

大众健康小百科丛书

消化性溃疡

调养宜忌

◎ 编著 王强虎

通俗
易懂
实用
价廉

你为何是消化性溃疡患者

消化性溃疡病的癌变信号

消化性溃疡患者宜吃的食物

消化性溃疡患者营养补充宜忌

第四军医大学出版社

大众健康小百科丛书

dazhong.jiankang.xiaobaike.congshu

499

R573.1

13

消化性溃疡调养宜忌

编著 王强虎



第四军医大学出版社·西安

图书在版编目(CIP)数据

消化性溃疡调养宜忌 / 王强虎编著. — 西安: 第四军医大学出版社, 2006. 11

大众健康小百科丛书

ISBN 978 - 7 - 81086 - 301 - 8

I. 消… II. 王… III. 消化性溃疡 - 防治 - 基本知识
IV. R573. 1

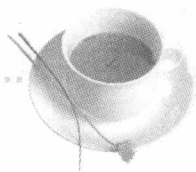
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 133299 号

消化性溃疡调养宜忌

编 著	王强虎
责任编辑	土丽艳
责任校对	杨耀锦
出版发行	第四军医大学出版社
地 址	西安市长乐西路 17 号(邮编:710032)
电 话	029 - 84776765
传 真	029 - 84776764
网 址	http://press.fmmu.sn.cn
印 刷	万裕文化产业有限公司
版 次	2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷
开 本	787 × 1092 1/32
印 张	5.5
字 数	100 千字
书 号	ISBN 978 - 7 - 81086 - 301 - 8/R · 237
定 价	12.00 元

(版权所有 盗版必究)

自序



二十多年以前，我刚参加工作不久，就遇到了一位极度虚弱、浑身发凉、奄奄一息的病人，可没想到我的老师竟用一碗人参汤使这位濒于死亡的人起死回生。初入医门的我心中着实欢喜了好长时间。但是药物是不能随便使用的！即使补益类药物也不例外。有资料讲了这样一个病例：一位高血压病患者，平时血压就高，在一次过量饮用自制的人参酒后，不仅鼻衄不止，而且引发了脑出血。

药物可“治病”，也可“致病”。日常吃的食物也有同样的问题。如猪肝是一种很好的补益类食物，孕妇适量食用，有益健康，但如果过量食用，则有可能引起维生素A中毒，轻则影响妇婴健康，重则可致胎儿唇裂及器官缺陷。关于食物“治病”、“致病”的同类事例还有许多。可见，好的食物用在适宜的时候，对人的健康能起到意想不到的作用，而再好的东西用在不恰当的人身上或用的不是时候，也可能就是毒药！

随着时间的推移，我愈发感觉到编写一套适合不同人群与各种疾病宜忌小丛书的必要性。于是在工作之余，我留心观察，广泛收集资料，希望尽快把自己的所知与体会告诉给热爱生活、急需恢复健康的人们。在此基础上，我对图书市场上相关的图书也做了



系统的调研，最终为这套丛书确定了四个准则：一是通俗，二是易懂，三是实用，四是价廉，使这套小丛书成为名副其实的“大众健康小百科”。套用前人的名言，就是“山不在高，有仙则灵；书不在深，有用则行”。丛书初稿完成后，又经第四军医大学的专家进行审订，几经批删，终于可以与广大读者见面，心中不禁颇感欣慰。

没有悉心呵护，哪来健康和幸福？没有宜忌的约束，哪里会有生命生机的重现？《大众健康小百科》综合特定人群及其家人对健康知识的基本需求，包括了常见疾病的饮食、营养、起居、运动、娱乐、自疗、就医等各个方面的宜忌，以及不同人群在心理、起居、饮食、运动、日常生活方面的康复宜忌等，分别成册，自成一体。衷心期盼通过书中健康宜忌的讲述，能够引导广大读者遵循生命规律，提高生活质量，有疾者尽快恢复，无疾者健康快乐！

