



善德中医

日常常见症状：什么时候可自我照顾，什么时候应就医

发烧、喉咙痛、腹泻、胃酸倒流、咳嗽与实用医疗警讯

目录

发烧、喉咙痛、腹泻、胃酸倒流、咳嗽与实用医疗警讯

01	成人发烧：补水、观察与什么时候不应先做中医调理
02	新加坡喉咙痛：日常舒缓、中医辅助与什么时候应看医生
03	腹泻：补水、饮食、中医辅助与需要注意的警讯
04	胃灼热与胃酸倒流：进餐时间、诱因、中医与什么时候要检查
05	新加坡常见咳嗽：什么时候可以先观察，什么时候应该就医？
06	头痛：先认识安全警讯，再从中医角度了解

本指南用于一般健康教育，并不替代个人诊断或急症处理。严重、持续或快速恶化的症状应接受正规医疗评估。

第 01 章

成人发烧：补水、观察与什么时候不应先做中医调理

说明成人发烧时如何记录体温、补充水分、注意药物安全，以及哪些症状应优先就医。

重点

发烧是一个体征，不是诊断，可能来自多种感染或炎症。
补水和休息可以帮助舒适，但持续或严重发烧仍需要正规评估。
呼吸困难、意识混乱、晕倒、严重脱水或快速恶化时应及时就医。

尽量量体温，不要只靠感觉

觉得发热时，可用温度计记录实际体温、持续多久，以及还有哪些症状。发冷或觉得很热本身不能说明病因。

水分摄取很重要

发烧时身体可能需要更多水分，如同时呕吐、腹泻或吃喝很少，更容易脱水。少量多次喝水通常更容易接受；有心脏或肾脏疾病的人应按个人医疗建议调整。

不要用“清热”标签掩盖重要病情

中医可能用传统证型描述发热，但若可能存在感染，这些术语不能延误检测或医疗处理。并非所有发烧都需要抗生素，但也不应漏掉需要治疗的严重细菌感染。

退烧药也要遵守普通用药安全

使用退烧药应依照说明或医嘱，注意不要把多种复方感冒药叠加后重复摄取同一种成分。儿童、孕期、肝肾疾病等情况需要额外谨慎。

观察整个人，不只是一个数字

呼吸、喝水、排尿、意识和活动能力，有时比一次体温读数更重要。如果越来越意识混乱、非常虚弱、呼吸困难或完全喝不下水，应接受评估。

什么时候需要紧急处理

严重呼吸困难、失去意识或抽搐等危及生命情况应拨打995。持续高烧、明显脱水、胸痛、剧烈头痛伴颈部僵硬、明显皮疹或症状快速恶化，也应及时就医。

第 02 章

新加坡喉咙痛：日常舒缓、中医辅助与什么时候应看医生

从补水、用声休息、感染警讯、中医辅助和医疗评估角度，整理喉咙痛的实用判断方法。

重点

多数喉咙痛并不危险，但呼吸或吞咽困难、明显肿胀需要紧急处理。

充足水分、减少烟雾刺激和让声音休息，可以帮助舒适。

若症状提示明显感染，中医辅助不应延误检测或正规治疗。

先把喉咙不适描述清楚

是干痒、刺痛、声音沙哑、干燥、吞咽痛，还是感觉里面肿？同时记录发烧、咳嗽、流鼻水、皮疹、颈部肿胀、胃酸倒流和持续时间。

简单舒缓方法就可以很实用

温凉合适的饮品、充足补水、减少烟雾和刺激物、让声音休息，都有帮助。没有必要为了“去火”而强迫喝非常烫或非常浓的草药饮品。

不要所有喉咙痛都归为“上火”

