

胃病患者最想知道的养生之道

胃病患者 生活宜忌与 调治

于帆 周婷 主编

思想认识宜忌

日常饮食宜忌

运动锻炼宜忌

生活习惯宜忌

胃病防治宜忌

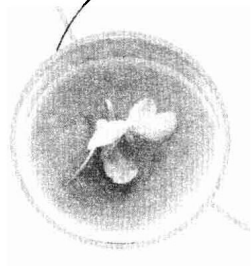


经济管理出版社

ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

胃病患者最想知道的养生之道

胃病患者 生活宜忌与 调治



于帆 周婷 主编



经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

胃病患者生活宜忌与调治/于帆,周婷主编. —北京:经济管理出版社,2008.10

ISBN 978-7-5096-0323-9

I. 胃… II. ①于…②周… III. ①胃疾病—防治
②胃疾病—食物疗法 IV. R573 R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 144284 号

出版发行:经济管理出版社

北京市海淀区北蜂窝 8 号中雅大厦 11 层

电话:(010)51915602

邮编:100038

印刷:三河市文阁印刷厂印刷

经销:新华书店

策划编辑:陆雅丽

责任编辑:陆雅丽

技术编辑:黄 铄

责任校对:超 凡

720mm×1000mm/16

17 印张

275 千字

2009 年 1 月第 1 版

2009 年 1 月第 1 次印刷

定价:33.00 元

书号:ISBN 978-7-5096-0323-9/G·11

· 版权所有 翻印必究 ·

凡购本社图书,如有印装错误,由本社读者服务部
负责调换。联系地址:北京阜外月坛北小街 2 号

电话:(010)68022974

邮编:100836

序一：你得胃病了吗——胃病快速测试

大多数人可能认为自己的胃只有一点点小毛病，甚至是完全健康的，根本不用多考虑。实际上，正像俗话所说：十人九胃病。不论是什么原因引起的，大部分人的胃都处于亚健康状态。

那么，怎样才能知道自己的胃出现了不和谐的症状，在忙碌之中关心一下自己的胃呢？下面，我们特别为你提供一个小测试，通过这个方法，你就可以判断自己的胃是否正常。

1. 您是否定期进行健康体检？

0分：1年1次。

1分：2年1次。

2分：3年1次。

3分：3年以上1次。

2. 胃部感到不适时，您会怎么做？

0分：根据医生建议选择适合自己的胃药。

1分：不采取特别措施，但会比较注意良好的护胃习惯。

2分：有自己的秘方，比如一些食疗的方法忍住，严重了再吃药。

3分：随便吃药或不管它，习惯了。

3. 您是否抽烟？

0分：从不。

1分：偶尔。

2分：经常。

3分：长期。

4. 您是否饮酒？

0分：从不。

1分：偶尔。

2分：经常。



3分：长期。

5. 您是否经常三餐不规律？

0分：非常规律。

1分：比较规律。

2分：不太规律。

3分：通常不规律。

6. 您是否有咽喉炎，每年是在固定的季节发作还是常常发作？

0分：从不。

1分：偶尔。

2分：经常。

3分：长期。

7. 您的慢性咳嗽经药物治疗后是否有所缓解？

0分：疗效很好（或无咽喉炎）。

1分：尚可。

2分：一般。

3分：差。

8. 您是否有过胃部反酸感觉？

0分：从未发生过。

1分：每月1~2次。

2分：每周1~2次。

3分：每周3~5次。

4分：每周6次以上。

9. 您是否有过腹胀现象？

0分：无。

1分：每月1~2次。

2分：每周1~2次。

3分：每周3~5次。

4分：每周6次以上。

10. 您是否总感到心窝部有烧灼不适的感觉？

0分：无。



1分：每月1~2次。

2分：每周1~2次。

3分：每周3~5次。

4分：每周6次以上。

11. 您是否有过上腹部疼痛或感到上腹部不适？

0分：从不。

1分：每月1~2次。

2分：每周1~2次。

3分：每周3~5次。

4分：每周6次以上。

12. 您经常打嗝吗？医生称为暖气，即胃部气体不顺而后返升的现象。这种气体常伴有不消化的异味和一定闷浊的声音。

0分：无。

1分：每月1~2次。

2分：每周1~2次。

3分：每周3~5次。

4分：每周6次以上。

如果您通过以上测试，得分为0~4分，说明您的胃处于健康状态。您的胃酸指数不多不少刚好1级，建议您继续保持良好的护胃习惯。

如果通过测试，得分为5~24分，说明您的胃有点小麻烦啦！您的胃酸指数为2级。您的胃酸多了点，但不需要特殊治疗，特别提醒您需要注意日常的饮食，避免刺激性物质。建议您从今天开始，多关心关心您的胃，学习些护胃知识，培养起良好的护胃习惯，否则您的胃会出现更严重的问题。

