



编著 王贵英 牛文博 张 娟

胆囊切除 胃切除

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

- 国家最高科学技术奖获得者**吴孟超**院士作序推荐
- 国家卫生部原副部长**朱庆生**领衔主编

临床一线专家倾力打造的权威科普书
——科学指导饮食起居，预防保健

为患者及家属量身定做，丛书上市发行量突破

100
万册



编著 王贵英 牛文博 张娟

胆囊切除 胃切除



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

胆囊切除·胃切除 / 王贵英等编著. —南京: 江苏科学技术出版社, 2010.6

(非常健康6+1丛书)

ISBN 978 - 7 - 5345 - 7372 - 9

I. ①胆… II. ①王… III. ①胆囊切除②胃切除
IV. ①R657.4②R656.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第100612号

非常健康 6+1

胆囊切除·胃切除

编 著 王贵英 牛文博 张 娟

责任编辑 王 云

特约编辑 李辉芳

责任校对 郝慧华

责任监制 刘 钧

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009)

网 址 <http://www.pspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

印 刷 江苏凤凰通达印刷有限公司

开 本 880 mm×1 240 mm 1/32

印 张 4

字 数 64 000

版 次 2010年6月第1版

印 次 2010年6月第1次印刷

标准书号 ISBN 978 - 7 - 5345 - 7372 - 9

定 价 12.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

吴 序

“让医学归于大众”是我的老师裘法祖教授在60多年前向广大医务工作者发出的号召。

近几年来，随着生活水平的不断提高，人们对生活质量越来越讲究，对身心健康越来越加重视，对医学科普知识的需求越来越迫切。因此，裘老的这句口号更是被赋予了新的时代要求。

这两年，有关健康养生类科普图书犹如雨后春笋不断涌现。然而，繁荣的背后，也有些让人担忧的隐患。在内容严谨的医学科普图书不断面世的同时，粗制滥造甚至伪科学的所谓“大家之作”趁势充斥市场，混淆视听。我们的老百姓医学知识缺乏，辨别是非的能力还不够，受害屡见不鲜。要想真正把科学的医学知识普及到广大百姓中去，我们从事临床一线工作的医务工作者必须在临床工作之余，加强医学科普图书的创作，积极响应我们的先驱裘老院士“让医学归于大众”的号召。

我在60余年的临床工作中，经常会见到生活方式、饮食习惯不良，生病后缺乏基本的医学知识的病人，小病酿大病，大病不可治，乃至被病魔夺去生命。时代呼唤优秀的医学科普图书，呼唤医务工作者将深奥的医学理论普及化，传播给老百

姓。医学科普图书的创作，有时候比医学专著更难，应该具有科学性、规范性、简洁性、可读性、实用性等特点，要求作者知识渊博、思路清晰，语言要深入浅出、活泼生动，要把复杂的医学知识、深奥的发病机制用通俗易懂的文字呈现出来。

“非常健康6+1”系列医学科普丛书就是这样一套科普读物。第一辑共36本，2008年在裘法祖院士的关心 and 指导下面世。每本书都是由各科的专家执笔，科学性强。在第二辑扩充到了近60本的编写过程中，裘老驾鹤仙去，全体编写人员在卫生部原副部长朱庆生同志的带领下，以无比崇敬的心情，带着裘老的良好意愿继续创作，终于如期完成了这套丛书的出版。图书的内容更加丰富、实用，相比于普通的医学科普图书，模式已有一定程度的突破，逐渐走向个性化，更贴近读者。

“一个医学家要做两件事，一是做个好医生，并将科学研究搞上去；另一件，就是要做科普工作。将普通医学常识教给老百姓，很重要。希望有更多的人参与科普工作，让医学归于大众。”这是裘老的遗愿，也是对医务工作者的殷切期望。为大众健康服务，是我们不断努力、不断创新的目标。很高兴看到江苏科学技术出版社“非常健康6+1”系列医学科普丛书第二辑如期付梓，相信该丛书一定会为大众带来福音！

