



SHANDE TCM

这些警讯不要忽略：早期变化与医疗危险讯号

用冷静、实用的方式认识哪些症状应尽快或紧急接受医学评估

目录

用冷静、实用的方式认识哪些症状应尽快或紧急接受医学评估

- 1 胸痛或胸口压迫感：什么时候不能等

- 2 中风与短暂性脑缺血：记住 F.A.S.T.，不要等

- 3 突然无力或麻木：什么时候是神经急症

- 4 眼白发黄、深色尿或灰白大便：肝胆警讯

- 5 不明原因体重下降：什么时候瘦下来并不是好事

- 6 新的肿块或肿胀：什么时候不要再观察，应该检查

- 7 绝经后出血：为什么每一次都值得检查

- 8 睾丸肿块或肿胀：不要因为尴尬而不去检查

这些警讯不要忽略：早期变化与医疗危险讯号

这本书不是用来让读者自己诊断疾病，而是帮助你更早发现“值得检查”的讯号。健康教育最重要的作用之一，是让人在还来得及采取行动时知道下一步该做什么。

安全边界

本书提供一般健康教育，不代替个人诊断。出现突然、严重或快速恶化的症状，或任何急症警讯时，应先使用适当的西医/急诊服务。中医可在适当情况下作为辅助，但不应延误必要检查或治疗。

胸痛或胸口压迫感：什么时候不能等

胸部不适有很多原因，但疑似心脏病发作的症状必须优先紧急评估。认识常见警讯，以及为什么这时中医必须先等一等。

先记住这些重点

- 心脏病发作不一定是尖锐疼痛，也可能只是压迫、沉重或闷感。
- 若同时冒冷汗、恶心、呼吸困难、快要晕倒，或不适延伸到手臂、下巴、背部或肩膀，风险更高。
- 糖尿病患者和长者有时症状并不典型。

为什么值得认真看待

并不是所有胸痛都来自心脏。肌肉拉伤、胃酸倒流、焦虑、肺部问题等也会造成胸部不适。真正困难的是，单靠网页描述无法安全排除危险的心脏问题。新的、明显的、活动时出现的胸闷、压迫、沉重或疼痛，特别是同时伴随其他症状时，都应该认真处理。

哪些情况会提高风险

吸烟、糖尿病、高血压、高胆固醇、肾病和明显家族史会增加心脏病风险，但不能因为一个人年轻或没有已知风险因素，就忽视紧急症状。女性发生心脏病时，表现也可能不像大众印象中那么“典型”或剧烈。

下一步应该怎样做

如果症状不算剧烈却反复出现，也应安排医学评估，不要每次都自行认定是胃酸或肌肉问题。医生会根据症状经过与个人风险，决定是否需要心电图、血液检查或其他评估。可记录发作时正在做什么、持续多久，以及有没有其他伴随症状。

中医可以放在哪里

不要用针灸、推拿、中药或按穴来“试试看胸痛会不会消失”。只有在危险原因已经适当排除、身体情况稳定后，才适合讨论辅助性的中医照护。

什么时候不要等

新的明显胸口压迫感，或胸部不适同时伴随呼吸困难、冒冷汗、晕厥等疑似心脏病发作症状，应视为紧急情况。在新加坡如怀疑心脏病发作，应拨打 995 叫救护车，而不是自己开车去医院。

中风与短暂性脑缺血：记住 F.A.S.T.，不要等

突然脸歪、手臂无力或说话困难可能是中风。在新加坡即使症状后来改善，也应立即拨打 995。

先记住这些重点

- F.A.S.T.：脸歪、手臂无力、说话困难，时间就是大脑——立即拨打 995。
- 突然出现任何一个 FAST 症状，都足以怀疑中风。
- 突然视力丧失、严重失去平衡或异常剧烈头痛，也可能是重要的神经警讯。

为什么值得认真看待

中风是因为脑部某一区域血流受阻，或脑内发生出血。很多治疗都与时间密切相关。短暂性脑缺血发作（TIA）可能出现类似症状，但在几分钟或几小时后改善；症状消失并不代表可以忽略，因为它可能是更严重中风的预警。

哪些情况会提高风险

高血压、糖尿病、吸烟、高胆固醇、心房颤动以及曾经发生 TIA/中风都会增加风险，但有些人在第一次中风前根本不知道自己已有这些问题。这也是为什么在没有症状时做好预防筛查很重要。