如果您的得分达到25分以上，说明您的胃酸指数为3级，您的胃酸明显过多，胃部健康让人有点担心。在此特别提醒您：除了要寻找病因外，请照医生指示服用制酸的药物，同时也请培养良好的护胃习惯，以配合治疗。

（以上建议仅供参考，您个人具体的胃健康状况，请向医生、医学专家咨询。）

序二：胃病患者的十大职业群体

胃病的发生与多种因素有关，我们可以从胃病的高发职业群体去了解。这些人的生活既普通，又特殊，能够让我们清楚地认识到，生活的细节问题是多么的不容忽视，我们身体的健康是多么需要细心关照！

一、教师

在所有职业群体中，教师以 25% 的得病率高居首位，患胃病的几率比其他职业高出许多倍。教师的工作特点是以个体脑力劳动为主，在教学中形成了独立思考的职业习惯，事业心、进取心和自尊心都较强。他们在学校往往独当一面，承担着繁重的教学、管理任务，是教育工作的骨干；而在家中又是家庭的支柱，精神及体力的负担都很重。当事业受挫，进取受阻，工作得不到应有的评价或尊重时，有些意志薄弱的教师会转向消极的心理状态，郁郁寡欢，出现一些不健康的心理状态。有部分教师，长期埋头工作，不注意劳逸结合，忽视自身保健，久之积劳成疾。这种种因素都会导致各种疾病，特别是胃病的发生。

二、都市上班族

在城市宽敞明亮的写字楼里，无数上班族在展现自身业绩的同时，也无奈地透支着健康。一份针对全国 1 万多人的调查报告显示，七成以上“上班族”胃不好，尤以中青年为最。很多上班族不俗的工作业绩都是靠平时熬夜加班取得的。此外，他们有时饿着肚子加班，有时陪客户不停地吃上几个小时，还常常忍不住往嘴里塞许多零食之类的“垃圾食品”，使胃也加班加点，得不到休息。长期的高度紧张状态以及饮食的不规律已成为上班族的健康隐患，时间久了，自然胃病就上身了。



三、销售人员

市场销售人员大多直接面对着客户，应酬成了工作的一个重要部分。在中国这样的社会中，饭桌上的应酬更是免不了的，有时候一天要同时参加几个饭局。虽然饭桌上美食众多，但他们却没有机会享受，很多人是以酒精来填充自己的胃，喝得呕吐，喝到胃出血……过量饮酒、不定时进餐、吃夜宵等习惯严重损害了胃健康，扰乱了其正常的消化、吸收功能，诱发出各类胃疾病。

四、自由职业者

在网络信息快捷方便的世界，越来越多的年轻人加入到自由职业者的行业，在家办公的创业模式（SOHO）也应运而生。自由职业者包括作家、撰稿人、自由音乐人、画家、美编、职业玩家、网站设计人员、网络主持，等等。他们不隶属于任何公司，却在为各个公司打工；他们没有固定的工作时间，想何时工作就何时工作。然而，在这样看似自由洒脱的生活背后，他们的生物钟也无法固定，造成生理与心理的紊乱，健康面临风险。一方面由于时间可以随意支配，因此晚上想工作晚一点就晚一点；另一方面由于生活所迫，有可能为了完成一些约定的任务而经常加班加点。这样不仅模糊了工作与休息的界限，饮食没规律，通宵达旦工作后吃夜宵，白天为了弥补睡眠而误了吃饭。三餐饮食无一规律，饮食结构更难合理，容易造成营养不良或者营养过剩，致使各种胃病接踵而至。他们还天天窝在家里，缺乏体育运动，导致肥胖、肩周炎、颈椎病、腰肌劳损以及各种器官疾病的发生。

五、记者

记者的生活不规律是出名的，有时睡到中午才去上班，有时却需要通宵达旦地写稿，长期不规律的饮食习惯是造成胃病的主要原因。另外，记者们吸烟比较厉害，过量吸烟除了对肺部有危害，对胃酸分泌也有很大影响。吸烟是加重胃炎、胃溃疡病的直接“杀手”，烟草中的尼古丁能作用于迷走神经系统，破坏正常的胃肠活动，引起胃黏膜血管收缩，使胃黏膜中的前列腺素合成减少，而前列腺素是一种胃黏膜保护因子，它的减少会使胃黏膜受到伤害。吸烟又会刺激胃酸和胃蛋白酶的分泌，所以嗜烟成癖是引起各种胃病的重要诱因。



