

健康十字报系列 | 39 39健康网 www.39.net 重磅推荐

# 扫除胃肠病

有病学疗法 ★ 无病长知识

卫生部中日友好医院 医师

田 鑫◎编著

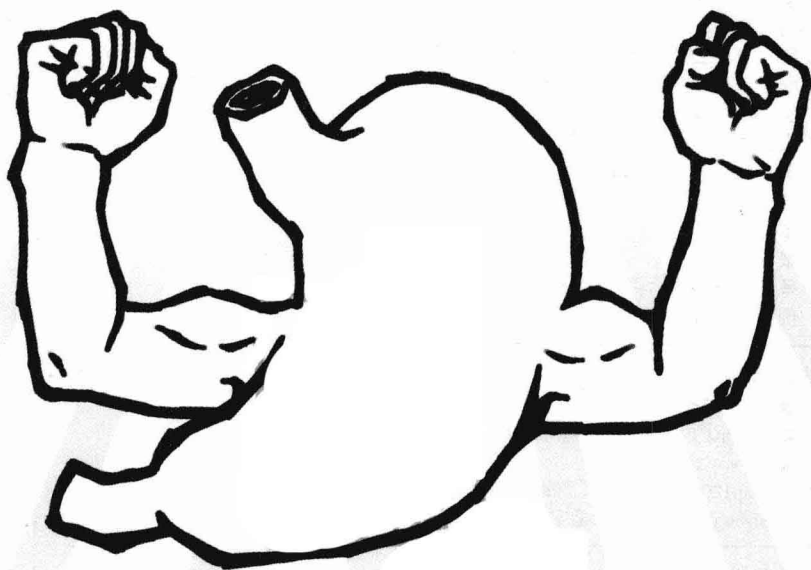



健 / 康 / 大 / 字 / 报 / 系 / 列

# 扫除 胃肠病

有病学疗法 ★ 无病长知识

田 鑫◎编著



 中华工商联合出版社

---

## 图书在版编目 (CIP) 数据

扫除胃肠病 / 田鑫编著. — 北京 : 中华工商联合出版社, 2011.7

ISBN 978-7-80249-939-3

I. ①扫… II. ①田… III. ①胃肠病—防治 IV. ①R573

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第152282号

---

## 健康大字报系列

# 扫除胃肠病

---

作者: 田鑫  
出品人: 成与华  
策划: 李征  
责任编辑: 赵兵 李文慧 吴琼  
装帧设计: 涂图设计工作室  
版式设计: 涂图设计工作室  
责任审读: 吕芑  
责任印制: 迈致红  
出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司  
印刷: 三河市三佳印刷装订有限公司  
版次: 2012年7月第1版  
印次: 2012年7月第1次印刷  
开本: 710mm × 1000mm 1/16  
字数: 200千字  
插图: 200幅  
印张: 12  
书号: ISBN 978-7-80249-939-3  
定价: 19.80元

---

服务热线: 010-58301130  
销售热线: 010-58302813  
社址: 北京西城区西环广场A座19-20层, 100044  
网址: [www.chgslcbs.cn](http://www.chgslcbs.cn)  
E-mail: [cicap1202@sina.com](mailto:cicap1202@sina.com) (营销中心)  
E-mail: [gslzbs@sina.com](mailto:gslzbs@sina.com) (总编室)

---

工商联版图书  
版权所有 翻印必究

凡本社图书出现印装质量问题, 请与印务部联系,  
联系电话 010-58302915

# 前 言

人体在整个生命活动的过程中，必须不断地由外界摄取营养物质，作为生命活动的能量来源。这个过程是依靠我们的消化系统完成的。因此，消化系统是保证身体新陈代谢活动正常进行的重要的功能系统。

