

N综合人民网科普
健康气象等

生活中不少人身体出现不舒服,第一件事不是去医院,而是选择“忍忍没准就好了”。然而,并非所有病症都能通过忍耐得到缓解,有些病“忍一忍”反而更为严重。这16种你以为忍忍就过去的小毛病,其实暗藏危险!

需赶快自查 日常身体内出现『小毛病』

1 打嗝总不停

一般来说打嗝是正常的,打嗝只是消化过程中产生了一些气体。医生提醒,如果经常打嗝,而且一开始就连续不停,肚子还有响声,那很可能是慢性胃炎。

严重者会出现腹痛和消化不良,甚至出现其他肠胃病变。定期体检,并在体检中加上胃肠镜检查,才是正确的应对方式。

2 皮肤总敏感

正常情况下,皮肤都有一定防护和修复功能,所以自己挠自己一下,一般不会留下什么痕迹。但如果挠过的地方出现明显的瘙痒和红斑,那可能是荨麻疹。

荨麻疹不只是几个红疙瘩那么简单,如果是急性荨麻疹,还可能因为喉部肿胀而导致窒息,甚至出现过敏性休克。

3 眼睛总有血丝

大部分人会觉得,眼睛出现红血丝,一般是用眼过度或睡眠不足。医生表示,如果眼睛红血丝非常突出,并且很久没有消退,就不是眼疲劳那么简单了,可能是虹膜炎。

虹膜炎一开始是很容易治好的,但如果一直拖着不治疗,就可能引起急性青光眼之类的并发症,千万别忍。要区分虹膜炎和红眼病,有个小诀窍,红眼病的患者眼屎会非常多。

4 口腔溃疡总不愈合

长期溃疡不愈合,这里的长期通常是指一个月以上,三五天那种溃疡一般是正常的。

长期不愈合的溃疡要提高警惕,如果情况严重,一直没有愈合迹象的话,要小心有可能是口腔癌等其他口腔疾病。

5 眼皮耷拉没精神

有的人出现眼皮耷拉、眼睑下垂,可能还会咀嚼费劲、吞咽困难,要小心,这可能是一种罕见病——重症肌无力。

重症肌无力是一种由神经-肌肉接头处传递功能障碍所引起的自身免疫性疾病,患者最普遍的表现是肌肉无力,全身骨骼肌都可能受累,晨轻暮重,活动后加重、休息后可减轻。

6 胃肠道息肉

很多人体检或做肠胃镜时,都会检查出息肉,一定要引起重视。许多胃肠道癌是由息肉演变而来的,尤其是腺瘤性结肠息肉,癌变率更高。

医生表示,胃肠道息肉包括腺瘤性息肉、炎性息肉、增生性息肉及错构瘤性息肉。随着腺瘤息肉体积的长大,其癌变率也随之增加。所以,息肉一经发现,即使是小腺瘤,也应及时切除。

7 长期胆囊结石

在胰腺肝胆外科,每年都会有很多胆囊癌的患者,而这样的患者多数会合并多年的胆囊结石病史。

胆囊结石如不及时治疗,除了会增加患者的痛苦,增加手术治疗的难度,还有引发癌变的可能。一般来说,经常有胆囊炎发作、结石大于2.5厘米、胆囊壁明显增厚或不规则增厚以及胆囊充满结石这4种患者都要尽早手术切除胆囊。

8 长期咳嗽总不好

医生表示,天凉咳嗽气喘老不好,当心慢阻肺。日常生活中要注意保暖,减少室内污染,雾霾天气减少户外活动。同时适当锻炼,增强体质。一旦出现不适应尽早干预,可有效延缓疾病进展,提高生活质量。40岁以上应每年检查肺功能。

9 脚气久治不愈

“脚气”这个司空见惯的病,严重起来也可能导致肾病。

致病的病原体包括病毒、细菌、支原体、螺旋体、真菌、寄生虫等。这些病原体诱发肾病的机制主要通过激活体内免疫反应,其中有抗原抗体复合物、补体及炎症细胞的参与,常见的肾脏病理类型有毛细血管内增生性肾小球肾炎、系膜增生性肾小球肾炎等。

还有些是治疗过程中的药物反应,如治疗苍白密螺旋体的驱梅药物可引起膜性肾病。此外,有些病毒如EB病毒、HIV病毒、汉坦病毒等可直接损伤肾脏细胞引起病变。因此,脚气别拖着不治,长期真菌感染可能会连累你的肾。