病毒、细菌感染、过敏、鼻后滴流、胃酸倒流、干燥空气和过度用声都可能造成喉咙痛。中医可以用传统证型整理，但不能取代对持续或严重问题的诊断。

药物和草本产品可能会叠加

使用含片、止痛药、感冒药或草本产品时，要留意成分和剂量。若有药物过敏、怀孕或长期服药，应主动告诉中医师和医生。

重点观察吞咽和呼吸

如果出现呼吸困难、流口水或完全吞不下液体、颈部或喉咙快速肿胀、严重脱水，或整个人看起来很不舒服，应紧急就医。

一直不好就应该检查

持续剧痛、反复发作、高烧、明显脓点或肿胀、皮疹、脱水、拖得比预期久，或本身免疫力受抑制时，都适合接受医疗评估。

第 03 章

腹泻：补水、饮食、中医辅助与需要注意的警讯

说明腹泻时如何补水、进食、注意药物安全，以及什么情况不能只当成普通“肠胃失调”。

重点

频繁腹泻最直接的风险之一是脱水，儿童、长者和本来就生病的人更要注意。
便血、剧烈腹痛、持续呕吐、高烧或明显虚弱需要医疗评估。
症状严重、持续或反复时，中医或食疗不应延误检查。

先记录实际情况

留意次数、是否水样、有没有血或黑便，同时记录发烧、呕吐、旅行、身边是否有人生病和近期是否使用抗生素。这些资料比单纯说“肠胃虚”更有帮助。

补水优先

少量多次喝水通常比一次灌很多更容易接受。大量失去水分和盐分时，口服补液盐可以有帮助。有明显心脏或肾脏疾病者，应遵从个人医疗建议。

能吃时就选择容易接受的普通食物

食欲恢复后，可以吃自己容易耐受的日常食物。通常不需要长时间禁食或进行非常严格的“排毒”饮食。恢复期间先避开酒精和明显会让症状更严重的食物。

止泻药并不是所有情况都适合

某些感染、便血或高烧情况下，并不适合自行使用部分止泻药。儿童、孕期、长者和慢性病患者如果不确定，应先问医生或药剂师。

中医应作为辅助

中医可能讨论传统肠胃证型、中药或针灸。若腹泻严重、反复、伴体重下降、出血或脱水，查清病因比不断做对症处理更重要。

认识脱水和紧急警讯

尿量明显减少、极度口渴、头晕、持续呕吐、便血或黑便、高烧、剧烈腹痛、明显虚弱或迟迟不改善，应接受医疗评估。危及生命的晕倒或快速恶化应拨打995。

第 04 章

胃灼热与胃酸倒流：进餐时间、诱因、中医与什么时候要检查

从晚餐时间、常见诱因、中医沟通和医疗警讯角度，整理胃灼热与胃酸倒流的实用处理方法。

重点

胃酸倒流可能受餐量、进食时间、酒精、体重、药物和个人诱因影响。

反复胃灼热不能一概说成“胃热”或“脾胃虚”。

吞咽困难、出血、持续呕吐、体重下降或胸痛需要医疗评估。

先认识常见表现

胃酸倒流可能表现为胸骨后烧灼、酸水上来、频繁打嗝、喉咙刺激，或饭后和躺下时更明显。但胸部不适也有其他原因，有些情况需要紧急处理。

晚餐太晚是很现实的新加坡生活问题

工作时间、宵夜和很晚的大餐，可能让部分人的倒流更明显。可以尝试让大餐和躺下之间留更多时间，并观察“吃太多”是否比某一种食物本身更重要。

找自己的诱因，不要照抄一长串禁忌

酒精、大餐、高脂食物、巧克力、咖啡因和辛辣食物都可能是诱因，但每个人不同。短期记录饮食和症状，比一次删掉很多食物更有意义。

中医证型可以讨论，但不能替代检查

中医可能用“胃热”“胃气上逆”或“虚”等传统语言指导治疗，但这些概念不能排除胃食管反流、溃疡、药物影响或其他疾病。

药物和补充品也可能参与

部分药物会影响胃或食管。症状反复时，应带完整药物和补充品清单给医生或中医师看。不要自行停用处方药。

认识需要检查的警讯

吞咽困难或疼痛、吐血、黑便、不明体重下降、持续呕吐、严重反复症状或胸痛都应就医。突然剧烈胸痛伴出汗、呼吸困难或晕倒属于紧急情况。

第 05 章

新加坡常见咳嗽：什么时候可以先观察，什么时候应该就医？

从咳嗽类型、持续时间和伴随症状出发，帮助您判断哪些情况值得进一步医疗评估。

重点

短期咳嗽常会逐渐改善，但持续时间与伴随症状很重要。
呼吸困难、胸痛、咳血、高烧或明显恶化应及时就医。
中医可作为辅助讨论的一部分，但不应延误必要的医学检查。

先描述咳嗽，不要急着给它下结论

咳嗽可能是干咳、带痰、夜间明显、饭后加重、遇冷气更明显，或同时有流鼻水。与其先猜原因，不如记录这些具体特征。新加坡常见的病毒感染、过敏性鼻炎与鼻后滴流都可能引起咳嗽，但哮喘、胃食管反流、药物等也可能参与。

