情况下，通常位于子宫内的内膜组织定植于腹部其他器官，引起疼痛。请咨询医生。

          处理方法 医生会对你进行检查，并可能安排超声扫描（见第39页）或腹腔镜检查（见右侧）以明确诊断。子宫内膜异位症最初通常使用药物治疗，但也可能需要手术治疗。

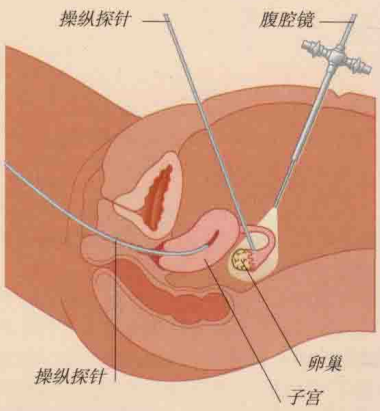
        - 否 → **你每个月月经后10天左右都会发生疼痛吗？**

          - 是 → **可能的原因和处理方法** 医生会对你进行检查，并可能安排超声扫描（见第39页）或腹腔镜检查（见右侧）以明确诊断。子宫内膜异位症最初通常使用药物治疗，但也可能需要手术治疗。

          - 否 → **如果还不能做出诊断，建议就诊。**

腹腔镜检查

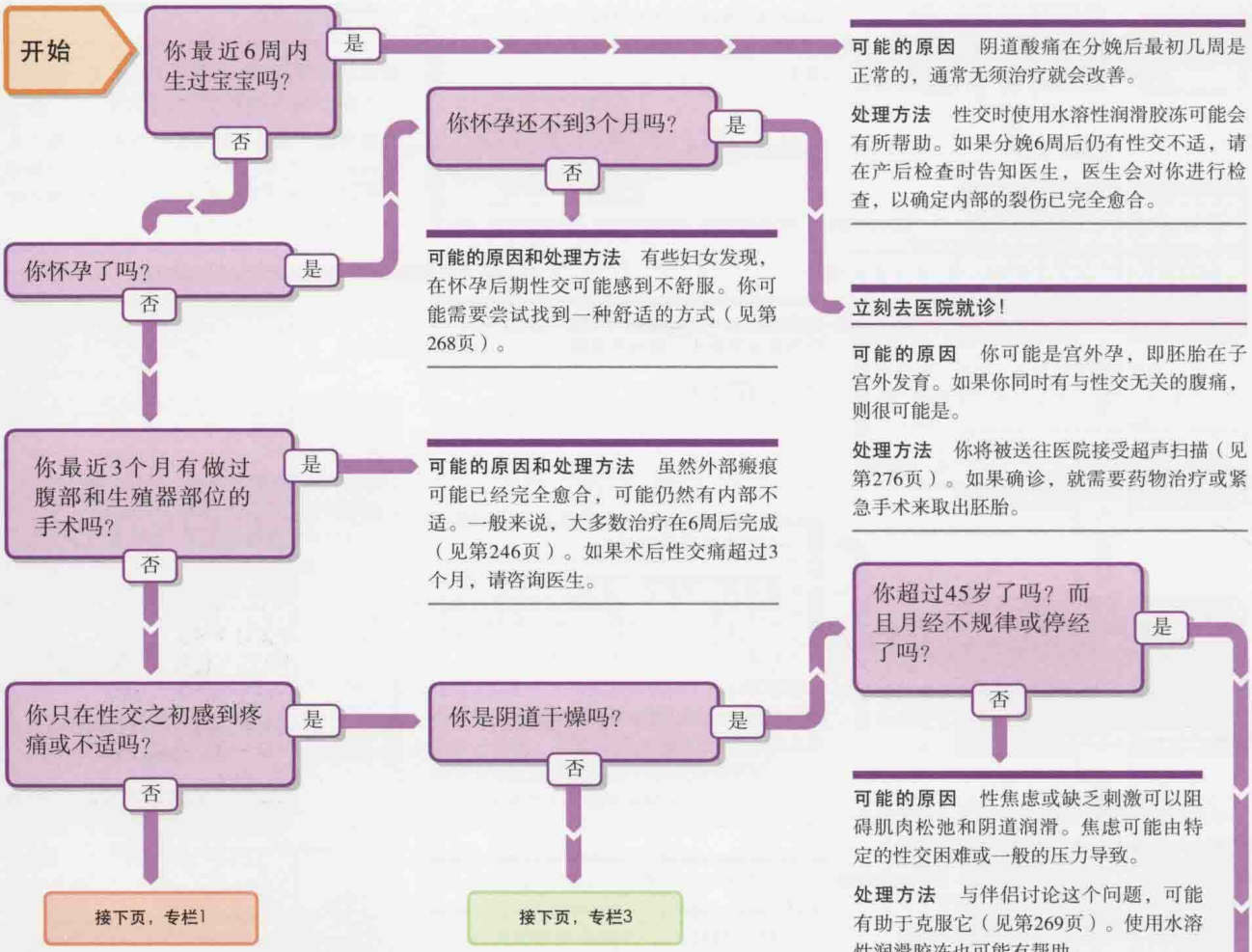
腹腔镜检查过程中，将一个筒状的坚硬的观察器械通过一个小切口插入腹部。可以寻找女性生殖器官疾病，如子宫内膜异位症，或调查其他腹部疾病，如阑尾炎，也可用于组织取样或进行手术。插入腹腔镜之前，气体通过切口泵入腹腔以便于查看。进行操作的工具可以通过另一个小切口插入腹部，或通过阴道插入。该过程在全麻下进行。



腹腔镜观察卵巢
腹腔镜通过一个小切口插入以显示卵巢的图像。探针用来移动器官或操纵卵巢以便于观察。

137 女性性交痛

如果有性交痛，请看本章。性交期间及性交后感到阴道内或阴道周围疼痛是女性比较常见的问题。这可能是由于多种多样的生理及情绪原因导致的。不管是什么原因，都应该寻求医生的帮助，因为性交时持续疼痛会影响你的性欲，并可能破坏你和伴侣之间的关系。



可能的原因 阴道酸痛在分娩后最初几周是正常的，通常无须治疗就会改善。

处理方法 性交时使用水溶性润滑胶冻可能会有所帮助。如果分娩6周后仍有性交不适，请在产后检查时告知医生，医生会对你进行检查，以确定内部的裂伤已完全愈合。

可能的原因和处理方法 有些妇女发现，在怀孕后期性交可能感到不舒服。你可能需要尝试找到一种舒适的方式（见第268页）。

立刻去医院就诊！

可能的原因 你可能是宫外孕，即胚胎在子宫外发育。如果你同时有与性交无关的腹痛，则很可能是。

处理方法 你将被送往医院接受超声扫描（见第276页）。如果确诊，就需要药物治疗或紧急手术来取出胚胎。

可能的原因和处理方法 虽然外部瘢痕可能已经完全愈合，可能仍然有内部不适。一般来说，大多数治疗在6周后完成（见第246页）。如果术后性交痛超过3个月，请咨询医生。

可能的原因 性焦虑或缺乏刺激可以阻碍肌肉松弛和阴道润滑。焦虑可能由特定的性交困难或一般的压力导致。

处理方法 与伴侣讨论这个问题，可能有助于克服它（见第269页）。使用水溶性润滑胶冻也可能有帮助。

可能的原因 更年期下降的雌激素水平使阴道更脆弱更干燥，这会导致性交不适（见第21页）。绝经后导致阴道变得更干燥更脆弱，它可以使性交不舒服。请咨询医生，以排除其他原因。

处理方法 医生可能会建议使用水溶性润滑胶冻，并与你讨论激素替代疗法的利弊（请看第257页：健康的更年期），激素替代疗法可以帮助缓解症状。

晚年的性生活

即使年龄增长，双方也应该继续享受生理与情绪上全方位的性的感觉。

更年期后，一些妇女会发现性交不适，阴道的润滑降低，这是由于雌激素水平的下降。在短期内，使用水溶性润滑剂胶冻和调整性技巧往往是最好的解决方案。从长远来看，阴道干涩有时可以通过激素替代疗法治疗（请看第257页：健康的更年期）。

作为老年男性，可能需要更长时间来勃起，可能不会像过去那样坚硬。射精也可能稍有延迟。然而，这些问题往往可通过增加经验和信心补偿。

如果情侣中任何一方有致残性疾病，尝试不同的性接触方式和形式可能有帮助。过去有过性问题的人用年龄作为借口避免性生活，但寻求咨询问题永远都不晚，并且年龄不是接受治疗的障碍。

接上页，专栏1

你有发烧或白带异常吗？

是

请24小时内去医院就诊！

可能的原因 由于感染，你可能有盆腔炎、生殖器官炎症。

处理方法 医生会对你进行检查，并安排化验，以明确诊断。可能会应用抗生素，并建议你服用止痛药。

否

你月经不规律、过多和（或）疼痛吗？

是

可能的原因 你可能有子宫内膜异位症。请咨询医生。

处理方法 医生会对你进行检查，并可能安排腹腔镜检查（见第265页）以明确诊断。治疗通常应用药物和（或）手术。

否

你性交时某些部位感到疼痛吗？

是

可能的原因 疼痛可能是由于性交时对卵巢的压力造成的。然而，也可能是卵巢囊肿。请咨询医生。

处理方法 医生会对你进行检查，并可能为你安排超声扫描（见第39页）或腹腔镜检查（见第265页），这将决定如果确有问题，你将需要什么样的治疗。

否

如果你还不能做出诊断，建议就诊。

治疗阴道痉挛

阴道痉挛指阴道周围肌肉发生痉挛，阻碍性交。治疗的方法之一是插入直径逐渐增大的阴道扩张器。这有助于减轻对阴道充分伸展以使完成性交的担忧。阴道痉挛及其他一些影响妇女的性问题往往有心理基础。性辅导往往可以帮助解决恐惧或未愈合的性创伤并治疗这种情况。

辅导
与心理治疗师讨论你的难题很重要。

接上页，专栏2

你阴道刺激伴或不伴有白带吗？

是

可能的原因 你可能有阴道感染，如鹅口疮或性传播疾病（见第263页）。请咨询医生。

处理方法 医生会对你进行检查。如果你有鹅口疮，你需要应用抗真菌药物，并向你提供预防阴道鹅口疮（见第262页）的措施。如果可能是一种性传播疾病（性病），医生可能会将你转诊到泌尿生殖科进行检查和适当的治疗。

否

你刚刚初次性交吗？

是

可能的原因 初次性交是会感到一些疼痛，这对女性而言是比较常见的。如果处女膜，即部分覆盖阴道开口的膜，仍然完好无损，则非常有可能。

处理方法 尝试在性交前使用水溶性润滑胶冻。以后性生活应该变得少些痛苦。

否

你有过长时间、特别旺盛或频繁的房事吗？

是

可能的原因和处理方法 非常频繁的性生活后，可能会出现生殖器部位的疼痛，有时会伴随尿道症状。这通常无需担心。如果疼痛很严重，避免几天的性生活应该有帮助。

否

你性交时总是很痛吗？

是

可能的原因 你可能有阴道痉挛，即阴道周围的肌肉发生痉挛的情况，这会产生性交痛或性交不能。通常是由与性有关的焦虑引起的，偶尔也会由于生理上的疾病引起，这些情况下会有阴道非正常的狭窄。请咨询医生。

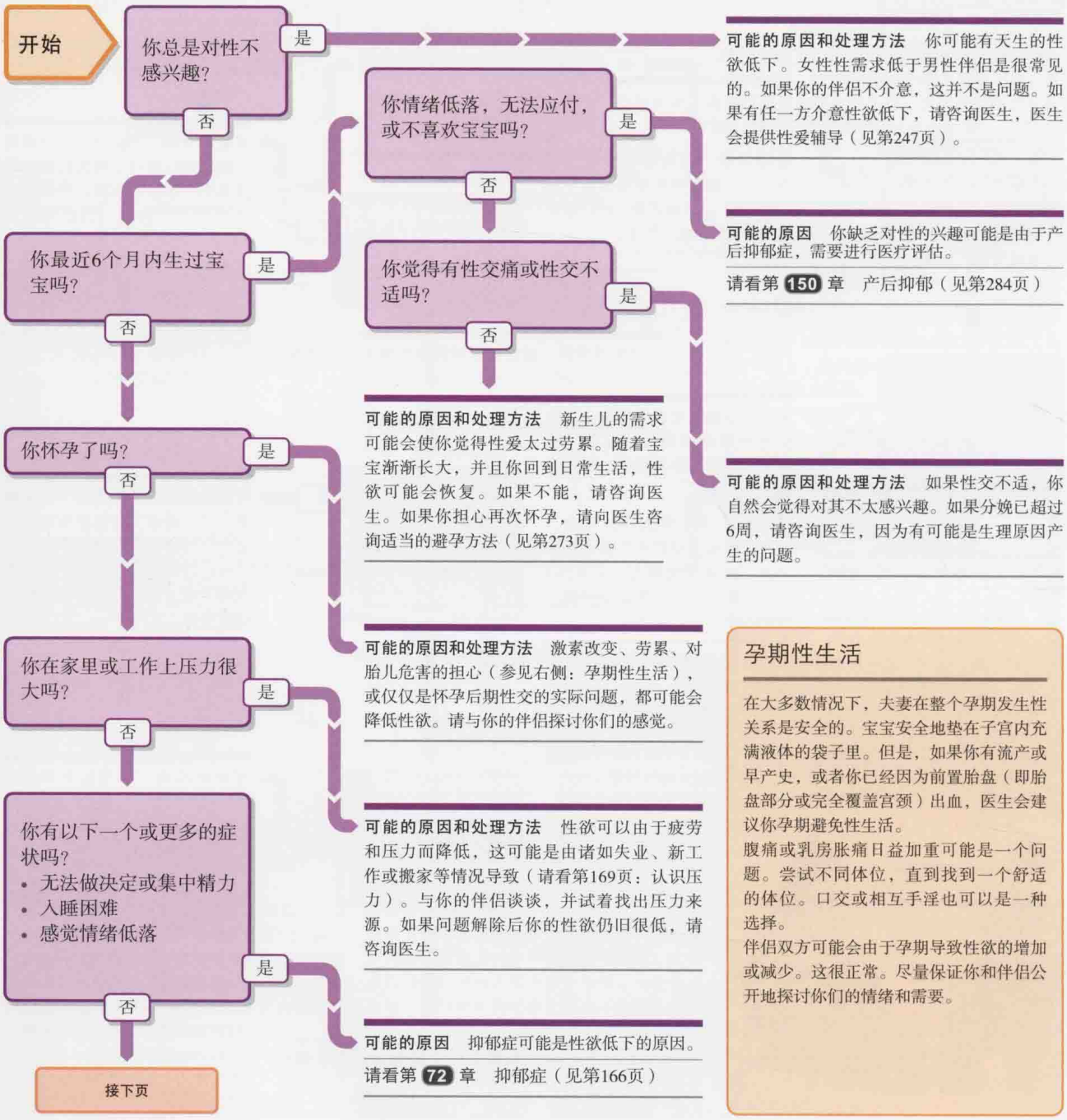
处理方法 医生会寻找引起性交痛的生理问题。如果没有发现任何生理上的问题，医生可能会将你转诊到专科治疗（请看左侧：阴道痉挛的治疗）。

否

如果你还不能做出诊断，建议就诊。

138 女性性欲低下

有些妇女觉得一周需要一次或两次性生活或更少，另外一些则觉得需要每天有性生活。在此范围内的所有点都是正常的。然而，正常水平的性欲突然下降可能是产生问题的象征。有可能是生理原因，例如感染可使性交不适而减低性欲。在许多情况下，低下的性欲有心理原因，如对特定性交困难的压力、抑郁或焦虑。如果你担心性欲异常低下或你注意到不像从前那样容易兴奋，请咨询医生。延迟寻求帮助可能会损害你与伴侣的关系。