下一步应该怎样做

不要等看看会不会自己好、睡一觉再说，或先约普通门诊。应记下患者最后一次“完全正常”的时间，因为治疗选择可能与时间有关。应叫救护车，而不是自己开车。

中医可以放在哪里

针灸、推拿和中药都不是疑似急性中风或 TIA 的第一步。只有在完成医院评估、病情稳定后，才适合进一步讨论中医康复辅助。

什么时候不要等

在新加坡如果突然出现 FAST 任一症状或其他疑似中风表现，应立即拨打 995。即使症状已经消失，也仍然需要紧急医学评估。

突然无力或麻木：什么时候是神经急症

麻木可能只是姿势或神经受压，但突然单侧无力或麻木可能是中风。了解不同表现的紧急程度。

先记住这些重点

- 突然单侧无力或麻木，应先当作可能中风处理。
- 若同时出现说话、视力、平衡或脸部变化，紧急程度更高。
- 即使不是急症，持续或越来越严重的麻木也值得医学评估。

为什么值得认真看待

睡姿不当后手麻，与身体一侧突然失去力量或感觉完全不同。症状发生在哪里、出现得多快，以及有没有其他伴随症状都很关键。神经受压通常有较固定的分布，也可能与姿势或动作有关；中风或其他脑部问题则常突然发生，并影响脸、手臂和/或腿。

哪些情况会提高风险

糖尿病、维生素缺乏、甲状腺疾病、脊椎问题和周围神经疾病都可能造成长期麻木。夜间手麻可能与腕管综合征有关；腰痛同时腿麻可能来自神经根受刺激。这些都与突然发生的神经功能丧失需要不同的评估。

下一步应该怎样做

对于持续症状，可以记录麻木的准确范围、有没有真正无力、什么动作会诱发，以及是否伴随颈痛或腰痛。医生会根据不同表现考虑神经检查、血液检查或影像检查。

中医可以放在哪里

部分肌肉骨骼或神经受压问题在适当评估后，可以考虑中医或手法辅助。但新的突然神经功能缺失，不能一边按摩或针灸一边等它自己改善。

什么时候不要等

如果突然单侧无力/麻木、脸歪、说话困难、严重失去平衡或出现其他疑似中风症状，应拨打 995。

眼白发黄、深色尿或灰白大便：肝胆警讯

黄疸以及明显尿液/大便颜色变化可能来自肝脏或胆道问题。了解什么时候需要尽快接受医学评估。

先记住这些重点

- 眼白真正发黄比“脸色看起来不好”更有意义。
- 深色尿同时灰白大便，可能提示胆汁流动受阻。
- 黄疸若伴发烧和右上腹痛，可能属于急症。

为什么值得认真看待

眼白或皮肤发黄称为黄疸，是体内胆红素升高的表现。深色尿、灰白大便、瘙痒、腹痛或发烧可伴随肝脏、胆囊或胆道问题。食物颜色和脱水也会影响尿液或大便外观，但真正的黄疸不应该自行判断后拖上几个星期。

哪些情况会提高风险

原因可能包括病毒性肝炎、胆结石、药物影响，以及其他肝胆疾病。近期旅行、饮酒、新开始的药物、保健品、中药，以及以往肝病史，都应告诉医生。

下一步应该怎样做

真正出现黄疸或持续明显的尿/大便颜色改变，应尽快看医生，可能需要血液检查和影像评估。不要一边等黄疸自己消失，一边不断服用所谓“清热”“排毒”产品。

中医可以放在哪里

中医所说的“湿热”等概念不能代替对肝炎、胆道阻塞或药物性肝损伤的诊断。如果医生建议暂停非必要保健品/草药，应遵循建议，并带产品包装供评估。

什么时候不要等

黄疸若同时出现高烧、剧烈腹痛、意识混乱、晕倒、呕血或黑便，应立即就医。

不明原因体重下降：什么时候瘦下来并不是好事

非刻意的体重下降可能来自甲状腺、糖尿病、消化疾病、抑郁或癌症等多种原因。持续下降应该检查。

先记住这些重点

- 记录真实体重，而不是只凭衣服变松来判断。
- 食欲差、吞咽困难、持续腹泻、出血或发烧都能提供重要线索。
- 长者特别容易同时出现肌肉流失和营养不足。

为什么值得认真看待

体重本来会有波动，但如果没有刻意减肥却持续明显变轻，特别是同时食欲、精神或日常功能改变，就值得留意。原因可能从压力、牙齿问题，到甲状腺亢进、糖尿病、消化疾病、慢性感染、抑郁和癌症等。这个症状没有特异性，也正因为如此，更不适合自行猜测。

哪些情况会提高风险

如果是主动减重，应确保计划保留足够蛋白质、肌肉和整体营养。如果是非刻意体重下降，可把体重变化时间线、食欲、排便、药物以及新的疼痛或肿块记录带给医生。

下一步应该怎样做

医学评估会根据症状进行身体检查，并决定是否需要对性的血液检查或影像。并不存在一个简单的“癌症验血”可以解释所有不明体重变化。

中医可以放在哪里

持续非刻意体重下降不能只用“脾气虚”或消化不好来解释。在严重原因得到适当调查后，可以再讨论营养与症状方面的中医辅助。

什么时候不要等

如果体重下降同时出现脱水、无法吞咽、明显出血、严重虚弱、持续呕吐、黄疸或病情快速恶化，应尽快就医。

新的肿块或肿胀：什么时候不要再观察，应该检查

多数肿块是良性的，但新的、持续或变化中的肿块值得医学评估。了解该观察哪些细节，而不是每天反复按压。

先记住这些重点

- 持续存在、逐渐变大或感觉固定不动的肿块值得检查。
- 若同时发烧、夜间大量出汗、体重下降，或多个淋巴结持续变大，更需要评估。
- 不要挤压或大力按摩不明原因肿块。

