

胃 肠

现代人压力大，
自我保护意识淡薄，
许多人的胃肠都处于亚健康状态。

养 生

使用手册

胃肠病，三分在治，七分在养。
合理膳食、起居有常、心情舒畅，
胃肠保健轻松搞定！

张文娟 编著

世界图书出版公司



胃肠养生使用手册

编 著 张文娟

世界图书出版公司

西安 北京 广州 上海

图书在版编目(CIP)数据

胃肠养生使用手册/张文娟编著. —西安:世界图书出版西安公司,2010.4

ISBN 978-7-5062-9983-1

I. 胃… II. 张… III. ①养生(中医)—手册②肠胃病—治疗—手册 IV. R212-62 R570.5-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 169529 号

胃肠养生使用手册

编 著 张文娟
责任编辑 雷 丹
封面设计 西安龙族广告公司

出版发行 世界图书出版西安公司
地 址 西安市北大街 85 号
邮 编 710003
电 话 029-87214941 87233647(市场营销部)
029-87232980(总编室)
传 真 029-87279676
经 销 全国各地新华书店
印 刷 西安建科印务有限责任公司
成品尺寸 250×180 1/16
印 张 13.75
字 数 280 千字

版 次 2010 年 4 月第 1 版 2010 年 4 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5062-9983-1
定 价 28.00 元

☆如有印装错误,请寄回本公司更换☆

前言 · Preface

胃肠养生使用手册

随着生活节奏的加快、人们精神压力的增大，患胃肠疾病变得像患感冒一样普遍。有资料统计，在医院进行胃镜检查者，有80%以上被确诊为慢性胃炎。由此可见，防治胃肠疾病显得日益重要。

胃肠疾病直接与饮食挂钩，主要是由饮食不合理造成的。一旦脾胃有病，势必影响人体的营养来源，也直接关系到疾病的发生、发展及愈后。所谓“平人之常气稟于胃，胃者平人之常气也，人无胃气日逆，逆者死”。因此，无论脾胃自病，还是他病损伤脾胃，都应引起人们的重视，及早加以防范。

自古以来，食以养命，药以治病。三分治，七分养。“先以食疗……后乃用药尔”（孙思邈语）。药食同源，药食一家，对于疾病而言，饮食调理和药物治疗有着同等重要的地位。药食消化吸收之后，其营养和药理成分通过血液循环到达全身各组织器官，发挥应有的作用。这本《胃肠养生使用手册》以科学严谨的态度，采用通俗易懂的语言，从胃肠病基础知识到生活宜忌、饮食宜忌、食物选择以及日常养生保健法等诸多方面，科学、详细、系统地阐述了胃肠病患者在生活上应注意的点点滴滴，以达到养生保健、益寿延年的目的。

由于作者水平有限，书中错误和疏漏之处难免，敬祈广大读者指正，以待再版时纠正。



目 录

第一章 保护胃肠刻不容缓

第一节 胃肠乃健康之本 /2

- 一、健康通畅、各司其职的胃肠道 /2
- 二、中西医论脾胃 /4
- 三、胃肠有病百病生 /5
- 四、胃肠病的常见症状 /6

第二节 揭开胃肠病之谜 /8

- 一、幽门螺杆菌是导致胃炎和胃溃疡的罪魁祸首 /8
- 二、病从口入伤胃肠 /12
- 三、作息不规律导致胃肠“罢工” /16
- 四、“情绪化”的胃肠道 /17

第三节 胃肠调理养生提醒 /18

- 一、中国人的胃肠该多吃点素 /18
- 二、胃肠疾病三分在治,七分在养 /19
- 三、给胃肠一个“养生表” /20

第四节 用饮食打通胃肠 /23

- 一、胃肠道疾病饮食疗法 /23
- 二、胃肠道疾病患者的食物选择 /25

第二章 做自己口腔的“好管家”

