

胸闷气喘 如果在安静的状态下总感到胸闷、胸堵或心悸,胸中突然“蹦”一下或停一下,或在上楼(3~5层)以后心跳气喘半小时左右,有时还可能心脏停跳(即期外收缩),应及时到医院检查心脏。

食欲改变 因疲劳或感冒偶尔一两顿饭不想吃问题不大,如果超过一星期就应警惕了,胃部及消化系统及其他器官(肝、肠)的肿瘤通常有这些症状。如果有进食发噎的现象更应注意,假如总是发噎,并且愈来愈严重,可能是食道肿瘤的征兆,要及时去医院检查。

排便异常 正常人都有每天排便的习惯,中老年人如果连续两个月内排便习惯发生变化,时而便秘,时而腹泻,时而两三天才排一次便,有时却一天两三次或更多次,这是肠道功能紊乱的最早征象,必须进行检查。因为大肠及直肠肿瘤,在早期就有类似症状。

无端出血 不该见血的地方突然出血,要引起警惕。例如痰、粪便、尿、鼻涕中,不论是血丝、血点、血块,都应警惕。老年人痰中带血,大多是肺部肿瘤的最早症状。

头晕头痛 如果清晨醒来,头脑仍是昏昏沉沉,头晕头痛,有可能是高血压或脑动脉开始硬化的迹象。

四肢发麻 长期高血压患者,如平白无故四肢发麻,有时甚至手脚大片麻木,有时则有犹如昆虫在四肢爬行的痒麻感,再加上头痛头晕,这些都是中风的前兆,必须立即采取必要的措施,以防止脑卒中(中风)的发生。

连续咳嗽 平时无任何呼吸系统疾病也没感冒的中老年人,如果忽然经常咳嗽,就必须

去做胸部检查。因为这种咳嗽可能是肺癌的最早信号,尤其是干咳少痰者,这是深部的支气管受到刺激的结果。

日渐消瘦 这里指的是没有明显原因而日渐消瘦,有时在一两个月内体重减轻六七公斤或十公斤左右。这种进行性的消瘦,大都表明体内有消耗性的疾病,对中老年人来说,主要是肿瘤的可能性较大。

口腔白斑 白斑常发生于口腔内颊部、舌背及硬腭等部位。口腔白斑是一种口腔黏膜角化病变,末期可有恶化趋势,它是口腔内常见的癌前病变之一,多发生于中老年人。

排尿异常 对男性中老年人来说,如果忽然出现尿频、尿急,每次排尿总有排不尽的感觉,这种情况有可能是男性的前列腺肥大或前列腺肿瘤在压迫尿道。需及时检查。

中老年人如何自测疾病

桑 甚