持续时间会改变判断

逐渐改善的短期咳嗽，与反复出现、越来越重或长期不退的咳嗽并不一样。HealthHub 建议，若自行处理后仍没有改善、症状加重或拖得很久，应让医生进一步评估。

这些警讯不要只靠自我调理

若出现呼吸困难、明显喘鸣、胸痛、咳血或粉红泡沫痰、高烧、体重明显下降、极度虚弱，或本身有哮喘、慢性肺病、心脏病等情况，应更早寻求医疗帮助。

在家可以记录什么

记录咳嗽发生时间、是否有痰、发烧、鼻塞、胃酸倒流、气喘，以及近期是否开始服用新药。若没有被医生限制饮水，可保持适量水分，并减少烟雾及明显刺激物。

中医可以怎样参与

中医问诊可能会从睡眠、胃口、喉咙感觉、消化等整体情况讨论，但持续或有危险讯号的咳嗽仍需要医学评估。请主动告知中医师您正在使用的吸入药、处方药、过敏史、怀孕情况及既有呼吸系统疾病。

第 06 章

头痛：先认识安全警讯，再从中医角度了解

简明了解针灸准备、常见感觉、卫生要求，以及哪些健康情况应提前告诉医师。

重点

全新、突然或异常剧烈的头痛需要谨慎评估。
记录部位、持续时间、诱因、睡眠、水分、视力变化和其他症状。
出现神经系统或全身性警讯时，中医辅助不应延误紧急医疗评估。

先描述头痛，不急着想给它一个名字

“头痛”可能是压迫、跳痛、紧绷、单侧疼痛、眼后疼痛或与颈部紧张有关的不适。记录何时开始、持续多久、什么会加重或缓解，以及是否伴随恶心、视力改变、发烧、受伤或神经症状。

先检查常见生活因素

睡眠不足、脱水、漏餐、长时间看屏幕、压力、酒精和颈肩紧张都可能相关。这不代表它们能解释所有头痛，但这些资料对医生和中医师都很有帮助。

中医问诊可能看得更整体

中医师可能把头痛与睡眠、消化、压力、女性月经情况和其他全身表现一起了解。传统辨证属于中医框架，不应当作现代医学病因的证明。

辅助方式要以适合为前提

视个人情况与适合度，中医师可能讨论针灸、推拿或其他方式。任何建议都应考虑既往病史、正在服用的药物、孕期情况及已有诊断。不要自行停止医生开的药。

安全警讯永远优先

如果出现突然“前所未有”的剧烈头痛、严重受伤后头痛、新发无力或麻木、意识混乱、昏厥、抽搐、发烧伴明显颈部僵硬，或症状快速恶化，应立即求医；新加坡紧急情况拨打 995。

把疼痛故事说得更有用

记录什么时候开始、是否受伤、疼痛会不会向外延伸、什么动作会改变疼痛，以及有没有无力、麻木、肿胀、发烧或夜间痛。可以问治疗想改善什么、哪些活动是安全的、什么算恶化，以及哪些症状意味着应该停止辅助处理并接受医疗评估。

除了疼痛分数，也记录功能

疼痛分数会随时间波动，所以也要记录功能：转头、上下楼、开会久坐、睡觉或提东西是否更容易？也留意疼痛是否扩散或出现神经症状。实际功能目标更容易判断一个方法有没有帮助，也避免因疼痛数字偶尔变化就无限继续同一种治疗。

使用本指南时可以问自己的问题

这个症状有没有越来越严重或影响日常功能？

有没有任何红旗症状需要先就医？

正在使用哪些药物、补充品或中药？

如果尝试一种方法，多久应检讨一次效果？

什么情况代表应该停止自我处理并寻求专业评估？

参考与进一步阅读

新加坡卫生科学局（HSA）：中成药与辅助保健产品安全资讯。新加坡民防部队（SCDF）：紧急医疗服务与995使用说明。