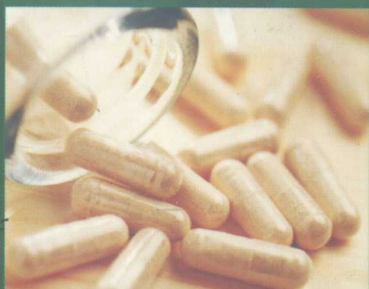


借

李宣兰 提 辉
郝秀珍 魏贤惠

主编



胃病 的 诊治和调养

Weibing De Zhenzhi He Tiaoyang

中国矿业大学出版社

China University of Mining and Technology Press

胃病的诊治和调养

李宜兰 提 辉
郝秀珍 魏贤惠

江苏工业学院图书馆
藏书章

中国矿业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

胃病的诊治和调养/李宣兰,提辉,郝秀珍,魏贤惠
主编. —徐州:中国矿业大学出版社,2004.12

ISBN 7 - 81070 - 658 - 6

I. 胃… II. 李… III. 胃疾病—诊疗 IV. R573

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 015230 号

书 名 胃病的诊治和调养

主 编 李宣兰 提 辉 郝秀珍 魏贤惠

责任编辑 孙建波

责任校对 徐 玮

出版发行 中国矿业大学出版社

(江苏省徐州市中国矿业大学内 邮编 221008)

网 址 <http://www.cumtp.com> E-mail: cumtpvip@cumtp.com

排 版 中国矿业大学出版社排版中心

印 刷 今日彩色印刷有限公司

经 销 新华书店

开 本 850×1168 1/32 印张 7.5 字数 185 千字

版次印次 2004 年 12 月第 1 版 2004 年 12 月第 1 次印刷

定 价 16.00 元

(图书出现印装质量问题,本社负责调换)

《胃病的诊治和调养》编委会

主 编 李宣兰 提 辉 郝秀珍 魏贤惠

副主编 (以姓氏笔画为序)

王秀红 王敬涛 孙中英 孙启玲

李传峰 李庆会 李红梅 杨兰俊

张 强 张立峰 周中岚 孟宪颖

钟 浩 秦兴侠 贾长荣 晁永梅

徐凤美 潘桂云

编 委 (以姓氏笔画为序)

王秀红 王敬涛 孙中英 孙启玲

李 林 李 侠 李传峰 李庆会

李红梅 李宣兰 杨兰俊 张 强

张立峰 张素珍 武 瑾 周中岚

孟宪颖 郝秀珍 钟 浩 秦兴侠

贾长荣 晁永梅 徐凤美 黄 艳

提 辉 提文萍 提运前 潘桂云

魏贤惠

前 言

随着生活节奏的加快和人们生活水平的提高,特别是饮食结构的改变,胃病的发病率逐渐上升,酗酒、暴饮暴食严重增加了胃的负担,从而引起胃病发生,加之来自生活和工作的压力,使人的饮食规律改变,引起胃病发生。为此我们编写了《胃病的诊治和调养》一书。书中体现了胃病诊断、药物治疗、饮食治疗、医者施治与自我调养相结合的原则。

书中重点介绍了胃的解剖生理、胃病的发病原因和诊治方法、胃病的护理和调养方法、胃病饮食需注意的问题。第一、二章由王敬涛、杨兰俊、李红梅编写;第三、四章由张立峰、张强、王秀红、李宣兰编写;第五、六章由徐凤美、秦兴侠、李庆会编写;第七章由周中岚、提辉、郝秀珍编写;第八章由李传峰、魏贤惠、贾长荣编写;第九章由钟浩、孟宪颖、孙启玲编写;第十章由晁永梅、孙中英编写;第十一章由潘桂云、李宣兰编写。本书科学实用、通俗易懂,既有治疗方法又有预防措施,适合多层次人员阅读。由于时间仓促,书中难免有不当之处,敬请广大读者提出宝贵意见。

