



别让 你的肠胃超载

——肠胃病的家庭防治与康复



天津科技翻译出版公司

别让
你的肠胃超载

——**肠胃病**的家庭防治与康复

池宏侃 / 张鹏 / 李惠 编著

天津科技翻译出版公司

.....

图书在版编目(CIP)数据

别让你的肠胃超载: 肠胃病的家庭防治与康复/池宏侃等编著. 一
天津: 天津科技翻译出版公司, 2002.1

(绿色健康忠告丛书)

ISBN 7-5433-0539-9

I. 别… II. 池… III. ①肠胃病-防治 ②肠胃病-康复 IV .R57

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第071307号

.....

出 版: 天津科技翻译出版公司

出 版 人: 邢淑琴

地 址: 天津市南开区白堤路244号

邮政编码: 300192

电 话: 022-87893561

传 真: 022-87892476

E - mail: tssttbc@public.tpt.tj.cn

印 刷: 天津市蓟县宏图印务有限公司

发 行: 全国新华书店

版本记录: 850×1168. 32开本 5印张 80千字

2002年1月第2版 2002年1月第1次印刷

定价:9.60元

(如发现印装问题,可与出版社调换)



肠胃病是当今社会的常见病和多发病，是危害人类健康的主要疾病之一。当前，随着我国人民生活水平的不断提高，以及生活节奏的加快，肠胃病患者比例呈逐年增加，且有不断年轻化的趋势。因此，向全社会介绍并普及肠胃病的起因、危害、预防、治疗和饮食起居等人们所关心的知识就变得越来越重要。

本书以浅显的语言对疾病的防治向读者做了全面的介绍，同时又不乏肠胃病防治的新观点，既可作为患者及家属身边的家庭医生，又可作为医务工作者的参考书。祝您拥有一个健康的身体，享受健康的生活。

编 者



	什么是消化系统	1
	胃是如何消化食物的	2
	胃肠道会发生哪些病变	3
	胃炎是怎样发生的	5
	胃炎的常见症状有哪些	7
	如何预防胃炎	8
	胃炎患者在饮食上应注意什么	9
11	什么是胃酸	
	慢性胃炎患者为什么有的胃酸减少?而有的	
12	胃酸增加	
14	慢性胃炎患者在日常生活中要注意什么问题	
15	慢性胃炎患者为什么不宜大量喝啤酒	
16	患慢性胃炎后如何预防胃癌	
19	慢性胃炎一定会发展成胃癌吗	

21	胃酸过多或过少在饮食上应如何区别对待
	什么是纤维胃镜检查?什么情况下需要做此
22	项检查
24	胃溃疡是怎样引起的
26	十二指肠溃疡是怎样引起的
27	胃、十二指肠溃疡的症状是什么
29	如何用药物治疗胃、十二指肠溃疡
31	患溃疡病能进行体育治疗吗
33	胃溃疡容易痊愈吗

	胃溃疡患者的饮食禁忌有哪些	34
	溃疡病的饮食治疗要点有哪些	35
	发生胃痛后怎么办	36
	胃腕痛如何进行自我推拿	38
	胃动力药的配伍禁忌有哪些	39
	上消化道出血如何进行家庭急救	41
	胃下垂对身体的危害是什么	42
	如何防治胃下垂	43
	什么是胃肠神经官能症	44

	胃肠神经官能症的症状是什么	45
	如何防治胃肠神经官能症	47
	恶心、呕吐是怎样发生的	47
	呕吐的时候怎么办	49
	对呕吐病人可应用哪些止吐药	50
	呕血和黑便的常见病因是什么	51
	如何诊断和治疗呕血和黑便	53
	腹胀是怎么回事	55
	腹泻是怎样发生的	56
60	急性胃肠炎为什么会引起上吐下泻	
	为什么有人吃了鸡蛋、鱼等食物后有腹痛、腹泻等症状	
62		
64	细菌性痢疾为什么出现便脓、便血	
	细菌性痢疾为什么有里急后重?肠炎为何没有	
66		
67	为什么有人会得中毒性痢疾	
69	痢疾患者在饮食上应该注意什么	
	肠道菌群失调是怎样产生的?对人体有什么	

