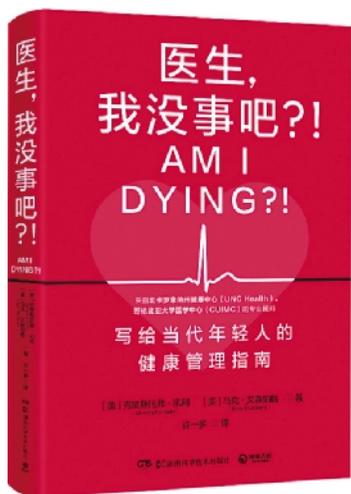


一本破解“健康焦虑”的智慧宝典

●李春雨



《医生,我没事吧?!》,[美]克里斯托弗·凯利、马克·艾森伯格著,许一多译,湖南科学技术出版社2024年1月出版,定价:47.99元

“事实证明,你健康得很。大多数的担心和症状都只是杞人忧天,无需治疗或就诊。然而,人的身体就像一台精密的仪器,一旦出现问题,就会发出警报。因此,我们非常有必要了解身体发出的信号,以便及时调整健康状态。”

“我是不是快死了?!”

“答案是肯定的。你从出生开始,就在一步步接近命中注定的死亡了。所以,你真正要问的应该是:死亡会比我的预期来得更快吗?”

这段充满哲学性和戏剧性的对话出自《医生,我没事吧?!》的前言。作者巧妙地将人们面对疾病和死亡的恐惧情绪转化为对生命本质的思考。

本书的两位作者分别是来自北卡罗来纳州健康中心的医学博士克里斯托弗·凯利和哥伦比亚大学医学中心的医学博士马克·艾森伯格。作为专业医师,他们深知患者在被冠以“病人”身份时的脆弱与无助。因此,两位博士用通俗易懂的语言和风趣幽默的表达,在本书中帮助读者克服因病情带来的情绪波动与冲动行为,引导读者

恢复理智,冷静应对身体的异常。

互联网时代的信息误区

连续头痛了几天,被网络医生诊断为脑癌。冲进医院检查后,医生给出结论只是过度疲劳;隐私部位不舒服时,因为不好意思去医院,最终选择在网上搜索相关信息;感觉头晕时,猜测自己得了低血糖;稍微心慌时,又怀疑自己得了心脏病……总是无法准确判断病情的严重性,有时候明明是小问题,却跑到医院折腾一番;有时候觉得没事,结果拖得越久越严重。这些现象的根本原因,是年轻人对自身健康的认知不足。

在现代社会的快节奏生活中,年轻人往往忽视了自身健康的重要性,忽略或者误解一些疾病的症状,甚至通过搜索引擎自我诊断病情。然而,信息爆炸的互联网时代,带来的信息并非全部准确和可靠。

正如一个广为流传的段子所说,“百度看病,癌症起步”。这句话夸张地反映了现代人面对身体不适时,容易陷入两种极端:要么讳疾忌医,不愿直面问题;要么过度恐慌,盲信未经验证的信息,导致问题严重化。

对于这种情况,凯利和艾森伯格在书中宽慰读者:“大部分突然冒出来的无关紧要的小症状,结果都没什么大不了。”同时,他们也提到了互联网问诊的不实性,“当然了,你可以搜索一下自己的症状。哦,它说你的鼻塞是一个癌症征兆?好吧,节哀。”显然,大部分的网站都会故意制造恐慌,以便让读者继续停留,或者为一些神奇的偏方付费。两位博士表示,在面对健康问题时,公众应该保持冷静。过度恐慌不仅无法解决问题,反而可能让人失去理性的思考与判断。

关于疾病的自测自查

当遇到一些比较常见的身体问题时,如何自我排查身体状况,避免误判病情?哪些症状需要立即就医?在就医过程中,如何有效与医生沟通,获得专业帮助?《医生,我没事吧?!》正是为了解决这些疑问而诞生

