

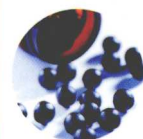
倾情奉献
西安交大医学出版

慢性胃病

Chronic gastritis

编著 张昌敏

- ◎您知道自己也可能有胃病吗
- ◎胃病会传染吗
- ◎哪些人容易得胃溃疡
- ◎胃溃疡一定会癌变吗
- ◎胃溃疡癌变有预兆吗
- ◎憋会吃胃药吗



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

慢性

胃病

Chronic gastritis

编著 张昌钦

情献
倾奉
西安交大医学出版社

【合理用药与调养】

- 您知道自己也可能有胃病吗
- 胃病会传染吗
- 哪些人容易得胃溃疡
- 胃溃疡一定会癌变吗
- 胃溃疡癌变有预兆吗
- 您会吃胃药吗



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

内容简介

本书分为三大部分,第一部分主要介绍各种慢性胃病的基本知识,第二部分讲述了慢性胃病合理用药方法、家庭用药的宜和忌,以及药物的不良反应等用药方面的知识,第三部分通过起居、治疗护理、饮食、心理、运动五个方面阐述了在日常生活中能够帮助慢性胃病康复的既实用又有效的调养方法。全书采用问答形式、言简意赅、通俗易懂,适合大众阅读,希望开卷的朋友能够从中获益。

图书在版编目(CIP)数据

慢性胃病合理用药与调养/张昌钦编著。—西安:西安交通大学出版社,2010.6
(医学专家答疑解惑丛书)
ISBN 978-7-5605-3585-2

I. ①慢… II. ①张… III. ①胃疾病:慢性病—用药法 ②胃疾病:慢性病—防治
IV. ①R573

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 102758 号

书 名	慢性胃病合理用药与调养
编 著	张昌钦
责任编辑	吴 杰 李函峰

出版发行	西安交通大学出版社 (西安市兴庆南路10号 邮政编码710049)
网 址	http://www.xjtupress.com
电 话	(029) 82668357 82667874 (029) 82668315 82669096 (总编办)
传 真	(029) 82668280
印 刷	陕西丰源印务有限公司

开 本	727mm×960mm 1/16	印张	14.25	字数	201千字
版次印次	2010年6月第1版		2010年6月第1次印刷		
书 号	ISBN 978-7-5605-3585-2/R·130				
定 价	28.00元				

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。

订购热线:(029) 82665248 (029) 82665249

投稿热线:(029) 82665546

读者信箱:xjtupress@163.com

版权所有 侵权必究



前言

在当今社会，慢性胃病是影响人类健康的一大疾病，几乎每个人在一生中都有可能患过慢性胃病。“十人九胃”这句医学谚语就充分说明了慢性胃病的发病率是何等之高。慢性胃病还是一种常见病和多发病。它的发病区域遍及世界各地，涉及各类人群。

医学专家通过大量的调查发现，20~40岁之间的人，仅有47%的人胃黏膜比较正常，而消化性溃疡的发病年龄多数在20~50岁之间，这个时期正是劳动力最强盛的时期，慢性胃病给人类的工作和生活带来的负面影响就可想而知了。

提到胃病，大家首先会想到胃癌，每当胃感觉不舒服就会往胃癌方面想。其实，在我国最常见的胃病不是胃癌，而是慢性胃炎，其次是消化性溃疡。当然胃癌的发病率也不低，死亡率居癌症第二位，我国每年大约有17万人被胃癌夺去了生命，所以，如何提高胃癌的早期诊断率是多年以来消化科医生一直努力钻研的课题。

胃病的发病原因包括不健康的生活方式如熬夜、劳累、饮酒、饮浓茶等，幽门螺杆菌感染，药物因素(阿司匹林等)，还有精神因素和遗传因素等。其中不健康的生活方式是近年来胃病发病年龄年轻化、发病率逐年攀升的主要原因。俗话说“冰冻三尺非一日之寒”，人们常常就是在奔波忙碌间，一次又一次地透支着自己的健康，待到慢性胃病缠身时，才后悔莫及。