70	么影响
73	肠道易发生哪些肿瘤
75	什么是直肠癌?它的症状是什么
76	什么是结肠癌?它的症状是什么
78	急性肠梗阻是怎么回事
81	肠梗阻有几种类型
85	什么是阑尾炎
87	急性阑尾炎的病变是怎样发生的
90	急性阑尾炎病人为什么可有转移性腹痛

急性阑尾炎病人为什么会出现右下腹压痛和肌紧张	92
阑尾炎该如何治疗	94
腹痛有几种?都是怎样引起的	95
为什么腹部着凉会引起胃肠痉挛性疼痛	97
胃肠道疾病为什么会出现阵发性疼痛	99
肠鸣音是怎样产生的	102
什么是胃肠道息肉?息肉分哪几种	103
何为便秘	105

	便秘是怎样造成的	106
	便秘该怎样治疗	107
	怎样预防便秘	108
	什么是婴儿腹泻?它是怎样引起的	109
	婴儿腹泻有几种类型	112
	如何医治婴儿腹泻	113
	造成小儿腹痛有哪几种情况	115
	小儿急腹症有几种可能?如何诊断	116
	儿童有哪些典型的胃肠道疾病	118
121	治疗胃肠道炎症的磺胺药有哪几种?怎样服用	
123	什么是食物中毒?食物中毒有哪些特点	
124	常见的细菌性食物中毒有哪些	
128	经常不进早餐有什么坏处	
129	过节期间为什么易发生幼儿肠胃病	
132	餐中的不良恶习有哪些	
136	纤维食物有哪些	
137	哪种人应多食纤维质食物	
138	可以自制的纤维食品有哪些	

- 139 芦荟对肠胃病有什么作用
- 140 螺旋藻对肠胃病有什么妙用
- 141 适宜胃炎、胃下垂患者的饮食有哪些
- 142 肠胃病人不宜喝牛奶吗
- 144 如何看待辛辣食物与胃的关系
- 145 腹部按摩可以缓解胃肠疾病吗



什么是消化系统

消化系统是由消化食物、吸收营养物和排出废物的器官所组成。包括消化管和消化腺两大部分。消化管依其功能和形态的不同，又分为口腔、咽、食管、胃、小肠、大肠和肛门。消化腺分为大小两种：大消化腺有肝、胰和唾液腺；小消化腺则位于消化管壁内，如胃腺、肠腺和十二指肠腺等。

消化系统的作用包括机械性消化与化学性消化两种。食物在口腔内经过牙齿的咀嚼及舌的搅拌，使食物和唾液混合成食团，然后借吞咽活动，将食团经咽腔和食管进入胃内。在胃内，通过胃壁的蠕动（机械加工）以及胃液的化学性消化，使食团成为粥样的食糜。食糜进入小肠后，在小肠内完成消化和吸收营养的作用。余下的食物残渣，进入大肠，其中的水分被吸收，并逐渐腐化而成粪便，最后经肛门排出体外。总之，在消化管中的整个消化过程，是

在神经、体液调节下，通过物理性和化学性的联合消化作用而完成的复杂的生理活动。消化管上部以物理性消化为主；消化管下部则以化学性消化为主。



胃是如何消化食物的

胃消化食物主要靠胃液的各种成分对营养物质的化学分解作用。

胃体和胃底腺都含有三种分泌细胞，它们各自分泌不同的成分。主细胞分泌胃蛋白酶原和少量的胃脂肪酶；壁细胞分泌盐酸；黏液细胞分泌黏液；另外，胃黏膜上皮细胞以及贲门腺，幽门腺也分泌黏液；各种腺细胞都分泌水和无机盐。胃液就是由这些成分混合而生的。正常的成年人每天的胃液分泌量为1.5~2.5升。

胃的主要消化作用是分解蛋白质。主细胞刚分泌出来的是胃蛋白酶原，到胃腔中，受盐酸的激活

转变为有活性的胃蛋白酶。胃蛋白酶在酸性环境中把蛋白质分解为胨、胨和多肽（胨和胨是蛋白质分解的碎片）。此外，胃液中还有少量脂肪酶，能把脂肪分解为脂肪酸和甘油，但在酸性环境中，这种酶的活性很低，作用不大。一般说来，胃液中不含消化糖类的酶，但唾液淀粉酶在咽下的食团中，仍能在胃内继续发挥作用，直到食物全都变酸为止。