第一节 口腔也是一扇窗户 /34

- 一、牙齿曝光你身体健康的秘密 /34
- 二、护牙有妙招 /37
- 三、选择决定口腔健康的食物 /40

- 第二节 令人烦恼的口臭 /42**
- 一、科学地认识口臭 /42
 - 二、清新口气不太难 /46
 - 三、“口味”测病 /49
- 第三节 龋齿是小虫子在搞破坏吗 /50**
- 一、是谁在捣乱 /50
 - 二、远离龋齿 /52
- 第四节 解读磨牙癖 /56**
- 一、为什么会磨牙 /56
 - 二、磨牙症对身体的影响 /57
 - 三、磨牙症的饮食疗法 /57
- 第五节 口腔溃疡“背后的故事” /58**
- 一、无休止的“口疮” /58
 - 二、口腔溃疡如何防治 /58
- 第六节 牙周病——牙周蔓延的“恐怖主义” /64**
- 一、粗浅地认识牙周病 /64
 - 二、帮您远离牙周病 /66

第三章 拿什么拯救你的胃

- 第一节 护胃健康经 /70**
- 一、恶习“上台”胃遭罪 /70
 - 二、十种职业易患胃病 /73
 - 三、如何安抚“受伤”的胃 /76
- 第二节 别拿胃炎不当病 /84**
- 一、不一样的胃炎给您一样的保健 /84
 - 二、急性胃炎 /88
 - 三、慢性胃炎 /90
- 第三节 患者胃痛,医生头痛 /94**
- 一、胃痛病因多,看您是哪种 /94
 - 二、直面胃痛 /95
- 第四节 胃胀有可能是“动力障碍” /98**
- 一、缉拿胃胀“凶手” /98
 - 二、“攻陷”胃胀消化不良 /99

第五节 饮食运动双管齐下摆脱胃下垂 /100

一、胃下垂人群 /100

二、胃下垂康复全记录 /101

第六节 吹响胃癌防治的“集结号” /106

一、自我监测防胃癌 /106

二、当心胃癌在饭桌上悄悄靠近你 /107

三、挑战胃癌“短板” /108

第四章 胃肠综合征困扰着你

第一节 胃肠道功能紊乱 /114

一、是什么扰乱了你的胃肠道功能 /114

二、重建胃肠道功能秩序 /116

第二节 和消化性溃疡说再见 /118

一、怎么就溃疡了 /118

二、溃疡患者的饮食疗法 /120

第三节 痔疮——难言的痛 /123

一、怎样知道自己患了痔疮 /124

二、痔疮健康处方 /127

第五章 宜家肠道养生

第一节 肠道养生概述 /132

一、不利肠道的食物少吃 /132

二、肠道疾病的饮食禁忌 /132

第二节 肠炎 /133

一、急性肠炎 /133

二、慢性肠炎 /136

第三节 腹泻来袭别大意 /138

一、腹泻是危险信号 /138

二、腹泻的预防和治疗 /142

三、腹泻患者5忌 /145

第四节 细菌性病疾就在你我身边 /146

一、夏秋季肆虐的顽疾 /146

二、“围追”菌痢 /148

第五节 “所长”辞职才轻松 —— 便秘 /151

一、解说便秘 /151

二、恼人便秘何时休 /154

第六节 烦人的呃逆 /157

一、为什么会发生呃逆 /158

二、中止呃逆的方法 /158

三、呃逆的饮食治疗 /159

第七节 “拷问”腹胀 /160

一、腹胀如鼓 /161

二、腹胀的饮食治疗 /162

第六章 消化器官疾病必须“回避”