六、司机

司机每日平均开车时间达十多个小时，他们要整天待在小小的车子里，坐的时间长，运动量小，胃排空慢；长期饮食不规律，三餐无法到位，常吃冷食等都加重了对胃黏膜的有害刺激。开车时精神高度紧张，难以得到缓解，造成神经系统和内分泌系统功能紊乱，路况不好的情况下整日颠簸，再加上汽车尾气的污染，种种因素都使司机们容易患上胃病。

七、学生

青少年学生往往对饮食卫生注意不够，不吃早餐，用零食代替主食，吃饭狼吞虎咽，饱一顿，饥一顿，暴饮暴食。此外，受到现代减肥热的影响，部分女生盲目追求苗条，以饥饿限制进食和饮食不规律，没有良好的自我保健意识，这些都是引起胃病的重要原因。另外，现代家庭对子女的娇纵、溺爱，让很多学生形成了自私、任性、娇气、缺乏勇气、缺乏毅力、不合群等不良的心理素质，对挫折、失败缺乏心理准备，容易出现悲观、愤恨、紧张、恐惧等不良情绪，通过大脑皮层的作用，也会导致胃酸分泌紊乱，造成胃病。

八、医生

医生是一个特殊的职业，也是一个胃病的高发人群。他们承受着来自技术上、学术上的压力，承受着来自患者、患者家属的压力，承受着同行竞争和社会期许的压力。同时，患者至上、伤病不等人是医生的职业准则和职业道德，他们有时间去关爱病人，却无法全身心地关心自己，造成饮食和休息没有规律，影响了胃的健康。

九、空姐

美丽的空姐在任何人眼中都是那么光鲜，精神十足。其实，在飞机上的干燥环境以及随时可能出现的应急状况，都可能使她们精神紧张，但她们只能强忍着不能表现出来。社会环境和人的精神状态会直接影响内外感受器官，使大脑皮层过度兴奋，让人感到疲劳，胃及十二指肠壁的平滑肌和血管就会痉挛、收缩，使胃肠组织供血不足，胃酸分泌不正常。所以，在高空中飞行的空姐们



很容易患上胃肠道疾病。

十、个体工商业主

个体工商业主工作时间不规律，常常是早出晚归，休息不够，饮食不定时，最容易患上胃病。他们早上三四点钟就要起床，夜里十一二点才能睡觉，同时，他们常认为胃病不是什么大病，往往延误治疗，形成大病，结果是赚了钱，却伤害了胃。

总之，现代人生活节奏快，工作压力大，很多职业病呈现上升的趋势。在此提醒，无论如何都要学会调节心情和协调工作与生活的关系，没有身体作为本钱，如何才能享受生活呢？

序三：胃病的四大元凶

在日常生活中，影响我们的胃健康，形成胃病的有四大元凶。我们可以通过了解这些致病元凶来注意自己的生活习惯，减少对胃的伤害，还自己一个健康的胃。

一、工作——胃病是职业病

在序二“胃病患者的十大职业群体”中，已经清楚地说明工作与胃病的关系，而其中大多数都是因为工作本身的压力，以及工作导致的生活起居、饮食不规律，造成了对胃的伤害。如教师、自由职业者、记者、医生、个体工商业主的胃病，大都因为生活压力过大，生活不规律造成；司机、空姐等的胃病大都是因为工作环境的不舒适造成；都市上班族、学生、销售人员的胃病大都因为饮食不当造成。

虽然每一种工作有它的特殊性，但也有很多共性，总的来说，就是由于在饮食、工作时间、休息时间的不规律，造成胃难以适应这些快节奏的变化，从而使胃“怠工”、“罢工”，形成胃病。

二、精神——胃也情绪化

生活中，很多人有这样的体会：当我们精神愉快时感觉胃口大开，而心情忧郁时则吃什么都没有滋味，一生气就胃痛，生气后吃饭也会引起胃痛，胃不好就吃不好、睡不好、心情也不好……种种现象表明，胃与精神、情绪相关，这是因为，消化系统会随着我们的心理波动出现“情绪化”的反应，有人形象地将此描述为“情绪化”的胃肠道。

胃肠道功能是受神经、内分泌系统协同支配、调节的，对外界刺激十分敏感，比如，心理压力过大、情绪紧张、情绪出现较大波动等都可能導致胃肠蠕动减慢，消化液分泌减少，出现食欲下降、上腹不适、饱胀、嗝气、恶心等消化不良症状。