主要营养物质经初步消化后，连同其他成分，通过胃的运动经幽门被排进小肠。



胃肠道会发生哪些病变

炎症

在感染及非感染性（暴饮、暴食）因子的作用下，可引起胃肠炎。

在急性胃炎时，由于炎症的刺激作用，可引起迷走神经兴奋性增高，表现为胃液分泌增多，并由此导致泛酸；胃壁运动增强，可出现上腹部不适，甚

至恶心、呕吐。

慢性胃炎时，常有胃黏膜萎缩，胃酸分泌减少，胃运动减弱，可引起胃内食物滞留，并易发酵、腐败，因而出现暖气、恶心、呕吐、食欲不振等症状。

肠道炎症，由于炎症刺激作用，可引起肠管运动增强，肠液分泌增多，从而有肠鸣音亢进、腹痛、腹泻等。

溃疡

胃及十二指肠溃疡病较为多见，常呈慢性过程：可引起胃肠道分泌、运动障碍。在休克、败血症、大面积烧伤的病人中，有时可出现胃肠道急性弥漫性溃疡及出血，其发病机理与急性循环衰竭、微循环严重障碍、中毒等因素有关。在上述因素作用下，可引起胃肠道弥漫性血管内凝血、微血栓形成，使胃肠道黏膜坏死、出血。

肿瘤与阻塞

肿瘤除破坏正常组织引起胃肠道机能障碍外，有时可造成胃肠道阻塞。胃肠道阻塞的原因很多，

可概括为以下两点：

●机械因素的作用：如胃溃疡瘢痕收缩引起幽门梗阻、肠内蛔虫阻塞、肿瘤的压缩、肠扭转，肠套叠等；

●机械性因素的作用：如麻痹性肠梗阻、痉挛性肠梗阻等。胃肠道阻塞后，除有明显的胃肠道功能障碍外，常伴有严重的水、电解质平衡障碍，以及酸性平衡失调。



胃炎是怎样发生的

胃炎是指各种原因所引起的急性或慢性胃黏膜的炎症改变。当引起胃炎的致病因素作用于人体后，胃炎能否发生以及发生后的表现和结局，主要取决于人体抵抗能力。抵抗力强的人，虽然食入被病原菌污染的食物，也可以不发生胃炎；反之，抵抗力弱或身体衰弱的人，在致病因素作用下，就容易患胃炎。

急性胃炎

引起急性胃炎的原因是多种多样的，可由病原微生物及其毒素（如沙门氏菌属、嗜盐菌感染等），物理性（进食过快或食入过烫、过冷的食物）及化学性（如水杨酸盐类、金霉素、氯化铵、大量饮酒以及强酸、强碱）等因素引起。其病理改变主要是胃黏膜充血、水肿，严重者可见糜烂、溃疡、出血，甚至穿孔。病变的程度取决于损伤（致病原因的刺激强度、剂量、浓度及作用时间等）和人体抗损伤的能力以及治疗是否及时、有效。

慢性胃炎

慢性胃炎的发病与以下因素有关。



- 急性胃炎经久不愈或反复发作而变成慢性。
- 胃黏膜受到长期慢性刺激，如长期服用辣椒、烈性酒及水杨酸类药物等，或由于缺乏正常营养物质，如蛋白质和B族维生素等，使胃黏膜变性。
- 胃本身机能异常，如心力衰竭或门脉高压引起胃瘀血，以致胃壁组织缺氧，营养发生障碍，胃酸分泌减少，细菌易在胃内繁殖。
- 神经、内分泌机能失调，甲状腺机能紊乱、脑垂体功能减退等，可合并慢性胃炎。



胃炎的常见症状有哪些

急性胃炎

急性胃炎的症状，除胃部的不适感和压迫感外，还有恶心、呕吐等表现。有的还有不同程度的胃痛，有时甚至会有剧痛。吐出物为酸性液体，还混有食物残渣，有的还混有很小的血块。如果在强烈的恶心和呕吐之后吐血，就证明胃黏膜血管已破