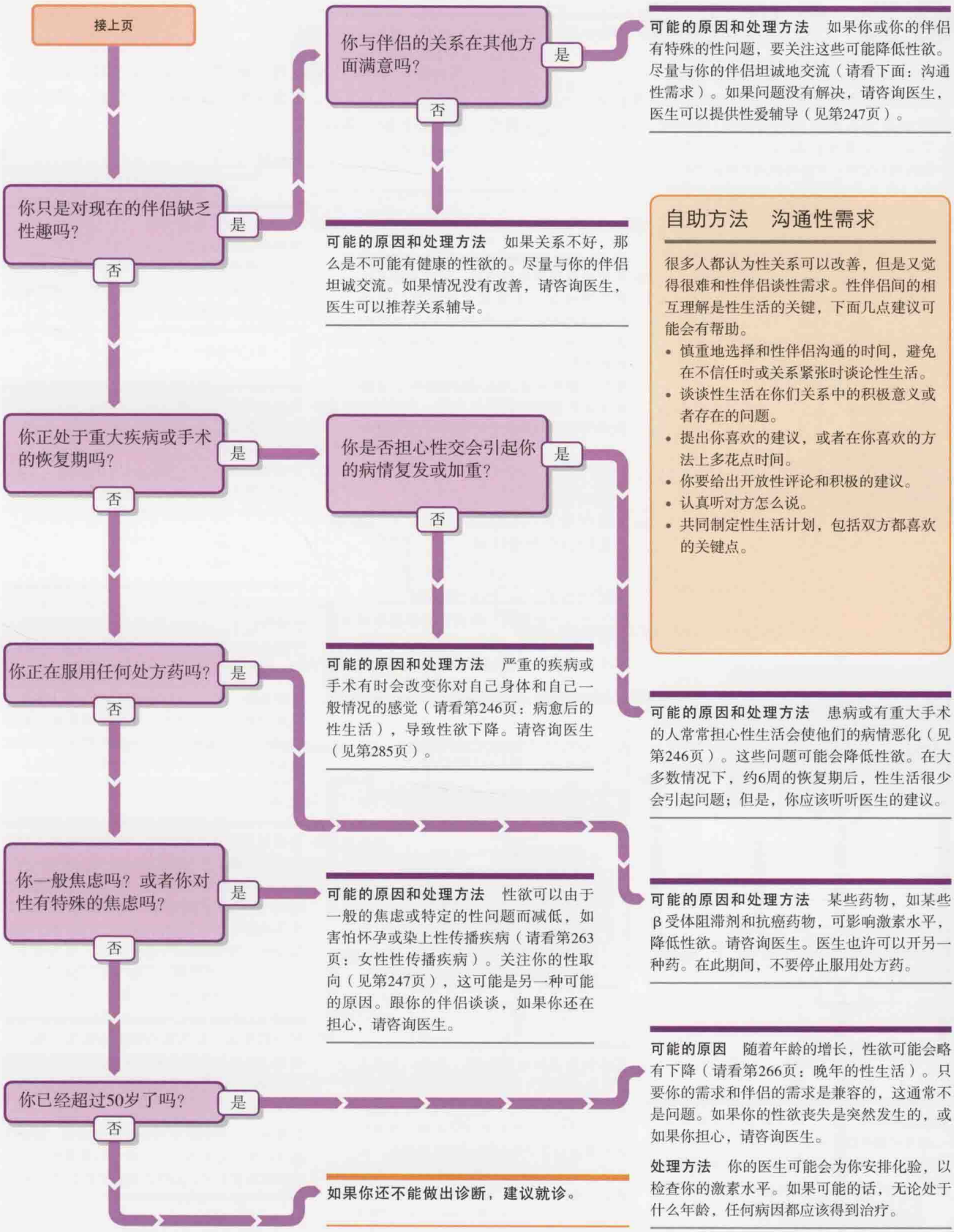


孕期性生活

在大多数情况下，夫妻在整个孕期发生性关系是安全的。宝宝安全地垫在子宫内充满液体的袋子里。但是，如果你有流产或早产史，或者你已经因为前置胎盘（即胎盘部分或完全覆盖宫颈）出血，医生会建议你孕期避免性生活。

腹痛或乳房胀痛日益加重可能是一个问题。尝试不同体位，直到找到一个舒适的体位。口交或相互手淫也可以是一种选择。

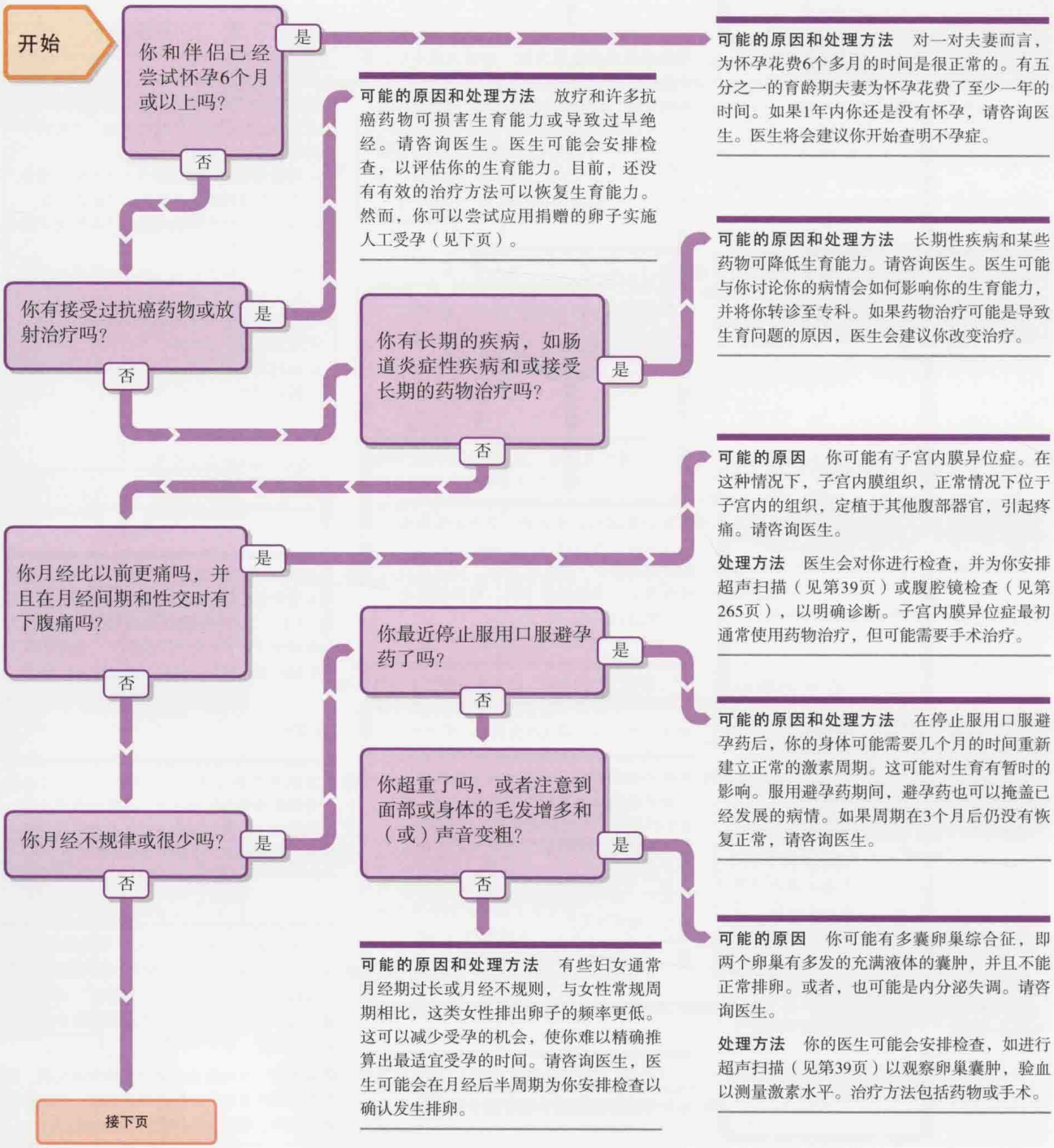
伴侣双方可能会由于孕期导致性欲的增加或减少。这很正常。尽量保证你和伴侣公开地探讨你们的情绪和需要。


接上页
你只是对现在的伴侣缺乏性趣吗？
是
否
你与伴侣的关系在其他方面满意吗？
是
否
可能的原因和处理方法 如果关系不好，那么是不可能有健康的性欲的。尽量与你的伴侣坦诚交流。如果情况没有改善，请咨询医生，医生可以推荐关系辅导。
可能的原因和处理方法 如果你或你的伴侣有特殊的性问题，要关注这些可能降低性欲。尽量与你的伴侣坦诚地交流（请看下面：沟通性需求）。如果问题没有解决，请咨询医生，医生可以提供性爱辅导（见第247页）。
自助方法 沟通性需求
很多人都认为性关系可以改善，但是又觉得很难和性伴侣谈性需求。性伴侣间的相互理解是性生活的关键，下面几点建议可能会有帮助。
• 慎重地选择和性伴侣沟通的时间，避免在不信任时或关系紧张时谈论性生活。
• 谈谈性生活在你们关系中的积极意义或者存在的问题。
• 提出你喜欢的建议，或者在你喜欢的方法上多花点时间。
• 你要给出开放性评论和积极的建议。
• 认真听对方怎么说。
• 共同制定性生活计划，包括双方都喜欢的关键点。
你正处于重大疾病或手术的恢复期吗？
是
否
你是否担心性交会引起你的病情复发或加重？
是
否
可能的原因和处理方法 患病或有重大手术的人常常担心性生活会使他们的病情恶化（见第246页）。这些问题可能会降低性欲。在大多数情况下，约6周的恢复期后，性生活很少会引起问题；但是，你应该听听医生的建议。
你正在服用任何处方药吗？
是
否
可能的原因和处理方法 严重的疾病或手术有时会改变你对自己身体和自己一般情况的感觉（请看第246页：病愈后的性生活），导致性欲下降。请咨询医生（见第285页）。
可能的原因和处理方法 某些药物，如某些β受体阻滞剂和抗癌药物，可影响激素水平，降低性欲。请咨询医生。医生也许可以开另一种药。在此期间，不要停止服用处方药。
你一般焦虑吗？或者你对性有特殊的焦虑吗？
是
否
可能的原因和处理方法 性欲可以由于一般的焦虑或特定的性问题而减低，如害怕怀孕或染上性传播疾病（请看第263页：女性性传播疾病）。关注你的性取向（见第247页），这可能是另一种可能的原因。跟你的伴侣谈谈，如果你还在担心，请咨询医生。
你已经超过50岁了吗？
是
否
可能的原因 随着年龄的增长，性欲可能会略有下降（请看第266页：晚年的性生活）。只要你的需求和伴侣的需求是兼容的，这通常不是问题。如果你的性欲丧失是突然发生的，或如果你担心，请咨询医生。
处理方法 你的医生可能会为你安排化验，以检查你的激素水平。如果可能的话，无论处于什么年龄，任何病因都应该得到治疗。
如果你还不能做出诊断，建议就诊。

139 女性不孕

请看第126章：男性不育（见第248页）。

生育问题约影响十分之一的夫妇，并且有三分之一的病例没有找到原因。未能受孕可能是任一方的问题，也可能是双方的问题。本章仅涉及女性，她们可能对受孕失败负有责任。多久应该咨询医生，一定程度上取决于你的年龄，35岁以后生育力开始下降。



接上页

你有过生殖道感染或宫外孕吗？

是

可能的原因 生殖道感染或陈旧宫外孕可能已经损坏或堵塞输卵管。请咨询医生。

处理方法 医生可能会为你安排腹腔镜检查（见第265页）以检查卵巢，确认输卵管是否健康。手术可以开通损坏的输卵管。如果手术不成功，可能推荐你做试管婴儿（请看下面：人工受孕）。

否

你平均每周性交少于2次吗？

是

可能的原因和处理方法 性交过少是受孕失败的常见原因，因为精子释放后与卵子受精的机会减少了。如果可能的话，尽量在你的最佳受孕时间性交，即在月经周期中期——排卵时。如果你在之后的3~6个月的时间内仍然没有怀孕，请咨询医生。

否

你频繁地锻炼或参加竞技水平的训练吗？

是

可能的原因和处理方法 高强度的训练可能会改变激素水平，影响排卵。减少锻炼量可能提高生育能力。如果降低活动水平后3~6个月没有怀孕，请咨询医生。

否

你体重过轻（请看第29页：评估体重）？或最近瘦了很多吗？

是

否

如果你还不能做出诊断，建议就诊。

可能的原因和处理方法 低于健康体重或体重快速减轻，可以影响月经周期并减少月经。如果想要减肥，尽量科学地调整饮食，目标是每星期减轻不超过0.5千克。如果您担心体重问题，请咨询医生。

规划健康的怀孕

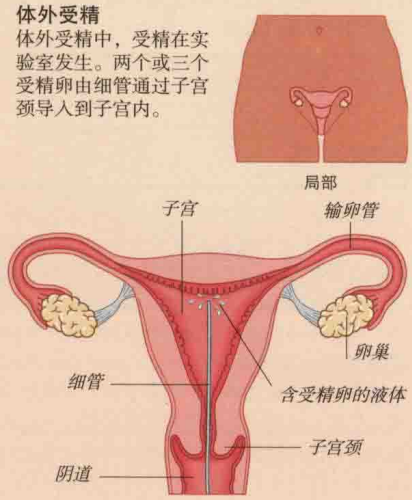
无论你是否有怀孕问题，都值得采取措施，以确保你受孕时，是在健康怀孕的最佳时机。理想情况下，你和伴侣在尝试怀孕前的至少3个月就应该去看医生，以使任何问题都可以提前处理。医生可能会进行以下操作。

- 确定任何预先存在的疾病，如糖尿病，得到很好的控制。
- 审查处方药，以免对胎儿造成潜在危害。
- 询问你和伴侣双方家人的遗传条件，这样，如果需要的话，可以为你安排遗传咨询。
- 检查你对风疹的免疫力，其可导致出生缺陷。
- 建议你在受孕前和怀孕最初12周补充推荐剂量的叶酸以减少神经管缺陷，如脊柱裂的风险。
- 给你和伴侣一些一般性的建议，关于影响怀孕的因素，如饮食、吸烟和饮酒（请看第248页：最大限度提高受孕机会）。

人工受孕

最常用于辅助受孕的技术是宫内（人工）受精和体外试管受精。宫内人工受精是最简单的技术。在此过程中，在排卵时，将伴侣或捐精者的精液用一个软管通过阴道和子宫颈引入到子宫内。试管内受精是卵子和精子在体外结合，如果需要，也可以使用捐精者的卵子和（或）精子。给予药物刺激卵巢产生多个卵子，然后在腹腔镜检查时收集这些卵子（见第265页）。在实验室内，精子与卵子结合完成受精。两个或三个受精卵被引入子宫内，确保其是成功植入子宫的最佳时机。人工受孕的成功率是可变的，平均而言，有五分之一能成功怀孕。

体外受精
体外受精中，受精在实验室发生。两个或三个受精卵由细管通过子宫颈导入到子宫内。



140 女性避孕方法

关于男性的避孕选择，请看第127章：男性避孕方法（见第250页）。

决定应用何种避孕法，某种程度上是个人选择的问题，你的年龄、生活方式、健康状况，以及个人信仰都将影响你的选择。如果你有固定的性伴侣，最好由双方决定。本章是作为一个指南，帮助你找出最适合的方法。如果你在最近5天内有过不安全的性行为，本章将告诉你可以采取何种措施以减少怀孕的风险。大部分避孕方法不能保护你免于感染性传播疾病（性病），然而，男性和女性使用避孕套则被认为有95%的有效率。

开始

你最近是否有过未避孕的性行为，或者你认为避孕可能失败吗？

是

你无保护措施的性行为发生在过去72小时内吗？

是

处理方法 紧急激素避孕（事后避孕药）可能是一种选择。医生可以开单剂量的孕激素避孕药。另外，也可在药店购买。必须在性交后尽快服药，理想的时间是12小时内，不迟于72小时。如果你担心你可能患上了性病（见第263页），请告诉医生。

处理方法 医生可能会建议你植入宫内节育器（请看下页：避孕方法）。宫内节育器阻止受精卵植入子宫，能非常有效地防止怀孕。但是，如果您可能患上了性病（见第263页），这可能不适合。

否

处理方法 在此阶段没有一种避孕方法是有效的。如果月经推迟了，请使用早孕试纸（见第256页），以确定是否怀孕。如果结果是阳性的，请咨询医生。如果你担心你可能患上了性病（见第263页），请咨询医生。

否

你决定以后肯定不要孩子了吗？

是

处理方法 绝育可以是一种选择。女性绝育包括取出两侧输卵管的一部分，夹闭输卵管（请看下面：女性绝育），以防止卵子到达子宫。这几乎是100%有效的，并且没有副作用，但是不可逆的。或者，你的伴侣也可以施行输精管结扎术（见第250页）。

