

胃肠病



YONGYAOYUPEICAN

用药与配餐

主编 / 王彭龄
主审 / 赵桂兰

精华版



用药如用兵 民以食为天

中西合璧 取之精华 药食同用 相辅相成
深入前沿 与时俱进 贴近百姓 严谨轻松

吉林科学技术出版社

用药
配餐 系列

胃肠病 用药与配餐

精华版



主编 / 王彭龄

主审 / 赵桂兰

编者 / 王彭龄 李启秀 郭小林 梁攀

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

胃肠病用药与配餐: 精华版 / 王彭龄主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2008.7

ISBN 978-7-5384-3870-3

I. 胃… II. 王… III. ①胃肠病-药物治疗 ②胃肠病-食物疗法 IV. R570.5 R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第095325号

胃肠病用药与配餐 精华版

主编: 王彭龄

责任编辑: 韩 捷

封面设计: 名晓设计

*

吉林科学技术出版社出版、发行

长春新华印刷有限公司印刷

*

720 × 990毫米 16开本 11.75印张 175千字

2008年7月第1版 2008年7月第1次印刷

定价: 18.80元

ISBN 978-7-5384-3870-3

版权所有 翻印必究

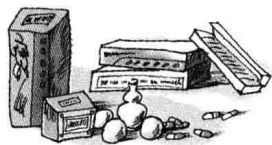
如有印装质量问题, 可寄本社退换。

社 址 长春市人民大街4646号 邮编 130021

发行部电话 / 传真 0431-85635177 85651759 85651628 85677817

编辑部电话 0431-85635170

网 址 www.jlstp.com



FOREWORD

前言

随着社会文明的发展，生活水平的提高，饮食结构的变化，人们不仅关注“吃”出来的病和有了病应该怎么“吃”的问题，而且越来越重视和“吃”关系最为密切的胃肠道疾病的治疗和饮食问题。为了使胃肠病患者能够合理地用药，科学地用餐，我们编写了这本《胃肠病用药与配餐》，旨在使广大胃肠病患者一书在手，就知道了自己身上的病应该怎么治，应该如何吃。如果真的按书上写的做了，也就是药疗与食疗相结合，患者和医生共参与，那么胃肠病的疗效将大大提高，疗程将大大缩短，医药费用的开支也将大大下降。

为了突出实用性，本书简要介绍了胃肠病的种类、发病原因、早期信号、危害和预防知识，重点描述了胃肠病患者应该懂得的用药常识和配餐常识，系统叙述了胃肠病的常用西药、中成药、中药单方、中药复方和四季常规配餐、食疗食谱，详尽阐明了急性胃炎、慢性胃炎、消化性溃疡、腹泻、便秘、溃疡性结肠炎的西药、中成药、中药单方、中药复方的具体用药指导和配餐原则、注意事项、可用食物、一周食谱及替换食谱等。

本书自2006年1月出版后受到读者的欢迎，此次修订，又增加了一些新的药物，使之与时俱进。本书的内容都是近年来胃肠病患者急需了解和掌握的热点问题。经参与编写的几位专家删繁就简，重点突出，力求深入浅出，通俗易懂，集科学性和实用性、系统性和针对性、可读性和可操作性于一体。本书不仅是胃肠病患者及其家人和现代家庭主妇的良师益友、家庭医生，也是基层医务工作者、保健人员和营养食疗爱好者的参考书，并适合各阶层人士阅读。

王彭龄

2008年6月



CONTENTS

目 录

WeiChangBingXuJiShiZhiLiao

胃肠病须及时治疗

什么是胃肠病·····	2
胃肠病是如何发生的·····	4
胃肠病的早期信号·····	5
胃肠病的危害·····	6
胃肠病是可以预防的·····	8

WeiChangBingDeYongYaoChangShi

胃肠病的用药常识

胃肠病患者须在专科医生指导下用药·····	12
制订合理的用药方案·····	13
如何选择针对性较强的治疗胃肠病药物·····	14
如何选择既经济又有效的治疗胃肠病药物·····	15
需要了解的治疗胃肠病的新药、进口药·····	16
如何选择治疗胃肠病的中药单方·····	20
如何选择治疗胃肠病的中药复方·····	21
治疗胃肠病西药联合应用的原则及配伍宜忌·····	25
治疗胃肠病中药应用的配伍禁忌·····	26