第一节 别舍不得胆囊 —— 胆囊炎 /166

一、认识胆囊疾病 /166

二、胆囊炎的治疗措施 /167

三、以食养胆 /170

第二节 走出肝硬化的阴影 /178

一、解读肝硬化 /178

二、肝硬化的治疗措施 /180

三、以食养肝 /184

第三节 “富裕生活”的代价 —— 脂肪肝 /189

一、解读脂肪肝 /189

二、抵御脂肪肝之战略 /194

三、甩掉早期脂肪肝,先要管住你的嘴 /201

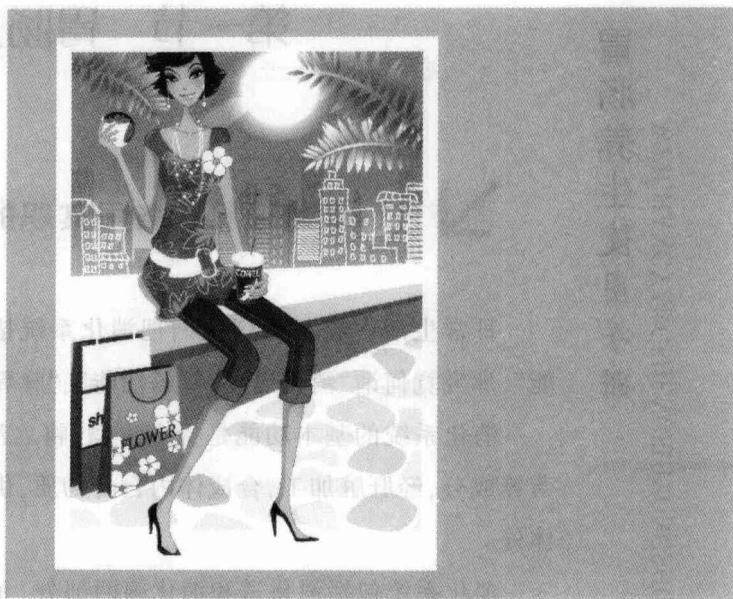
第四节 常在节日出现的“杀手” —— 胰腺炎 /206

一、认识胰腺炎 /206

二、胰腺炎患者生活指导 /209

第一章

保护胃肠刻不容缓



每个人平均 1 年要吃掉453千克以上的食物，胃肠不停地受到刺激性食品的冲击，负担很沉重，再加上无度的宣泄、放任食欲、生活没有规律……于是，随之而来的就是胃肠无情地反击了。因此，不管是年轻人还是上了年纪的人，是男性还是女性，只要有长期腹泻，大便不成形或水样，便中带有泡沫，伴有腹痛、腹胀、嗝气、上腹不适、腹胀烧心、吐酸、中上腹痛、灼痛、饥饿痛、常在饭后1~2小时疼痛后逐渐缓解、上腹偏右痛、空腹和定点夜间疼痛，进食可缓解疼痛、反酸等症状，就是被胃肠病缠身了。

胃肠疾病对人类的威胁触目惊心。据世界卫生组织(WHO)统计，全球每年死于胃肠疾病的人数在1000万以上，其中因腹泻死亡的人数就达400万以上。专家呼吁，保护胃肠刻不容缓。

第一节 胃肠乃健康之本

一、健康通畅、各司其职的胃肠道

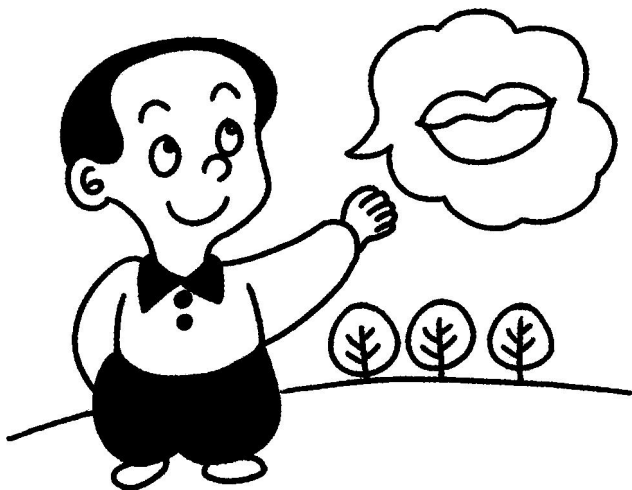
日常生活中经常听到人们把消化系统描述为“消化道”、“胃肠功能”、“脾胃功能”，那究竟何谓“消化道”、“胃肠功能”、“脾胃功能”，它们之间有什么联系和区别呢？

消化系统的基本功能是摄入食物，将之消化、分解成为小分子物质，并从中吸收营养成分，经肝脏加工，合成体内自身物质，供机体需要，未被吸收的残剩物则被排出体外。

消化系统包括消化道和消化腺两部分。消化道包括口腔、咽、食管、胃、十二指肠、空肠、回肠、结肠、直肠。消化腺包括贲门腺、幽门腺、小肠腺、大肠腺、唾液腺、肝脏和胰腺等。胃肠道是消化系统的管道部分，是消化道的通俗叫法。

