



善德中医 · SHANDE TCM

善德症状记录实用手册

目录

第1章 □ 排便习惯改变：在自己认定是 IBS 之前，先做一份真正有用的记录

第2章 □ 真正有用的头痛日记应该记录什么？

第3章 □ 月经周期记录：哪些变化值得留意，什么时候应就医

第4章 □ 月经过多：该记录什么，什么时候需要医疗评估

第5章 □ 给忙碌新加坡成人的实用睡眠习惯

第6章 □ 头晕与轻飘感：在说“体虚”之前先把症状讲清楚

第7章 □ 同时吃多种药？中药、保健品与中医该怎样更安全地配合

善德症状记录实用手册

一般健康教育 □ 不代替个别诊断 □ 严重症状先接受正规医疗

这本书把常见症状、药物、生活记录和安全警讯整理在一起，帮助你在看医生或中医师之前准备更清楚的资料。传统中医概念可以作为沟通框架，但不能取代现代医学诊断、检查或紧急治疗。

怎样使用本书

不需要从第一页读到最后。先找最接近当前问题的章节，再把与你有关的症状、药物、生活变化和警讯写下来。书中的目标不是让你自己给疾病下诊断，而是帮助你更准确地描述问题，减少看诊时遗漏重要资料。

把传统概念和现代诊断分开

中医传统术语可以帮助医师讨论整体状态，但这些词汇不是血液检查、影像、血压、血糖、感染、贫血或神经系统诊断的替代品。两套语言可以同时存在，但安全相关的医学问题必须用适当检查来确认。

建立一张共享的健康清单

把处方药、非处方药、保健品、中草药、过敏、已知诊断、近期检查和曾经出现的重要副作用放在同一张清单。无论看医生、药剂师或中医师，都尽量提供同一套资料，能显著减少不同照护者各自只知道一半信息的风险。

第 1 章 □ 排便习惯改变：在自己认定是 IBS 之前，先做一份真正有用的记录

先问和自己原来的正常有什么不同

正常排便频率本来就因人而异。记录自己的模式是否变得更多、更少、更稀、更硬、更急或更痛，以及变化是否发生在感染、旅行、抗生素、新药或大幅改变饮食之后。

做一份简单两周记录

记录排便次数和质地、急迫感、腹痛、腹胀、主要餐食、咖啡因、酒精、新保健品和药物。目标是找重复模式，不是让吃东西变成全职研究。

不要因为一个症状就自己下 IBS 诊断

IBS 可出现反复腹痛和排便变化，但很多其他问题会重叠。医生会结合年龄、持续时间、出血、贫血、发烧、家族史和体重变化，决定是否需要检查。

饮食测试要有结构

一次把很多食物全部停掉，会更难判断哪个真正有影响。想测试食物关系时，一次只改一个主要因素。长期极度限制饮食可能导致营养问题，可考虑营养师协助。

中医可以怎样放进观察里

中医问诊可从饮食、睡眠、压力和排便模式讨论，也可能考虑针灸或草药。但传统说法不能取代持续或带警讯症状的医疗评估。

这些警讯需要就医

血便、黑色黏稠便、无故体重下降、持续发烧、严重加重腹痛、反复呕吐、经常半夜腹泻，或年龄较大后突然出现明显排便变化，都需要医疗评估。

本章提醒：如果症状突然、严重、持续恶化，或出现影响呼吸、意识、明显出血、进行性无力等警讯，应优先接受正规医疗评估。



善德健康书馆：与本章相关的生活或照护场景。

第2章 □ 真正有用的头痛日记应该记录什么？

记忆很容易只留下最严重的一次

头痛反复时，人通常只记得“最近很常痛”。日记可以更准确：日期、开始时间、持续多久、痛在哪里、是压迫感还是搏动，以及是否同时有颈部紧绷。

把当天背景也记下来

睡眠、漏餐、喝水量、咖啡因、酒精、月经、工作压力、屏幕时间、运动与强烈气味或光线都可能提供线索。Health Hub 也列出压力、睡眠变化、饥饿及部分食物饮料作为常见触发因素。