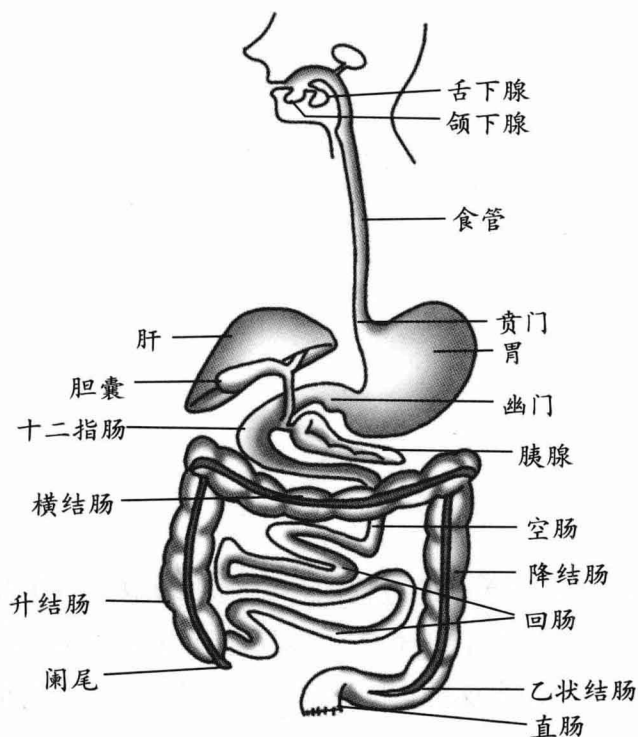
人体的消化系统由消化管和消化腺两大部分组成。

消化管是由从口腔到肛门之间的粗细不等的弯曲管道组成。全长约9米。消化管是由各段由于位置、形态结构和功能的差异，分为口腔、咽、食管、胃、小肠（由上至下分为十二指肠、空肠及回肠）、大肠（分为盲肠、结肠、直肠）和肛门。

消化腺是分泌消化液的腺体，包括大消化腺和小消化腺两种。大消化腺包括大唾液腺、肝和胰，除此之外，胆囊也参与胆汁的浓缩和排泄；小消化腺包括自口唇至肛门整个消化管道壁内的无数小腺体，如唇腺、颊腺、食管腺、胃腺和肠腺等，它们都借助排出管道将分泌物排到消化管腔内，以对食物进行化学性消化。

通常，我们把从口腔到十二指肠的一段称为上消化道，空肠到肛

门的一段称为下消化道。其中胃肠道是消化管的重要组成部分，在消化吸收的过程中有举足轻重的地位。消化系统各器官的具体位置见下图。



人体消化系统位置图

胃肠病大多是慢性病，它会一点一滴地侵蚀人体的健康。因此，全面了解胃肠病对我们预防和治疗疾病、提高生活质量，有着重要的意义。



# 目录 Contents

## 第一章 胃肠病的基本知识

1. 你知道胃的结构吗? .....	2
2. 胃有哪些生理功能? .....	4
3. 什么是胃酸? 它有什么作用? .....	5
4. 为什么会感到饥饿? .....	6
5. 小肠的正常结构和在人体中的形态是怎样的? .....	7
6. 大肠的正常结构和在人体中的形态是怎样的? .....	8
7. 小肠有哪些生理功能? .....	10
8. 大肠有哪些生理功能? .....	10
9. 如果出现了胃肠不适, 我们应该怎么办? .....	11
10. 粪便检查对于诊断胃肠疾病有什么意义? .....	12
11. 消化道钡餐造影对诊断胃肠病有什么意义? .....	14
12. 做内镜检查的目的是什么? .....	15
13. 内镜检查的注意事项有哪些? .....	16
14. 什么是活组织病理检查? .....	17
15. 什么是急性胃炎? .....	18
16. 诊断急性胃炎要做哪些检查? .....	19

17.什么是慢性胃炎? .....	19
18.慢性胃炎是怎样发生的? .....	20
19.诊断慢性胃炎要做哪些检查? .....	21
20.什么是特殊类型胃炎? .....	22
21.什么是消化性溃疡? .....	23
22.诊断消化性溃疡要做哪些检查? .....	24
23.什么是胃食管反流病? .....	25
24.诊断胃食管反流病要做哪些检查? .....	26
25.什么是功能性消化不良? .....	26
26.什么是肠易激综合征? .....	27
27.什么是溃疡性结肠炎? .....	28
28.溃疡性结肠炎怎样确诊? .....	29
29.溃疡性结肠炎和克罗恩病有什么不同? .....	30
30.什么是胃癌? .....	31
31.诊断胃癌要做哪些检查? .....	32
32.什么是大肠癌? .....	33
33.诊断大肠癌要做哪些检查? .....	34
34.饮食因素对胃肠功能有什么影响? .....	34
35.精神因素与胃肠病有什么关系? .....	35
36.吸烟会对胃肠造成危害吗? .....	36
37.发生腹痛时,我们该怎么向医生描述? .....	36
38.哪种情况的便血应该立即就诊? .....	38
39.便秘是怎样发生的? .....	39

## 第二章 西医治疗胃肠病的方法

1.急性胃炎是怎样发生的? .....	42
2.西医怎样治疗急性胃炎? .....	42
3.西医怎样治疗慢性胃炎? .....	45
4.消化性溃疡是怎样发生的? .....	48