吴孟超

中国科学院院士
国家最高科学技术奖获得者

朱 序

当今，随着经济社会的发展，生活水平的提高，人们的工作压力日益加大，生活方式发生了很大改变，对健康的要求越来越高，对健康知识的渴求也更加迫切。“让医学归于大众”，这是我国当代医学奠基人之一的裘法祖教授在1948年创办《大众医学》杂志时提出的口号。2006年初，为了向大众普及健康知识，宣传健康理念，帮助他们养成健康的生活方式，准确了解科学的医学常识，在裘法祖教授的倡导和指导下，我们特组织国内具有丰富经验的临床、营养、康复、护理乃至心理学专家、教授，联合编著了一套健康科普读物——“非常健康6+1”，第一系列丛书列共计36本，于2008年1月隆重推出。

第一系列丛书出版后，市场反响强烈。大量读者反映，通过“6+1”模式介绍疾病的诊治和病人饮食起居的方方面面，既不像一些类似专著的科普书内容艰深难懂，难以操作，也不像时下一些比较时髦的健康保健书内容空洞，可信度不高，这套书非常适合广大病人及家属参考，在保证严谨的科学性的同时，注意趣味性，形式活泼，内容浅显易懂，非常实用。阅读此书不仅可以了解医学常识，还能学会了健康的生活、工作和学习方式，学用并举，寓学于乐，是了解现代医学难

得的范本。在广大读者的强烈要求下，我们谨遵袁老的遗愿，发扬先人的精神，将医学知识普及到大众中去，将丛书规模扩大到近60本。

丛书作者均为临床一线专家，他们都具有丰富的临床经验，对于医学知识的理解和健康的体会非常深切，保证了丛书的科学性和权威性。在确保科学性的前提下，作者也特别注意遣词造句，语言生动活泼，形式图文并茂。在内容的安排上，每本书分为疾病诊治、生活起居、护理、饮食、运动、预防六个部分，每个部分写作过程中对要特别指出的问题以“专家提醒”的形式插于文中，既活化了版面，又起到警示作用。对一些读者可能感兴趣的话题和小知识，以“深度阅读”和“小贴士”的模式介绍给读者，以增加图书内容的趣味性和丰富性。

丛书的编写倾注了作者大量的心血，聘请了医学名家把脉，还征求了许多读者的建议，同时在江苏科学技术出版社编辑们的不懈努力下，内容翔实而生动。我为丛书的扩版表示祝贺。我相信，阅读她，不仅为您带来健康的理念，同时还能为您带来愉悦身心的享受。

朱俊生

中华人民共和国卫生部原副部长
中国农村卫生协会会长



引言

据消化内科专家介绍，临床研究表明，精神压力过大、不吃早餐、幽门螺杆菌感染等导致消化系统疾病发病率正在不断升高。前不久，一项对8 000多名进行内镜检查的病人进行统计学分析发现：消化道疾病正在向低龄化、西方化、隐蔽化发展。这些消化道疾病中约有1 600多人患有消化道溃疡病，而且病人都比较年轻，多在20~40岁之间，最小的病人甚至还在上幼儿园。目前我国人民高脂肪、高蛋白、低纤维饮食及抽烟饮酒量日渐增多，从而导致胃部及胆囊疾病发病率不断增高，相应的需要接受胃及胆囊手术的病人也越来越多。

目前大多数人对手术还怀有一定的恐惧心理，对术后应该注意的事项也都是一知半解，本书将会对手术应该注意的事情及术后恢复过程中应该注意事项进行介绍，希望对这些病人有所帮助。

自 测 题

.....

1. 你平时都有哪些不良饮食习惯 ()
 - A. 经常不吃早餐
 - B. 经常吃油腻食物
 - C. 不注意食品卫生
 - D. 吃饭不规律

2. 胃切除术后家庭护理不正确的有 ()
 - A. 鼓励病人早期活动
 - B. 创造一个良好的休养环境
 - C. 监督病人定期复查
 - D. 不让病人参加一切劳动

3. 你认为胃切除术后不宜食用的食物是 ()
 - A. 鸡蛋
 - B. 芹菜
 - C. 胡萝卜
 - D. 瘦肉

.....