治疗胃肠病中西药联合应用的配伍禁忌·····	27
口服药对胃肠病患者的营养状态有哪些影响·····	28
胃肠病患者如何正确服用中药煎剂·····	30
如何掌握胃肠病的用药时间·····	32
如何掌握胃肠病的用药剂量·····	33
如何判定胃肠病的治疗效果·····	34
如何减轻胃肠病用药的不良反应·····	35

WeiChangBingDeChangYongYaoWu

胃肠病的常用药物

常用西药·····	40
抗酸药及治疗消化性溃疡药·····	40
胃肠解痉药及促胃动力药·····	45
助消化药·····	47
导泻药及止泻药·····	48
其他·····	51
常用中成药·····	53
消导去积除胀类·····	53
理气活血止痛类·····	54
清热泻下类·····	55
补益固涩类·····	57
温里散寒止痛类·····	58
常用中药单方·····	58
常用中药复方·····	62

ChangJianWeiChangBingDeTuiJianYongYao

常见胃肠病的推荐用药

急性胃炎用药..... 70

慢性胃炎用药..... 73

消化性溃疡用药..... 78

腹泻用药..... 82

便秘用药..... 87

溃疡性结肠炎用药..... 89

WeiChangBingDePeiCanChangShi

胃肠病的配餐常识

胃肠病患者的膳食指南..... 96

走出胃肠病患者的饮食误区..... 97

胃肠病患者的营养需求..... 98

胃肠病患者的膳食种类..... 99

胃肠病患者的膳食如何进行合理烹饪..... 100

如何计算配餐的营养素含量..... 101

适合胃肠病患者的食物..... 102

胃肠病患者选择食物时应注意的问题..... 107

不同胃肠病配餐的宜与忌..... 108

胃肠病患者如何进行各种食物的搭配..... 111

常见的不合理的食物搭配..... 112

胃肠病患者如何进行各种食物的互换..... 113

如何根据胃肠病患者的病情、年龄进行配餐..... 114

WeiChangBingDeChangGuiPeiCan

胃肠病的常规配餐

春季配餐·····	118
夏季配餐·····	123
秋季配餐·····	128
冬季配餐·····	133

ChangJianWeiChangBingDeTuiJianPeiCan

常见胃肠病的推荐配餐

慢性胃炎配餐·····	140
消化性溃疡配餐·····	142
慢性腹泻配餐·····	145
便秘配餐·····	147
溃疡性结肠炎配餐·····	153

ChangJianWeiChangBingDeShiLiaoShiPu

常见胃肠病的食疗食谱

急性胃炎食疗食谱·····	158
慢性胃炎食疗食谱·····	159
消化性溃疡食疗食谱·····	163
腹泻食疗食谱·····	166
便秘食疗食谱·····	169
溃疡性结肠炎食疗食谱·····	173

WeiChangBingXuJiShiZhiLiao

胃肠病须及时治疗

在各种致病因素的作用下,如细菌感染、病毒感染、化学因素、物理因素、变态反应、饮食习惯及社会心理因素等,使胃肠的正常功能发生障碍,导致胃肠的功能性或器质性的病理变化,出现泛酸、嗝气、恶心呕吐、腹痛、腹胀、腹泻、便秘等胃肠的症状表现,就是通常所说的胃肠病。患胃肠病须及时治疗。