1. 口腔是食物摄入的门户

胃肠道是营养素进入人体的通道，胃肠道的健康与身体的营养状况息息相关。食物首先进入口腔，在口腔中被咀嚼并与唾液充分混匀，然后被吞咽。食物在口腔中被咀嚼越充分，其中的营养素越容易被身体吸收和消化。如果有口腔疾病，如烂牙、口腔溃疡等，将会影响对食物的咀嚼。因此，要保护好口腔，注意口腔卫生，养成餐后刷牙的习惯。多吃糖或含糖的饮料、甜食容易引起蛀牙，特别是儿童，不宜吃太多的糖或含糖的饮料、甜食。老年人应注意补钙，有助于牙齿的健康，多吃新鲜的蔬菜和水果，有助于预防口腔溃疡的发生。



2. 食物接着通过食管进入胃

过冷或过热的食物对食管都会产生一种不良刺激。胃和肠是消化系统的主要器官,胃储存并将食物进行初步的消化和分解。食物通过胃的运动(蠕动)和胃分泌的胃液(黏液、胃酸、蛋白酶等)将食物进行初步消化,形成糊状(食糜),进食3~4小时后进入小肠(包括十二指肠、空肠、回肠)。胃液除消化分解食物外,还有保护胃黏膜免受损伤的作用。因此,尤须注意保护你的胃。饭前喝少量汤水有利于刺激消化液分泌,但喝太多会冲淡胃液,影响食物消化。饭前也不宜喝冻饮料,冷的东西可引起胃壁血管收缩,刺激胃黏膜,容易引起胃黏膜损伤。

3. 食物随后到了小肠

食物的消化、吸收主要在小肠完成,小肠以及肝脏、胰腺分泌的淀粉酶、蛋白酶、脂肪酶将食物中的碳水化合物、蛋白质、脂肪分解为小分子物质,通过肠道壁进入血液循环。小肠壁有很多绒毛,大大增加了吸收面积。一些病毒性肠炎病人,小肠绒毛受损,影响身体对营养物质的吸收。食糜一般在小肠内停留3~8小时,92%~97%被消化吸收,在此过程中肠道菌群也发挥了重要作用,为食物的正常消化和有害微生物的消灭提供了保障。

4. 食物最后到了大肠

食物中的大多数营养物质已吸收完毕,留下了不能吸收的膳食纤维。膳食纤维虽然不能被身体吸收、利用,但对健康的作用不可低估。膳食纤维在通过消化道的过程中吸水膨胀,刺激和促进肠蠕动,连同消化道中其他“废物”形成柔软的粪便,使粪便易于排出,降低大肠内的压力,可以有效地预防便秘、痔疮、肛裂、结肠息肉等。膳食纤维缩短了代谢产物、废物及有害物质在大肠内的停留时间,减少了这些物质对肠道的刺激时间和再吸收的时间,还能与胆固醇结合,降低大肠癌、乳腺癌、胰腺癌和心血管疾病发生的危险性,有助于肥胖、糖尿病和高脂血症的预防。膳食纤维来源于植物性食物,如根茎类和绿叶蔬菜、水果、谷类、豆类等。虽然膳食纤维对健康有益,但长期摄入高膳食纤维,会影响铁和钙的吸收,引起缺铁、缺钙等营养问题。正常人每天膳食纤维的推荐供给量是12~24克,有习惯性便秘的人应适当增加。

健康人的大肠中有细菌存在,一些细菌对人体健康有益,如乳酸杆菌、双歧杆菌,另外一些细菌对人体有害,如大肠杆菌。这些细菌处在一种平衡状态下,使有害菌不至于对身体产生危害,滥用抗菌素会使这种平衡受到破坏,引起慢性腹泻。喝酸奶、吃