4. 你认为胃切除术后饮食原则不正确的是 ()

- A. 食物应富含营养与维生素
- B. 食品应新鲜
- C. 宜吃熏制及油煎的食物
- D. 忌饮酒及食辛辣食物

5. 你认为胆囊切除术和胃切除术后活动正确的是 ()

- A. 尽早适量活动
- B. 不下床不活动
- C. 尽快做大量活动
- D. 不怕累, 尽可能多活动

以上这些问题您可能不甚了解, 不要紧, 书中均有详细的阐述, 定能帮助您解决生活中遇到的疑惑。

目 录

P001

第一部分 帮你了解胆囊和胃

- 一、认识我们的胆囊 / 003
 - (一) 胆囊的功能 / 003
 - (二) 胆汁里面的成分 / 004
- 二、常见的胆囊疾病 / 007
 - (一) 胆囊结石的诊断和治疗 / 007
 - (二) 胆囊息肉的诊断和治疗 / 009
 - (三) 胆囊恶性肿瘤的诊断和治疗 / 011
- 三、胃 / 013
 - (一) 帮你了解自己的胃 / 013
 - (二) 胃的形态和功能 / 014
 - (三) 胃癌的治疗 / 016
- 四、胆囊切除的手术方式 / 018
- 五、胃切除的手术方式 / 019
 - (一) 胃切除手术的适应证、禁忌证 / 019
 - (二) 手术的特殊准备 / 022

P025

第二部分
合理安排日常生活

- 一、切除胆囊会影响消化功能吗 / 027
- 二、日常生活要规律 / 029
- 三、胆囊切除病人的起居环境要求 / 031
- 四、胃切除术后的生活安排 / 033
 - (一) 饮食 / 033
 - (二) 活动 / 035
 - (三) 复查时间及指征 / 035
- 五、与四大恶习说“再见” / 036
- 六、从中医来看胃切除术后，重治更重养 / 038
 - (一) 春季饮食以平补为原则，重在养肝补脾 / 038
 - (二) 度苦夏，以清补为主 / 039
 - (三) 秋寒乍起，护胃重“五养” / 041
 - (四) 寒冷冬季养生“八”宜 / 042
 - (五) 胃切除术后病人的心理护理 / 043

P047

第三部分 家庭护理

一、胆囊切除术后的家庭护理 / 049

- (一) 护理的注意事项 / 049
- (二) 具体的饮食注意事项 / 050
- (三) 注意心理卫生 / 051
- (四) 养成良好的卫生习惯及作息制度 / 051
- (五) 定期复查 / 052

二、胃切除术后的家庭护理 / 053

- (一) 家庭护理注意事项 / 053
- (二) 家庭饮食护理 / 054
- (三) 运动康复 / 058
- (四) 家庭心理护理 / 059
- (五) 起居护理 / 059
- (六) 定期复查 / 060

P061

第四部分 营养与配餐

一、饮食与胆囊切除、胃切除疾病的相互关系 / 063

二、胆囊切除、胃切除病人的营养与配餐 / 065

三、胆囊切除术后病人宜少油膳食 / 069

四、胃切除病人的药膳与食疗 / 072

- (一) 全胃切除后的饮食与护理 / 072
- (二) 胃大部切除后的饮食与护理 / 073
- (三) 胃切除后食疗简介 / 078

第五部分
生命在于运动

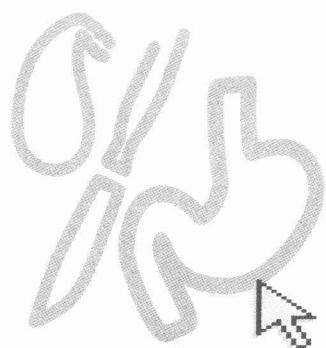
P081

- 一、胆囊切除术和胃切除术后运动的意义 / 084
- 二、胃癌切除术后近期康复治疗 / 086
- 三、胆囊切除胃切除病人运动康复基本原则 / 088
 - (一) 循序渐进, 量力而行 / 088
 - (二) 持之以恒, 坚持不懈 / 088
 - (三) 有张有弛, 劳逸结合 / 089
 - (四) 协调统一, 形神兼炼 / 089
 - (五) 顺应时日, 莫误良机 / 089