什么是胃肠病



在各种致病因素的作用下，如细菌感染或细菌毒素污染、病毒感染、化学因素、物理因素、变态反应、饮食习惯以及社会心理因素等，使胃肠的正常的运动功能、消化液的分泌和调节功能、消化吸收功能发生障碍，导致胃肠的功能性或器质性的病理变化，出现泛酸、嗝气、恶心、呕吐、腹痛、腹胀、腹泻、便秘等胃肠的症状表现，就是通常所说的胃肠病。常见的胃肠病有急性胃炎、慢性胃炎、消化性溃疡、腹泻、便秘、溃疡性结肠炎等。



1. 急性胃炎 急性胃炎是指由多种原因引起的胃黏膜急性的可逆性的炎症病变。病变部位可以是局限在胃底、胃体或胃窦的某个局部，也可弥漫地分布于全胃。常见症状有上腹疼痛、恶心、呕吐和食欲减退等；有上消化道出血时，常为少量、间歇性的出血。由药物和激素等因素引起的急性胃炎常表现为呕血和黑便；急性食物中毒时急性胃炎和急性肠炎同时存在，常同时出现呕吐、腹泻、脱水和低血压；腐蚀性急性胃炎和化脓性急性胃炎常有上腹部剧烈疼痛、频繁呕吐及寒战等症状。

2. 慢性胃炎 慢性胃炎主要是由于幽门螺杆菌所引起的胃黏膜慢性炎症，根据炎症累及的部位和对腺体破坏程度分为慢性浅表性胃炎和慢性萎缩性胃炎。慢性胃炎的患者有相当一部分没有临床症状表现；有症状时大多表现为上腹部不适、饱胀、钝痛、烧灼痛等，疼痛无明显规律，一般进食后较重；有胃黏膜长期少量出血者可发生缺铁性贫血，并可出现头晕、心慌、乏力等症状；恶性贫血的病人可有全身衰弱、消瘦、神情淡漠等；以上症状多无特异性。慢性胃炎患者的体征多不明显，有时可有上腹部轻微压痛，胃体胃炎严重时可有舌炎和贫血的相应体征。

3. 消化性溃疡 消化性溃疡主要是指发生在胃和十二指肠壶腹部的慢性溃疡，统称为消化性溃疡。常见症状有上腹部位的局限性、缓慢性 and 节律性的疼痛；胃溃疡的疼痛多位于剑突下正中或偏左，其规律是进食→疼痛→缓解；十二指肠溃疡的疼痛多位于上腹正中或稍偏右，其规律是进食→缓解→疼痛；常伴有嗝气、泛酸、烧心、恶心、呕吐等症状；久病患者可出现出血、穿孔、幽门梗阻、癌变等并发症。幽门螺杆菌检测，在消化性溃疡病人中的阳性率可高达80%以上，是一项有重要意义的检查。

4. 腹泻

感染性急性腹泻：常有腹痛、恶心、呕吐及发热，常发生于进食后4小时之内，表现为水样泻或痢疾样腹泻。

非感染性急性腹泻：常见的如食物过敏，往往进食后几小时突感剧烈脐周痛，水样泻2~3次后腹痛消失。

慢性小肠性腹泻：腹泻超过6周或反复发作，粪便量多、稀薄，可含脂肪，黏液少，臭味大，腹痛多在脐周，腹泻次数每天2~10次，一般没有里急后重，但常有体重减轻。

慢性结肠性腹泻：腹泻超过6周或反复发作，粪便量少，肉眼可见脓血，有黏液，腹痛在下腹或左下腹沿结肠解剖部位，腹泻次数可比小肠性腹泻更多，且有里急后重，但少见体重减轻。

5. 便秘 大多数健康人正常时每日排便1次，平均每日粪便重量35~225g。但由于排便习惯不尽相同，结肠功能也有所差别，因此也有少数人2~3天排便1次，另有少数人1天要排2~3次正常大便。因而对于便秘的诊断，一定要根据本人的排便习惯，排便是否困难及相关症状等才能做出判断。一般认为便秘是指大便次数太少，或排便不畅、费力、困难，粪便干结且量少，排便间隔超过48小时。