含膳食纤维适量的食物,有助于有益菌的生长。

由此可见,健康的胃肠道应该是通畅、各司其职的胃肠道。

如果把不住“病从口入”这一关,病原菌、病毒以及其他病原体侵入胃肠道,就可能引起诸如霍乱、伤寒、痢疾、肠炎、肝炎等一系列疾病,乃至百病丛生。

二、中西医论脾胃

西医认为完成食物的消化和吸收主要是靠口腔、胃、脾、肝、小肠、大肠等脏器的共同作用。中医学常以“脾胃”来概括消化系统,西医学所讲的“消化功能、胃肠功能”与中医所讲的“脾胃功能”有相同之处,但又不完全等同。中医的脾胃病,常见于西医学的消化系统疾病,尤其是胃肠道疾病。

西医学所讲的脾是人体最大的外周淋巴器官,与血细胞的生成、破坏和免疫有关系,与消化不相关联。中医所描述的脾的形态和西医学中的胰腺类似,而脾的功能与胃肠有关。如脾的阳气能温煦鼓动胃的受纳与小肠的泌清别浊功能,脾气的传输直接关系到食物的消化吸收和体液的代谢等。从上可知,中医的脾,无论是结构上还是功能上,都与西医学的脾脏不同,不能将两者混淆。

中医认为脾为脏、属阴,主运化,喜燥而恶湿;而胃为腑、属阳,主受纳,喜润而恶燥。脾与胃在经络上相互沟通,彼此相互依赖、相互制约,共同完成对食物的消化吸收。胃阳功能需要脾阳的帮助才能正常,小肠的泌清别浊和化物功能也有脾的参与,由此可知,脾在食物的消化吸收上起着重要的作用。

1. 胃主受纳, 脾主运化

胃主受纳,就是胃有接受、容纳及初步消化食物的功能;脾主运化,就是脾有将胃内的食物进一步消化,并吸收其中的营养物质,运送到全身,以营养各个组织器官,维持生命的功能。无论脾或胃哪一方面的功能失调,都会影响消化吸收而产生相应的病症。如胃纳反常可出现食欲不振、食量减少或多食易饥等症状,而脾运失调则表现为食后腹胀、溏便等现象。

2. 胃气主降, 脾气主升

胃将受纳而来的食物经初步消化,下排于小肠,并使小肠和大肠将食物残渣下

输,以传送糟粕,这就是胃气主降的功能;脾将食物的营养物质上输,通过心、肺的帮助,将营养灌输至全身,并维持内脏的功能,这就是脾气主升的作用。如果胃气不降,就会出现暖气呃逆、恶心呕吐等胃气上逆的症状,还会导致大肠传导功能失调,产生便秘、腹胀等,而脾气不升反而下陷,则可出现头昏目眩、泄泻、脱肛和内脏下垂等病症。脾气升则强健,胃气降则和安。脾升胃降可保证食物的正常消化、吸收和排泄,因此在调理消化系统疾病的过程中,维持脾胃升降的正常功能是十分重要的。

3. 腐熟功能

对食物进行初步的消化。腐熟功能需要脾阳和胃阳促进胃的蠕动,还须有胃阴的润泽。若胃火亢进,则表现为善食易饥或胃中灼痛、口苦口臭等症状;若胃阳不足,则表现为食欲不振、胃脘饱胀等胃弱症状;若胃阴不足,则可见胃部隐痛、口咽干燥。

4. 胃喜润恶燥

胃依靠胃津的濡养才能进行食物的消化吸收,胃津不足,则胃体失养而干燥,日久则胃气失和,影响正常的消化和吸收。

脾与胃一脏一腑,脾主运化、胃主受纳,脾胃之间相互制约、相互依赖,共同完成食物的消化和吸收功能。胃肠道疾病,可根据上述的不同功能,确定是脾病还是胃病,分别给予调治。但由于脾胃在结构上互相沟通,在功能上相互作用,关系极为密切,故脾胃常常同病。在调理脏腑的时候,我们应该将脾胃当做一个整体,以“和脏腑”作为原则,脾胃兼顾,健脾养胃。

三、胃肠有病百病生

《脾胃论》中记载:“十人九胃病”。胃肠为人体主要的消化吸收器官,胃肠患病将会影响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。

