



N综合人民网科普  
健康气象等



## 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。

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！

# 日常身体内出现「小毛病」需赶快自查



## 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。许多胃肠道息肉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，就可能意味着消化道功能异常。

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。