伴随症状很重要

恶心、怕光、怕声音、视觉变化、麻木、无力、发烧、颈项僵硬或头晕都会改变判断。也记下服用了什么止痛药、是否有效及使用频率。

变化比单纯次数更值得注意

即使以前已经习惯某种头痛，如果突然变得更严重、出现方式不同、在受伤后开始或与以前完全不一样，都应考虑医学评估。

中医问诊也可以使用同一本日记

中医可能进一步询问睡眠、消化、压力等情况。把同一份记录带去，可以让讨论更贴近真实发生的事情，也方便需要时与西医照护衔接。

本章提醒：如果症状突然、严重、持续恶化，或出现影响呼吸、意识、明显出血、进行性无力等警讯，应优先接受正规医疗评估。



善德健康书馆：与本章相关的生活或照护场景。

第 3 章 □

月经周期记录：哪些变化值得留意，什么时候应就医

记录什么

先记录经期第一天、持续天数、经量变化，以及是否出现新的大血块。再加上疼痛、头痛、排便变化、睡眠、情绪，以及药物或保健品的改变。目的不是写得很复杂，而是留下足够信息去看规律。

为什么规律有帮助

睡眠、压力、生病、旅行、避孕方式、怀孕和围绝经期都会影响周期。连续两三个月的记录，比只回忆一次严重不适更容易判断趋势。

中医问诊可能如何参考

中医师可能会询问时间、颜色、不适、冷热感、消化、睡眠和精神等，用于传统辨证。这些属于中医体系，若可能涉及异常出血、贫血或怀孕问题，不能取代必要医学检查。

什么时候应看医生

如果出血突然非常多、出现晕厥或明显气促、绝经后又出血、疼痛突然剧烈，或可能怀孕同时出现疼痛或出血，应尽快就医。持续影响工作、睡眠和生活的变化也值得评估。

问诊时可以问什么

可以问：哪些情况需要检查？中医能够现实地辅助什么？多久复诊评估？中药或保健品会不会与现有药物或避孕方法相互影响？

本章提醒：如果症状突然、严重、持续恶化，或出现影响呼吸、意识、明显出血、进行性无力等警报，应优先接受正规医疗评估。



善德健康书馆：与本章相关的生活或照护场景。

第4章 □ 月经过多：该记录什么，什么时候需要医疗评估

“量多”不只是月历问题

需要异常频密地更换卫生用品、渗透衣服或床单、反复较大血块、经期明显延长，或生活必须围绕找厕所安排，都是有用线索。和自己过去模式相比突然明显增加也重要。

记录医生真正能使用的资料

连续两三个周期记录开始和结束日期、量最多的几天、突然大量涌出、血块、疼痛、头晕、气促、疲劳，以及月经之间或性交后有没有出血。同时注明药物、避孕方式和怀孕可能。

把缺铁和贫血放进考虑

长期大量出血会消耗铁储备并可能造成贫血。表现可包括异常疲倦、头轻、活动时气喘、心悸和运动耐力下降。这些症状应接受评估，而不是自动长期自行补铁。

医学病因不能被传统说法遮住

子宫肌瘤、腺肌症、荷尔蒙变化、凝血问题和怀孕相关问题都可能造成经量过多。中医传统说法不能判断是否真的有肌瘤、贫血或其他疾病。

药物和避孕方式也有关

荷尔蒙避孕、抗凝药和其他药物会改变出血模式。把完整药物清单带去看诊，也不要因为出血改变就自行停处方药。

什么时候要尽快求医

持续大量出血、晕倒、明显虚弱、气促、严重盆腔疼痛或可能怀孕，都需要尽快接受正规医疗评估。

本章提醒：如果症状突然、严重、持续恶化，或出现影响呼吸、意识、明显出血、进行性无力等警讯，应优先接受正规医疗评估。



善德健康书馆：与本章相关的生活或照护场景。

第 5 章 □ 给忙碌新加坡成人的实用睡眠习惯

从真实生活时间表开始

很多睡眠计划失败，是因为它们假设每个人都有理想作息。先确定你每天实际必须起床的时间，再倒推可行的睡眠时段，并尽量保持起床时间稳定。

留意“新加坡式晚睡”

晚餐、宵夜、工作讯息和手机都容易把睡觉时间越推越晚。咖啡因也不只存在于咖啡，茶、能量饮料和巧克力也可能含有。无需一次改变全部，先找出最影响你的一个或两个习惯。

让空调帮助睡眠，而不是打断睡眠

适度凉爽的房间有助于睡眠，但过冷或太干也可能让一些人不舒服。调整温度、风向和被褥，避免因为太冷、口鼻干燥或鼻塞而醒来。

中医是辅助，不是忽略生活习惯的理由

如果你考虑针灸、推拿或中医诊疗来处理压力和睡眠问题，基本睡眠习惯仍应继续。中医更适合作为整体计划的一部分，而不是用来抵消明显不利于睡眠的日常习惯。

持续疲劳值得进一步了解

如果你明明有足够睡眠时间却长期非常疲倦，或有大声打鼾、睡中喘醒、晨起头痛、白天难以保持清醒等情况，应咨询医生，了解是否存在睡眠疾病或其他医学原因。

让下一次问诊更有资料

预约前可记录问题发生的时间与频率、睡觉与起床时间、咖啡因和酒精、药物、压力，以及打鼾、呼吸不顺、疼痛或胃酸等症状。可以问：有哪些常见原因应该先排除？最值得先试哪两三项改变？怎样判断计划有帮助？什么时候应该改为接受现代医学评估？