作者

2006-10-30于古城西安

中国医药出版社

目录 CONTENTS

消化性溃疡调养宜忌

第1篇 揭开消化性溃疡的面纱

- 消化性溃疡是一种什么病 3
- 消化性溃疡危害人体健康 4
- 你为何是消化性溃疡患者 4
- 消化性溃疡的检查方法 12
- 消化性溃疡的症状表现 14
- 特型消化性溃疡的表现 17
- 消化性溃疡能惹出的麻烦 20
- 消化性溃疡的癌变信号 23



第2篇 消化性溃疡患者饮食宜忌

- 宜于治疗消化性溃疡的食物 27
- 消化性溃疡应忌食的食物 40
- 消化性溃疡饮食方式宜忌 47
- 宜于消化性溃疡的粥疗方 51
- 消化性溃疡病粥疗法的宜忌 58

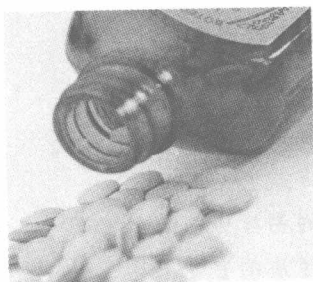


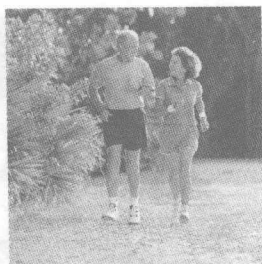
CONTENTS

宜于消化性溃疡的药茶	61
消化性溃疡患者饮用药茶宜忌	66
宜用于消化性溃疡的药酒疗法	67
消化性溃疡药酒疗法宜忌	70
消化性溃疡调养宜用的汤羹方	72
消化性溃疡汤羹调养宜忌	76

第3篇 消化性溃疡患者营养素补充宜忌

消化性溃疡患者的营养宝塔	83
消化性溃疡患者饮水宜忌	85
消化性溃疡患者宜补的维生素	88
消化性溃疡患者补充矿物质宜忌	91
消化性溃疡患者食用脂肪宜忌	93
消化性溃疡患者食用糖类宜忌	95
消化性溃疡患者食用蛋白质宜忌	97





第 4 篇 消化性溃疡患者运动宜忌

- 宜于防治消化性溃疡的运动疗法 101
- 消化性溃疡患者体育运动宜忌 103
- 消化性溃疡患者宜选的运动项目 105

第 5 篇 消化性溃疡患者起居宜忌



- 消化性溃疡患者房事宜忌 115
- 消化性溃疡患者睡眠宜忌 116
- 消化性溃疡患者衣着宜忌 117
- 消化性溃疡患者洗浴宜忌 118

第 6 篇 消化性溃疡患者心理调护宜忌

- 消化性溃疡患者心理调节宜忌 123
- 文化娱乐宜于消化性溃疡治疗 127
- 消化性溃疡患者娱乐宜忌 130





CONTENTS

第7篇 消化性溃疡患者自疗宜忌

消化性溃疡患者艾灸自疗宜忌	133
消化性溃疡患者灸疗宜选的穴位	136
消化性溃疡患者按摩的宜忌	140
消化性溃疡患者宜用敷脐疗法	146
消化性溃疡患者敷脐疗法宜忌	148
消化性溃疡患者刮痧宜忌	149
中药治疗消化性溃疡应辨证施治	153
消化性溃疡宜服的中成药	154
宜于消化性溃疡治疗的西药	159
消化性溃疡患者用药的宜忌	161
消化性溃疡的治疗用药原则	164
预防消化性溃疡复发的宜忌要点	166