否

处理方法 自然的方法（请看下页：避孕方法），包括安全期避孕，这可能是适合你的。尽管此方法的成功率可以通过使用排卵预测试剂盒加以提高，但与其他方法相比是不可靠的。

你反对人工避孕法吗？

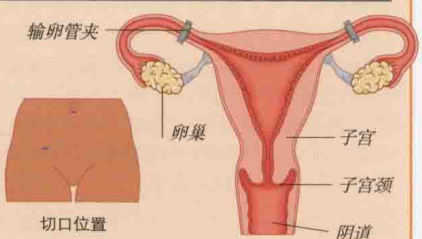
是

否

接下页

女性绝育

女性绝育是一种手术治疗，防止卵子到达子宫，是防止受孕的永久性方法。通常在全身麻醉下使用腹腔镜（请看第265页：腹腔镜检查）。在腹部做一个小切口，通过这个小切口将外科手术器械插入腹腔。再夹闭每侧的输卵管或切断两侧输卵管并结扎。应该会在几天内完全恢复。该过程不影响激素的产生或性功能。然而，这种方法通常是不可逆的，不应该在未经考虑的情况下进行。



绝育夹
夹子用于每侧输卵管完全阻断输卵管。夹子留在原处，并阻止卵子到达子宫。

避孕方法

避孕方法有很广泛的选择，而且多数是由女性使用。选择一种对您安全有效的方法，同时也适合您的生活方式和喜好。如果您已决定在以后肯定不要孩子，适合做男性绝育（请看第250页：输精管结扎术）或女性绝育（见上页）。

屏障避孕法

这些方法阻止精子进入子宫。包括宫颈帽、隔膜（见右侧），以及男用和女用避孕套。当使用杀精剂时屏障避孕法更加有效，许多避孕套上都有杀精剂。

激素避孕方法

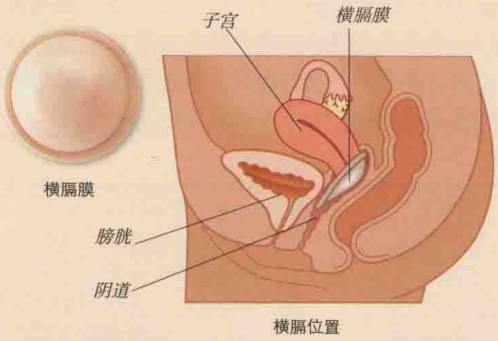
复方口服避孕药（COCP）含有雌激素和孕激素，可以阻止卵子释放。复方口服避孕药对没有危险因素如吸烟、肥胖或血块史的女性是很有效的并且是安全的。单纯的孕激素避孕药主要作用是增厚子宫颈入口处的肌层，使精子无法进入子宫，这适合于大多数女性。为了有效，大多数复方口服避孕药必须在每天的大约同一时间服用。一种新型的避孕药通过抑制排卵发挥作用，因此比传统类型更加有效。孕激素也可每3个月注射一次或植入持续3年。

机械方法

宫内节育器或宫内避孕器（见右侧）由医生放置在子宫内，阻止受精卵植入。可以保留5~10年。宫内节育系统（IUS），即释放孕激素的宫内节育器，也可在经期减少失血和疼痛。

自然方法

最常用的天然方法包括监测体温和观察宫颈黏液，以预测排卵时间。在这段时间应避免性生活。



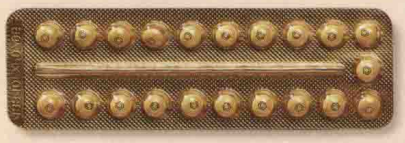
横膈位置

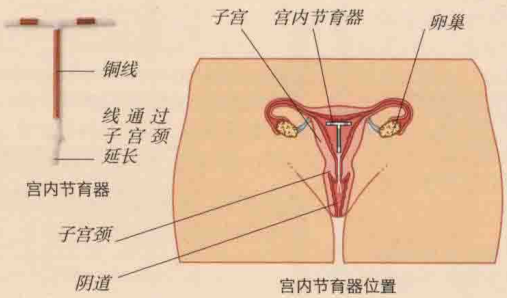
隔膜

性交前，隔膜上涂有杀精凝胶或霜剂，然后插入阴道，使其覆盖子宫颈。在性交过程中，不会让性交的任一方感觉到。性交后至少在原位保留6小时，然后取出并清洗。

复方口服避孕药

这些药含有雌激素和孕激素。通常每天服1片，服21天，接着7天不服药，在此期间，您会有自己的月经周期，在第29天，会开始另一个周期





宫内节育器位置

宫内节育器（IUD）

宫内节育器阻止受精卵植入子宫。一些含有铜，可以杀死精子。宫内节育系统（IUS）释放孕激素，使子宫壁变薄、宫颈黏液稀薄。

接上页

有高血压吗？或者曾经有腿部静脉栓塞（深静脉血栓形成）吗？

- 是 → 你有以下两条或两条以上吗？
  - 吸烟
  - 超重
  - 超过35岁
  - 是 → **处理方法** 您可以从整个范围的避孕方法中选择（请看上面：避孕方法）。目前不太可能对您的选择有医学上的限制。
  - 否 → **处理方法** 屏障方法或宫内节育器可能适合你；另外，注射孕激素或孕激素植入物也可以（请看上面：避孕方法）。
- 否 → 你能保证记得每天在同一时间吃药吗？
  - 是 → **处理方法** 只含有孕激素的避孕药（请看上面：避孕方法）可能会适合您。它改变了激素平衡，阻止受孕，并适用于有医疗条件使用口服避孕药阻止受孕的女性。如果药片晚服用超过3小时，或新型避孕药晚服超过12小时，将不会产生保护，您需要咨询医生或药剂师。
  - 否 → 你曾有过以下任何一点吗？
    - 生殖道感染
    - 宫外孕
    - 月经量过多
    - 是 → **处理方法** 为了防止感染，屏障方法，如隔膜或避孕套，可能是最好的选择。另外，如果您月经过多，宫内节育系统（IUS）可能是适当的方法（请看上面：避孕方法）。
    - 否 → **处理方法** 屏障方法或宫内节育器可能适合你；另外，注射孕激素或孕激素植入物也可以（请看上面：避孕方法）。

141 孕吐

请看第98章：呕吐（见第206页）。

大多数孕妇会在妊娠前3个月有一定程度的孕吐，这种症状又称为清晨病，尽管可以发生在一天的任何时候，尤其是在孕妇疲劳或饥饿时。清晨病可能是由于妊娠早期激素水平的巨烈变化引起的。

症状可通过自助的方法缓解，通常在妊娠12周左右改善，妊娠晚期的呕吐可能是由于尿道的感染或与妊娠无关的疾病，如食物中毒。

开始

你妊娠<12周吗？ 是

否

你孕吐是最近开始的吗？ 是

否

可能的原因 可能是胃食管反流病（胃内容物反流入食管，引起疼痛或炎症）。妊娠期间更为常见，这时食管入胃的开口更加松弛，要咨询医生。

处理方法 如果医生证实你患有胃食管反流病，可能会给你抗酸药，另外，遵循自助建议来预防消化不良（见第213页）并控制胃食管反流病（见第205页）。

你有以下症状吗？
- 吃任何事物都呕吐
- 液体也无法下咽
- 体重在减轻

是

否

可能的原因 你可能是患有清晨病，是妊娠早期的常见情况，可能是因为激素水平的改变导致恶心或呕吐，可以发生在一天的任何时候。

处理方法 遵循处理清晨病的自助建议。如果这些措施无效，你应该咨询医生。

警示

怀孕期间药物 一些非处方药可能会损伤胎儿，如果你怀孕了，不要在没有咨询医生、助产士或药师的情况下服用非处方药，但是在没有咨询医生的情况下也不要停止服用处方药，停止用药可能会对你和孩子产生危害。

请24小时内去医院就诊！

可能的原因 严重的恶心和呕吐，称为妊娠剧吐，如果不及时治疗，对于你和孩子是危险的，病因未明，在怀有2个或更多胎儿的孕妇中更为常见。

处理方法 医生可能会建议你去医院，开始可能会给你静脉输液和止吐药。进行超声扫描（见第276页）来评估妊娠情况。之后你应该能逐渐开始正常饮食。

你有严重的头痛或闪光感之类的视觉障碍吗？ 是

否

立刻去医院就诊！

可能的原因 这可能是偏头痛，更严重的是，你的症状可能是由于重度先兆子痫（见第279页）所致，尤其是如果你妊娠>28周。这种情况可能会威胁你和孩子的生命。

处理方法 医生会测量血压并检查尿液来发现先兆子痫。如果病因是偏头痛，通过在黑暗的屋子里休息，吃止痛药可能会治愈。如果是先兆子痫，你会被立即入院监护并控制血压，孩子需要较早分娩。

你有以下症状吗？
- 后背或肋下疼痛
- 排尿疼痛
- 尿液浑浊
- 经常尿急
- 体温≥ 38℃

是

否

立刻去医院就诊！

可能的原因 肾盂肾炎是细菌感染导致的肾脏炎症，会导致恶心、呕吐。妊娠期更常见，会导致早产。

处理方法 医生会检测你的尿液样本并可能开出抗生素，如果你的状况非常不好，你会被要求入院开始治疗。

如果你还不能做出诊断，建议就诊。

自助方法　应对清晨病

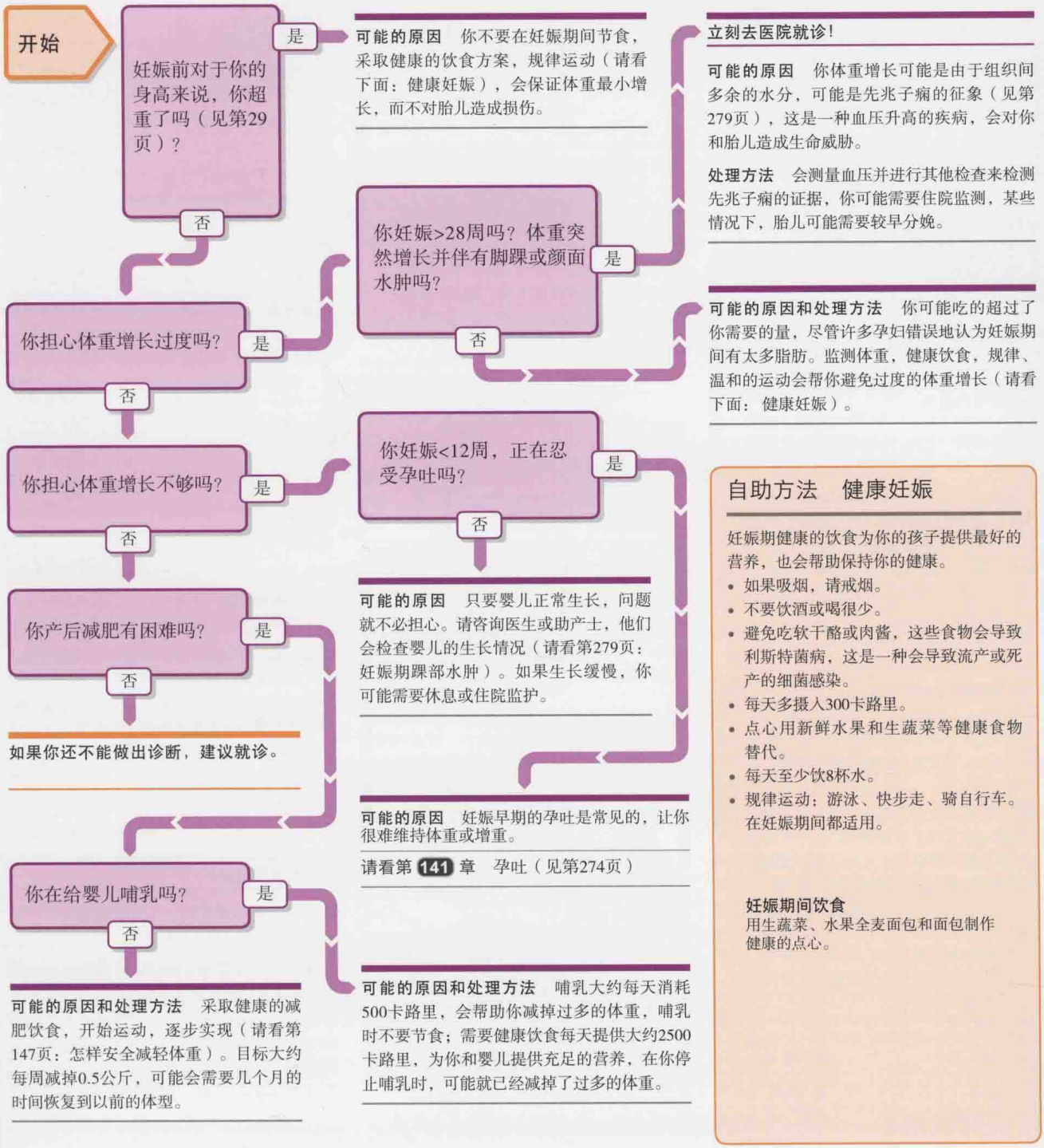
早期妊娠时恶心等症状很常见，在疲劳或饥饿的情况下症状会加重，以下方法可能会有所帮助。

- 如果你经常早晨起床就感觉不舒服，保持床旁有干性食物，如饼干，起床前吃一些。
- 白天少食多餐。
- 避免油腻的或高脂的食物。
- 保证喝大量的水。
- 尝试含有生姜或薄荷的草本饮料。
- 试着用旅行用的指压带，按压在腕部的穴位上。

不要服用任何药物，除非是医生开的处方药，如果你不能吃任何食物或水，应该24小时内看医生。

142 体重问题与妊娠

妊娠期间体重增长是正常的。增长的体重来源于生长的胎儿，包绕他的羊水，额外的脂肪储备，乳房和子宫的生长以及血容量的增加。大部分孕妇在婴儿出生时增长11~16公斤，其中大部分体重是在后4个月长的。然而，体重增长的多或少通常不是让人担忧的事情，如果你担心妊娠期间或妊娠后的体重问题，请看本章。



自助方法 健康妊娠

妊娠期健康的饮食为你的孩子提供最好的营养，也会帮助保持你的健康。

- 如果吸烟，请戒烟。
- 不要饮酒或喝很少。
- 避免吃软干酪或肉酱，这些食物会导致利斯特菌病，这是一种会导致流产或死产的细菌感染。
- 每天多摄入300卡路里。
- 点心用新鲜水果和生蔬菜等健康食物替代。
- 每天至少饮8杯水。
- 规律运动：游泳、快步走、骑自行车。在妊娠期间都适用。

妊娠期间饮食
用生蔬菜、水果全麦面包和面包制作健康的点心。

143 妊娠期阴道出血

如果你在妊娠期间发生阴道流血，查询本章来看多快需要医疗帮助。尽管大多数情况下对你和胎儿是没有危险的，但可能有严重的症状，无论是轻微的出血点还是更大量的出血，总是需要医疗照顾。

如果出血来自胎盘，必须急诊治疗，在其他情况下，可能只需要休息和常规的监护。

开始

你妊娠<12周吗？ 是

否

你有下腹痛或背后痛吗？ 是

否

可能的原因 妊娠早期轻度出血是常见的，尤其是在胎盘生长的时候。但是严重的出血或持续的出血可能是因为流产，请咨询医生。

处理方法 医生可能会建议你休息直至出血停止。如果持续出血，建议去医院监测妊娠情况（请看下面：妊娠期超声扫描）。

警示

妊娠期大量出血 如果妊娠期有严重阴道出血，打电话叫救护车。可能有问题影响到了胎盘，会威胁你和胎儿的生命。

立刻去医院就诊！

可能的原因 可能是流产或异位妊娠之类的严重并发症，这种情况下，妊娠发生在子宫外。

处理方法 医生可能给你做包括超声在内的检查。几乎没有办法阻止流产，但可能会给你止痛药。如果是异位妊娠，你可能需要药物治疗，或在全麻下施行手术治疗终止妊娠。

你妊娠>28周吗？ 是

否

立刻去医院就诊！

可能的原因 妊娠12~28周间的出血是不常见的。流产或胎盘疾病可能是病因。

处理方法 医生可能会给你做超声检查。这可以确定胎盘的位置并可以排除其他可能的病因。大多数情况下，收住入院观察，并休息直至出血停止是必需的。

你阴道出血时伴随持续的腹痛吗？ 是

否

急诊！拨打急救电话！

可能的原因 你可能有胎盘早剥，即胎盘部分从子宫壁分离，这种情况可能会对你和胎儿造成生命威胁。

处理方法 在医院，你会施行超声检查明确诊断（请看左侧：妊娠期超声扫描）。治疗取决于病情的严重程度，如果出血量大，胎儿可能需要经剖宫产手术紧急分娩，其他情况下，休息和住院观察可能就足够了。