许多患有胃病的朋友在胃病的用药治疗和康复调养过程中，存

在着用药不对症、服药不规范、护理不得当、调养不得法等诸多影响慢性胃病康复的问题。

基于医学科普以人为本，服务大众的信念，也为了替患有慢性胃病的朋友答疑解惑，承西安交通大学出版社之邀，我们编写了这本《慢性胃病合理用药和调养》。本书分为三大部分：

★第一部分主要介绍有关各种慢性胃病的基本知识，如病因、对人体的危害情况、表现出来的症状、并发症、后遗症、常用检查手段等知识。

★第二部分讲述了慢性胃病合理用药方法、家庭用药的宜和忌，以及药物的不良反应等用药方面的知识。

★第三部分通过五个方面（起居、治疗护理、饮食、心理、运动）阐述了在日常生活中能够帮助慢性胃病患者康复的既实用又有效的调养方法。

全书采用问答形式，针对最常遇到的慢性胃病问题，尽量用通俗易懂的语言进行解答，希望开卷的朋友能够从中获益。

去年的中秋，朋友自旅途中给我发回一条手机短信：“我兄明鉴：有得必有失，万物法自然。弟客居婺源古镇，听鸡鸣蛙叫，观山雾青松，诚桃园之居也。然足疾未愈，一路美景亦可谓一路之苦途也。窃以为兄慕我之虚名如我慕兄之体健，今中秋之月皎皎，人生事，亦盈亏事已矣！”

看过之后，我不禁感慨，将这条短信留存至今。每每翻阅时，都会让自己急功近利的头脑清醒许多。的确，生活中更重要的是保持一份情怀，走得太快太功利，往往会错失很多人生美景。健康才是人生最宝贵的财富，它直接决定着我们的生活质量。

无病不知有病苦，有病方知无病福。人生只有一次，我们每个人都应该珍惜这唯一的机会，不求是贵，少病是寿，够用是富，无欲是福，感激是喜。

我将自己在生活中的一点感悟写进前言里，希望与读者朋友们共勉，也真诚地祝愿大家珍视健康，善待自己！

张昌欽于武汉

2010年1月



第一部分 在胃的世界里聊一聊胃病



一、胃仅仅是一个酒囊饭袋吗

003/您了解胃的结构和左邻右舍吗

004/您知道胃的微观世界吗

005/祖国传统医学是如何诠释胃的

006/胃为什么没把自己消化掉

二、认识胃病保健康

007/慢性胃病的发病原因是什么

009/慢性非萎缩性胃炎有哪些表现

010/慢性萎缩性胃炎离胃癌到底有多远

011/为什么要警惕药物性胃炎

012/胃溃疡青睐哪些人

013/引发胃溃疡的因素有哪些

014/胃溃疡患者对哪些药物要退避三舍

015/患了胃溃疡有哪些表现

016/胃溃疡应与哪些疾病进行鉴别

017/如何察觉小儿胃溃疡

017/胃溃疡癌变有预兆吗

018/胃的癌前状态有哪些

- 
- 019/胃痛离胃癌远吗
 - 020/胃病也会传染吗
 - 021/为何幽门螺杆菌对人类情有独钟
 - 022/何谓功能性胃病
 - 023/为什么瘦人容易患胃下垂
 - 024/胃不好能一切了之吗
 - 026/残胃炎会变成残胃癌吗
 - 026/倾倒综合征是咋回事
 - 027/老年人胃病有哪些特点
 - 029/胃病有哪些并发症
 - 030/胃病容易同哪些疾病混淆
 - 031/中医是如何认识胃病的
 - 032/中医理论是怎样诠释胃热和胃寒的

三、诊查胃病有慧眼

- 033/常用的胃病检查手段有哪些
- 034/为什么要做胃镜检查
- 035/胃镜检查，您知多少
- 037/钡餐检查能完全取代胃镜检查吗
- 038/胃镜和X线检查胃溃疡孰优孰劣
- 038/四种不同的胃镜检查能PK吗
- 040/为什么有的时候做胃镜要取活检
- 042/超声波能将胃病检查清楚吗
- 042/检测幽门螺杆菌（Hp）的方法有哪些
- 043/为什么“吹泡泡”可以快查幽门螺杆菌
- 044/如何通过舌苔自诊胃病
- 045/如何观察和分析舌象呢
- 046/怎样根据舌象自己调养胃病