本书收集的食物民间验方、药物使用方法，不能代替医生诊治。

第1篇

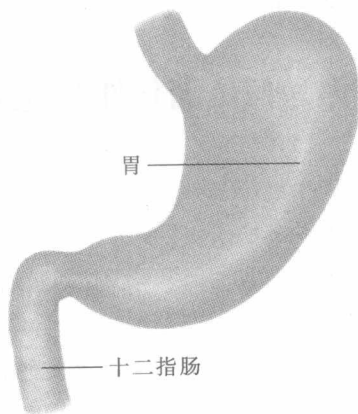
认识了解消化性溃疡





消化性溃疡是一种什么病

消化性溃疡是一种常见病、多发病，因食管下段、胃肠壁溃疡的形成和发展与胃液中胃酸和胃蛋白酶的消化作用有关，故而命名。消化性溃疡又简称溃疡病。临床资料统计，约 90% 的患者溃疡发生于胃和十二指肠部位，又以十二指肠最多见。若溃疡发生在胃的叫胃溃疡，发生在十二指肠球部的就叫十二指肠溃疡。胃溃疡与十二指肠溃疡，可以同时发病也可以单独发病。须要指出的是，两者在病因、发病机制、临床表现和治疗方面既有相似之处，又有若干不同，在诊断与治疗过程中须鉴别之。





消化性溃疡危害人体健康

消化性溃疡是一种严重危害人体健康的常见消化道疾病。本病在人群中发病率很高。据统计,每 5 个男性和每 10 个女性中,可有 1 人在一生中曾患过本病。发病者男多于女,男女之比约 $3.8 \sim 8.5 : 1$; 可发生于任何年龄,但以 $20 \sim 50$ 岁者多见,约占 80%; 随着人口平均年龄的增长,老年患者的比例有所增加。若治疗及时,溃疡可以愈合; 治疗不及时,有并发大出血、梗塞、穿孔以及发生癌变的可能性。文献报告十二指肠溃疡 3 个月的复发率为 35% ~ 40%, 1 年的复发率为 50% ~ 90%; 胃溃疡 1 年的复发率为 45% ~ 85%。因此科学的自我疗养对于消化性溃疡的康复有极为重要的作用。



你为何是消化性溃疡患者

胃与十二指肠溃疡的病因和发病机制比较复杂,学说也很多,迄今为止仍未明确。但许多人认为溃疡的形成机制不外乎两种: 损害因素的增强与保护因素的削弱。损害因素主要是不良的习惯、心理状态以及异常的生物学因素; 保护因素主要是胃、十二指肠黏膜及其分泌的黏液。那么生活中使你与消化性溃疡结缘的不良因素有哪些呢? 医学专家说消化性溃疡的发生,与下列所述关系密切。

● 消化性溃疡与饮食有关

俗话说：“民以食为天”。消化性溃疡可以说是典型的与饮食有关的疾病。目前医学界普遍认为饮食因素是导致胃与十二指肠溃疡的一个很重要的方面。现代医学认为，长期进食不规则、食物粗硬或辛辣酗酒等刺激除可造成胃黏膜损害外，有的还可刺激胃酸分泌增多，因而可成为促使溃疡形成的局部因素。中医也认为饥饱失常或暴饮暴食，损伤脾胃，脾不运化，胃气不降，气机阻滞，容易诱发消化性溃疡。

● 消化性溃疡与不良情绪

不良情绪能促进消化性溃疡的形成。有资料显示，80%的溃疡患者有情绪压抑的病史，严重的精神创伤，特别在毫无思想准备的情况下，遇到重大生活事件和社会的重大改变，如失业、丧偶、失子、离异、自然灾害等。持久的不良情绪反应，如长期的家庭不和、人际关系紧张、事业上不如意等导致的焦虑、痛苦、愤怒、羞辱和负罪感等情绪，会影响胃肠道消化液的分泌，促使胃酸持续增加而发生消化性溃疡。有人曾对胃溃疡患者进行观察，发现多数溃疡病患者在情绪激动、焦虑、发怒时，胃黏膜充血，胃蠕动增强，血管充盈，胃酸分泌持续升高，长期可使充血的黏膜发生糜烂；而当其情绪低落、悲伤忧虑、抑郁失望、自责沮丧时，胃黏膜就变得苍白，蠕动减少，胃酸分泌不