5. 西医怎样治疗消化性溃疡? .....	48
6. 胃食管反流病是怎样发生的? .....	49
7. 西医怎样治疗胃食管反流病? .....	50
8. 功能性消化不良是怎样发生的? .....	51
9. 西医怎样治疗功能性消化不良? .....	51
10. 西医怎样治疗肠易激综合征? .....	51
11. 溃疡性结肠炎是怎样发生的? .....	53
12. 西医怎样治疗溃疡性结肠炎? .....	53
13. 西医怎样治疗克罗恩病? .....	55
14. 西医怎样认识和治疗胃癌? .....	55
15. 西医怎样认识和治疗大肠癌? .....	57
16. 什么药物可能对胃产生刺激? .....	58
17. 什么药物可能引起肠道问题? .....	59
18. 胃肠病病人有哪些用药方法和注意事项? .....	59
19. 胃肠病病人应该怎样选择用药时间? .....	60
20. 如何减少药物对胃肠的刺激? .....	61

### 第三章 中医治疗胃肠病的方法

1. 历代医家对胃肠病的认识 .....	64
2. 现代中医对胃、肠的认识 .....	65
3. 现代中医对胃肠病的认识 .....	66
4. 急性胃炎的中医辨证分析 .....	70
5. 慢性胃炎的中医辨证分析 .....	71
6. 消化性溃疡的中医辨证分析 .....	73
7. 胃食管反流病的中医辨证分析 .....	74
8. 肠易激综合征的中医辨证分析 .....	75
9. 溃疡性结肠炎的中医辨证分析 .....	77
10. 克罗恩病的中医辨证分析 .....	78
11. 胃癌的中医辨证分析 .....	79



12.大肠癌的中医辨证分析 .....	81
13.缓解胃肠病症状的针灸治疗 .....	82
14.缓解胃肠病症状的推拿治疗 .....	86
15.胃肠病病人适用的中草药 .....	88
16.治疗胃肠病的中药方剂 .....	94
17.治疗胃肠病的中成药 .....	96
18.中医治疗胃肠病的其他方法 .....	101

## 第四章 胃肠病的运动疗法

1.运动改善胃肠功能的原理 .....	106
2.胃肠病病人运动时的注意事项 .....	107
3.适合胃肠病病人的运动 .....	107
4.不适于运动疗法的患者人群 .....	108
5.胃肠病病人的四季运动 .....	109
6.选择适合自己的运动方式 .....	111
7.散步对胃肠病病人的益处 .....	111
8.胃肠病的气功疗法 .....	112
9.适合胃肠病病人的呼吸保健操 .....	113
10.太极拳对胃肠病的调理 .....	114
11.胃肠病病人宜练八段锦 .....	132

## 第五章 胃肠病的饮食疗法

1.养成良好的饮食习惯 .....	140
2.不吃早餐不利于胃肠健康 .....	141
3.饮食选择应因病、因人而异 .....	142
4.胃肠病病人饮食搭配禁忌 .....	143
5.胃肠病病人四季饮食配餐 .....	145
6.容易诱发胃肠道恶性肿瘤的几类食物 .....	147
7.酗酒对胃肠的危害 .....	148

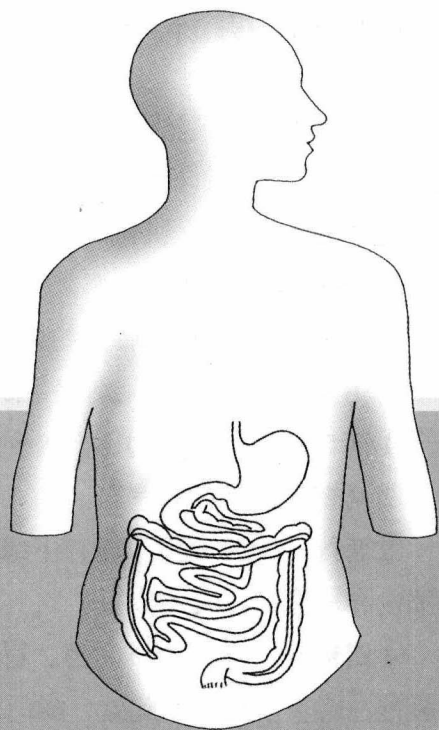
8.吸烟对胃肠病的影响.....	149
9.胃肠病与茶、咖啡.....	150
10.适宜胃肠病病人的食物.....	151
11.胃肠病病人的常用药膳.....	161