编 者

2004 年 12 月

目 录

第一章 胃的概述	1
第一节 胃的构造和形态	1
一、胃的位置	1
二、胃的大小	1
三、胃的形态	2
第二节 胃的功能	2
一、胃的作用	2
二、胃的生理功能	4
第三节 胃的运动	10
一、平滑肌的电生理特性	10
二、胃运动的形式	11
三、胃运动的调节	13
第二章 导致胃肠病的因素	15
第一节 饮食不当	15
一、饥饱失常	16
二、食物不洁	16
三、饮食偏嗜	16
四、大量饮酒	16
五、过量吸烟	18
六、营养缺乏	18

第二节 精神因素	19
第三节 幽门螺旋杆菌感染	20
第三章 胃病的诊治	22
一、急性胃炎	22
二、药物性胃病	26
三、急性胃黏膜病变	28
四、慢性胃炎	30
五、胃溃疡	34
六、急性胃扩张	44
七、胃下垂	46
八、胃内异物	49
九、胃神经官能症	50
十、胃癌	55
第四章 胃病饮食注意的问题	73
第一节 胃病饮食的基本要求	73
第二节 胃病饮食的新观念	76
一、愉快地慢慢地就餐	76
二、坚持吃早餐	77
三、食用易消化营养价值高的食品	78
四、少用对胃造成较大负担的食物	79
第三节 胃病饮食的注意事项	81
第五章 胃病的预防	83
一、改变不良饮食习惯	83
二、调节心理状态	83

三、特殊职业人员应注意生活调节	85
四、克服不良生活习惯	86
五、避免受凉	87
六、合理用药	87
七、未病先防	88
八、既病防变	90
九、病后防复发	90
第六章 胃病的护理	92
一、情志护理	92
二、生活护理	93
三、饮食护理	93
四、各种疾病患者的护理	94
五、胃病患者的心理护理	105
第七章 胃病的调养	109
第一节 饮食调养	109
一、饮食调养的原则	109
二、饮食慎忌	111
第二节 心理调养	112
一、摆脱忧郁	112
二、避免生气	113
三、自我松弛法	113
四、宣泄情绪	113
五、自我调节情绪	114
第三节 四季调养	114
一、春季调养	114

二、夏季调养	115
三、秋季调养	116
四、冬季调养	116
第四节 按时起居	116
第五节 劳逸结合	117
一、避免过度劳累	117
二、不宜过度安逸	118
第六节 针灸和运动调养	118
一、针灸	118
二、按摩	119
三、举腿运动	121
四、仰卧起坐	121
五、叩打足三里	122
六、拍打脊椎	122
七、旋腰	122
八、腹式呼吸	123
九、屈腰运动	124
第八章 胃病患者日常须知	125
第一节 家庭用药须知	125
一、药物的批号和有效期	125
二、识别药物是否变质	126
三、伪、劣药品的识别	127
四、自购药物须知	127
五、药物的贮存	128
六、按时服药	128
七、饭前、饭后和睡前服药	129

八、药物不良反应	130
九、合理使用健胃药	131
十、胃炎病人服药禁忌	132
十一、胃溃疡患者胃疼缓解后还需服药 治疗吗?	134
十二、谨慎使用止痛剂	135
第二节 生活须知	135
第三节 治胃病的常用药物	145
一、胃黏膜保护剂	145
二、抗胃酸分泌药物	149
三、解痉止痛药物	151
四、助消化药物	152
五、止吐和促胃肠动力药物	155
六、治疗胃病的常用中成药	157
七、用于胃病的中药	166
 第九章 各种天然食品的特殊功效	172
第一节 粮食类	172
第二节 肉、禽、蛋、水产类	176
第三节 蔬菜类	181
第四节 水果类	186
 第十章 健胃养胃良方	190
 第十一章 胃与美容	210
一、人体所需营养物质	210
二、减肥新概念——先给胃减容	219