6. 溃疡性结肠炎 本病也叫慢性非特异性溃疡性结肠炎，是一种原因不明的肠道炎症。其病变部位在结肠黏膜层和黏膜下层，多发生在直肠和乙状结肠，也可侵及其他部分或全部结肠。目前认为本病是受到免疫遗传影响的宿主反应及外源性刺激交互作用而发生的多因素疾病。腹泻常为早期症状，反复发作，经久不愈，轻者每天3次左右，重者每天10余次，多伴有里急后重；约有一半左右的病人腹泻与便秘交替出现，并表现为症状发作与缓解；缓解后常常以受凉或饮食失调作为诱发的原因；发作期大便呈水样或糊样，

混有黏液、脓性黏液或脓血样成分；也可出现发热、食欲减退、消瘦、腹胀、腹痛、关节痛等症状；约有1/3的病人有血便，个别也有大量出血。

胃肠病是如何发生的



胃肠病的发生是一个极其复杂的、多阶段的过程。目前对有些问题仍不十分清楚。已经得到大多数学者肯定的发病因素有：生物因素、化学因素、物理因素、精神因素、免疫因素、生活因素、饮食因素、遗传因素等。

1. 生物因素 细菌、病毒等微生物、肠道寄生虫等都是胃肠病发病的主要原因。俗话说：“病从口入。”胃肠道每天都有大量食物、水等通过，难免有一些会被细菌或其他病原体污染，常见的有沙门菌属副溶血弧菌（嗜盐菌）、幽门螺杆菌、大肠杆菌，以及某些流感病毒和肠道病毒等。

2. 化学因素 长期服用一些对胃肠道有刺激的药物如非甾体类抗炎药、糖皮质激素等，损伤胃黏膜，可诱发或加重胃肠病；或者误服一些腐蚀性较强的化学物质，如强酸、强碱等；另外，胆汁返流也是重要发病原因，因为胆汁为碱性物质，可以中和胃酸，破坏胃黏膜。

3. 物理因素 胃肠道比较容易受到物理因素的影响，如进食过热、过冷或者粗糙的食物，容易刺激和磨损胃肠道黏膜；长期的X线照射也会诱发胃肠病。

4. 精神因素 大量病因调查发现，持续过度的精神紧张、劳累、情绪激动等神经精神因素常是胃肠道疾病发生和复发的重要因素。其致病的机制有：①植物神经系统：迷走神经反射使胃酸分泌增多，胃运动加强；交感神经兴奋则使胃黏膜血管收缩而缺血，胃运动减弱；②内分泌系统：通过下丘脑-垂体-肾上腺轴而使皮质酮释放，促进胃酸分泌并抑制胃黏液分泌。

5. 免疫因素 一些免疫反应也常可导致胃肠病，如幽门螺杆菌抗体可造成自身免疫损伤；慢性萎缩性胃炎可检测到壁细胞抗体，伴有恶性贫血的患者还可能找到内因子抗体。

6. 生活因素 生活不规律，如作息时无常，过度安逸或劳累等；或有不良嗜好，如吸烟、酗酒、过量饮浓茶、咖啡等。

7. 饮食因素 进餐时间不规律，时早时晚；进食量不规律，时多时少；或者进食生冷、辛辣等刺激性食物等。

8. 遗传因素 多种胃肠病均与遗传有关，现在越来越受到关注。

9. 其他因素 很多全身性疾病可以诱发或者加重胃肠病。如甲亢、糖尿病、慢性肾上腺皮质功能减退和干燥综合征患者，常可合并慢性萎缩性胃炎；营养不良、心力衰竭、肝病合并门脉高压患者，也会由于胃肠道黏膜淤血、水肿，引发胃肠病。