## **第六章 胃肠病病人的起居调养**

1.胃病病人一定要防止感冒.....	170
2.萎缩性胃炎病人要注意卧床休息.....	170
3.养成良好的生活习惯等于养肠胃.....	171
4.胃肠病病人的起居宜忌.....	172
5.口腔卫生与胃肠病的关系.....	174
6.药物对胃肠病病人的不良影响.....	175

## **第七章 胃肠病病人的心理保健**

1.压力过大是胃肠病的导火线.....	178
2.胃肠病病人要学会合理调节情绪.....	178
3.克服对疾病的恐惧心理.....	180
4.培养愉快心情的五种方法.....	181



# 第一章

# 胃肠病的基本知识

## 1. 你知道胃的结构吗？

胃是消化道中最膨大的器官，它像一个上下开口的有弹性的口袋，从左、上、后向右、下、前呈斜位居于腹腔（见图1-1）。正常时近似曲颈瓶状，饥饿时缩成管状，饱餐后扩张，容积比原来大数倍。胃的容积是随着年龄增长和生长发育而增大的，儿童时仅为600~1000毫升，而成人后大约为3000毫升。

胃由两口、两壁、两缘、四部分以及四层组成（见图1-2）。

①**两口**：入口叫贲门，上接食管；出口叫幽门，下连十二指肠。

②**两壁**：前壁和后壁。

③**两缘**：上缘叫胃小弯，下缘叫胃大弯。上缘近幽门处的角切迹是溃疡和肿瘤的好发部位。

④**四部分**：分别为贲门部、胃底、胃体、胃窦（又称幽门部）。一般慢性胃炎多发生于此处，幽门螺杆菌也常寄生于胃窦。

⑤**四层**：自内向外由黏膜层、黏膜下层、肌层和浆膜层构成。黏膜层在胃的不同部位有不同的细胞，如分泌胃酸的壁细胞、分泌胃泌素的G细胞、分泌胃蛋白酶原的主细胞以及分泌黏液的黏液细胞等，它们在消化过程中起着不同的作用。黏膜下层由疏松的结缔组织和弹力纤维组成，内有供应黏膜层营养的血管、淋巴管、各种组织细胞和神经丛。黏膜下层有较大的弹性，在胃扩张或蠕动时，黏膜可伴随这种活动而伸展或移动。肌层位于黏膜下层和浆膜层之间，由走向不同的平滑肌纤维组成，分布于整个胃，在贲门部和幽门部最厚，由于肌层的收缩功能，保证了胃的各种生理运动的完成。浆膜层位于胃的最外壁，覆盖着胃的前上部和后下部，包裹着胃大弯和胃小弯。

胃的形态因体型、年龄和性别不同而发生变化。直立时除贲门外均可向下滑动。矮胖型的人和儿童及老人多为角形胃，即胃的位置较高，胃底与胃体几近横位，整个胃多位于上腹部，此种胃属于高度紧张型的胃（见图1-3）。瘦高型人和女性多为长胃，胃的下端可降至

髂嵴连线以下，胃内腔呈上窄下宽，胃体垂直下降，此种胃属于低紧张型的胃（见图1-4）。体型适中的人和体质强壮者多为钩型胃，即胃体、胃底、胃窦各部的宽度大致相等，胃下缘与髂骨同高，此型胃最常见。胃大弯最低点可到盆腔，这是诊断胃下垂的主要依据。

胃的血液供应十分丰富，其主要来源于腹主动脉的分支。胃的神经受交感神经和副交感神经支配，副交感神经主要来自迷走神经，是胃的主要分泌神经，可加速胃的运动，而交感神经则抑制胃的运动和分泌。当自主神经功能紊乱，如迷走神经过度兴奋时，就会使胃酸分泌过多，久而久之可成为消化性溃疡病的病因。