立刻去医院就诊！

可能的原因 病因可能是前置胎盘出血，即胎盘部分或全部覆盖了宫颈口。

处理方法 医生会立即安排你住院。一旦入院，你就会行超声检查来明确胎盘的位置（请看左侧：妊娠期超声扫描）。如果出血较轻，你可能会在医院密切观察，如果出血较重，可能会需要急诊剖宫产。

妊娠期超声扫描

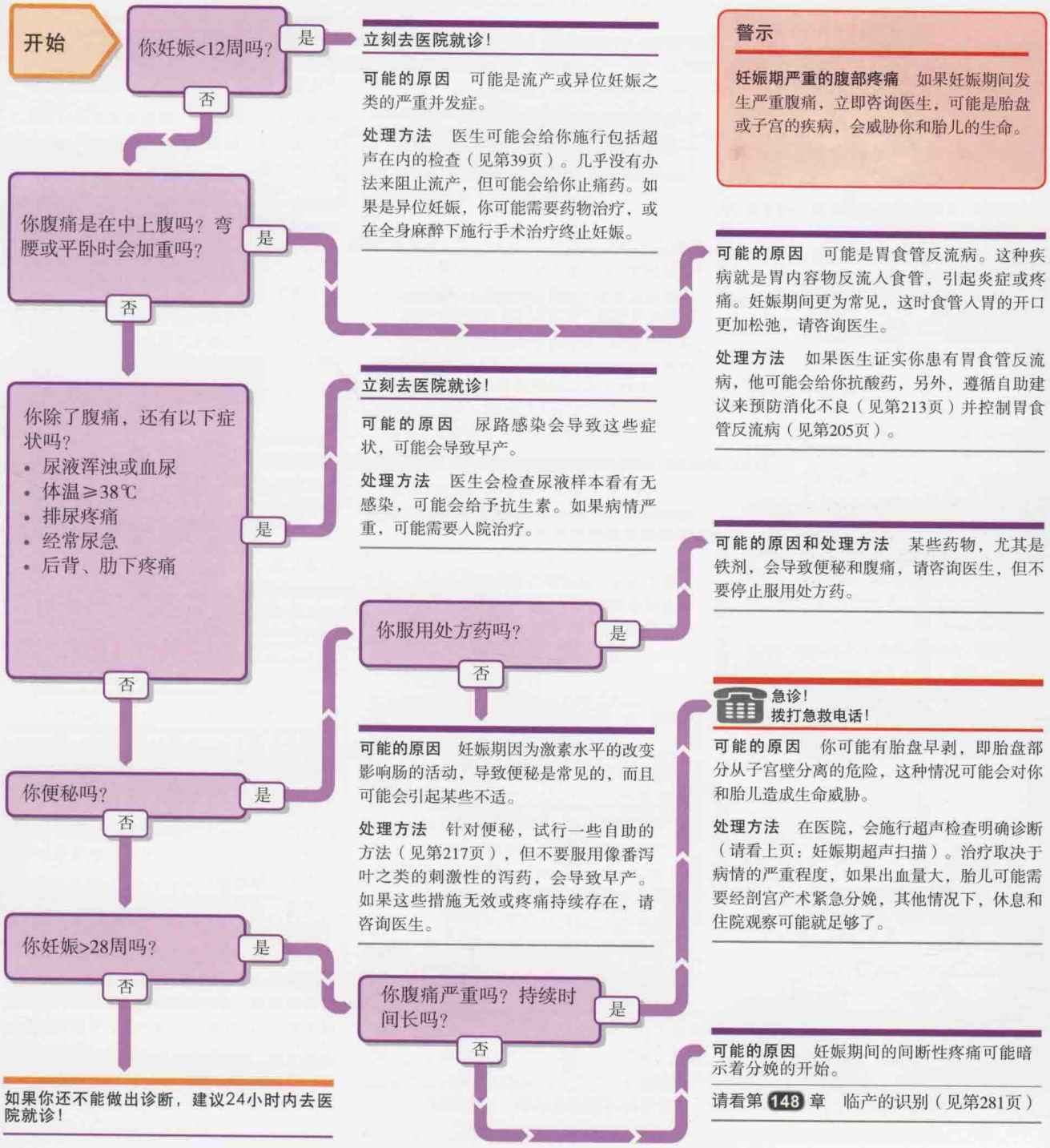
超声扫描是安全无痛的过程，传感器在皮肤上移动，并发出超声波（是一种高频的、听不到的声波）。声波通过体内的组织反射回来，被接受并传到电脑上，就会在显示器上形成一个图像。妊娠期间，超声扫描用来产生胎儿的详细图像，大部分孕妇妊娠期间至少检查一次。常规的扫描可以发现多胎妊娠，胎盘的位置，羊水量（即子宫内包绕在胎儿周围的液体量）。20周后的详细扫描可以发现异常情况，如心脏缺陷或腭裂。超声扫描也可以用来查出如妊娠期出血等问题，过程需要5~20分钟。

进行扫描
超声传感器在腹部轻柔地移动，胎儿的成像就显示在显示器上。

144 妊娠期腹痛

请看第 100章：腹痛（见第210页）。

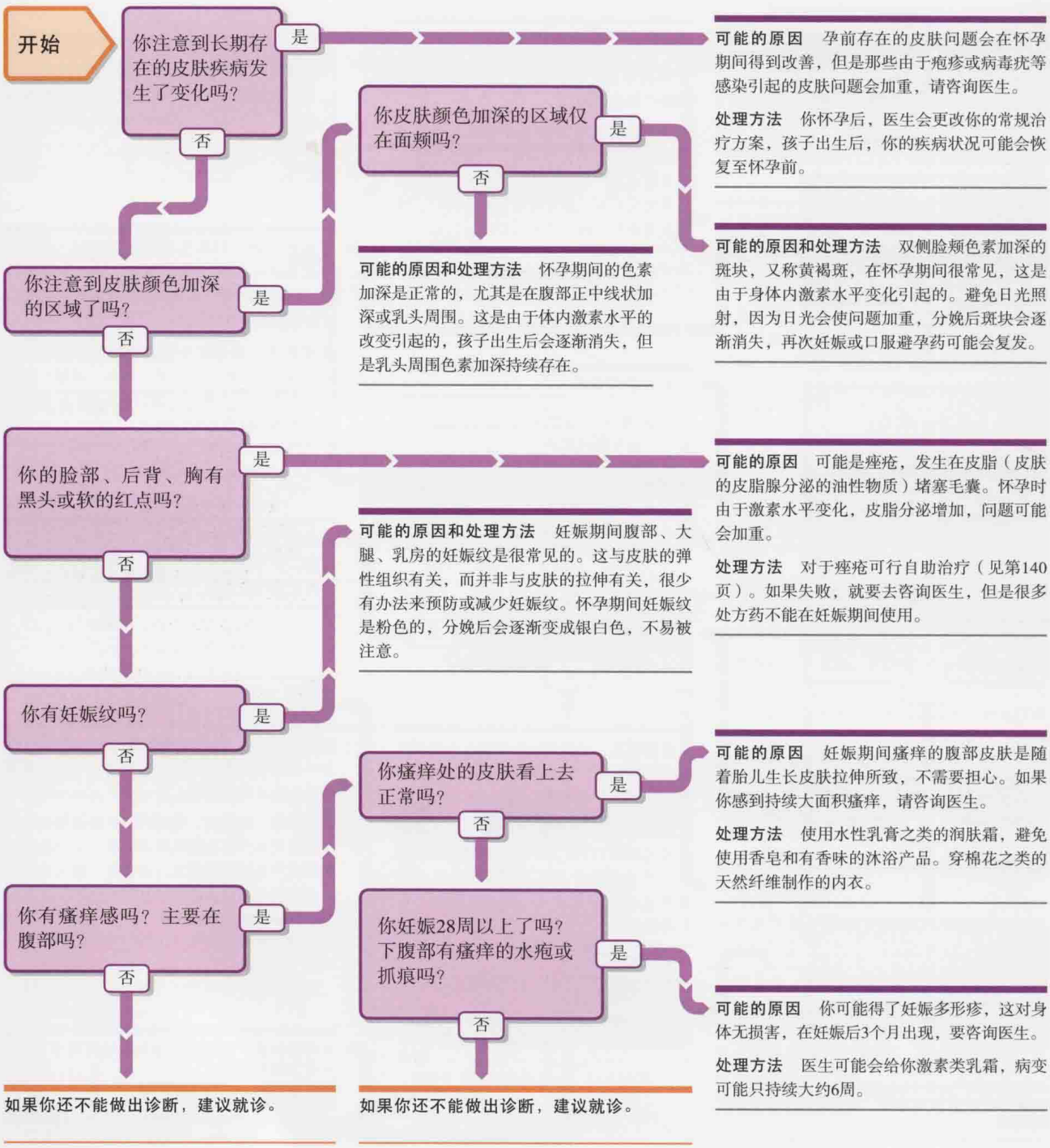
导致非妊娠妇女腹痛的疾病，如阑尾炎也会发生在妊娠期。但是，妊娠期特有的情况也可以导致腹痛，可能是由于生长的胎儿对内脏器官的压迫、激素水平的改变、胎盘或子宫疾病。



145 妊娠期皮肤改变

妊娠期激素水平的变化可能通过多种途径影响皮肤。大多数孕妇会发现皮肤变油，但另一部分可能会变得更干燥。皮肤通常会由于色素的增加而使颜色加深。

如果你在怀孕前就有皮肤疾病，你会发现在怀孕期间病变加重，甚至在分娩后再次加重。妊娠对皮肤的影响取决于女性自身激素的水平及皮肤类型。



146 妊娠期踝部水肿

脚踝水肿在妊娠期非常常见，尤其在天热或妊娠后期，有过多的水分蓄积。轻度脚踝水肿通常不用担心。只要有可能就抬高脚踝，最好至臀高度，并穿提臀裤袜可能会缓解水肿。每次产前随诊，都会检查你的脚踝、血压和尿样。因此，一只脚踝的水肿应该会立即引起医生的注意。

开始

你一只脚踝水肿吗？ 是

否

立刻去医院就诊！

可能的原因 可能是深静脉血栓（DVT），这是由于血块阻塞了腿部的静脉。如果不行治疗，小的血块可能会脱落，嵌入肺部的血管阻塞血流。

处理方法 如果医生怀疑是DVT，建议你去医院做检查，比如多普勒超声扫描（见第231页），来检查腿部的静脉。治疗依赖于怀孕的阶段，但可能会予以抗凝药物。

你妊娠大于28周吗？有以下症状吗？

- 脸或者手水肿
- 突然体重增加
- 严重的头痛
- 视力受损

是

否

立刻去医院就诊！

可能的原因 你可能是先兆子痫（见下面），可威胁你和胎儿的生命。

处理方法 医生或助产士会测量血压并检查尿液来找寻先兆子痫的证据。你可能需要住院监测（请看第281页：临产的识别）。

你有静脉曲张吗？ 是

否

可能的原因 在妊娠期间，由于激素的变化及胎儿生长对回输血流至心脏的盆腔静脉的压力加重，静脉曲张（肿胀扭曲的静脉）会恶化。

处理方法 处理静脉曲张时，尝试自助建议（见第229页），可能会帮助控制症状，如果症状严重，请咨询医生。

你有过长时间的静站或双腿下垂地坐着吗？ 是

否

可能的原因和处理方法 妊娠期脚踝水肿是常见的，医生或助产士在下次产前随访时会检查你的脚踝，对你进行体检以确保无需担忧（请看右侧：常规产前随访）。

可能的原因和处理方法 站立或下肢下垂的静坐，后脚踝水肿是很正常的，试着避免长时间静站，只要可能就把双足抬高，坐着时保持双足与臀部等高。

先兆子痫

先兆子痫是一种妊娠期疾病，孕妇血压会升高，尿中有蛋白漏出，过多液体潴留。首次妊娠在最后3个月发生轻度先兆子痫的概率约为1/20，再次妊娠概率降低。先兆子痫会导致胎儿供血减少，如果病情严重，会威胁母体和胎儿的生命。

发现先兆子痫的早期征象是产前护理至关重要的部分。如果发现先兆子痫，起始的治疗通常是休息，如果没有效果，需要入院对母体和胎儿进行监测。有时，需要降压药降低母体的血压。如果先兆子痫难以控制，可能需要诱导分娩，血压通常会在分娩1周后恢复至正常水平。

常规产前随访

常规的产前随访对于确保你和胎儿健康并发现随时可能出现的任何问题来说是必要的。健康检查通常在妊娠11周开始，随着妊娠进展，变得更加频繁。

首次随访时，医生会问一些像糖尿病一样影响妊娠的疾病，会检查血和尿，包括血型和贫血的检查。在随后的随访中，会对胎儿的生长和健康进行检查，会测量血压，检查尿液样本中的蛋白和血糖来监测有无早期的先兆子痫或糖尿病。妊娠期间会进行1次或多次超声扫描（见第276页）来检查胎盘的位置，检测有无多胎妊娠，排除胎儿异常。

检查胎儿心脏
超声捕获胎儿心跳，并转接到扬声器。

147 妊娠期背痛

请先看第117章：背痛（见第234页），再看本章。

妊娠期间后背中部和下部疼痛是常见的，通常是由于激素导致支持脊柱的韧带松弛，和胎儿体重时维持姿势困难引起的。背痛随妊娠严重会使由坐立或躺着的姿势直接站立有困难，尽管妊娠期的背痛通常不需担心，但如果是突然发生的，要咨询医生，因为这可能在妊娠早期暗示着流产，妊娠晚期则暗示着分娩的开始。

开始

你妊娠<12周吗？有痉挛性腹痛和（或）阴道出血吗？

是

立刻去医院就诊！

可能的原因 可能是流产或异位妊娠等严重的并发症。

处理方法 医生可能会推荐你去医院行超声扫描（见第276页）来评估妊娠。尽管可能会给你止痛药，但几乎没办法可以阻止流产。如果病因是异位妊娠，可能需要药物治疗或在全身麻醉下行手术治疗终止妊娠。

否

你体温≥38℃，或有以下症状吗？

- 排尿疼痛
- 尿液浑浊
- 经常尿急

是

立刻去医院就诊！

可能的原因 肾盂肾炎是由细菌感染导致的肾脏炎症，会导致严重的后背疼痛，可能会导致早产。

处理方法 医生会检测你的尿液样本并可能给予抗生素，如果你的状况非常不好，可能需要住院。

否

你妊娠>28周吗？和以前的背痛一样吗？你改变体位时，疼痛还发生在相同的位置吗？

是

可能的原因 这种背痛可能暗示着分娩的开始。你应该检查看看是否有其他分娩开始的征象。

请看第 148 章 临产的识别（见第281页）

否

你有闪痛和（或）一条腿背侧有发麻感吗？

是

可能的原因 可能是坐骨神经痛，即坐骨神经在离开脊柱的位置受压。在妊娠期，这种情况是由于激素的改变引起支持脊柱的韧带松弛所致。

处理方法 遵循自助建议，在妊娠期照顾好后背（见左侧），如果背痛严重，限制了你的日常活动，请咨询医生。

否

可能的原因 即便是妊娠早期，激素的改变可引起支持脊柱的韧带松弛，也可导致背痛。

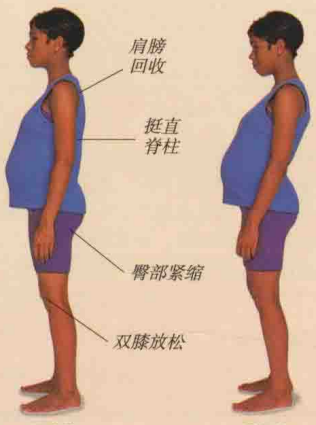
处理方法 遵循建议，在妊娠期照顾好后背（见左侧），如果背痛严重，限制了你的活动，请咨询医生。