为什么值得认真看待

肿块可能来自淋巴结、囊肿、脂肪瘤、感染、腺体、疝气等很多原因，多数并不是癌症。比较安全的态度既不是恐慌，也不是完全忽略，而是记录位置、出现多久、有没有变化，以及是否伴随其他症状。

哪些情况会提高风险

感染后出现的淋巴结肿大有时会随着疾病恢复而消退；又红又痛的肿块可能与感染有关。位置也很重要，乳房、睾丸、颈部、腹部和腹股沟的肿块都有不同可能原因与检查方式。

下一步应该怎样做

如果肿块持续或改变，应安排检查，不要只拍照观察几个月。医生会根据位置决定是否需要超声波或其他检查。简单整理出现时间和变化趋势，比自己不断判断“软硬”更有帮助。

中医可以放在哪里

在不明原因、持续存在的肿块得到适当评估前，不应在该处做推拿、刮痧、拔罐或使用刺激性外用产品。

什么时候不要等

如果肿块快速增大、剧烈疼痛并发烧、影响呼吸或吞咽、位于睾丸、伴随乳房变化，或同时明显体重下降，应尽快就医。

绝经后出血：为什么每一次都值得检查

绝经后出血并不代表一定是癌症，但应该接受医学评估，不能当成“月经又来了”。

先记住这些重点

- 任何绝经后出血都应该告诉医生。
- 不要一定等到反复几次才检查。
- 激素治疗和抗凝/抗血小板药会影响出血，但不能因此自动把问题解释掉。

为什么值得认真看待

绝经后，阴道出血已经不属于正常月经现象。原因可以包括阴道或子宫组织变薄、息肉、药物影响和其他妇科问题；癌症是医生需要排除的重要原因之一。即使只是一点点血丝，也值得重视。

哪些情况会提高风险

医生会根据情况进行妇科检查、超声波或其他评估。目标是在可能的情况下找到良性原因，同时不漏掉严重疾病。

下一步应该怎样做

可记录出血量、有没有疼痛、异常分泌物、体重下降，以及是否使用激素。如果正在服用抗凝或抗血小板药，不要自行停药。

中医可以放在哪里

绝经后出血不能当作“月经不调”来先做中医调经。任何中医辅助都应该建立在适当妇科评估之后。

什么时候不要等

如果出血量大、晕厥、严重盆腔或腹痛、明显虚弱，或出血同时伴随严重全身不适，应紧急就医。

睾丸肿块或肿胀：不要因为尴尬而不去检查

多数阴囊肿块并不是癌症，但新的睾丸肿块值得尽快检查。突然剧烈疼痛则可能属于急症。

先记住这些重点

- 无痛睾丸肿块也不能忽略。
- 突然剧烈睾丸疼痛可能是睾丸扭转，处理与时间密切相关。
- 发烧、尿路症状或分泌物可能提示感染，但仍然需要检查。

为什么值得认真看待

阴囊肿块或肿胀可能来自囊肿、积液、静脉曲张、感染、疝气或睾丸肿瘤。单靠自己摸，无法可靠分辨。睾丸内部新的肿块即使完全不痛，也值得医学评估。

哪些情况会提高风险

可留意变化是在睾丸本身还是周围、是否突然出现，以及有没有受伤。超声波通常能帮助区分不同原因。

下一步应该怎样做

不要不断挤压肿块来观察有没有变化。应尽快安排检查，不要因为尴尬而拖上几个月。

中医可以放在哪里

新的不明睾丸肿块在诊断前，不应先做推拿、使用刺激性外用药或强烈热敷。

什么时候不要等

突然剧烈睾丸疼痛，特别是伴随恶心/呕吐或睾丸位置明显升高，应紧急评估，因为睾丸扭转可能威胁睾丸存活。

可靠资料从哪里开始

善德建议优先使用新加坡卫生部、HealthHub 以及合适的专科/基层医疗资料。筛查安排应根据年龄、性别、既往检查、个人与家族风险，由医疗专业人员作个别建议。

- Singapore Ministry of Health — Screening Test Review Committee 2026
- HealthHub / Healthier SG Screening
- HealthHub — Stroke, chronic kidney disease and condition-specific public education

最后提醒： 健康教育的目标不是让你更害怕，而是让你更早知道什么时候值得行动。