本章提醒：如果症状突然、严重、持续恶化，或出现影响呼吸、意识、明显出血、进行性无力等警讯，应优先接受正规医疗评估。

第 6 章 □

头晕与轻飘感：在说“体虚”之前先把症状讲清楚

先用更准确的词描述

是周围在转、自己快要昏倒、单纯走路不稳，还是眼前会跳动或模糊？这些不同感受对医生判断方向很有帮助。

记录时间和诱因

留意是否在起身、转头、下床、运动、空腹、炎热环境或服药后发生。也记录呕吐、听力变化、头痛、无力、心悸和近期感染等情况。

补水可能重要，但不是全部答案

新加坡炎热、腹泻、呕吐和喝水不足都可能造成脱水。但持续头晕不能只靠喝水或“补气”处理，还要考虑血压、心律、内耳、贫血、药物和其他原因。

中医术语应留在传统框架内

中医师可能用“虚”“痰湿”或“风”等传统证型整理情况，但这些术语不能当成现代医学病因的证明。重要症状仍需要正规医疗评估。

先坐下，避免当下受伤

突然感到要晕或不稳时，先坐下或躺到安全地方，不要继续驾驶或爬高。若反复发生，带上药物清单和清楚的症状时间线会有帮助。

认识需要紧急处理的警讯

失去意识、严重呼吸困难或疑似中风等危及生命情况应拨打995。新出现单侧无力、嘴歪、说话不清、突然剧烈头痛、胸痛、晕倒或无法安全行走，都需要紧急医疗评估。

本章提醒：如果症状突然、严重、持续恶化，或出现影响呼吸、意识、明显出血、进行性无力等警讯，应优先接受正规医疗评估。



善德健康书馆：与本章相关的生活或照护场景。

第7章 □

同时吃多种药？中药、保健品与中医该怎样更安全地配合

问题经常出在“组合”

一个人可能从不同诊所拿药，同时自己购买保健品或传统产品。每一样单独看都有用途，但组合起来可能影响出血、血压、血糖、清醒程度、肠胃和肾肝代谢。

做一张真正有用的用药清单

写下药名或品牌、剂量、每天几次、为什么吃、是谁建议的。药膏、吸入剂、眼药水、止痛药、维生素、药用草本茶和补身品都要包括。不清楚名称时，把标签拍清楚。

看中医时也带同一张清单

抗凝药、糖尿病药、降压药、类固醇、抗癫痫药等，会影响针刺、按摩力度、热疗、草药和治疗后照护的安全考虑。

天然不等于没有风险

天然成分一样可能造成过敏、胃部刺激、嗜睡、出血或药物相互作用。浓缩提取物也不等于日常食物中的少量摄取。对于宣称快速治愈或要求停处方药的产品尤其要谨慎。

长者更要留意变化

年龄增加后，肾功能、平衡、补水和镇静药物的敏感度都会改变。换药或加保健品后出现食欲下降、意识变化、头晕或走路不稳，不要只归因于年纪。

把新症状当成重要线索

若加入新产品后出现异常瘀青、出血、皮疹、呼吸困难、严重胃不适、意识混乱或极度嗜睡，记下变化和时间。严重过敏、重大出血、昏倒或呼吸困难需要紧急处理。

本章提醒：如果症状突然、严重、持续恶化，或出现影响呼吸、意识、明显出血、进行性无力等警讯，应优先接受正规医疗评估。

带去看诊的一页清单

- ☐ 主要症状何时开始，和平常有什么不同
- ☐ 所有处方药、非处方药、保健品和中草药
- ☐ 已有诊断、过敏、近期检查或住院资料
- ☐ 哪些事情会让症状改善或加重
- ☐ 有没有出血、昏倒、气促、持续呕吐、无力或麻木等警讯
- ☐ 这次最想问的三个问题

安全说明

本书只供一般教育，不能取代个别诊断或治疗。不要自行停止医生开的药。严重、突然或快速恶化的症状应优先接受适当医疗评估；新加坡紧急情况拨 995。