由于现代社会生活节奏快、行业竞争激烈，许多人每天面临着巨大的工作压力和精神压力，这种紧张的情绪长期得不到缓解，极易造成神经系统和内分泌系统功能紊乱，使胃的“情绪化”演变为胃病。某些严重的突发事件还会直接导致胃病的发生，例如，家庭发生不幸时，个人常常出现胃病等各种身体疾患；前苏联卫国战争时期的斯大林格勒保卫战中，人们溃疡病的发生率明显增加。

三、药物——用药不当伤胃

人没有不生病的，生病就要和药物打交道，但是，治疗疾病的药物也可以反过来导致疾病的发生。

1. 以消炎痛、布洛芬、阿司匹林为代表的非甾体类消炎药。这类药物对胃黏膜均有明显的刺激和诱发溃疡作用，使用不当可致胃出血或穿孔。

以强的松、地塞米松为代表的肾上腺皮质激素类药物。激素类药物能够影响蛋白质代谢，增加胃液、胰液及消化酶的分泌，削弱胃的自身保护作用，减低胃黏膜保护和修复能力，延缓胃表皮细胞的更新，较长时间使用可诱发或加剧溃疡病，引起胃肠道出血和穿孔。

另外，洋地黄、碘剂、四环素、氯化铵、奎宁、利血平、组织胺等药物，对胃黏膜也会有不同程度的损伤。

2. 为了减少药物的苦涩和刺激性，便于吞服，许多药物都用胶囊包裹。药用胶囊易于在胃肠溶解，里面的药物就会在胃里释放出来，这对正常的胃肠道不会造成刺激，但是，如果是患有胃或十二指肠溃疡的病人，由于患者的病灶局部的黏膜已受到损害，失去保护作用，黏膜非常脆弱，可能会对溃疡部位产生刺激，引起胃部不适，并妨碍溃疡部位的愈合。

一般来说，药物在胃病的急性期、活动期禁用，在胃病的稳定期、缓解期要在医生的指导下使用，尽可能减少剂量、缩短疗程。用药时最好饭后服用以减少对胃黏膜的刺激；必要时还可加用保护胃黏膜的药物（如硫糖铝、麦滋林等）；还要定期复查胃镜，一旦有胃出血发生，要立即停用正在服用的上述药物，并要到医院检查治疗。



四、食物——不当饮食伤胃

“胃”与“美食”的关系难以说清，它们既是一对密友，也可能是一对冤家，尽管美食会给人的胃带来享受，但是它们也会在无意中“出卖”我们的健康，引发胃反酸、烧心等不良身体反应。

如食用了粗糙、过冷过热的食物，如酒、咖啡、浓茶、辛辣调味品和太甜、太酸、高油脂食物等，就会刺激胃酸分泌，增强胃酸对胃肠黏膜的刺激，使胃黏膜发生物理损伤。

夏季，细菌或病毒繁殖快，食物容易变质，极易发生食物引起的胃肠类疾病。

而有的食物吃得合适能起到增加营养、保护健康的作用，而如果过量食用，则会适得其反。

有的食物要单独吃才好，如果和其他食物搭配，就会产生副作用，伤害胃肠或其他器官。

大多数食物要煮熟了才能吃，如四季豆之类的食物，生吃或半生吃就会让人中毒，伤胃伤身。

食物引起胃病的原因有很多，有食物本身的毒性或食物与身体适应性问题，也有食物所带病菌传染性问题等。本书不仅能让读者了解食物引发胃病的多方面因素，而且还会提出各种简单易行的建议来解决这些问题，让更多的人拥有一个更健康的胃。