自助方法 妊娠期照顾好你的后背

妊娠期后背很容易受到伤害，因为脊柱周围的韧带松弛，也因为增大的腹部所致的糟糕姿势。以下措施会保护你的后背，协助预防背痛。

- 站位时保持良好的姿势：后背应保持直立，臀部紧缩。
- 穿平底鞋而不是高跟鞋。
- 使用有良好护背的椅子。
- 睡坚实的床垫。
- 针对下背部，尝试温和的伸展运动。
- 保证你能安全地抱起小孩子和较重的东西。

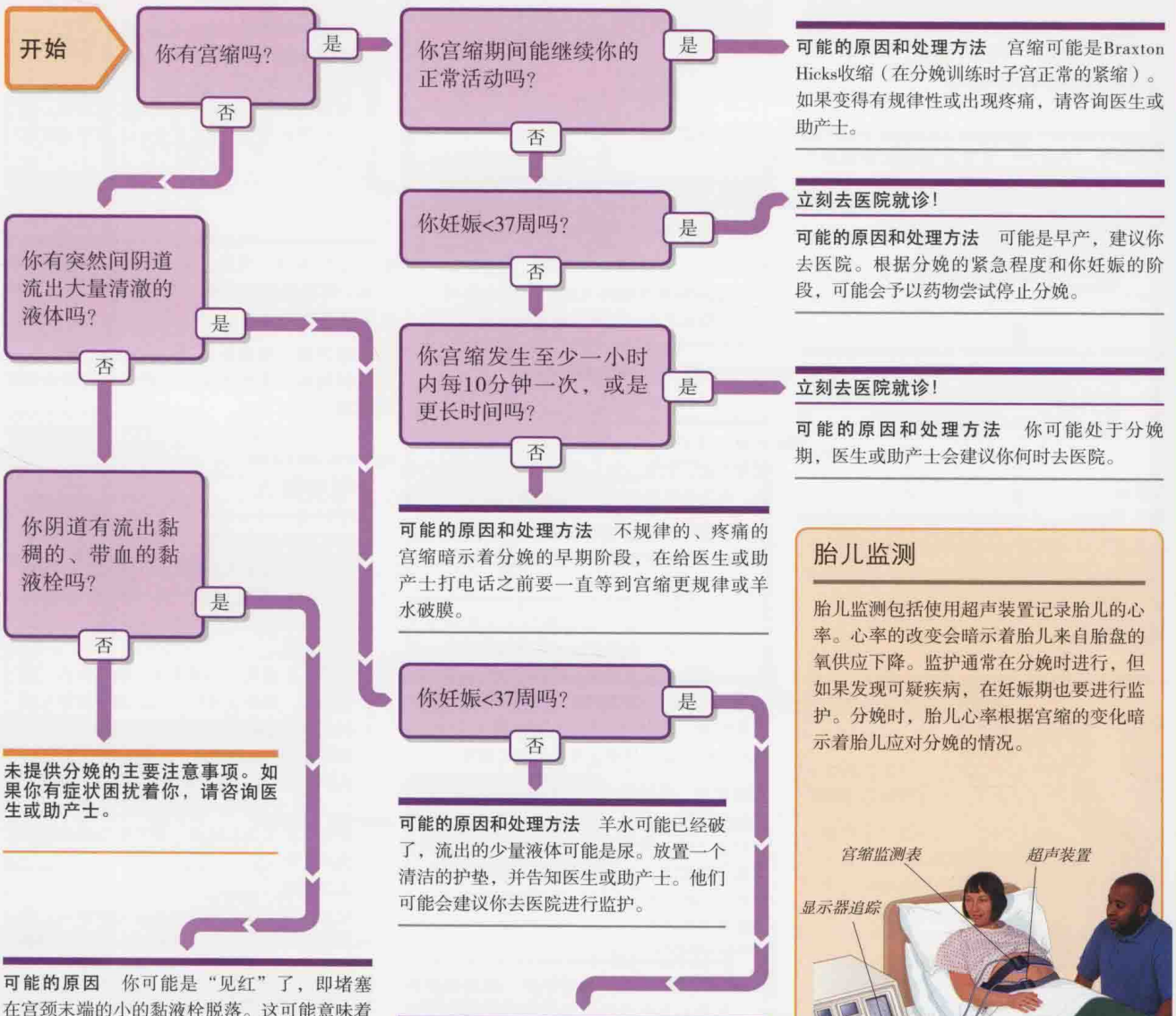
安全抱起
抱起小孩子时，屈膝，抱起时后背挺直，让孩子尽可能贴近你的身体。



正确的站姿
站立时后背挺直，双肩向后，紧缩臀部，放松双膝。

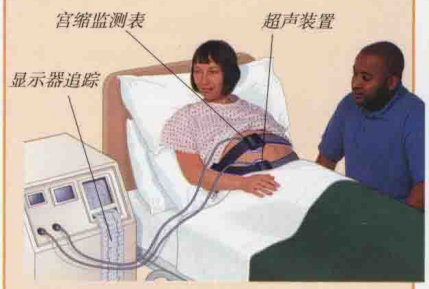
148 临产的识别

平均妊娠持续40周，但是婴儿早至37周或晚至42周生产也是相当正常的，分娩过程中一系列事件导致孩子娩出，你经历规律的收缩扩张宫颈。宫颈是否扩张仅能由检查发现。分娩的起始可通过许多不同的征象预示，包括黏稠的、带血黏液栓的排出（又称见红），腹部或下背部疼痛，破水（羊膜的破裂）。孕妇分娩的征象各不相同，设计本章是为了帮你明确是否分娩已经开始，你是否需要紧急联系医生或助产士寻求进一步建议。



胎儿监测

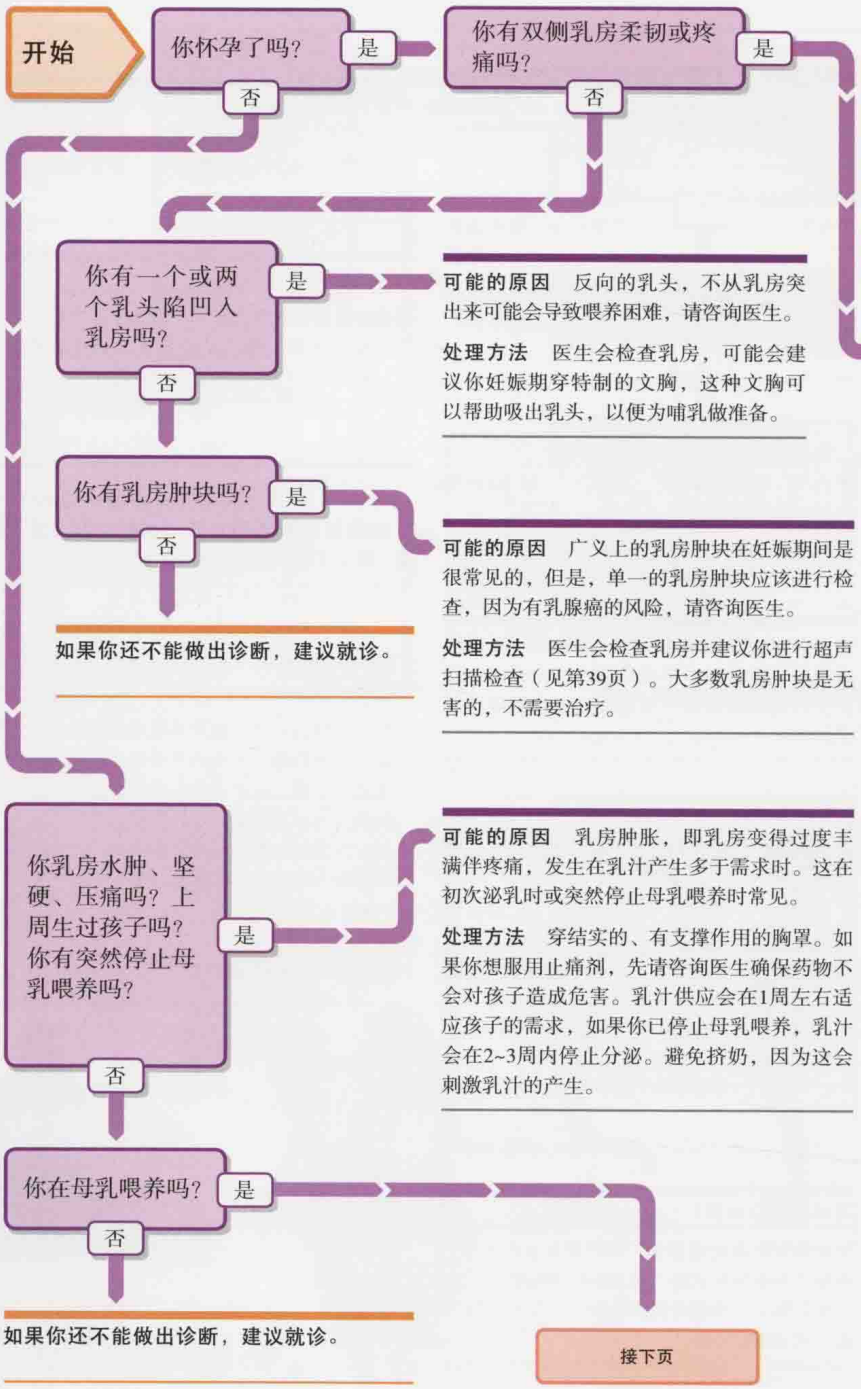
胎儿监测包括使用超声装置记录胎儿的心率。心率的改变会暗示着胎儿来自胎盘的氧供应下降。监护通常在分娩时进行，但如果发现可疑疾病，在妊娠期也要进行监护。分娩时，胎儿心率根据宫缩的变化暗示着胎儿应对分娩的情况。



分娩时的监测
超声装置监测胎儿的心率，仪表用皮带绑在腹部监测宫缩。

149 乳房问题与妊娠

乳房问题在妊娠期和妊娠后很常见，但通常很容易治疗。妊娠期，激素引起乳房的变化：乳腺变大，乳腺管数目增多，乳房变得更加柔软。孩子出生后，乳腺可能每天产生1升乳汁。紧接着在孩子出生后出现的疾病经常与母乳喂养有关。然而，这些问题经常是短期的，大多数情况下，可继续母乳喂养，并且是对婴儿的最佳选择（请看下面：喂养婴儿）。



警示

母乳中的药物 母亲服用的许多药物会大量分泌乳汁，影响婴儿。大多数情况下，这不是个问题，但某些药物在母乳喂养时要避免服用。如果那些药物是必需的，你可能需要人工喂养。记住哺乳期要遵医嘱服药。

喂养婴儿

母乳喂养相对于人工喂养有许多优点，但只要配方乳按照说明准备，也是令人满意的乳汁替代品。无论你选择哪种，喂养都是与婴儿建立关系的美好时间。

母乳喂养

乳汁易于消化，无需准备，温度合适，而且无菌，此外，乳汁中的抗体帮助婴儿抵御感染。有时，对于母乳喂养的6个月以下的婴儿，可能是建议予以维生素D补充剂。从6个月开始，应该给予维生素A、维生素C、维生素D补充剂。母乳喂养会帮助你更快地恢复至孕前体重，并可能降低患乳腺癌的长期风险。

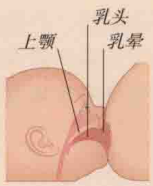
人工喂养

配方奶包含婴儿需要的所有营养物质，像乳汁一样易于消化，此外，人工喂养的婴儿无需补充维生素。但是配方奶缺少乳汁中的保护性抗体。如果你生病了，服用可能影响婴儿的药物，建议使用配方奶。人工喂养可由你的配偶或其他照料者完成，让你可以休息。

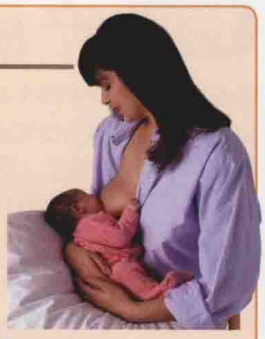
接上页

自助方法　避免乳头破裂

乳头破裂在喂养初期是常见的。这经常发生是因为婴儿不适当地牵拉乳房。为了阻止婴儿用力拉乳头，让他的肚子抵着你的，安全地支起头部和脚。还可以用枕头支撑起婴儿，在你胳膊下裹住婴儿的双脚（像抓一个橄榄球）。保证婴儿含住整个乳头和大部分乳晕（乳头周围的深色区域）。每次喂养后完全擦干乳头，使用有吸收作用的乳垫，经常更换。用一些绵羊油来润滑疼痛的乳头。



吸奶的姿势



把婴儿定位在乳房
让婴儿含住全部的乳头和周围大部分的深色区域（乳晕），以避免乳头破裂的发生。

你一个或两个乳头疼痛吗？ 是

否

你是只有在婴儿牵拉乳头的时候有疼痛吗？ 是

否

可能的原因和处理方法　初始时，牵拉乳头通常是疼痛的，但是随着时间推移，乳头会变得不太敏感。为了避免乳头破裂的发生，确保婴儿恰当地吸吮乳头。

（请看上面：避免乳头破裂）

可能的原因　如果在喂养间期仍有疼痛，你可能有乳头破裂。在喂养时，如果婴儿经常不把整个乳头含入口中，请咨询医生、助产士或保健员。

处理方法　医生会对你进行检查，以确保乳头没有感染。如果没有感染，保证乳头清洁、干燥遵循自助措施等简单措施，乳头就可以痊愈。

你在一个或两个乳房上红色炎症区域，伴或不伴压痛吗？ 是

否

你有流感样症状吗？ 是

否

可能的原因和处理方法　可能是乳房中的一条乳管阻塞了。试着挤出一些乳汁，改变婴儿的喂养姿势，以试图排空导管。如果这些措施无效，请咨询医生。

请24小时内去医院就诊！

可能的原因　你可能有乳腺炎，是乳房组织因为感染导致的炎症。大多数情况下，乳腺炎导致乳腺脓肿，乳房内会有脓液形成。

处理方法　医生会对你进行检查，并可能给你抗生素，你应该继续进行母乳喂养。如果脓肿形成，会建议你去医院，在局部麻醉下，使用针头和注射器，吸出脓液。

你一侧乳房上有无疼痛肿块吗？ 是

否

你母乳喂养后肿块会减小吗？ 是

否

可能的原因　你可能有乳腺鞘膜积液，是乳房导管堵塞后形成的充满乳汁的囊腔，请咨询医生。

处理方法　医生会对你进行检查，可能会安排超声扫描来证实诊断（见第39页）。大多数情况下，乳腺鞘膜积液无需治疗，母乳喂养结束后，会自然消失。

可能的原因　乳房组织的一个区域没有完全排空，可能会导致肿块形成。

处理方法　给受影响的乳房一次喂养，让婴儿吸空乳房。尝试多种喂养姿势。如果这些方法没有帮助，请咨询医生。

如果你还不能做出诊断，建议就诊。

150 产后抑郁

随着你开始适应不再怀孕的状态，产后紧接着就是体内激素的剧烈变化。你的情绪也可能会一片混乱——新生儿给生活方式带来巨大的变化，你可能会发现要想成为母亲及满足婴儿对你的需求并不容易。

朋友和家庭都想帮助你，但往往他们把注意力都集中在婴儿身上而不是你身上，这是自你怀孕以来的巨大转变。大约80%的孕妇在生产后不久患有产后抑郁症，大约10%的孕妇发展为更严重的、长期的产后抑郁。

开始

你孩子出生<1周吗？
- 是 → **可能的原因** 很多人在孩子出生后有几天会感到想流泪，而且情绪起落，这常称为“产后抑郁症”，这些情绪可能是由于产后激素水平的剧烈变化引起的。另外，有一个新生儿的现实，夜晚睡眠不足，持续地需要你的注意，这些会比你想象中压力更大。

  处理方法 遵循产后照顾好自己的建议（见下面）。如果这些情绪持续几天以上，请咨询医生。
- 否 ↓

你的情绪非常低落以至于你感到会伤害到你或孩子吗？
- 是 → **立刻去医院就诊！**

  可能的原因 你可能有严重的产后抑郁，需要紧急的医学治疗。

  处理方法 医生在与你谈论你的感觉之后，可能会给你抗抑郁药。如果抑郁非常严重，医生可能会建议你住院治疗，尤其是有母婴单元的医院，可以让孩子和你待在一起。可能会给你抗抑郁药和精神治疗（见第167页）。
- 否 ↓