10 长期静脉曲张

下肢静脉曲张属于不难发现的疾病,往往凭外观就可察觉。但它早期不痛不痒,不影响正常生活,所以有的人往往会忽视。

若没有及时治疗,静脉曲张会诱发色素沉着、淤积性皮炎、小腿溃疡、静脉炎、深静脉血栓等并发症,甚至可能导致肺栓塞。下肢静脉曲张的早期治疗非常必要。

11 突然变瘦

虽说“千金难买老来瘦”,但这个瘦也是有条件的,比如一直保持着合理的体重数值,或是在有计划地减重。如果没有刻意控制饮食和增加运动量,半年之内体重大幅下降,并伴有疲劳、乏力、酸痛感等,那就要当心啦!

此时,尤其需要排查肿瘤类疾病。肿瘤细胞会消耗人体营养,短期内不明原因的体重大幅减轻,很可能是肿瘤信号,如大肠癌、胰腺癌、肝癌等。此外,诸如糖尿病、甲亢、慢性胃炎、消化道溃疡、肝硬化、抑郁症等,也会造成体重的突然下降。

12 大便异常

这种异常的范围比较广泛,一般来说,不论是腹泻、便秘、大便性状改变或是颜色变化,只要时间超过1~2周,就可能意味着消化功能异常。

在众多的胃肠道异常中,有以下两种情况危害较大,炎症性肠病:其高发群体为20~49岁人群,一旦患病,很难彻底治愈,几乎都会伴随终生,因此被称为“绿色癌症”。

肠癌:在饮食习惯没有发生改变的情况下,如果突然频繁腹泻,而且粪便中带有暗红色的血丝或者出现血性的黏液便,并且是持续出现、逐渐增多的,一定要警惕肠癌,及时进行检查。

13 伤口不愈合

受伤是生活中在所难免的事情,正常情况下,这些小伤用不了几天就痊愈了,但如果伤口超过3周不愈合,就要谨慎了。

其中,尤其要小心糖尿病!

对于糖尿病患者而言,由于体内胰岛素分泌调节功能异常,会影响机体糖代谢,从而连累组织的再生修复功能,容易造成伤口久不愈合。

此外,某些全身性疾病,如贫血、类风湿性关节炎、恶性肿瘤、自身免疫性疾病等也可能影响伤口愈合。

14 头痛

很多人认为“头晕”是一件大事,但是,大家不知道的是,持续头痛超过一周也是一件大事。虽然大多数头痛都只是疲劳所致,但如果持续时间超过一周,最好及时就医。

一般来说,头痛分为急性和慢性两种:急性头痛主要与心脑血管疾病有关,伴有头晕、恶心、呕吐。慢性头痛包括神经性头痛、血管性头痛、紧张性头痛、偏头痛和颈椎病引发的头痛。

头痛持续发作时,可以在医生的指导下,合理服用止痛药,同时,还需要在医生的指导下针对病因进行治疗。

15 声音嘶哑

吃得太咸太辣、说话太多、喉咙发炎等情况,都会引起声音嘶哑,但因为太常见,很多人往往觉得并无大碍。

但医生提醒,如果声音嘶哑超过2周不见好转,要小心是这些疾病在“伪装”。

喉癌:喉部发炎可能导致声音嘶哑,但在1~2周内就会恢复。如果声音嘶哑持续超过2周,并呈渐进性加重,则可能是声门型喉癌,需要引起重视。

胃食管反流:反流的胃酸上涌到咽喉部时,可能会使咽喉部黏膜受损,并引起咽痛、咽部异物感、声音嘶哑等症状。

16 突发性胸痛

导致胸痛的原因有很多,例如心血管疾病、消化系统疾病、呼吸系统疾病等。但只要出现突发性胸痛且超过5分钟不恢复,就应立即就医。

心脏问题引起的胸痛最危险。如心绞痛,多表现为闷痛、压榨性疼痛或胸骨后、咽喉部紧缩感,有些患者仅有胸闷,可分为典型性心绞痛和不典型性心绞痛。

其中,典型性心绞痛常在劳累、情绪激动、受寒、饱食、吸烟时发生。不典型性心绞痛常与胃病、牙痛、肩周炎等疾病混淆,需注意识别。