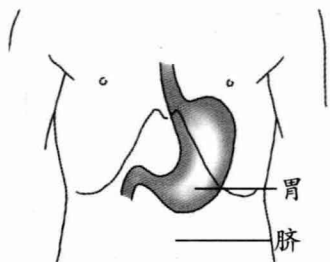


图1-1 胃的正常形状和位置

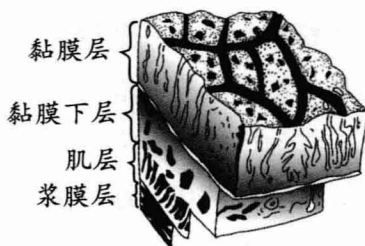


图1-2 胃的四层

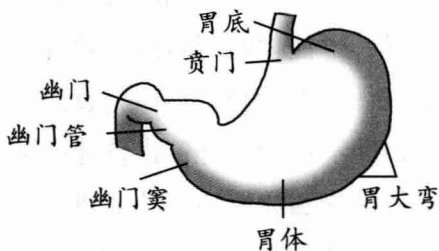


图1-3 体型矮胖的人的胃



图1-4 体型瘦高的人的胃

## 2.胃有哪些生理功能?

人体的生命活动、新陈代谢等都需要消耗能源,就像汽车行驶需要消耗汽油一样。人体所需要的能源主要来自摄取的食物,即人们吃的谷米、豆类、肉、蛋、奶以及蔬菜、瓜果等,分子结构大而复杂,不能被人体直接利用,必须先在胃肠道内经过充分分解,变成结构简单的可溶性物质,如甘油、脂肪酸、葡萄糖、氨基酸等,才能透过消化道黏膜进入血液循环,供给人体组织利用。营养物质从大分子转变成小分子的过程叫做消化。

### 消化的方式

人体的消化有以下两种方式:

**①机械性消化:**通过消化道肌肉的收缩活动,将食物研磨细碎,使食物与消化液充分混合,并将食物不断地向消化道的下方推送,这种方式称为机械性消化。

**②化学性消化:**通过消化腺分泌消化液,由消化液中的各种消化酶,对食物中的蛋白质、脂肪、糖类等进行充分的化学分解,使之成为能被吸收的小分子物质,这种消化方式称为化学性消化。

胃是消化道的重要器官,主要是通过分泌消化液和肌肉的收缩活动完成其化学性消化和机械性消化的功能。食物进入胃后,胃的反射功能使其肌肉舒张,容量增大,以容纳大量食物,同时食物也促进了胃的运动。胃的蠕动就像搅拌机一样,可使食物与胃液尽量充分混合、研磨,使食物变成细碎稀软的半固体状态食糜,然后将食糜自胃的幽门部向十二指肠推送,完成其机械性消化的功能;进食还能通过兴奋迷走神经来刺激胃酸分泌及激活胃消化酶的活性,从而进行化学性消化。另外,胃的壁细胞还会分泌内因子,它可促进食物中维生素B<sub>12</sub>的吸收。

胃黏膜的表面有一层十分致密的保护膜,膜上附着薄薄的一层黏液,它们起着保护胃黏膜不被酸性的胃液和胃蛋白酶腐蚀、消化的作

用，叫做胃黏膜屏障。许多物质会对胃黏膜屏障造成损害，如邻乙酰水杨酸、对乙酰氨基酚、苯基丁氮酮等解热镇痛药，以及泼尼松、地塞米松等肾上腺糖皮质激素类药物，它们会破坏胃黏膜屏障，使胃酸和胃蛋白酶直接作用于没有保护的胃黏膜上，腐蚀、消化自身的胃黏膜，进而发生急、慢性胃炎和消化性溃疡。

胃液的分泌是由许多刺激和抑制因素调节的。迷走神经兴奋以及胃泌素和组织胺是刺激胃液分泌的主要因素，咖啡因和酒精也可刺激胃液的分泌。因此，高酸性胃炎和消化性溃疡会因过量饮用咖啡或嗜酒而导致病情加重。

重度萎缩性胃炎、胃萎缩或胃大部切除的病人，会因胃的腺体萎缩和手术后胃腺体相对减少，而使内因子的分泌也随之减少，导致维生素B<sub>12</sub>吸收障碍，从而引起贫血（维生素B<sub>12</sub>参与制造骨髓红细胞，是人体三大造血原料之一）。

胃的蠕动方向是由上而下的，如此可以保证食糜顺利地排入十二指肠。但在一些特殊情况下，可产生自下向上的逆蠕动，恶心、干呕和呕吐就是胃逆蠕动的结果。呕吐时，幽门收缩关闭，胃逆蠕动，胃底、贲门开放，同时腹肌收缩，迫使胃内容物通过食管、咽部而排出体外；若胃的逆蠕动较弱或贲门不开放，胃内容物不能排出，就会有“欲吐”的感觉，也就是人们常说的“恶心”。