081	三、勿需节食减肥法	220
181	四、把自己“吃”得更漂亮	221
581	五、打响健康保“胃”战	221

181		10
281		20
381		20
481		20
581		20
681		20
781		20
881		20
981		20
1081		20
1181		20
1281		20
1381		20
1481		20
1581		20
1681		20
1781		20
1881		20
1981		20
2081		20
2181		20
2281		20
2381		20
2481		20
2581		20
2681		20
2781		20
2881		20
2981		20
3081		20
3181		20
3281		20
3381		20
3481		20
3581		20
3681		20
3781		20
3881		20
3981		20
4081		20
4181		20
4281		20
4381		20
4481		20
4581		20
4681		20
4781		20
4881		20
4981		20
5081		20
5181		20
5281		20
5381		20
5481		20
5581		20
5681		20
5781		20
5881		20
5981		20
6081		20
6181		20
6281		20
6381		20
6481		20
6581		20
6681		20
6781		20
6881		20
6981		20
7081		20
7181		20
7281		20
7381		20
7481		20
7581		20
7681		20
7781		20
7881		20
7981		20
8081		20
8181		20
8281		20
8381		20
8481		20
8581		20
8681		20
8781		20
8881		20
8981		20
9081		20
9181		20
9281		20
9381		20
9481		20
9581		20
9681		20
9781		20
9881		20
9981		20

第一章 胃的概述

第一节 胃的构造和形态

胃是人体消化管最膨大的部分,上端接食管,下端接十二指肠,是一个舒缩性很强的器官。胃的部位、大小和形态可随胃的充盈程度和体位的改变而有所不同,也可因年龄、性别和体型不同而有所差别。

一、胃的位置

在中等充盈情况下的胃位于左上腹部。其大部分位于左季肋部,少部分位于上腹部。胃连接食管的入口称为贲门,靠近贲门处称为贲门部,贲门部左侧的膨出部分称为胃底,贲门以下胃的中部称为胃体,胃体的下部称幽门部,与十二指肠相连的出口称幽门。根据朝向,将朝前上方的一侧称为胃前壁,朝后下方的一侧称为胃后壁,前壁和后壁相连的上缘称胃小弯,下缘称为胃大弯。胃的贲门和幽门位置比较固定,贲门位于第十二胸椎的左侧,幽门位于第一腰椎的右侧。随着进食量增加胃内体积增大,因此胃体的活动性大。一般胃的最低点约在脐上三横指处,可随胃的不断充盈向左下方移动,可垂至脐下。

二、胃的大小

胃的容积,初生儿仅为7~10 mL,1岁以后为300 mL,3岁时可达600 mL,成人大约为3000 mL。有人把胃形容为一个口

袋,称之为一个巨大的食品库。成年人在饥饿状态时胃可以缩成一根管状,而丰满状时长约 20~30 cm,可容纳 1~3 L,充满时可扩大到原来的 1~10 倍。正因为胃具有极大的收缩性,才极少发生因进食过饱而导致胃破裂的结果。

三、胃的形态

胃呈囊状,在卧位时略向上移位,胃内容物流向胃体部和胃窦部。胃的形态与每个人的体型相关,按照人体的体型大致可分四种形态:①“牛角”形胃,又称高度张力胃,多见于短粗矮胖体质的人。其胃常悬于季肋之下而横置于上腹部;②“丁字”形胃,又称正常张力胃,多见于一般体质强壮、体型中等的人,站立时胃的最低点在髂嵴联线上;③“鱼钩”形胃,又称弱力型胃,多见于体质比较弱者和瘦长体型者,胃腔特别宽大;④“无力型”胃,多见于更加瘦弱体质者,胃向脐下松垂,往往降至盆腔,其上部呈管状,而下部则膨胀呈囊状,往往悬于脐部左侧。

第二节 胃的功能

一、胃的作用

谈到胃的作用,自然应先提到口腔的功能。在食物的消化过程中,口腔充当“得力助手”。食物一进入口中,口腔便产生唾液帮助消化。食物嚼碎之后便与唾液混合。于是,食物中的淀粉就会被唾液中的淀粉酶和唾液素逐渐加水分解成可溶性淀粉、麦糊精等。