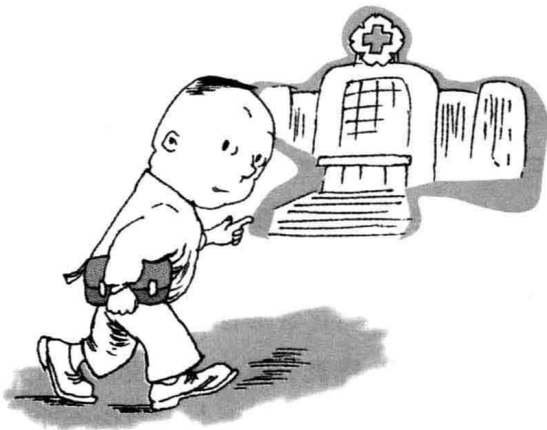
总之，引发胃肠病的因素有很多种，而某种胃肠病的发生不仅仅是其中某一种因素的作用结果，而往往是多种因素共同导致的，所以在防治胃肠病时，也应该充分考虑这些因素，进行综合防治。

胃肠病的早期信号

胃肠道疾病在形成之前或在被明确诊断之前，常常就已经有了某些不适反应甚至是典型症状。然而由于其常见和多发，往往容易被忽视，直到病情严重到不能再拖下去的时候，才前去就医。为了便于早期发现和诊断胃肠病，现将胃肠病的早期信号列举如下，以便参考对照，自我检查，早期发现，早作治疗。

1. 嗝气、呃逆 嗝气与呃逆是不同的。嗝气声音“嗝——嗝——”作响，沉闷而悠长，间隔时间也较长，是气从胃中上逆；而呃逆声音“呃、呃、呃……”作响，尖锐而急促，气从喉间发出，同时伴有躯干震动和耸肩。嗝气和呃逆，都是各种消化道疾病的常见症状，尤其是慢性胃炎、消化性溃疡和功能性消化不良等，必要时需行胃镜检查。

2. 恶心、呕吐 恶心、呕吐常见于急慢性胃炎、消化性溃





疡、幽门梗阻等疾病。需行胃镜、肝胆B超检查，必要时还应该抽血检查电解质及二氧化碳结合力等。

3. 腹胀、腹痛 腹胀是胃肠道积气，常可伴有嗝气、排气过多、恶心等症状，可由多种原因引发，胃肠道炎症、消化性溃疡等均可引起腹胀。腹痛病因多端，表现复杂，胃肠道疾病中急性胃肠炎等表现为急性腹痛；慢性胃炎、消化性溃疡、溃疡性结肠炎等多为慢性腹痛。如出现了腹胀、腹痛，应该在医生的建议下，选择电子胃镜、肠镜及B超检查，特别是急性腹痛更应该及时就诊，以便排除急腹症。

4. 便秘 便秘可分为功能性便秘、器质性便秘。功能性便秘常因饮食、生活习惯、药物等原因所致，器质性病变就胃肠道本身而言，则应该考虑为直肠及肛门的疾病等，长期便秘应该找到便秘发生的原因，主要通过肛肠指检、结肠镜等检查。

5. 腹泻 腹泻可以分为急性和慢性，超过2个月者为慢性腹泻。急性腹泻常见于感染或中毒所致肠炎、溃疡性结肠炎急性发作等。慢性腹泻可见于胃酸缺乏性疾病如慢性萎缩性胃炎等，也可见于肠道非感染性疾病如溃疡性结肠炎等，还可见于其他一些因素。如没有明显诱因情况下，出现长期慢性腹泻或急性腹泻带有黏液、脓血或伴有剧烈腹痛等症状者需在医生建议下，选择电子肠镜、B超等检查。

胃肠病的危害

胃肠为人体主要的消化吸收器官，胃肠患病将会影响到整个机体的营养和免疫力，因而胃肠病如不及时治疗，对全身各脏器均有一定影响，尤其在疾病后期产生并发症时，危害更大。所以要及时治疗，不要让这类疾病从急性转成慢性，由功能性转成器质性，由较轻的单纯的病变转成复杂的严重的病变甚至癌变。