的“健康宝典”。

书中将人体视为一个系统工程,从头到脚,男女分开,以日常生活中常见的40余种疾病症状为切入点,将其细分为头部、颈部、胸部、背部、腹部、四肢、皮肤等多个类别。对于每种常见或多发的问题,按照“轻、中、重”程度,将它们分为“吃下定心丸”“挂号去吧”和“去急诊”三类,内容清晰明了、生动有趣。

以“疲劳”为例,现代人常常“一根蜡烛两头烧”,白天忙于工作,夜晚照顾家庭,精力力竭。如果这种状态持续超过6个月,就可以称为长期疲劳。本书将疲劳分为三种程度并提供解决方案:首先,如果在休假后状态有所缓解,可以适当调整作息和饮食;其次,若出现抑郁症状或睡眠呼吸暂停症状,应尽早就医;最后,如果出现原因不明的极度眩晕且意识模糊,应立即就医。

在长期高压生活下,疲劳常常成为一种亚健康状态。此时,头疼可能成为疲劳引发的常见伴随症状之一。凯利和艾森伯格在书中总结了头疼的各类发病情况,以便患者“对号入座”:如果头痛伴随鼻塞、流鼻涕等症状,很可能是感冒引起的,服用感冒药会有所缓解;对于习惯喝咖啡的人,如果突然戒掉咖啡,也可能出现头痛的情况,因为咖啡具有抑制头痛的作用,突然停止摄入可能导致戒断性头痛;如果头痛没有伴随其他症状,且疼痛在可忍受范围内,可以尝试服用止痛药缓解;若头痛同时伴随发音含糊,或手臂、大腿、面部出现无力或麻木的症状,可能是中风的征兆,需立刻前往急诊室;如果头疼来得十分迅速和猛烈,痛感飙升,可能是某种重疾迅速恶化的征兆,例如颅内出血,需要尽快去医院。另外,更加具体的病情需要根据头痛是否伴随其他症状来判断。

除此之外,腹泻、咳嗽、皮肤瘙痒、心跳突然加速等生活中各种最常见的症状,本书都有提及,并给出了明确的行动指南。除了对病情的多角度分析,《医生,我没事吧?!》还穿插了许多“便携参考”。以流感疫苗的注射以及应对流感相关的防护措施为

例,书中通过“真/假”判断的方式,向读者澄清了一些常见的医疗误区,并提出了科学的建议。

例如,即使接种了流感疫苗,仍有可能感染流感,但可以显著降低感染的概率和症状的严重程度;怀孕期间接种流感疫苗是安全的,不仅能保护孕妇,还能帮助新生儿在达到接种年龄之前,免受流感侵害;感染流感后,48小时内服用抗病毒药物(如奥司他韦)能减轻症状等。

看懂身体的报警信号

《医生,我没事吧?!》像一位贴心的家庭医生,以真实为基石,用理性对抗焦虑,帮助读者科学地评估自己的健康状况。本书表面上是指导具体的身体健康问题,实际更为关注的是心理健康,帮助读者缓解由身体不适带来的心理压力。书中诙谐且口语化的用词,尤其适合非专业的年轻读者阅读。

现代社会节奏越来越快,许多年轻人忙于工作与生活,作息和饮食极其不规律。早餐匆匆应付,午餐草草解决,晚上则放纵享受夜宵。这样的生活方式看似节省了时间,却在不知不觉中损害了健康,甚至引发慢性疾病。

尽管身体没有固定的“使用说明书”,但通过这本书,年轻人可以获得一份贴近实际的健康参考指南。这不仅是一场健康知识的普及,更是一份温暖而科学的陪伴。

如果身体常常被小伤小痛困扰,但没有时间去医院做体检,也不愿忽视这些问题,不妨翻开这本健康指南。阅读后你可能会发现,被忽视的小症状实际上隐藏着大隐患,需要立刻就医,刻不容缓;而多数情况下只需要好好休息,问题自然会消失。

正如凯利和艾森伯格在后记中所说,“事实证明,你健康得很”。大多数的担心和症状都只是杞人忧天,无需治疗或就诊。然而,人的身体就像一台精密的仪器,一旦出现问题,就会发出警报。因此,我们非常有必要了解身体发出的信号,以便及时调整健康状态。