048/能测试一下自己的胃是否健康吗

第二部分 合理用药保“胃”健康

一、小胃药里面有大学问

- 053/选用胃病非处方用药应注意哪些方面
- 053/为什么患了胃病不能乱用药
- 055/常见的胃药有哪些
- 056/胃药的“四时五类”是指什么
- 058/如何走出“吃遍各种胃药不见好”的困境
- 060/胃药的服用方法有何讲究
- 062/为什么服用胃药要准时
- 063/胃药何时服用效果最佳
- 065/为什么有些胃药吃后不能多喝水
- 066/为什么有些胃药不能用水送服
- 067/孕妇如何服胃药
- 067/哪些药物可以保护胃黏膜
- 069/怎样合理使用胃动力药
- 070/为什么说抑酸药是胃溃疡患者的福音
- 071/使用抑酸药物有哪些注意事项
- 072/怎样选用助消化药物
- 074/中医如何辨证用药调理胃病
- 074/胃病如何辨证选用中成药
- 075/老胃病用药的五个问题该如何解答

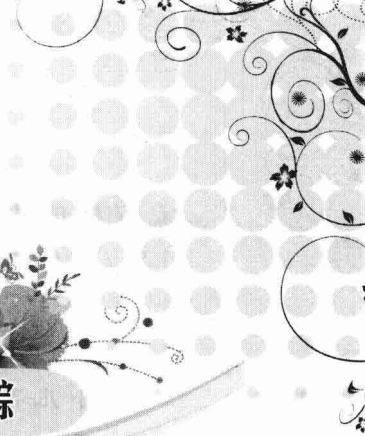
二、对症下药事半功倍

- 078/治疗慢性胃炎应遵循哪些用药原则
- 079/哪些中药可以治疗慢性胃炎
- 081/治疗慢性非萎缩性胃炎有哪些中药良方
- 082/中医如何用十字要诀辨证治疗慢性萎缩性胃炎
- 084/不同类型的萎缩性胃炎用药有何差别
- 086/如何解答慢性胃炎的这些常见问题
- 087/患了胃溃疡如何理清用药思路
- 088/为什么治疗胃溃疡提倡联合用药
- 089/消化不良怎样治疗
- 090/残胃炎的用药和倾倒综合证的防治措施是什么
- 091/中医如何辨证诊治胃病
- 092/中医中药能够调节胃动力吗
- 093/中医如何应对食滞胃脘证
- 094/中草药治胃癌有何良方

三、胃病用药绝非百无禁忌

- 097/慢性胃炎患者要禁服哪些药物
- 098/为什么长期吃多种胃药癌症也会找上身
- 099/老胃病为什么不能过度使用抑酸药
- 099/为什么维生素C不能和治疗胃溃疡药物同时服用
- 100/多潘立酮(吗丁啉)不能和哪些胃药一起服用
- 102/为什么促胃动力药不宜饭后服用
- 102/胃痛时能吃解痉止痛药吗
- 103/长期服用铋剂类药物会导致记忆力变差吗
- 104/胃病患者要慎用哪些中成药
- 106/消炎镇痛药会损害胃健康吗
- 107/药物会引起胃出血吗





第三部分 调养有功 顽疾无踪

一、起居安排有学问

- 110/慢性胃病患者应该培养哪些良好习惯
- 112/胃病患者的居室内可以用空气清新剂吗
- 113/胃病患者睡觉时枕头多高才合适
- 114/如何做到胃病“三分治七分养”
- 116/什么是胃肠保健知识的六字诀
- 116/警惕胃病癌变要纠正哪些不良习惯
- 117/哪几种吃法对胃有害
- 118/患了胃病为什么要远离香烟
- 119/食欲亢进就是胃口好吗
- 120/保养好脾胃有哪些窍门
- 121/为什么睡眠不好也影响胃健康
- 122/慢性萎缩性胃炎患者该注意些什么
- 124/胃溃疡患者如何自我保养
- 125/怎样挡住胃病癌变的脚步
- 127/调理胃下垂有哪些好方法
- 129/春天来了，您“关心”过胃吗
- 130/夏季能在“口爽”之余又“胃爽”吗
- 132/秋季如何重视胃病的“五养”
- 134/冬季寒冷怎样护胃



二、家庭护理非小事

- 136/慢性胃病的生活护理包括哪些方面
- 138/慢性胃病有哪些饮食护理要求
- 139/胃病体虚者有哪些护理措施
- 140/小儿胃病该怎样护理
- 140/胃下垂该怎样护理
- 141/消化不良有什么护理方法
- 142/残胃炎患者的生活护理有哪些要求
- 143/倾倒综合征有哪些护理对策
- 144/老胃病护理有哪些讲究
- 145/胃出血了怎么办
- 145/发生胃痛了如何进行护理
- 146/胃病患者出现便秘该怎么办
- 147/胃切除术后患者该如何护理
- 148/残胃患者的饮食护理要注意哪些方面
- 149/胃镜下治疗后的患者家中护理有哪些要求
- 150/怎样护理家中的胃癌患者
- 151/胃病会传染给家人吗