1. 胃炎、消化性溃疡的危害 慢性浅表性胃炎可合并糜烂性胃炎或转变为慢性萎缩性胃炎，甚至有少数患者还可能发生癌变，不仅给患者造成痛苦，还直接威胁患者的生命；消化性溃疡不经正规、及时的治疗，可并发幽

门梗阻、出血、穿孔、癌变；慢性胃炎患者由于不能充分、有效地吸收维生素B₁₂和叶酸，可导致大细胞性贫血；而萎缩性胃炎患者由于内因子缺乏，可形成恶性贫血等。

2. 腹泻的危害

(1) 腹泻可使水、电解质失调和酸碱平衡紊乱 腹泻患者从大便中丢失大量水分和无机盐，当失水超过体重的5%时，就会随之出现一系列问题。比如缺钾时，可出现全身软弱无力，反射减弱，或有心律失常甚至心脏骤停，也可能出现呼吸肌麻痹及肠麻痹等一系列症状。严重脱水、电解质紊乱及酸中毒都会对机体产生严重损害，如不及时抢救，还可能危及生命。

(2) 腹泻能引起营养不良 ①能量供给不足：长期腹泻的患者，通常会感到头昏眼花、神疲乏力或不自主颤抖，甚至心慌气短，冷汗淋漓，这些都是因为能量供给障碍而引起的。②维生素缺乏：长期腹泻可直接影响机体对维生素的吸收，引起维生素的缺乏，可能会出现皮肤头发干燥，缺乏光泽，甚至脱落等现象；还可能会出现不明原因的舌炎、口角炎、多发性神经炎等。③贫血：由于消化吸收障碍，蛋白质及其他造血原料如叶酸、维生素B₁₂、铁质等吸收减少，可引起贫血，出现口唇、指甲淡白无华，皮肤干燥、脱屑，神疲乏力，头晕耳鸣，注意力不集中，甚至动辄气促等症状。

(3) 腹泻可使机体的抵抗力下降 腹泻引起的营养不良、贫血及维生素缺乏等，可使人体对传染病及各种感染的抗病能力减弱，组织再生能力下降，所以容易感染疾病，而且感染灶容易扩散，就算感染的病情得到控制，也会延长病程。

3. 便秘的危害

(1) 诱发肛肠疾病 便秘时，由于粪便坚硬干燥，排便困难，强行排便常可直接引起或加重肛门及直肠疾病，如痔疮、肛裂、肛瘘、直肠炎等；另外，因为较硬的粪块压迫肠腔使肠腔狭窄及盆腔周围结构阻碍了结肠扩张，使直肠或结肠受压而形成粪便溃疡，严重者可引起肠穿孔；还可能会诱发结肠癌。

(2) 导致胃肠神经功能紊乱 便秘患者因为粪便不能及时排出，长期潴留肠道，致使有害物质吸收，可引起胃肠神经功能紊乱而致口苦口臭、恶心欲吐、进食减少、腹部胀满、肛门排气增多等表现。

(3) 加速衰老 食物分解时释放的毒素不能及时排出体外，而被肠壁吸



收进入血循环，加速衰老过程。

(4) 诱发心、脑血管疾病 很多心、脑血管疾病的患者，就是因为便秘在排便时屏气用力增加腹压，而造成了心、脑血管疾病突然发作或加重，如诱发心绞痛、心肌梗死、脑出血、中风猝死等。

(5) 使大脑功能下降 便秘时，由于代谢废物过久的停留于肠道，在细菌的作用下，产生大量有害物质，如甲烷、酚、氨等，这些物质可以通过血脑屏障，进入中枢神经系统，干扰大脑功能，表现为记忆力下降，注意力分散，思维迟钝，嗜睡等。