目 录

上 篇 胃病患者生活宜忌 / 1

一、思想认识宜忌 / 2

(一) 宜 / 2

(二) 忌 / 14

二、日常饮食宜忌 / 18

(一) 宜 / 18

(二) 忌 / 23

三、运动锻炼宜忌 / 32

(一) 宜 / 32

(二) 忌 / 40

四、生活习惯宜忌 / 42

(一) 宜 / 42

(二) 忌 / 45

五、用药宜忌 / 50

(一) 宜 / 50

(二) 忌 / 53

六、诊疗宜忌 / 59

(一) 宜 / 59

(二) 忌 / 64

下 篇 常见胃病调治 / 67

一、胃痛 / 68



- (一) 主要症状及成因 / 68
- (二) 胃痛患者的饮食调养 / 68
- (三) 胃痛患者的日常保养和治疗 / 75
- 二、胃胀 / 83**
 - (一) 主要症状及成因 / 83
 - (二) 胃胀患者的饮食调养 / 83
 - (三) 胃胀患者的日常保养和治疗 / 88
- 三、胃酸 / 91**
 - (一) 主要症状及成因 / 91
 - (二) 胃酸患者的饮食调养 / 92
 - (三) 胃酸患者的日常保养和治疗 / 94
- 四、胃热 / 98**
 - (一) 主要症状及成因 / 98
 - (二) 胃热患者的饮食调养 / 99
 - (三) 胃热患者的日常保养和治疗 / 101
- 五、胃寒 / 104**
 - (一) 主要症状及成因 / 104
 - (二) 胃寒患者的饮食调养 / 105
 - (三) 胃寒患者的日常保养和治疗 / 109
- 六、功能性消化不良 / 112**
 - (一) 主要症状及成因 / 112
 - (二) 功能性消化不良患者的饮食调养 / 114
 - (三) 功能性消化不良患者的日常保养和治疗 / 122
- 七、急性胃炎 / 125**
 - (一) 主要症状及成因 / 125
 - (二) 急性胃炎患者的饮食调养 / 127
 - (三) 急性胃炎患者的日常保养和治疗 / 130
- 八、慢性胃炎 / 132**
 - (一) 主要症状及成因 / 132
 - (二) 慢性胃炎患者的饮食调养 / 136



- (三) 慢性胃炎患者的日常保养和治疗 / 142
- 九、胃窦炎 / 148
 - (一) 主要症状及成因 / 148
 - (二) 胃窦炎患者的饮食调养 / 149
 - (三) 胃窦炎患者的日常保养和治疗 / 151
- 十、胃癌 / 153
 - (一) 主要症状及成因 / 153
 - (二) 胃癌患者的饮食调养 / 155
 - (三) 胃癌患者的日常保养和治疗 / 163
- 十一、胃溃疡 / 168
 - (一) 主要症状及成因 / 168
 - (二) 胃溃疡患者的饮食调养 / 171
 - (三) 胃溃疡患者的日常保养和治疗 / 173
- 十二、十二指肠溃疡 / 180
 - (一) 主要症状及成因 / 180
 - (二) 十二指肠溃疡患者的饮食调养 / 182
 - (三) 十二指肠溃疡患者的日常保养和治疗 / 185
- 十三、幽门梗阻 / 189
 - (一) 主要症状及成因 / 189
 - (二) 幽门梗阻患者的饮食调养 / 190
- 十四、胃下垂 / 192
 - (一) 主要症状及成因 / 192
 - (二) 胃下垂患者的饮食调养 / 193
 - (三) 胃下垂患者的日常保养和治疗 / 198
- 十五、胃食管反流 / 201
 - (一) 主要症状及成因 / 201
 - (二) 胃食管反流患者的饮食调养 / 203
 - (三) 胃食管反流患者的日常保养和治疗 / 206
- 十六、胃痉挛 / 209
 - (一) 主要症状及成因 / 209



(二) 胃痉挛患者的饮食调养 / 209

十七、胃出血 / 213

(一) 主要症状及成因 / 213

(二) 胃出血患者的饮食调养 / 214

(三) 胃出血患者的日常保养和治疗 / 216

十八、胃穿孔 / 218

(一) 主要症状及成因 / 218

(二) 胃穿孔患者的饮食调养 / 219

(三) 胃穿孔患者的日常保养和治疗 / 220

十九、胃息肉 / 221

(一) 主要症状及成因 / 221

(二) 胃息肉患者的饮食调养 / 222

(三) 胃息肉患者的日常保养和治疗 / 224

二十、胃结石 / 224

(一) 主要症状及成因 / 224

(二) 胃结石患者的饮食调养 / 225

(三) 胃结石患者的日常保养和治疗 / 226

二十一、急性胃扩张 / 226

(一) 主要症状及成因 / 226

(二) 急性胃扩张患者的饮食调养 / 227

(三) 急性胃扩张患者的日常保养和治疗 / 227

二十二、胃黏膜脱垂症 / 228

(一) 主要症状及成因 / 228

(二) 胃黏膜脱垂症患者的日常保养和治疗 / 229

二十三、胃神经官能症 / 231

(一) 主要症状及成因 / 231

(二) 胃神经官能症患者的饮食调养 / 232

(三) 胃神经官能症患者的日常保养和治疗 / 233

二十四、残胃炎 / 235

(一) 主要症状及成因 / 235