三、饮食调理功不可没

- 153/怎样的膳食结构才是合理的
- 155/饭前喝汤有什么意义
- 155/哪些汤有养胃功效
- 156/清晨有哪些食物最不该吃
- 157/养胃中餐怎样吃才有营养
- 158/补胃晚餐怎么吃才合适
- 159/春季养胃有何高招
- 161/夏天胃口不好有什么改善方法

- 162/为什么立秋后要先调脾胃后进补
- 163/冬季补胃有何良方
- 165/如何饮食调理脾胃虚寒证
- 166/如何饮食调理气滞证
- 167/缺乏胃酸有什么食疗方法
- 168/慢性胃炎有哪些食疗方
- 169/慢性萎缩性胃炎有哪些食疗方
- 170/患了胃溃疡吃点什么好呢
- 172/蜂蜜能治胃溃疡吗
- 173/胃下垂的饮食治疗原则是什么
- 174/适合胃下垂患者的食疗方有哪些
- 175/消化不良的患者有哪些饮食注意点
- 176/枣葱同食会引起脾胃失调吗
- 178/哪些预防措施能将胃癌挡在胃外
- 179/胃癌的饮食调理总原则是什么
- 180/哪些食物抗癌榜上有名
- 183/胃癌患者适合用哪些食疗方
- 184/针对残胃并发症有哪些饮食对策
- 185/为什么进补不当也会伤胃
- 186/养胃茶方有哪些
- 187/暖胃益气的豆腐丸子怎么做
- 188/吃什么蔬菜能够让胃“暖和”起来
- 189/哪些食物是消化道的“清洁工”
- 190/为什么说膳食纤维是维护人体胃肠健康的“多面手”
- 191/哪些食物空腹吃了会伤胃

四、好心情，才会有好胃口

- 193/您掌握了身体健康的金钥匙吗

- 
- 194/“心病”是怎样引发“胃病”的
 - 195/为什么情绪异常是病根
 - 196/为什么忧思会伤脾
 - 197/为什么胃不和会卧不安
 - 198/为什么说坏心情也是一种“病毒”
 - 200/怎样抛开“蓝色隐忧”
 - 202/为什么生气时胃会痛
 - 203/为什么吃饭时争吵容易患胃病
 - 204/怎样治疗和预防心理因素引起的胃病
 - 205/如何做好胃癌患者的心理护理

五、运动健胃，事半功倍

- 207/能帮助健胃的运动姿势有哪些
- 208/哪些小动作可以强健脾胃
- 210/哪些医疗体操可以促进胃健康
- 211/哪些方法可以用来止胃痛
- 212/哪些运动适合胃下垂患者
- 213/“老胃病”怎样进行运动锻炼
- 213/慢性胃病患者体育锻炼时要注意些什么
- 214/改善消化系统微循环有哪些好方法
- 215/练瑜伽能让胃病康复吗



慢性胃病

合理用药与调养

第一部分

在胃的世界里聊一聊胃病

温馨提示

- 一、胃仅仅是一个酒囊饭袋吗
- 二、认识胃病保健康
- 三、诊查胃病有慧眼



一、胃仅仅是一个酒囊饭袋吗

胃是人体重要的消化器官。位于人体左上腹区域，上面是贲门，中间是胃腔，下面是幽门，幽门下去进入十二指肠。

胃不单纯是一个饭囊，它是结构复杂、功能强大的“食物加工车间”。胃的本领大得很，知道了胃的本领，就不会小瞧它只是个“酒囊饭袋”了。下面我们就来了解一下。

接受功能 食物经口腔、食道、贲门进入胃腔。如果胃的贲门有病变就会发生通过障碍，食物难以顺利进入胃腔。

储存功能 胃是一个舒缩性很强的器官。当食物进入胃内，胃壁随之扩展，以适应容纳食物的需要，这就是胃的储存功能。不仅如此，胃壁还具有良好的顺应性，使胃内的压力与腹腔内的压力相等，当胃内容量增加到1500毫升时，胃腔内的压力和胃壁的张力才有轻度的增高，这时就感到基本“吃饱”了。