据世界卫生组织(WHO)统计,仅中国就有 1.2 亿胃肠病患者,其中中老年人占 70% 以上。世界上每年死于胃肠病的人数都在 1000 万以上,仅因腹泻死亡的人数目就高达 400 多万。胃肠病长期得不到有效地治疗或久治不愈,会引起胃肠黏膜糜烂、溃疡、穿孔甚至癌变。同时,作为常见病、高发病,胃肠病不仅会使人承受机体痛苦,而且

还会在体内堆积毒素,阻断人体营养来源,使人体免疫力下降,并造成严重的并发症,如心脑血管病、肝胆疾病、贫血、糖尿病、性功能减退等,可谓“胃肠有病,百病丛生”。

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,不仅会给患者造成痛苦,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

腹泻可使水、电解质失调和碳酸平衡紊乱,腹泻患者大便中丢失大量水分和无机盐,当失水超过体重的5%时,随之就会出现一系列问题。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会危及生命。

3. 便秘的危害

便秘时,由于粪便坚硬干燥,排便困难,强行排便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。另外较硬的粪块会压迫肠腔,使肠腔狭窄及盆腔周围结构阻碍结肠,使直肠或结肠受压而形成粪便溃疡,严重者可引起肠穿孔,还可能诱发结肠癌。

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,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。

四、胃肠病的常见症状

胃肠病种类很多,常常由于症状不典型而被人们忽视。但可从以下一些饭后不明

显的症状中,注意体会,自检胃肠病。

① 时有胸骨后受阻、停顿、疼痛感,且时轻时重。

疾病提示 可能患有食管炎、食管憩室或食管癌早期。

② 饭后饱胀或终日饱胀、嗝气但不反酸,胃口不好,体重逐渐减轻,面色轻度苍白或发灰。

疾病提示 要考虑慢性胃炎,特别是慢性萎缩性胃炎、胃下垂。



③ 饭后上中腹痛,或有恶心、呕吐、积食感,生病的时间可能已经很长。疼痛有规律,如受凉、生气、吃了刺激性食物后发作。

疾病提示 可能是胃溃疡。

④ 经常在饭后 2 小时左右出现胃痛,甚至半夜痛醒,吃点东西可以缓解,常有反酸现象。秋冬季节容易发作,疼痛在上腹偏右,有节律。

疾病提示 可能患有十二指肠溃疡或十二指肠炎症。

⑤ 饭后腹部胀痛,常有恶心、呕吐,偶可呕血,过去有胃病史近来加重,或过去无胃病近期才出现,且伴有贫血、消瘦、不思饮食,在脐上或心口处摸到硬块。

疾病提示 这种情况应高度警惕,因为有可能是胃癌。

⑥ 饮食不当或受凉后发生腹痛、腹泻,可伴有呕吐、畏寒发热。

疾病提示 可能是急性胃肠炎、急性痢疾。

⑦ 饭后立即腹泻,吃 1 顿泻 1 次,稍有受凉或饮食不当就发作。也有可能时而腹泻时而便秘,腹泻时为水样,便秘时黏液较多,有时腹胀有便意而上厕所又无大便,数年不见消瘦。

疾病提示 过敏性肠炎的可能性较大。

第二节 揭开胃肠病之谜

一、幽门螺杆菌是导致胃炎和胃溃疡的罪魁祸首

2005年10月3日,瑞典卡罗林斯卡医学院宣布,2005年诺贝尔生理学或医学奖授予澳大利亚科学家巴里·马歇尔和罗宾·沃伦,以表彰他们发现了导致胃炎和胃溃疡的细菌幽门螺杆菌(HP)。

HP似乎对人类“情有独钟”,人是这种病菌的唯一自然宿主。据估计,全世界约50%的人胃部都“藏”有HP。通过人体试验、抗生素治疗和流行病学等研究,HP在胃炎和胃溃疡等疾病中所起的作用逐渐清晰,科学家对该病菌致病机理的认识也不断深入,目前他们正在研究HP与胃癌和一些淋巴瘤发病之间的关系。

我国HP的感染率高达61%,尤其是农村可以达到80%,它不仅可引起胃炎、胃十二指肠的溃疡,也可以引起消化道的炎症和溃疡,如牙周炎、口腔溃疡、咽炎、食管炎、慢性肠炎、结肠炎、肛窦炎、慢性胆囊炎、慢性胰腺炎、肝炎和肝硬化等。