### 3.什么是胃酸？它有什么作用？

人在空腹时，胃中经常保持有10~70毫升无色的液体，叫做胃液。空腹时胃液呈酸性（pH值为0.9~1.2）。胃液是由胃的腺体分泌的混合液，含有盐酸、酶、黏液、电解质、内因子等。正常人在进食和日常活动的情况下，胃液分泌量每天可达2500~3000毫升。在幽门梗阻时，由于胃液不断分泌，又不能及时地向下排入小肠，过多的胃液刺激胃壁，可导致呕吐。

## 胃酸的作用

胃壁细胞分泌的盐酸称为胃酸，胃酸的作用有：

- ①激活胃蛋白酶，使之能够参与对蛋白质的分解作用；
- ②分解食物中的结缔组织和肌纤维；
- ③杀死食物中的细菌；
- ④促进钙和铁的吸收；
- ⑤促进胰液和胆汁的分泌。

胃液中的胃蛋白酶由主细胞分泌，最适宜于酸性的环境。胃蛋白酶有消化分解蛋白质的作用，因此，在胃酸缺乏或胃酸被冲淡、中和时，胃蛋白酶的分泌量相对减少，而且在低酸的情况下，胃蛋白酶的作用（活性）也会降低，表现为消化不良。

## 4. 为什么会感到饥饿？

当空腹时，胃中可产生饥饿性收缩，此时可感到肚子“咕咕”地叫，并产生饥饿的感觉。饥饿收缩是周期性的，约半小时就会进入平静期，然后再收缩，以此循环。这也就是为什么我们在饥饿时未进食，一会儿就不感到饿了，也就是我们常说的“饿过劲”。

胃的蠕动和紧张性收缩，可使胃内的食物排入十二指肠，当胃内的食物完全排入十二指肠时，就叫做胃的“排空”。不同的食物，在胃内停留的时间也不一样。液体食物在胃内停留时间最短，5分钟左右即被排空；固体食物在胃内停留时间较长：糖类食物约1小时左右被排空，蛋白质食物2~3小时，脂肪类食物4~5小时，这也是油腻食物不容易消化的原因。我们日常的饮食多为混合性食物，即糖、脂肪和蛋白质三类食物都有，在胃内停留大约3~4小时。

当由于胃部疾病而造成胃运动功能低下时，胃的排空时间也会随之延长，可表现为不知饥饿、食后饱胀、胃中有振水音和大便不痛快等。



在安静、平和的状态下进食，迷走神经占优势，可促进胃的运动增强；当紧张、恐惧、愤怒时，交感神经占优势，抑制了胃的运动，在这种情况下一般不会感到饥饿。

## 5. 小肠的正常结构和在人体中的形态是怎样的？

假如把消化道比作是一条管道，小肠就是这条管道中最长、最蜿蜒曲折的一段（见图1-5）。小肠是一个精密而巨大的化学工厂。在这里，食物中的营养成分被人体吸收。小肠上接幽门部，下至回盲部，与大肠相连，分为十二指肠、空肠和回肠三个部分。在小肠的消化过程约需要3~8小时，然后剩下的残渣被推入大肠。

①**从形态上看：**十二指肠是因为其长度恰好等于十二根指头并列的长度而得名。它位于平第1腰椎与第3腰椎之间的上腹部的后壁，形状像大写的英文字母“U”，开口向左，环抱胰头。十二指肠从开口到出口依次为上部、降部、下部和升部。因为上部很短，又呈圆形，因此又叫十二指肠球部，此处的特点是黏膜较薄，所以是溃疡的好发部位，约95%的十二指肠溃疡都发生于球部；十二指肠降部下端有一个乳头样的隆起，叫十二指肠乳头，胰管和胆总管的开口都在此处；升部与空肠连接形成十二指肠空肠曲，这里是区分上、下消化道的分界线，此处有一个标志，叫屈氏韧带，作用是使空肠和回肠的内容物不易反流入十二指肠或胃腔，因此是区分上、下消化道的标志性结构。

空肠的得名是因为古代医生做人体解剖时，发现这部分小肠内空荡荡的，因此叫空肠。回肠的得名则是因为这部分小肠

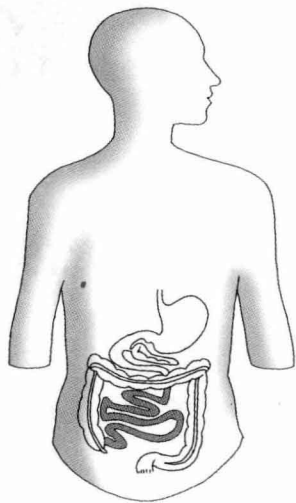


图1-5 小肠在腹腔的位置