分泌功能 胃液是由胃黏膜内不同细胞所分泌的消化液，主要成分有盐酸、胃蛋白酶原、黏液以及内因子等。

消化功能 在胃黏膜分泌的胃酸和胃蛋白酶原的共同作用下，能



使食物中的蛋白质初步分解消化，而且还能杀灭食物中的细菌等微生物。

输入及排空功能 食物一旦进入胃内可刺激胃蠕动，胃蠕动起始于胃体上部，逐渐向幽门蠕动。胃蠕动使食物与胃液充分混合，使食物形成半液状的食物糜。食物糜进入胃窦时，胃窦起到排空作用，将食物糜送入十二指肠，由此完成胃的最后一项工作。



您了解胃的结构和左邻右舍吗

胃是消化管最膨大的部分，具有容纳和消化食物的功能，其形状可随胃内容物的多少以及人的体位、体型、年龄、体质的情况有所改变。

一般情况下，胃大部分居于左季肋区，小部分居于腹上区。胃前壁的右侧部被肝左叶掩盖，左侧部与膈相邻，其中间部直接与腹前壁相贴，是临床上医生触诊胃的部位。胃后壁与左肾、左肾上腺、胰等器官相邻。脾、胆及横结肠也是胃的左邻右舍。胃还与中枢神经系统及毗邻的脏器有“网络”相连，属于“黄金地段”，“交通”和“信息”十分便捷。

胃上连食管，下通十二指肠，可分为贲门、胃底、胃体、胃窦和幽门等几个部分。

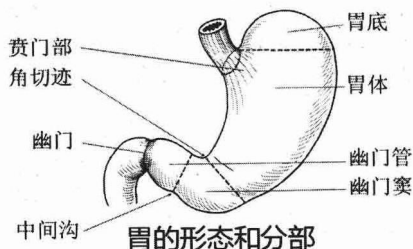
贲门是胃的入口处，即胃与食管的连接处。在胃与食管的交接处有条齿状线，起着括约肌的作用，可防止胃内容物向食管反流。

幽门是胃的出口，即胃与十二指肠的连接处，幽门对胃内容物的排空和防止十二指肠内容物的反流有一定的作用。一般慢性胃炎多发生在幽门处，且往往幽门处症状较重，幽门螺杆菌也常寄生于此处。

胃底部位于贲门左侧，是贲门以上的隆起部分。

胃体部是胃腔最大的部分，介于贲门和幽门之间。

胃还有两个面，上层是胃腔黏膜，下层是胃壁肌肉层。



小贴士

胃溃疡一般发生在胃体和胃窦交界处偏向胃窦的一侧，且以小弯侧多见。还有医学报道说，约有90%的患者溃疡发生于幽门腺区。其他部位的溃疡则比较少见。



您知道胃的微观世界吗

胃壁由黏膜、黏膜下层、肌层和外膜四层组成，并有神经、血管和淋巴管广泛分布。与食物直接接触的是黏膜层，胃黏膜表面覆盖着一层厚度在0.25~0.5毫米的黏液层。胃的表面上皮细胞还能分泌重碳酸盐，二者结合形成双重防护屏障，一旦平衡被破坏，就会发生疾病。

胃黏膜较柔软，活体呈橘红色。胃空虚时形成许多皱襞，充盈时变平坦。幽门处的黏膜形成环形皱襞，突向腔内称幽门瓣。胃黏膜可分为三层。

上皮 为单层柱状上皮，排列整齐，能分泌黏液覆盖于胃黏膜的表面，防止胃酸和胃蛋白酶对胃黏膜的损害。

固有层 由结缔组织构成，其中含有大量的胃腺，它们分别是贲门腺、幽门腺、胃底腺。贲门腺和幽门腺分别位于贲门部和幽门部的固有层内，主要分泌黏液。胃底腺主要位于胃底和胃体的固有层内，是产生胃液的主要腺体。胃底腺由多种腺细胞组成，主要是主细胞和壁细胞。主细胞又称为胃酶细胞，功能是分泌胃蛋白酶原。壁细胞又称为盐酸细胞，功能是分泌盐酸，具有激活胃蛋白酶原和杀菌作用；同时壁细胞还分泌内因子，具有促进维生素B₁₂吸收的作用。

黏膜肌层 为薄层平滑肌，排列成内环外纵，有利于胃腺分泌物的排出。