你孩子>6个月了吗？有以下情况吗？
- 你不喜欢孩子
- 你不能笑
- 你无缘无故地担忧或着急

是 → **可能的原因** 你可能有产后抑郁症，这发生在大约10%的产后妇女中。如果你以前就有抑郁症或分娩困难、分娩时间长，你抑郁的可能性很大。请咨询医生。

处理方法 医生可能会建议心理咨询并予以抗抑郁药。此外，遵循产后照顾自己的建议（见下面）。开始治疗的2周内，你应该就会发现情绪上的改善。

否 ↓

你总是疲倦，紊乱，不能思考除了孩子之外的其他事情吗？
- 是 → **如果你还不能做出诊断，建议就诊。**

  可能的原因 如果你有一个刚出生的孩子，这样想是非常正常的，晚上失眠可能会非常疲倦，照顾孩子意味着你做其他事情的时间减少。

  处理方法 尝试既要照看好孩子，也要照顾自己（请看左侧：产后照顾好自己）。最终事情都会解决的，你会给自己、家庭和朋友更多的时间。
- 否 → **如果你还不能做出诊断，建议就诊。**

警示

产后抑郁症 如果你认识的某个人最近生了个孩子，目前行为乖张，看见或听到不存在的东西，或者有一些奇怪或离奇的想法，你应该立即咨询医生。这可能是非常严重的精神疾病，称为“产后抑郁症”，需要立即治疗。

自助方法　产后照顾好自己

许多人感到疲倦，不能应对有个刚出生的婴儿，以下办法可能有帮助。

- 与配偶交流，尽可能地向家庭和朋友寻求帮助和支持，如果可能，让其他人来做家务。
- 把事情按优先顺序排好，不要做任何像熨衣服之类的不重要的事情。
- 孩子睡觉的时候试着小憩一下，不要做家务。
- 带着孩子至少每天出去一次，即使只是出去散步。
- 试着做在产前培训课程里学到的运动，包括放松（见第32页）。
- 加入母婴小组，或与你产前培训课程里的妈妈们见面。

产后运动
温和的、渐进的运动会帮你重塑体型，提高活力，提升精神。但是，小心不要过度，如果感到痛苦，不要继续任何运动。

索引

该索引列出了书中提到的主要症状以及引起这些症状的疾病和机体紊乱。该索引也有一部分是关于人体解剖学的部分。但任何索引都不可能是全面的。以粗体显示的页码表示参考完整的症状章节，以斜体显示的页码表示引用同一章。

关于如何使用书中的150个章节，详见第42~43页的介绍。除了此索引，在第44页也列出了本书中所涵盖的所有症状所对应的页面，可以帮助你找到所需要的特定章节。

A

阿尔茨海默氏病 161
嗳气 215
  婴儿 48
癌症
  乳腺参见乳腺癌章节
  宫颈参见宫颈癌
  结肠见结肠癌
  结肠 34
  肺参见肺癌章节
  淋巴结 151
  淋巴系统 170
  食管 205
  筛查 34
  皮肤参见皮肤癌与吸烟章节 31，*31*
  试验 244
安眠药
  与睡眠问题 148
  撤药 168
安全性行为 32

B

白斑病 179
白带 262–263
  伴发热 151
  痛经 259
白癜风 178–179
白内障 185
百日咳 105
  婴儿 53
  儿童 114
百日咳参见喘息章节咳嗽
斑点 176–177
  胎记 60
  也可参见痤疮；疹子
斑秃 78，173
  儿童 78
  也见于头发稀疏章节
包皮
  肿胀 240
    男孩 123，127
  割包皮 126
  性交痛 245
  回缩 240
    男孩 127
包皮过长
  男孩 127
  男性 240
    伴疼痛性交 245
宝宝打嗝 48
暴力行为
  青春期 137
  儿童 91
暴食症 135
贝尔氏麻痹 164
背部问题 234–235
  儿童 130–131
  孕妇 280
鼻出血 190
鼻窦炎
  成人 190
    面部疼痛 163
    伴头痛 155
  儿童 85
    伴下巴痛 111
鼻塞参见流涕或鼻塞章节
鼻子，流涕、鼻塞参见流涕鼻塞章节
闭经 256–257
避孕法 273，*273*
  避孕套 250
  可靠性 136
  紧急事件 272
  对男性而言 250
  对女性而言 272–273
  也可参见避孕药及节育环章节
避孕环 273，*273*
    紧急避孕法 272
  经期 258
    不规则出血 261
    避孕失败 257
    疼痛 259
避孕套 250，273
  对生殖器的刺激 264
避孕药 273，*273*
  生育问题 270
  月经量 258
  不规则出血 261
  月经紊乱 257
  痛经 259
  引导分泌物 263
  呕吐 206
扁桃体 103，*103*
  睡眠问题 65
扁桃体炎 103
  伴腹痛 117
  伴颈部肿胀 81
  伴咽喉痛 73
便秘
  成人 217
    憋尿 239
    伴呕吐 209
    伴体重下降 145
  儿童 119，120
    伴弄脏 124
  孕期 277
屏气 82，83
  家长操纵 91
病毒感染 64
  感染抑郁状态 166
  伴皮疹 75
勃起 242
  疼痛 240
  伴疼痛
    性交 245
  青春期 138
勃起功能障碍 242
跛行的儿童 134
补水液
  婴儿适用型 53，55
  儿童适用型 119
不育参见生育问题章节

C

CT扫描 38，*38*
测试问题 244
  睾丸癌 244，*244*
  损害睾丸 138
    睾丸未下降 127
  睾丸扭转 127，211
    男孩 116，126
产后抑郁 284
肠 16，*16*
肠道疾病
  成人，阻塞肠 209
  儿童 121
    饮食问题 113
    阻塞 116
  也可参见肠道紊乱章节
肠套叠 117，*117*
  婴儿 53
  儿童 114
    伴腹痛 116
    伴粪便异常 121
肠胃炎
  成人 206
    腹泻 216
  婴儿 53
    奶瓶喂养 52
  儿童 118
    款待 114
常年性过敏性鼻炎 190
  儿童 105
超声波扫描 39，*39*
  腹部的 213，*213*
  多普勒 231，*231*
  孕妇 276，*276*
超重成人 146–147
  与生育问题 249
超重儿童 69
  青少年 135
潮热 152
成年人体重 145
  绝经期 257
  生育问题 271
痴呆 88，161
重复性劳损（RSI） 227
抽搐 156
  成人 162
  婴儿 51
  儿童 82–83
    癫痫 87
  也可参见癫痫者的精液 249
  血液 243
抽搐 162
抽筋 229
  儿童 129
出汗 152–153
  伴颤抖 162
  伴体重减轻 144
出血
  咳血 151
  便血
    成人 218
      伴体重下降 145
出血（持续性）
    儿童 118，121
  胎盘 22，*22*
  精液 243
  唾液 145
  尿液 220
  呕吐物 206
    伴乏力 157
出院
  耳朵
    成人 186
  耳痛 189
    儿童 99
  眼睛 183
    儿童 94
  生殖器部位，女孩 128
  乳头 253
  鼻子参见流涕及鼻塞章节
  阴茎 240
    尿痛 222
  阴道 262–263
触觉 15，*15*
川崎病 75
传染性红斑 75
喘息 193
  儿童 106
    伴哮喘 107
疮
  成人，耳朵 189
  儿童 81
    耳朵 98
创伤后应激 165
唇 234
唇疱疹 176
  儿童 108
    首次感染 109
    疝气 48，49
磁共振成像（MRI） 39，*39*
  乳房X光摄影 253，*253*
刺耳 192
刺痛 159
刺痛参见咬伤及叮伤
  胃 16，*16*
  与酒精 30，*30*
痤疮 177
  青少年 140
  孕妇 278

D

带状疱疹 163
  水疱 174
    脸部的 176
    片状皮疹 180
  伴胸痛 199
丹毒 177
单核细胞增多症参见腺体热章节
胆囊 16，*16*
胆石 211
  伴腹痛 212
低血糖症 82
癫痫 82，83
  痴呆 88
  伴意识不清 87
  也可参见抽搐章节
动脉 12，*12*
  动脉血管造影 38，*38*
  腿部疼痛 229
  颞动脉炎 155
    面部疼痛 163
动手能力 25，*25*
短暂性脑缺血发作 157
断奶 59
  腹泻 55
  频繁地喂食 56
  强迫断奶 57
锻炼 29–30
  成人
    生育问题 271
    良好的睡眠 149，*149*
    心跳 200
    骨质疏松症 257，*257*
    产后 284，*284*
    扭伤和拉伤 229
    体重下降 144，147，*147*
  儿童，疲倦 64
多发性硬化 255
  与视觉干扰 184
多囊卵巢综合征 257
  与生育问题 270

E

鹅口疮
  生殖系统 122
    婴儿 61
    女孩儿 128
  口腔 204
    儿童 109
  阴道的 262
    性交痛 267
鹅口疮 204
  儿童 109
恶心
  成人 154
    药品 207
  儿童 83
    药品 113
  孕妇 274
  也可参见呕吐章节
噩梦 67
儿童
  腹痛 116–117
  青春期参见青春期章节
  手臂和腿部疼痛 129
  婴儿参见婴儿章节
  背部问题 130–131
  行为问题 90–91
  呼吸困难 106–107
  痴呆 88
  便秘 119，120
  咳嗽 104–105
  腹泻 118–119
  呆滞 86–87
  耳朵痛 98–99
  进食困难 112–113
  眼睛问题 94–95
  粪便，表面异常 121
  头晕 82–83
  高热惊厥 51
  感觉不适 62–63
  发热 72–73
  足部问题 132–133
  生殖器问题
    男孩 126–127
    女孩 128

生长 24–27，24
图表 *26–27*
问题 68–69
头发问题 78–79
头痛 84–85
健康饮食 71，113
听力问题 100–101
免疫 35，*35*
瘙痒 80
关节问题 130–131
跛行 134
肿块和肿胀 81
口腔问题 108–109
指甲问题 78–79
鼻子，流涕 102–103
疹子 74–75
学习障碍 92–93
抽搐 82–83
技术学习 25，*25*
睡眠障碍 66–67
咽喉痛 103
言语困难 89
牙齿问题 110–111
疲劳 64–65
如厕训练 124–125
泌尿问题 122–123
视力问题 96–97
呕吐 114–115
体重增加 70–71
儿童 76
鹅口疮参见鹅口疮章节
儿童中暑 87
耳部感染
成人 189
婴儿 50
儿童 98
平衡 83
听力问题 100
耳朵
儿童 98–99
噪声，成人 188
结构 15，*15*
与平衡 158，*158*
儿童 99，*99*
也可参见听力问题章节
耳鸣
见耳朵 188
听力问题 186
儿童 100
耳鸣 188
耳痛 189
儿童 98
听力问题 100
缓解 99
耳硬化 187

F

发热
成人 150–151
伴意识不清 160
伴头痛 84
发热
婴儿房 47
高热，牙齿 111
测量 150，*150*
婴儿 50
儿童 72，*72*
也可参见发热章节
发热（持续性）
伴尿痛 222
皮疹 180
表皮红肿 177
伴咽痛 191
伴呕吐 206
婴儿 50–51
免疫后 49
儿童 72–73
伴疼痛 129
伴便秘 120
伴咳嗽 105
伴耳疾 98
伴皮疹 74–75
伴肿胀 103
伴压痛 110
发育，儿童的 25，*25*
发育 *25*
反胃（回奶） 52
防晒 178
放松练习 32，*32*
肺 13，*13*
运动 29
检测 37
肺癌 151
与吸烟 31，*31*
肺部感染
成人 196
伴胸痛 198
儿童 72
伴发热 107
肺部疾病
成人 197
伴意识不清 161
儿童 104
塌陷的肺 198
与吸烟 31，*31*
肺结核 151
伴咳嗽 195
肺泡 13，*13*
肺栓塞 196，198
肺水肿 193，196
肺塌陷 198
肺炎
成人 196
胸痛 198
婴儿 50
儿童 72
伴神志不清 86
分娩 281
产后抑郁 284
性交痛 266
产后月经期 256
经量 258
性欲 268
气短 196
伴胸痛 198
压力性尿失禁 255
粪便
成人 218
血便 218
伴乏力 157
伴体重下降 145
婴儿 55
儿童 121
血便 118，121
便秘 120
检验 36
风湿性多肌痛 226
风疹 75
成人 170
儿童 74
孕妇 180
风疹参见风疹章节
齿龈炎 203
儿童 108
峰流速 193，*193*
盆腔炎与性交痛 267
与痛经 259
复视 184
儿童 96
腹部，腹胀 214
腹股沟肿胀
成人 170
伴咽喉痛 191
儿童 81
腹痛 116
腹腔疾病 68
伴腹泻 119
腹腔镜检查 265，*265*
腹痛
成人 210–211
反复发作性 212–213
儿童 114，116–117
女性 265
孕妇 276，277
腹泻
成人 216
伴体重下降 145
婴儿 54–55
儿童 118–119
伴意识不清 87
伴呕吐 115
药物的有效性 206
腹胀 214

G

干性皮肤
成人 147
与瘙痒 171
与疲倦 143
儿童 80
干眼症 182
肝病
生育问题 248
肝参见肝炎章节
肝炎 31，35
儿童 115
肝脏 16，*16*
组织学检查 36，*36*
感觉 15
感觉寒冷 143
感觉身体不适
成人 142
儿童 62–63
肛门问题 219
儿童 80
女孩 128
肛门疣 219
高尔夫球员肘 227
高热
成人 151
伴乏力 156
婴儿 47
抽搐 51
儿童 87
伴发热 73
高热惊厥 51，82
睾丸 19，*19*
激素分泌 17，*17*
青春期 138
睾丸扭转 127
男孩 116，126
男性 211
胳膊
疼痛 227
儿童 129
颈部疼痛 236
割包皮 126
男孩 127
男性 240
隔膜避孕法 273
更年期 21，257
抑郁症 167
生殖器刺激 264
月经量 258
潮热 152
不规则出血 260
攻击行为
青少年 137
儿童 91
宫腔内人工授精（IUI） 271
宫外孕
腹痛 277
背部痛 280
不规则出血 260
性交痛 266
痛经 259
阴道出血 276
谷物 233
股骨头骨骺 134
骨骼 10，*10*
骨折参见儿童骨折 129
背部疼痛 131
锻炼 *29*
生长 24，*24*
更年期 21，*21*
骨关节炎 224
伴背部疼痛 235
伴关节僵硬 225
膝盖 230
骨密度 235，*235*
骨折
成人
手臂疼痛 227
脚 232
伴关节损伤 224
膝盖 230
伴腿痛 228
儿童 129
脚 132
关节或脊柱 130
骨质疏松症 21，*21*
伴背部疼痛 235
更年期 257
关节 10，*10*
儿童 130–131
与锻炼 *29*
面部疼痛 163
疼痛 224–225
置换 225，*225*
肩部痛 226
也可见于臀部；膝盖
关节内镜检查 230，*230*
关节炎 224–225
青少年 138，139
儿童 131
化脓性关节炎 130
颈部参见颈椎病
骨关节炎见骨关节炎章节
龟头炎 240
过敏反应
成人
流鼻涕 190
阴茎部皮肤 241
动物和谷物 197
化妆品 177
食物 207
杀精剂或避孕套 245
儿童
毒品 75
听力障碍 100
伴嘴唇肿胀 108
也见于过敏性湿疹；皮肤炎；花粉过敏；荨麻疹；常年性过敏性鼻炎章节
过敏性湿疹 76
成人 175
婴儿 61

H

HIV感染和AIDS 144
药物滥用 31
男性 241
安全性行为 32
伴体重减轻 145
伴发热 151
女性 263
HRT参见激素替代治疗章节
剧吐 274
含脂饮食 28，*28*
儿童 113
寒颤 162
汗腺 153，*153*
虹膜炎
与视力模糊 183
儿童 94，96
伴眼痛 182
喉头炎 192
呼吸 13，*13*
呼吸困难
婴儿 106
伴发热 50
儿童 106–107
哮喘 107
发热 72
口腔肿胀 108

哭闹及呼吸急促 104
也可参见气短章节
呼吸频率，检查 106
呼吸系统 13，*13*
运动 29
花粉症 186
儿童 102
流涕 190
怀孕 21
协助 271，*271*
机会最大化 248
患病参见药物的副作用呕吐 31
黄疸 208
儿童 115
与瘙痒 171
黄褐斑 178，278
回奶 52