有人单纯地认为胃是做消化工作的。其实,这是不正确的,消化吸收是小肠的责任。小肠会分泌胰液、肠液、胆汁等,而蛋白质、糖质和脂质全部在此处被完全消化和吸收。

那么胃的任务是什么呢?胃虽然可以把食物中的极少部分

消化,但主要还是把食物搅拌成糊状,使其进入小肠后容易消化。同时还有如同水坝的功能,可以把食物作临时性储存。

要把食物搅拌成糊状,就需要分解食物的胃液和捏揉的蠕动运动。胃液的分泌是否正常,蠕动运动是否正常,都是胃是否健康的标志。

蠕动运动是由胃的肌肉来做的。胃壁由内侧分为黏膜、肌层和浆膜,肌层由内侧再分为斜层肌、轮状肌、纵层肌三层。如有食物进来,这些肌肉层会分别收缩或伸展而发生蠕动运动。蠕动的波动从胃体部向幽门前庭部前进流传,所以食物是被边搅拌边送出幽门的。

流质的食物较容易通过胃部,其次是糖类、蛋白质、脂肪和脂肪与蛋白质的混合物。食物通过胃部的时间,随其量和性质而异,健康的胃大约是1.5 h到6 h,平均约三四个小时,每顿饭的间隔最好四五个小时,若长时间空着肚子就会引起强烈的周期性收缩,使得胃部感到不适而产生胃痛现象,这叫做饥饿收缩。

胃的主要作用有以下几项。

1. 分泌胃酸

胃酸是食物消化过程中的重要物质。胃分泌胃酸通过两个步骤:胃酸分泌的头相和胃酸分泌的胃相。当人们见到食物时,大脑迷走神经中枢就会发生冲动,促进胃酸的分泌和胃蠕动,这一过程就是胃酸分泌的头相。食物进入胃后,其机械性和化学性刺激均能使胃壁迷走神经末梢释放出乙酰胆碱,而后者又刺激胃壁细胞的相应受体使胃酸分泌;进入的食糜扩张胃窦,其所含蛋白质消化产物以及迷走神经的刺激均能使胃窦的胃泌素细胞释放出胃泌素,通过血液循环刺激壁细胞的相应受体而分泌胃酸,此即为胃酸分泌的胃相。此外,胃黏膜内肥大细胞受刺激后释放出组织胺,也能与壁细胞表面相应受体结合引起胃酸的

分泌。胃酸分泌入胃后不能再返回黏膜。

2. 贮纳食物

胃运动使食糜排入小肠。食物进入胃腔后,胃体扩张以适应食物容量。胃窦平时是松弛着的,从胃体来的蠕动波累积到一定强度时,胃窦蠕动加强,强力收缩,压力增高,使食糜通过幽门管进入十二指肠再至空肠;同时幽门管张力也增高,使幽门管成为狭小孔道,只允许流质和较小的食糜颗粒通过,而且防止十二指肠内容物返流入胃。胃窦收缩后还会发生较弱的逆蠕动,把较大的食物颗粒回送到胃腔再进行消化和磨碎。

胃的作用,除了贮纳食物、分泌胃酸和使食糜排入小肠外,胃酸还可以杀灭由食物带入的病菌。

二、胃的生理功能

胃的生理功能主要是分泌、运动及少量的吸收。食物从口经过食道、胃、小肠等过程中,大部分慢慢地被消化。而糖类被分解成葡萄糖、果糖、半乳糖,蛋白质被分解成氨基酸,脂肪被分解成脂肪酸和甘油。葡萄糖和氨基酸由门静脉输送到肝脏后,葡萄糖就合成肝糖元、氨基酸,依照人体需要而形成新的蛋白质储存,以便供人体新陈代谢之需。

一般来说,食物进入口中以后,经过三四个小时到达十二指肠,在通过2 m长的小肠时急速地进行消化然后吸收。

食物停留在小肠间约3~8个小时。动物性的食品比植物性食品容易消化,对正常人进食的混合性食物而言,有92%~97%可被吸收消化。

食物被小肠吸收后,剩下的渣滓就送到大肠,虽然大肠没有消化功能,却能吸收水分、盐、维他命等。流动体的渣滓在大肠期间,水分逐渐减少,成为半流体,最后成为固体粪便排泄出来。粪便中除了不能消化、不能吸收的渣滓外,还含有水分、细菌类,