足;而在情绪愉快时,血管充盈增加,胃液分泌正常,胃壁运动也会有所增强。从而说明不良情绪确实是影响健康、导致消化性溃疡的因素之一。

● 消化性溃疡与受惊刺激

突然受惊会引发溃疡病,但这并不是说所有受惊吓的人都会得消化性溃疡,仅有很少一部分人在精神受到强烈刺激后会发生本病。导致溃疡发生的原因可能是患者在受到强烈的精神刺激后引起交感神经兴奋和血液中儿茶酚胺水平的增高,使胃、十二指肠黏膜下层的动静脉短路开放,因此正常流经胃、十二指肠黏膜毛细血管床的血液便短路分流至黏膜下层动静脉而不再流经胃的黏膜。这样在严重的应激期间黏膜可以发生缺血,血流量减少,最终造成严重的黏膜损伤。当黏膜缺血区域发生坏死时便形成应激性溃疡。

● 消化性溃疡与胃蛋白酶

我们已经知道发生在胃和十二指肠的溃疡,其形成与胃酸和胃蛋白酶的消化作用有关。胃蛋白酶对胃黏膜具有侵袭作用,胃酸加蛋白酶比单纯酸更容易形成溃疡。这就说明了胃蛋白酶在溃疡发生中所起的重要作用。胃蛋白酶是由胃蛋白酶原被盐酸激活后而变成的。它的作用与酸密切相关,其生物活性取决于胃液 pH。当 pH

上升至 4 以上时,胃蛋白酶则失去活性。故消化作用的 pH 必须在 3 以下。说明胃蛋白酶原可被作为一个溃疡病体质的指标,它包括胃蛋白酶原 I 和胃蛋白酶原 II。30% ~ 50% 的十二指肠溃疡患者血清胃蛋白酶原 I 是升高的。

● 消化性溃疡与胃酸增多

胃分泌胃酸帮助我们消化吃下的食物。虽然胃酸有此重要功能,但它们亦可损害胃和肠内的黏膜壁并形成伤口(溃疡)。在正常情况下,胃和肠有足够能力保护自己免受胃酸的侵蚀,这一平衡均势对维持一个健康的消化系统是十分重要的。虽然溃疡的真正成因尚未完全明了,但很多专家认为溃疡形成皆与这个平衡均势被破坏有关,换句话说,不是胃分泌过多胃酸,就是黏膜层的保护功能被削弱,让胃酸入侵而刺激黏膜层及层下的细胞组织,当其一或两者同时发生时,溃疡便会形成。所以生活中就有了“无胃酸无溃疡”的说法。

● 消化性溃疡与螺旋杆菌

究竟幽门螺杆菌(简称 Hp)是何方“神圣”?其实,它是一种呈螺旋形、微厌氧的细菌,而且它对生长条件还非常“挑剔”,常常寄生于胃黏膜,通过引起胃黏膜自我保护的屏障作用下降和刺激胃酸分泌增加这两种机制引发消

化性溃疡。

最新的研究显示幽门螺杆菌感染是导致消化性溃疡发生和反复发作的一个重要因素。这是因为越来越多的证据表明,通过根除致病菌,可以治愈许多溃疡病。从而否决了过去绝大多数人认为溃疡病患者的胃酸较高,是溃疡病主要发病因素的说法。临床检测也发现在胃溃疡患者中 60% 系幽门螺杆菌感染引起的。而在十二指肠球部溃疡病例中,有 95% ~ 100% 的幽门螺杆菌阳性。因此,目前大多数专家认为,幽门螺杆菌感染是诱发消化性溃疡的主要原因之一。

● 消化性溃疡与胆汁反流

胆汁反流可以引起消化性溃疡。反流的十二指肠液,尤其是胆汁酸可引起胃黏膜的损伤和炎症而易发生溃疡,其原因可能是胆汁对胃黏膜的破坏。胆汁还可以改变胃内黏液的性质,使其表面黏膜剥脱。此外,胆汁还能破坏黏膜的屏障,进而发生黏膜水肿、出血、发炎直至形成溃疡。

● 消化性溃疡与血型、遗传因素

有研究显示,“O”型血者患十二指肠溃疡的发生率较其他血型者高出 40%,也有研究表明,溃疡病患者的亲属中,溃疡病的发病率高于其他人,单卵双胞胎同时发生溃疡的概率在 50% 以上。这些都说明溃疡病的发生可