第六部分
术后常见并发症及
处理方式

P091

- 一、术后常见并发症 / 094
- 二、胆囊切除术后并发症的预防及处理 / 099
 - (一) 早期并发症的预防措施 / 099
 - (二) 胆囊切除术后综合征的防治 / 100
- 三、胃大部切除术后并发症的预防及处理 / 104
 - (一) 近期并发症病因及治疗 / 104
 - (二) 胃癌切除术后远期康复治疗 / 107
- 四、中医中药在胆囊切除及胃切除术后康复治疗中的作用 / 110



第一部分

帮你了解胆囊和胃

家庭护理

饮食营养

疾病治疗

运动健康

日常起居

防止恶化

专家提醒

自 测 题

.....

1. 下列哪项不是胆囊的功能 ()
 - A. 储存胆汁
 - B. 浓缩胆汁
 - C. 分泌黏液
 - D. 生成胆汁
2. 胆汁中成分最多的是 ()
 - A. 盐
 - B. 胆固醇
 - C. 水
 - D. 蛋白质
3. 下列哪项不是胆汁的作用 ()
 - A. 帮助脂肪在肠道内的消化吸收
 - B. 杀菌、杀病毒
 - C. 促进脂溶性维生素的吸收
 - D. 将某些代谢产物从肝脏排出
4. 远端胃大部切除手术的适应证不包括 ()
 - A. 免疫功能低下
 - B. 胃、十二指肠溃疡急性穿孔
 - C. 溃疡病大出血
 - D. 瘢痕性幽门梗阻

正确答案 1. D 2. C 3. B 4. A

人类的胆囊呈梨形，位于肝的一个叫胆囊窝的凹陷内，胆囊长 5.30 ~ 9.73 厘米，宽 2.03 ~ 5.51 厘米，容量 40 ~ 60 毫升。胆囊可分为胆囊底、胆囊体、胆囊漏斗部和胆囊颈四部分。并不是每个人都有胆囊，有极少数一部分人生下来就没有胆囊，而且这一特征可能有家族遗传性。这部分人可能没有任何症状表现，只有在做体检或其他检查时才发现。有一部分人胆囊形态会发生变异，有的呈“Y”字形，有的呈“V”字形，很多时候这些人会被认为有两个胆囊，有三个胆囊的人极少见。胆囊的位置也不是固定的，正常人的胆囊位于右腹部，极少数全内脏转位者，胆囊位于左边。有一部分人的胆囊深埋在肝脏里面，并且呈横位；有的人胆囊不在胆囊窝内，而是位于肝脏的其他部位；有的人胆囊是游离的。胆囊颈部连胆囊管，胆囊通过胆管与胆总管相连，胆囊就通过这个管道系统将胆汁排入肠道。胆囊壁由黏膜、肌层和外膜三层组成。黏膜有发达的皱襞。胆囊管的黏膜有许多螺旋形皱襞，黏膜的单层柱状上皮内散在少量杯状细胞。固有层内有黏液腺，分泌黏液以保护胆囊。肌层较厚，以环行为主。

一、认识我们的胆囊



(一) 胆囊的功能

1. 储存胆汁

一个饥饿的人（即非消化期间），胆汁储存在胆囊内，当需要消化的时候，再由胆囊排出，所以胆囊被称为“胆汁仓库”，同时又起到缓冲胆道压力的作用。

2. 浓缩胆汁

金黄色碱性肝胆汁中的大部分水和电解质，由胆囊黏膜吸收返回到血液，留下胆汁中有效成分储存在胆囊内，变成棕黄色或墨绿色呈弱酸性的胆囊胆汁。