以及从血液经过肝脏排入肠中的许多物质。

1. 胃的分泌功能

胃液是胃腺分泌出的液体,呈酸性,无色透明。其主要成分有盐酸、胃蛋白酶和黏液,还有内因子和一些无机盐等。凭借这些物质作用胃实现初步消化食物、参与造血和自身保护功能。

(1) 胃酸的分泌和作用

胃酸的分泌——胃酸,即胃液中的盐酸,它是由胃腺壁细胞分泌的。胃酸有两种存在形式:一种是解离的,称为离子酸;另一种与蛋白质结合成盐酸蛋白盐,称为结合酸。

胃酸的作用——胃酸有刺激胃蛋白酶原分泌的作用,促使胃蛋白酶原转变成胃蛋白酶,且造成胃蛋白酶作用的适宜酸性环境;促进食物中蛋白质变性,易于分解;胃酸进入小肠上段,通过体液性调节作用,刺激胰液、小肠液的分泌及胆汁的分泌和排放;此外,胃酸系强酸,有抑菌和杀菌作用。

(2) 胃蛋白酶的分泌和作用

胃蛋白酶的分泌——胃蛋白酶是胃液中的主要消化酶,它是黏膜细胞分泌的,其中尤以胃腺主细胞分泌最为重要。刚分泌出来的胃蛋白酶是非活性前身物质——胃蛋白酶原。

胃蛋白酶的作用——胃蛋白酶在酸性环境中发挥作用,其最宜的 pH 值为 2.0。胃液 pH 由 5.5 降到 3.5 时,胃蛋白酶有较弱的分解蛋白质的作用, pH 再降到 3.5 以下时其作用变强。胃蛋白酶对蛋白质的肽链作用的特异性差,它可将各种水溶性蛋白质水解成多肽,主要水解苯丙氨酸、蛋氨酸或亮氨酸等残基组成的肽链,对谷氨酸残基组成的肽链也有作用。此外,胃蛋白酶还有凝乳作用。

(3) 胃黏液的分泌和作用

胃黏液的分泌——胃液中的黏液是由黏液的表面上皮细

胞、胃腺中的黏液细胞以及贲门腺和幽门腺分泌的,黏液中含有多种大分子物质,如蛋白酶、糖蛋白和血型物质等。其中糖蛋白是黏液的主要组成部分。

胃黏液的作用——胃黏液主要起屏障作用。胃黏膜表面经常覆盖着一层厚约 1~3 mm 的黏液。它的作用是:

- ① 润滑胃内壁,使食物易于通过胃腔。
- ② 保护胃黏膜免受食物中坚硬物质的机械损伤。
- ③ 黏液为中性或偏碱性且含有蛋白质,可中和并缓冲胃液的酸性,减低胃蛋白酶的活性,从而防止胃酸和胃蛋白酶对胃黏膜的侵蚀和消化作用。
- ④ 黏膜本身很难被消化酶所消化,即使在胃液消化力很强的情况下也有保护黏膜不被消化的作用。

(4) 内因子的分泌和作用

内因子的分泌——胃液中的内因子是一种糖蛋白,由分泌盐酸的壁细胞所分泌。因此内因子的分泌速率是与盐酸的分泌相平行的。各种引起胃酸分泌的刺激,如刺激迷走神经、注射组织胺和胃泌素等,也都可致内因子的分泌增加。

内因子的作用——内因子同维生素 B_{12} 吸收困难,会引起巨幼红细胞性贫血。此外,广泛性萎缩性胃炎和胃酸缺乏的病人,内因子分泌量也很少。

2. 胃液分泌的调节

胃液的分泌活动受神经体液因素的调节。在生理情况下,其自然刺激物为食物,食物成分不同可引起不同的胃液分泌,这是由于各种胃黏膜分泌细胞不等量活动的结果。

胃液的分泌可分为基础胃液分泌和消化期胃液分泌。前者是指空腹 12~24 h 后非消化期胃液分泌。正常人在空腹时(一般指进食后相隔 8~10 h 以上)胃腺体不分泌酸性胃液,只有少