I

IUD see宫内节育器
IUI see宫外孕
怀孕
IVF see体外受精

J

肌肉 11，*11*
激素替代治疗（HRT） 257
疾病，性生活后 246，269
挤压技术 243
脊神经 14，*14*
脊髓 14，*14*
损坏 234
颈部痛 236
脊柱 10，*10*
关节炎 131
椎间盘突出 234
脊柱曲率 131
计划生育参见
避孕法
甲沟炎 181
儿童 79
甲状旁腺 17，*17*
甲状腺 17，*17*
亢进 168
机能不全 217
甲状腺功能减低
便秘 217
语音问题 192
甲状腺功能亢进 144
与焦虑 168
与心悸 201
甲状腺机能减退 192
甲状腺机能亢进 168
尖锐湿疣 241，263
肩膀痛 226
肩周炎 226
健康检查 34，*34*
健忘 160–161
焦虑
青少年 136
成人 168
射精 243
勃起 242
心悸 201
性交 266，267
性欲 246
吞咽 205
儿童
腹痛 117
行为 90，91
饮食 113
头痛 84
噩梦 67
上学 93
睡眠 47
脚踝，肿胀见脚踝肿胀章节
脚踝肿胀 231
腹胀 214
心力衰竭 197
孕妇 279
脚气 233
儿童 132
脚趾
脚气 132
脚趾弯曲 133
痛风 233
指甲问题 79
也可参见内生性脚趾甲章节
接种疫苗
参见免疫章节
节食 28，*28*
婴儿 58
儿童 113
贫血 65
体重下降 71
糖尿病 145，*145*
孕妇 275
节食 147
绝经期 256
哺乳期 58
儿童 70
结巴（口吃） 89
结肠癌 34，145
便秘 217
腹泻 216
结肠镜检 218
阴道镜 261，*261*
结肠炎参见溃疡性结肠炎
结膜炎 183
儿童 94
清洗眼睛 95，*95*
视力问题 96
疥疮 175
儿童 77
瘙痒 80
紧急避孕 272
近视 97
头痛 85
经前期综合征 253
腹胀 214
乳房肿胀 252
抑郁症 167
精液 19，*19*
颈部
关节炎参见颈椎病章节
疼痛 236
伴发热 150
肩膀痛 226
肿胀 170
儿童 81
颈椎病 158
伴乏力 157
静脉 12，*12*
也可参见深静脉章节血栓；血栓性静脉炎；静脉曲张
静脉尿路造影 223
静脉曲张 229，*229*
脚踝肿胀 231
孕妇 279
酒精 30，*30*
青少年 137
成人
意识障碍 161
抑郁症 167
勃起 242
生育 249
胃炎 206，209
安全限制 30
性欲 246
睡眠问题 148
出汗 153
发声困难 192
体重增加 147
依赖 162，168
评估消耗 142
儿童 87
酒渣鼻 177
绝育 272，*272*

K

咖啡因 200
睡眠障碍 148
颤抖 162
咳嗽
成人 194–195
伴出血 151，194
伴发热 150
伴咽喉痛 191
伴大汗 152
伴喘息 193
婴儿 104
喂奶时 57
伴呕吐 53
儿童 104–105
伴腹痛 117
犬吠样咳嗽 106
伴流鼻涕 74
睡眠困难 67
渴 144
婴儿 48
克罗恩病 213
儿童 118
关节问题 225
恐惧症 169，*169*
口腔 16，*16*
口腔问题 204
儿童 108–109
水泡 74
也可参见牙齿问题章节
口腔炎 204
快速生长 138
体重变化 71，135
矿物质 28
溃疡
生殖器部位 223
口腔 109，204
皮肤 177
拒绝就医 174
胃参见胃溃疡章节
溃疡性结肠炎
成人 213
便中带血 218
关节问题 225
儿童 118

L

拉伤参见扭伤与应力章节 32
成人
绝经期 256
焦虑 168
婴儿啼哭 48
抑郁症 166
伴乏力 157
头痛 155
口腔溃疡 204
心悸 201
性欲 246，268
气短 196
睡眠问题 148
出汗 153
泌尿问题 221
体重增加 146
儿童
腹痛 117
呕吐 115
体重增加 71
鉴别 169
莱姆病 174
阑尾炎 206
儿童 114，116
滥用药物 31
青少年行为问题 137
儿童 90
HIV传播 144
鉴定 137
撤药 168
劳累，发病 281
老花眼（远视眼） 185
老年人
背部问题 235
运动 30，*30*
听力问题 187
性交 266
睡眠问题 149
视力问题 185
老年性耳聋 187
冷敷 131，*131*
脸部
头发 270
绝经期皮肤 257
疼痛 163
皮肤问题 176–177
皮肤肿胀 170
淋巴管 17，*17*
淋巴结肿大 17，*17*
癌 151
肿胀 81
淋巴系统 17，*17*
癌症 170
淋病 241，263
令人不安的想法及感觉 165
流产 265
背痛 280
流产后经量 258
不规则出血 260
流产后疼痛 259
阴道出血 276
流涕和鼻塞
成人 190
听力问题 186
伴咽喉痛 191
儿童 102
伴腹痛 117
伴发热 72
伴听力问题 100
伴皮疹及发热 74
瘤
肛门的 219
儿童 77
生殖器的 241，263
脂溢性的 178
颅部皮疹 24，*24*
卵 20，*20*
卵巢 20，*20*
激素分泌 17，*17*
腹腔镜 265，*265*
更年期 21
月经周期 20，*20*
性交痛 267
旅行免疫 35
旅游眩晕 115
婴儿 53

M

MRI 39，*39*
麻木 159
麻疹 35，75
婴儿 50
儿童 74
麦粒肿（睑腺炎） 183
儿童 95
脉炎 228
慢性分泌性中耳炎 101，*101*
慢性疲劳综合征 64
梅毒 241，263
每日推荐摄入量（RDAs） 28
美尼尔疾病 158
伴听力问题 186
伴耳鸣 188
梦游 66
泌尿问题 220–221
儿童 122–123
也可参见尿失禁章节
泌尿系统 18，*18*
免疫 35，*35*
发热后 51
敏感的牙齿 202
儿童 111
母乳喂养 282–283
无周期 256
婴儿腹泻 54

喂养问题 56–57
HIV传播 144
体重增加（婴儿） 70
减慢 58–59
体重（妈妈） 275
拇囊炎 233

N

男孩
生殖问题 126–127
生长曲线图 *26–27*
青春期 19，*19*，138
男性
尿失禁 238–239
避孕方法的选择 250
射精问题 243
勃起困难 243
生育问题 248–249
阴茎问题 240–241
生殖系统 19，*19*
尿道内 18，*18*
性欲 246–247
性交痛 245
睾丸和阴囊问题 244
男性乳房女性化 138
囊性纤维化 69
成人 55
儿童 119
生长问题 68
青春期 138，139
脑 14，*14*
发育 24，*24*
运动 *29*
脑瘫 89
脑炎 86
内耳炎 158
儿童 83
内分泌系统 17，*17*
内镜检查 40，*40*
上消化道 209，*209*
尼古丁贴片 31，*31*
尿 18，*18*
外观 221，*221*
尿布疹 61
尿床 125，*125*
成人 238
女性 254
尿道 18，*18*
男性尿道狭窄 238
尿动力学检查 254，*254*
尿路感染 62
成人 222
儿童 122
伴尿床 125
研究 123
怀孕 277
自救 222
尿路造影术，静脉内的 223
尿失禁参见尿失禁章节
尿液检测 36，*36*
颞动脉炎 155
面部疼痛 163
牛皮癣
青少年 140
成人 174
关节问题 225
指甲问题 181
儿童 79
扭伤及拉伤 225，*225*
手臂 227
儿童 129，130
脚（足） 132
治疗 131
脚 232
伴关节痛 224
膝盖 230
腿 228
运动 229
肩膀 226
脓疱病 77
口附近 108
脓肿 170
肛门周围 219
口腔 202
儿童 110
女孩
饮食失调 135
生殖器问题 128
生长图表 26–27
青春期 20，*20*，139
女性
下腹痛 265
尿失禁 254–255
乳房问题 252–253
避孕法 272–273
饮食失调 135
生育问题 270–271
生殖器刺激 264
生殖系统 20，*20*
尿道 18，*18*
性欲 268–269
性交痛 266–267
阴道出血 260–261
白带 262–263
可参见分娩章节；更年期；经期；孕期
蠕虫参见皮疹章节；线虫
女性排尿无力 254
多尿 144
尿痛 222–223
伴发热 151

O

呕吐
成人 206–207
伴头晕 158
伴乏力 157
周期性的 208–209
婴儿 52–53
喂养后 48，57
儿童 114–115
伴腹痛 116
迟钝 88
脑外伤后 84
伴咽喉痛 103

P

PET扫描 40，*40*
PMS参见经前期综合征尘肺病 197
帕金森病 162
排便控制 124
后背受伤 130
排尿
排尿异常
儿童 124–125
男性 238–239
女性 254–255
膀胱 18，*18*
也见于泌尿道感染章节
膀胱镜检查 220，*220*
膀胱炎 151
尿痛 222
也可参见尿路感染章节
疱疹参见唇疱疹；
生殖器疱疹章节
胚胎发育 22，*22*
皮肤癌 179，*179*
表现 174
与阳光 178
皮肤问题
青少年 140
成人 174–175
面部皮肤 176–177
足部硬皮 233
白癜风痣 178–179
皮肤破溃发炎阴茎 241
婴儿 60–61
儿童 76–77
生殖器部位 122
皮肤干燥参见皮肤干燥章节孕妇 278
也可参见瘙痒章节；
皮肤炎 175
脸部的 176
皮脂腺分泌参见脂溢性皮炎
皮肤硬结 233
皮质类固醇激素，面部使用 176
疲劳
成人 143
性欲 246
儿童 64–65
疲劳参见疲劳章节
脾脏 17，*17*
偏头痛 155
成人 182
伴恶心 154
伴视力问题 184
伴呕吐 209
儿童 85
伴腹痛 117
视力问题 97
孕妇 274
也可参见头痛章节
贫血 65
成人 143
伴心悸 201
伴呼吸急促 197
儿童 64
衰弱 82
平衡 15
儿童 83
耳朵 158，*158*
平衡 88
破水 281
普通感冒
成人 190
伴儿童 189
听力问题 186
伴咽喉痛 191
婴儿 50
儿童 102，*102*
伴腹痛 117
伴咳嗽 104，105
伴耳疾 98
伴咽喉痛 103

Q

起吊物体 234，*234*
气短 196–197
伴心悸 201
伴胸痛 200
伴喘息 193
气体交换 13，*13*
气胸 198
憩室炎 217
前列腺 238
也可参见前列腺炎章节
前列腺切除术 239，*239*
前列腺炎 240
性交痛 245
尿痛 223
强迫症
精神错乱 165
焦虑 169
强直性脊柱炎 235
强直症 29，*29*
青春期
男孩 19，*19*，138
女孩 20，*20*，139
青春期
行为问题 136–137
延迟或早熟
男孩 138
女孩 139
皮肤问题 140
体重问题 135
青光眼 185
伴眼疾 182
筛查 34，184
伴呕吐 206
青少年体重 135
青春期 139
情绪，错乱 165

R

RSI参见重复性劳损章节
丘脑下部 17，*17*
人工受孕 271，*271*
人工喂养 282
母乳喂养的婴儿 56
喂养问题 57
肠胃炎 52
人工喂养 46
体重增加 70
下降 58–59
韧带炎 224
手臂痛 227
肩部疼痛 226
妊娠 21–22，*21*，*22*
腹痛 277
腹胀 214
闭经 256
青少年 139
背痛 280
乳房问题 282–283
饮食 275
异位妊娠参见异位妊娠章节怀孕
与运动 30，*30*
HIV孕期传播 144
劳累 281
恶心及呕吐 274
风疹 101，180
性交 268
疼痛 266
皮肤 278
睡眠 149，*149*
脚踝肿胀 279
泌尿问题 254
阴道出血 276
伴白带 263
重量 275
妊娠纹 278
如厕训练 124–125
乳房问题 252–253
孕妇 282–283
乳糖不耐症 118
成人 215
婴儿 55
儿童 119
伴腹痛 117
乳头 253
哺乳喂养 282
破裂 283，*283*
乳腺癌 252–253
男性 138
筛查 34，37
乳腺炎 283
乳房肿胀 252
乳腺肿块 252–253
哺乳期 283
乳汁释放反射 56

S

SIDS参见婴儿猝死综合征
SPECT扫描 40，*40*
腮腺炎 35，170
生育问题 248
三叉神经痛 163
瘙痒
成人 171
异常皮肤 175
肛门部位 219
眼睑 183
脚（足） 233
生殖器部位 223
女性 264
发痒的皮疹 180
孕期 278
头皮 173
儿童中 80

过敏性反应 76
脚趾之间 132
生殖器部位 128
昆虫叮咬 76
头皮 79
睡眠问题 67
筛查 34，*34*
筛查 37–40
超频率音响参见超声波扫描
疝气 211，*211*
成人，腹股沟肿块 170
儿童 116
黄绿色呕吐物 114
腹股沟肿物 81
阴囊肿胀 126
社会行为，儿童发展 25，*25*
射精问题 240–241
男孩 127
与尿痛 222
射精问题 243
性交痛 245
身高
生长图 *27*
生长问题 *69*
身体技能发展 25，*25*
身体协调性 88
深静脉血栓形成 231
与避孕 273
孕期 279
神经 14，*14*
面部疼痛 163
神经系统 14，*14*
神经性厌食症 135
肾盂肾炎 222
孕妇 274
伴背痛 280
肾脏 18，*18*
肾脏疾病
成人 210
尿中带血 220
儿童
肾损害 122
体重增加 70
肾盂肾炎参见肾盂肾炎章节
生育问题
男性 248–249
女性 270–271
生长困难 129
生长曲线图 26，*26–27*
生长问题 68–69
生殖器部位
男孩的问题 126–127
真菌感染 171
儿童 122
女孩的问题 128
女性的问题 264
生殖器疱疹
男性 240，241
女性 263
生殖系统
男性 19，*19*
女性 20，*20*
声导抗测试 101，186，*186*
失声 192
青春期 138
虱子参见头虱章节
湿疹
青少年 140
成人 175
婴儿 61
儿童 76
耳部炎症 99
湿疹 108
睡眠问题 67
十二指肠 16，*16*
食管 16，*16*
癌 205
食品潮流，应对 112
食物中毒 207
与腹泻 216
食物组合 28，*28*
食欲 144
儿童 112
生长 68
处方药 113
视觉 15，*25*
视觉错乱及受损
成人 184–185
出院 183
伴乏力 157
儿童 96–97
头痛 85
学习障碍 93
也可参见视力测试章节 37，*37*
成人 185，*185*
儿童 97，*97*
视力参见眼睛；视觉
视网膜的结果 15，*15*
视网膜脱落 184
嗜睡 150
儿童 86–87
手
成人
出汗 153
颤抖 144
伴出汗 152
水疱 74，75
腕管综合征 159
手足口病 74，75
受精 21，*21*
输卵管 20，*20*
受孕 21，*21*
输卵管切除术 250，*250*
双性恋 247
水痘 75
成人 180
儿童 74
水疱
成人
脸部 176
生殖器部位 223
阴茎 223，240
皮疹 174
儿童 74
口腔 109
睡眠问题
成人 148–149
头痛 155
婴儿 46–47
儿童 66–67
疲劳 65
私密性 136
思维混乱 165
诵读困难 92，92
髓膜炎
成人 180
婴儿 52
儿童 74
危险信号 74
皮疹玻璃测试 75，*75*
免疫 35