(6) 导致性生活障碍 排便时长时间用力，可使直肠疲劳、肛门收缩过紧及盆腔底部痉挛性收缩，以致出现性欲减退、性生活没有高潮或性交时不射精等情况。

(7) 诱发妇科疾病 便秘可使妇女发生痛经、阴道痉挛，有时甚至出现尿潴留、尿路感染。

4. 结肠炎的危害 结肠炎可引发肠狭窄、肠穿孔、中毒性巨结肠、肠梗阻、结肠癌等，严重危害人体健康。如大量便血可导致贫血；长期腹泻可导致水电解质失调、酸碱平衡紊乱。溃疡性结肠炎还可能发生肠穿孔，引起急性腹膜炎，危及生命。长期慢性炎症刺激结肠，还可能发展为结肠癌，给病人及其家属造成巨大痛苦。

胃肠病是可以预防的

古人认为，真正医术高超的医生应该是“不治已病治未病”，也就是强调未病先防，有病早治，防止传变。随着对胃肠道疾病认识的逐渐深入，人们也逐渐意识到胃肠病预防的重要性。科学研究发现，胃肠道疾病是完全可以预防的。预防的目的包括防止疾病的发生、发展及恶化。只有做到以下几条，就可以预防控制疾病，防患于未然。

1. 生活要规律、节制

(1) 饮食要规律 进餐时间要规律，不能过早或过晚；营养应全面，不能好吃的就无节制多吃，不好吃的就吃得少或者不吃；饮食要节制，即少吃

多餐，定时定量，使胃中经常有一定量食物存在，防止胃酸侵蚀胃壁黏膜。

(2) 作息要规律 要注意调节生物钟，科学、合理地安排学习、工作和生活，注意劳逸结合，每天保证充足的睡眠，防止过度疲劳，不能养成良好的作息习惯，随自己意愿任意安排工作或休息时间。

2. 饮食要清淡、卫生

(1) 饮食要清淡 传统中医认为胃肠病患者要保持胃肠的冲和之气，就应该以素食淡饭为主食，适当添加一些肥甘厚味之品，如肉类等。现代研究也进一步表明，胃肠病患者的饮食应以温软淡素、容易消化为宜，慎食一些刺激性较大、难以消化的食物（如牛肉、红薯、糯米制品等），进食时做到细嚼慢咽，并戒除烟、酒等不良嗜好，以防刺激胃黏膜，加重胃肠病。

(2) 饮食要卫生 俗话说“病从口入”，饮食不卫生，进食了腐败变质的食物常会导致感染、中毒，引发胃肠道疾病。所以，我们在选择食物时，要注意以新鲜、干净为宜。

3. 情绪要乐观、稳定 传统中医认为情志因素是胃肠道疾病的重要发病原因，现代科学研究也证实，胃肠道疾病与人的情绪变化、心理状态密切相关。过度的紧张、悲伤、恐惧、愤怒、忧虑或者情绪不稳、起伏不定、大悲大喜都可能诱发胃肠病。因此，保持乐观、稳定的情绪，不要患得患失，避免过度的紧张、悲伤、恐惧、愤怒、忧虑等不良情志因素的刺激，也能达到预防和治疗胃肠道疾病的目的。

4. 衣被要防寒、保暖 寒冷也是胃肠病的诱发因素。如果不慎受凉，患者抵抗力下降，很容易发生胃肠道病变，同时，寒冷可使胃肠腺体分泌增加，甚至引发应激性溃疡等。因此，要随气候的变化，适时增减衣服，注意防寒保暖。

5. 用药要规范、谨慎 调查表明，临床上所见的胃肠病，有相当数量是用药不当引起的，更有甚者因为用药不当导致胃肠出血、穿孔等。所以要防治胃肠病，首先要做到用药规范，避免滥用对胃黏膜有刺激的药物。如因病确需服用有胃肠道刺激的药物时，应在饭后服用或同时加用保护胃黏膜的药物。所以建议患者在医生指导下规范用