HP慢性持续感染,能通过胃肠黏膜的血液循环到达全身的任何部位,在该部位感染寄生,加上远端毒素的作用,可引起神经系统、内分泌系统、免疫系统、心脑血管系统,甚至骨骼系统的功能紊乱。该菌通过移行和血液循环感染所到的部位,会引起如慢性鼻窦炎、慢性咽喉炎、扁桃体炎、支气管炎、间质性肺炎、慢性盆腔炎、前列腺炎等疾病。

临床实践中发现,常见的精神抑郁症、精神分裂症、儿童多动症、面部神经炎及面部神经抽搐症与它的感染有关,根除该菌,初中期病人症状可明显缓解。

HP与女性的月经不调、功能性子宫出血、闭经、多囊卵巢、乳腺的囊性增生、乳腺癌、泌乳症等有关。全身部位的肿瘤、免疫功能低下、易感冒、类风湿性关节炎、硬皮病、皮炎等与该菌感染有关,根除该菌,病症大部分都有改善。另外,还要治疗该菌引起的原发病,疾病才能治愈。如治疗骨癌,根除该菌,肿瘤脱落。治疗多囊卵巢,根除该菌才能恢复排卵,基础体温恢复正常,激素水平趋于正常水平。

在自然环境中,人是唯一传染源,人—人间经口传播是唯一传播途径。调查资料显示,性别、饮食生活习惯、烟酒嗜好、饮用水源等因素和HP感染无显著关系,而年龄、社会状况、教育程度、卫生条件、居住环境、职业等因素和感染率明显相关。贫穷、教育程度低、卫生差、居住拥挤是HP感染的高危因素,职业中胃肠科医护人员受感染可能性大。

1. 幽门螺杆菌感染引起的消化道疾病

HP感染的部位主要在上消化道,即胃、十二指肠及食道下端。但随着HP的变异或进化,它可在全消化道寄生,也可在口腔、牙槽袋、牙龈中寄生,还可以在小肠、结肠、直肠中寄生,引起小肠炎,甚至引起结肠炎、肛门炎或肛漏。幽门螺杆菌感染常引起的消化道疾病如下:

① 慢性浅表性胃炎 慢性浅表性胃炎是最常见的一种胃炎,HP检出率在53%~95%。

② 慢性萎缩性胃炎 HP在萎缩性胃炎中与浅表性胃炎相似,在萎缩性胃炎病人中约62%伴肠化生。

③ 淋巴性胃炎 胃镜下,淋巴性胃炎具有一定形态特点,主要表现为疣状病变,胃黏膜中常形成结节和糜烂病变,有称疣状胃炎和糜烂性胃炎。正常胃黏膜可见2~5个淋巴细胞,诊断为淋巴性胃炎的标准为每100个上皮细胞中细胞数在30个以上。

④ 巨皱襞胃炎 胃黏膜出现巨大皱襞,临床上多数患者有胃酸降低或无酸,少数病人可有酸增高,同时伴胃泌素增高。HP感染与巨皱襞胃炎有关。

⑤ 残胃炎 残胃黏膜常有HP感染,这种感染可能是术前感染的延续,也可能是术后感染。

⑥ 慢性十二指肠炎 慢性十二指肠炎可单独发生,亦可合并发生。HP阳性病人都有活动性慢性十二指肠炎,肠黏膜中可检出HP。十二指肠炎常能检出HP,多伴有胃化生。

⑦ 巴雷特食道炎 巴雷特食道炎HP感染率在15%~44%,巴雷特食道炎是因胃反流物和HP的刺激引起的,还可以形成息肉和溃疡,少数可引起管状腺癌或肠型癌。

⑧ 胃溃疡 大量的研究表明,胃溃疡的形成与HP感染有关,胃溃疡病例HP的感染率为63.6%~93%,HP首先引起胃炎,在胃炎的基础上再发展为溃疡。

⑨ 十二指肠溃疡 十二指肠溃疡的HP检出率多在82%~100%,十二指肠溃疡常并发胃化生,胃化生和HP是发生十二指肠溃疡的先决条件。