T

胎儿 22，*22*
心脏 23，*23*
筛查 34
胎儿监护 281
胎记 60
胎盘 22，*22*
伴腹痛 277
与阴道出血 276
糖尿病 145
成人 143
尿失禁 255
紊乱 161
勃起 242
头晕 156
足部护理 232
生殖器刺激 264
泌尿问题 220
视力问题 185
儿童 62
嗜睡 86–87
多尿 122
乏力 83
生长问题 68
意识丧失 82
呕吐 115
横膈膜 273，*273*
糖饮食 28，*28*
婴儿 54
儿童 113
可参见乳糖糖耐量异常章节
疼痛
腹部参见腹痛章节
手臂 227
儿童 129
胸部参见胸痛章节
耳朵，儿童 98–99
眼镜 182–183
面部 163
性交时，男性 245
性交时，女性 266–267
关节 224–225
腿部 228–229
儿童 129
颈部 236
肩膀 226
体检 33，*33*
体外受精（IVF） 271，*271*
体液潴留
儿童 70
腹部肿块 214
脚踝肿胀 231
体重 29
儿童体重图表 *26–27*
体重减轻
青少年 135
成人 144–145
绝经期 256
如何减肥 147
伴吞咽困难 205
伴颤抖 162
伴呕吐 209
儿童 112，113
新生儿 59
体重增加
青少年 135
成人 145
伴疲劳 143
婴儿 58–59
喂养问题 56
儿童 70–71
妇孕 275
铁缺乏 65
也可参见贫血章节肠
听力 15，*25*
听力测试 37
成人 186，*186*
儿童 101，*101*
听力测试法 186，*186*
听力丧失
伴头晕 158
噪声引起的 187
听力问题 186–187
儿童 100–101
学习障碍 93
言语问题 89
也可参见其他章节
同性恋 247
痛（持续性的）
尿痛 222–223
参见耳痛；头痛章节
痛风 233
伴关节痛 224
膝盖 230
痛经 259
头部受伤
成人 154
伴视力受损 184
伴意识不清 160
儿童 82
伴意识不清 86
眼外伤 96
头痛 84
头发 172，*172*
成人 172–173
儿童 78–79
新生儿 23，*23*
青春期 138，139
消瘦与疲劳 143
头发稀疏 172–173
伴疲倦 143
可参见秃斑章节
头发移植 173，*173*
头皮问题 172–173
儿童 78–79
头皮屑 173
儿童 79
眼睑问题 183
头虱 79，*79*
成人 173
头痛
成人 154–155
伴发热 150
儿童 84–85
迟钝 88
也可参见偏头痛章节
头晕
成人 158
伴听力障碍 186
伴耳鸣 188
儿童 82–83
头晕
成人 156–157
心悸 200
伴疲倦 143
儿童 82–83
也可参见意识丧失章节
腿部
疼痛 228–229
儿童 129
吞咽 16，*16*
困难 205
儿童 106
臀部
儿童 134
内八字脚 133
置换 225，*225*
臀部 72，106
脱臼，关节
成人 224
伴手臂疼痛 227
膝盖 230
伴腿痛 228
肩膀 226
儿童 129
脱水
成人，预防 207
婴儿 55
因为腹泻 51，54
因为呕吐 52
儿童 119
伴意识不清 87
伴便秘 120
鼓励口服补液 63
治疗 114

W

外周神经系统 14，*14*
腕管综合征 159
伴手臂疼痛 227
网球肘 227
维生素 28
卫生保健 33–35
味觉 15，*15*
胃溃疡 208
伴胃痛 212
伴黑便 218
胃食管反流 205
婴儿 57
伴胸痛 199
孕妇 274，277

伴呕吐 208
胃炎 206
与酒精 209
温度计 72，*72*
婴儿适用 50
紊乱
成人 160–161
伴发热 150
儿童 86–87
充血，缓解 *102*

X

X线 37，*37*
也可参见血管造影术
X线钡剂造影 38，*38*
吸烟 31，*31*
成人
与焦虑 168
伴咳嗽 195
变色牙 203
生育问题 249
与心悸 200
语音问题 192
体重增加 146
伴喘息 193
儿童 105
息肉 190，261
膝盖，内镜 40，*40*
膝盖痛 230
细胞 13，*13*
检查 36，*36*
细支气管炎 106
伴呕吐 *53*
先兆子痫 279
头痛 155
恶心 274
体重增加 275
纤维饮食 28
儿童 120
癣 175
儿童 76
脱发 173
线虫 219
儿童 80
女孩 128
腺体 17，*17*
腺体热
成人 170
儿童 81
慢性疲劳 64
腺肿 103，*103*
儿童 102
咽鼓管堵塞 101
睡眠 65
向内生长的脚趾甲 232，*232*
儿童 133
消化不良 213
伴腹痛 212
伴胸痛 199
伴嗳气 215
消化道 16，*16*
钡剂X线 38，*38*
内镜 40，*40*
小肠 16，*16*
小儿肛裂 120
便血 121
哮喘
成人 193
伴咳嗽 194
儿童 107
伴咳嗽 104
睡眠问题 67
疲劳 65
斜颈 236
斜视 97
儿童 96
泻药
儿童 120
心电图参见
心电图
心电图检查 199，*199*
流动性 201，*201*
锻炼 37，*37*
心肌梗死 198
心悸 200–201
心绞痛 198
心理健康 165
青少年 136
运动 29
也可参见焦虑章节抑郁症
心跳 200–201
心血管系统 12，*12*
运动 29
吸烟 31，*31*
心脏 12，*12*
围生期 23，*23*
测试参见心电图章节
心脏病 198
伴意识不清 161
伴乏力 157
与心悸 201
伴气短 196
与脚踝肿胀 197
伴喘息 193
新生儿 23，*23*
脑与骨 24，*24*
阴囊肿胀 126
皮肤问题 61
体重下降 59
新生儿痱子 61
新生儿皮肤 23，*23*
猩红热 75
成人 180
儿童 74，103
行为问题
青少年 136–137
儿童 90–91
也见于心理健康章节
性传播疾病 32
肛门疣 219
男性 241
生育问题 248，249
女性 263
盆腔炎 259
也可参见HIV感染和AIDS
性交 32
青少年 137
生病后 246
焦虑相关 169
HIV传播 144
男性，疼痛 245
排尿疼痛 222
女性
月经后 261
疼痛 266–267
痛经 259
性取向 247
性欲，低
男性 246–247
女性 268–269
胸部 21，*21*
男性发育 138
青少年 139
胸膜炎 199
胸痛 198–199
伴心悸 200
伴吞咽困难 205
胸腺 17，*17*
嗅觉 15，*15*
学习困难 92
学习困难 92–93
便秘 120
不适感 63
睡眠问题 66
血管造影术 38，*38*
股动脉 228，*228*
也可参见血管造影术
血栓参见深静脉血栓；肺栓塞；短暂脑缺血发作
血栓症参见深静脉血栓
血压 34，*34*
血氧 197，*197*
血液检测 36
荨麻疹 175
儿童 76
新生儿 61
荨麻疹参见荨麻疹章节
循环 12，*12*
出生前后 23，*23*

Y

牙齿脱落 202–203
牙齿问题 202–203
儿童 110–111
磨齿 163
也可参见口腔问题章节
牙线 203，*203*
牙龈问题 203，*203*
儿童 110，*110*
牙龈出血 108
长牙 111
咽部参见咽喉炎血栓性静
咽鼓管堵塞 101，*101*
咽喉痛
成人 191
听力问题 186
伴皮疹 180
吞咽困难 205
儿童 103
腹痛 117
耳疾 98
伴发热 73
伴皮疹 74
饮水少 63
可参见口腔问题；咽炎；扁桃体炎
咽炎 73
伴颈部肿胀 81
伴咽喉痛 103
言语发育 25，*25*
言语发展 89
言语困难
成人 164
伴乏力 157
儿童 89
眼部问题 182–183
儿童 94–95
也可参见视力问题章节 183
眼睑炎 183
儿童 95
眼睛 15，*15*
眼睛疲劳 182
验孕棒 256，*256*
阳痿参见勃起障碍章节
摇篮帽 61
咬伤和蜇伤 76
药物（医用性） 31
与哺乳 282
与婴儿腹泻 54
中毒 86
拒服 137
衣原体 263
医疗检测 36–40
医生（GPs） 33，*33*
医学检验 36–40
医院护理 33
胰岛素在糖尿病中的应用 145
胰腺 16，*16*
激素分泌 17，*17*
抑郁
青春期 137
伴自杀倾向 136
成人 165，166–167
分娩后 284
伴意识不清 161
性欲 246，268
睡眠问题 148
疲劳 143
伴体重下降 145
儿童
行为问题 91
进食问题 113
疲劳 65
易激综合征 212
伴腹痛 213
伴嗳气 215
意识丧失
成人 156–157
伴抽搐 162
儿童 82
药物或酒精作用 87
也可参见头晕章节
阴道出血 260–261
怀孕 276
参见月经章节
阴道鹅口疮 262
性交痛 267
阴道痉挛 267
阴茎 19，*19*
青春期 138
参见射精章节勃起
阴毛 138–139
阴囊 19，*19*
男孩 116，126
男性 244
阴虱 171
男性 241
女性 263
与瘙痒 223
饮食失调 135
饮食问题 112–113
婴儿参见婴儿喂养
隐形眼镜 183，*183*
刺激 182
婴儿
气压性伤害 98，*98*
呼吸 106
咳嗽 104
喂奶时 57
伴呕吐 53
异常哭闹 48–49
腹泻 54–55
粪便 55，121
高热惊厥 51
喂养 56–57
发热 50–51
生长图表 *26–27*
毛发 78
听力 100
预防接种 33
婴儿见婴儿章节小儿
筛查 34，*34*
皮肤 60–61
睡眠 46–47
咽喉痛 103
语言发育 89
牙齿 49，111
视觉 97，*97*
呕吐 52–53
体重增加
超重 70
生长缓慢 58–59
婴儿参见婴儿章节
婴儿猝死综合征（SIDS） 47，*47*
婴儿哭闹 48–49
婴儿喂养 282
问题 56–57
睡眠问题 46
较大的宝宝 47
也可参见人工喂养章节哺乳喂养
影像学检查 37–40
应急代谢率 146，*146*
体重增加 147
幽门狭窄 53
呕吐原因 52
疣 77
脚底疼痛 132
幼儿玫瑰疹 75
语言治疗 89
成人 164

喉炎 192
学习困难 92
远视 97
月经
与腹痛 265
闭经 256–257
大汗 153
经量过多 258
月经不调 270
痛经 259
青春期 139
也可参见经期综合征章节
月经过多 258
月经周期 20，*20*
阴道分泌物 263
可参见月经周期章节经前期综合征
晕厥参见抽搐 150
儿童 129
孕妇 274
参见恶心章节
孕吐 274
运动安全性 29
运动障碍 88

Z

早泄 243
长牙齿 111，*111*
成人 203
儿童 108
针吸 36
乳房肿块 252，*252*
真菌感染
指甲周围 79
脚气 233
儿童 132
生殖器部位 171
儿童 122
指甲 181
皮癣 175
疹子
成人 180
中央红点 174
面部疼痛 163
伴肿胀 170
儿童 74–75
伴关节痛 130–131
伴咽喉痛 103
脑膜炎危险信号 74
婴儿 60
玻璃测试 75，*75*
尿布疹 61
也可参见皮肤问题章节
斑点
镇静剂
颤抖 162
撤药 168
支气管镜 195，*195*
支气管炎 150
伴胸痛 198
伴咳嗽 195
脂溢性皮炎
成人 176
婴儿 60
头痂 61
儿童 77
和耳炎 99
头皮屑参见脂溢性疣 178
指甲 181
儿童 78–79
也可参见内生性脚趾甲章节
治疗 167，*167*
痔疮 219
便中带血 218
与便血 218
痣 178–179
中枢神经系统 14，*14*
肿块
成人 170
眼睑 183
腹股沟 170
阴茎 241
伴咽喉痛 191
乳房参见乳房肿块章节
儿童 81
肿块
成人 170
腹股沟 211
睾丸 244
儿童 81，103
腹股沟或阴囊116，126
关节 130
口腔及舌头 108
中毒 86，96
中耳气压伤 189
成人 186
耳鸣 188
儿童 98，*98*
听力问题 100
中风 157
憋尿 255
肘部问题 227
助听器 187
注意力缺陷多动症 91
学习困难 93
椎骨 10，*10*
椎间盘突出 234
子宫 20，*20*
癌 261
怀孕 22，*22*
也可参见子宫内膜异位症章节
子宫颈癌 261，*261*
筛查 34，260，*260*
吸烟 *31*
子宫镜检查 261，*261*
子宫内膜异位 258，*258*
腹痛 265
生育问题 270
性交疼痛 267
痛经 259
紫癜 180
过敏性紫癜 130
自闭症 90
自杀 166
青春期 136
足部问题
成人 232–233
大汗 153
儿童 132–133
水疱 74
也可参见肿胀章节踝关节
组织活检 36，*36*
皮肤 179
组织检验 36，*36*
坐骨神经痛 229
孕妇 280

鸣谢

图片来源
缩写：t = top; c = centre; b = bottom; l = left; r = right **Biofotos:** 11tr; **Robert Harding Picture Library:** Front jacket bc, 12tr; **National Meningitis Trust:** 75br; **Philips PR Dept:** 39tr; **Dr Janet Page:** 13tr, 13cr, 37c, 38tl; **Science Photo Library:** Front jacket bl, 15cl, 40br; CNRI 38cr, 39cr; **Dr Robert Friedland:** 40tl; **Gca - CNRI:** 38br; **James King-Holmes:** 249tr, 249tr2; **Petit Format/CSI:** 21tr; **Professor P. Motta/Dept. of Anatomy/University "La Sapienza" Rome:** 21bl; **Secchi, Lecaque, Roussel, UCLAF, CNRI:** 19br; **St John's Institute of Dermatology:** 179br.

历次版本
MEDICAL EDITORS Dr Tony Dr Sue Davidson
MEDICAL CONSULTANTS Sir Peter Beale, Dr Peter Cantillon, Dr Mark Furman, Dr Stephen Hughes, Dr Warren Hyer, Dr S M M Kinder, Dr Penny Preston, Dr T J L Richards, Dr Andrew Shennan, Dr H B Valman, Dr Frances Williams

EDITORIAL DIRECTOR Amy Carroll
ART DIRECTORS Chez Picthall, Bryn Walls
SENIOR MANAGING EDITOR Martyn Page
EDITORIAL MANAGER Andrea Bagg
SENIOR EDITORS Mary Atkinson, Nicki Lampon, Andrew Macintyre
PROJECT EDITORS Cathy Meeus, Christine Murdoch, Katie John
EDITORS Jillian Agar, Candace Burch, Jane Farrell, Jolyon Goddard, Katie John, Janet Mohun, Terence Monaighan, Teresa Pritlove, Hazel Richardson
ADDITIONAL EDITORIAL ASSISTANCE Ann Baggaley, Alyson Lacewing
EDITORIAL ADVISER Donald Berwick
MANAGING ART EDITOR Louise Dick
SENIOR ART EDITOR Marianne Markham,Ian Spick
ART EDITORS Janice English, Dinah Lone, Chris Walker

ADDITIONAL DESIGN AND DTP ASSISTANCE Chloe Burnett, Kirsten Cashman, Julian Dams, John Goldsmid, Jason Little, Andrew Nash, Louise Paddick, Schermuly Design Company
PICTURE RESEARCH ASSISTANT Marie Osborn
PHOTOGRAPHERS Steve Bartholomew, Andy Crawford, Jo Foord, Steve Gorton, Dave King, Ranald Mckechnie, Tracy Morgan, Gary Ombler, Susanna Price, Tim Ridley, Jules Selmes, Steve Shott, Debi Treloar
ILLUSTRATORS Evi Antoniou, Joanna Cameron, Gary Cross, John Egan, Mick Gillah, Debbie Maizels, Patrick Mulrey, Peter Ruane, Richard Tibbits, Halli Verrinder, Philip Wilson, Deborah Woodward
PRODUCTION MANAGER Michelle Thomas
OUT-OF-HOUSE TECHNICAL SERVICES MANAGER Nicola Erdpresser
PROJECT ADMINISTRATION Joanna Benwell, Delyth Hughes
INDEXER Julie Rimington

PREVIOUS EDITIONS: DK INDIA
MANAGING EDITOR Prita Maitra
MANAGING ART EDITOR Shuka Jain
PROJECT EDITOR Atanu Raychaudhuri
EDITORS Chandana Chandra, Sudhanshu Gupta
PROJECT DESIGNER Sabyasachi Kundu
DESIGNER Sukanto Bhattacharjya
DTP COORDINATOR AND SOFTWARE TRAINER Jacob Joshua
DTP DESIGNER Shailesh Sharma

感谢以上个人和团体所做的努力以及他们之间的通力合作使这本书得以问世，书中若有遗漏，我们提前向您致歉，如果我们可以获悉这些遗漏，一定会在后续版本中加以纠正。