

DELE WEIBING ZENMEBAN

得了胃病

怎么办

谢英彪 主编



金盾出版社

JINDUN CHUBANSHE

2011 年 11 月 11 日 星期五 11:11

得了胃病

怎么办



中国医药出版社
CHINA MEDICAL SCIENCE PRESS

得了胃病怎么办

主 编

刘智亮 谢英彪

编著者

杨怀浩	马家祥	熊 英	朱 杰
苏 强	卞玉龙	王遵荣	周小华
	刘泽莹	徐贞勇	



金盾出版社

内 容 提 要

本书以各种胃病的治疗为主线,介绍了胃病的基础知识,西医疗法,中医疗法。重点阐述了胃病的自然疗法,包括饮食疗法,运动疗法和针灸、拔罐、按摩、刮痧、心理及生活起居等疗法。其方法简便实用,疗效可靠,便于在家庭自疗,适合广大读者阅读。

图书在版编目(CIP)数据

得了胃病怎么办/刘智亮,谢英彪主编;杨怀浩等编著. —北京:金盾出版社,2008.6

ISBN 978-7-5082-5079-3

I. 得… II. ①刘…②谢…③杨… III. 胃疾病-治疗
IV. R573.05

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 059204 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京金盾印刷厂

正文印刷:北京四环科技印刷厂

装订:大亚装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:6.5 字数:163 千字

2008 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—10000 册 定价:13.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



我国是一个人口大国，科学素质与健康水平的高低，关系到全面建设小康社会的进程。不少人由于缺乏卫生保健与疾病防治知识，当出现了疾病的征兆时常常被忽视，得了病又不知道怎么办，致使小病酿成大病，严重影响了他们的生活质量和家庭幸福。胃病是一种最常见的疾病，我们编写《得了胃病怎么办》一书，目的就是向广大群众传播健康新理念，普及胃病的防治知识，做到无病早防，有病早治，提高健康水平。

《得了胃病怎么办》以各种常见胃病的治疗为主线，介绍了胃病的基础知识、西医疗法、中医疗法。重点阐述了胃病的自然疗法，包括饮食疗法、运动疗法、针灸疗法、拔罐疗法、刮痧疗法、心理疗法、生活起居疗法等。本书有以下三个特点：一是内容丰富实用，科学性强；二是文字通俗流畅，深入浅出；三是方法简便易行，安全可靠。这是一本让人们一读就懂，一学就会、一用就灵的医疗卫生科普读物。由于其以自然疗法为主，方法简便实用，便于患者在家庭进行自疗，可作为家庭自我治疗的常备书。

愿《得了胃病怎么办》一书成为胃病患者及其家属的良师益友。

谢英彪



目 录

一、基础知识

1. 什么是胃病? (1)
2. 什么是胃炎? (2)
3. 为什么说幽门螺杆菌是慢性胃病的元凶? (3)
4. 什么是慢性浅表性胃炎? (4)
5. 什么是慢性萎缩性胃炎? (4)
6. 什么是胃窦炎? (5)
7. 什么是碱性反流性胃炎? (6)
8. 什么是疣状胃炎? (6)
9. 什么是反流性食管炎? (7)
10. 什么是胃及十二指肠溃疡? (7)
11. 什么是胃黏膜脱垂症? (9)
12. 什么是胃下垂? (9)
13. 什么是神经性胃炎? (9)
14. 什么是幽门螺杆菌感染? (10)
15. 急性胃炎的病因及诱发因素有哪些? (10)
16. 慢性胃炎的诱发因素有哪些? (12)
17. 胃溃疡的诱发因素有哪些? (14)
18. 胃下垂的诱发因素有哪些? (17)
19. 急性单纯性胃炎有哪些临床表现? (18)
20. 慢性浅表性胃炎有哪些临床表现? (18)



- 21. 慢性萎缩性胃炎有哪些临床表现? (19)
- 22. 碱性反流性胃炎有哪些临床表现? (19)
- 23. 胃溃疡有哪些临床表现? (20)
- 24. 胃下垂有哪些临床表现? (20)
- 25. 胃病患者如何做 X 线钡餐检查? (21)
- 26. 胃病患者如何做胃镜检查? (22)
- 27. 胃病患者如何做胃液分析? (23)
- 28. 胃病患者如何做幽门螺杆菌检测? (24)
- 29. 胃病还有哪些检测方法? (25)
- 30. 如何诊断常见的胃病? (26)
- 31. 急性胃炎的诊断依据有哪些? (27)
- 32. 胃溃疡的诊断依据有哪些? (28)
- 33. 为什么胃病也会传染? (29)
- 34. 如何预防急性胃炎? (30)
- 35. 如何预防慢性胃炎? (32)
- 36. 如何预防胃溃疡? (32)
- 37. 如何预防胃下垂? (33)

二、西医疗法

- 38. 胃病为何不能乱吃药? (34)
- 39. 吗丁啉能治疗胃痛吗? (34)
- 40. 西医如何治疗急性胃炎? (35)
- 41. 慢性胃炎如何用西药治疗? (36)
- 42. 慢性浅表性胃炎如何治疗? (38)
- 43. 为什么浅表性胃炎不必长期服药? (38)
- 44. 怎样防治胆汁反流性胃炎? (39)
- 45. 萎缩性胃炎一定要行胃切除吗? (40)



- 46. 萎缩性胃炎患者如何防癌变? (41)
- 47. 西医如何治疗胃黏膜脱垂症? (42)
- 48. 西医如何治疗胃溃疡? (43)
- 49. 如何合理选用抗消化性溃疡药物? (44)
- 50. 什么是消化性溃疡的三联疗法? (45)
- 51. 胃溃疡患者如何维持治疗? (46)
- 52. 胃溃疡患者手术后还会再发生溃疡吗? (47)
- 53. 西医如何治疗胃下垂? (47)
- 54. 什么是治愈幽门螺杆菌感染一周方案? (48)

三、中医疗法

- 55. 中医如何治疗急性胃炎? (49)
- 56. 急性胃炎患者可使用哪些中成药? (50)
- 57. 治疗急性胃炎有哪些验方? (50)
- 58. 急性胃炎患者如何进行敷贴治疗? (51)
- 59. 急性胃炎患者如何做药浴治疗? (52)
- 60. 中医如何治疗慢性胃炎? (53)
- 61. 慢性胃炎患者如何使用中成药? (54)
- 62. 治疗慢性胃炎有哪些验方? (55)
- 63. 慢性胃炎患者如何做敷贴治疗? (63)
- 64. 中医如何治疗胃黏膜脱垂症? (63)
- 65. 治疗胃黏膜脱垂症有哪些验方? (64)
- 66. 中医如何治疗胃溃疡? (65)
- 67. 胃溃疡患者可使用哪些中成药? (66)
- 68. 治疗胃溃疡有哪些验方? (67)
- 69. 胃溃疡患者如何做敷贴治疗? (69)
- 70. 中医如何治疗胃下垂? (70)



71. 胃下垂患者可使用哪些中成药? (71)
72. 治疗胃下垂有哪些验方? (71)
73. 胃下垂患者如何做敷贴治疗? (73)
74. 胃病患者如何用兜肚治疗? (74)

四、自然疗法

(一) 饮食疗法

75. 急性胃炎患者如何进行饮食调养? (77)
76. 慢性胃炎患者如何进行饮食调养? (77)
77. 胃病患者如何区别食物的属性? (80)
78. 胃溃疡病患者如何进行饮食调养? (81)
79. 胃下垂患者如何调整饮食? (82)
80. 胃病患者的基本饮食有哪几种? (82)
81. 适用于胃病患者的天然食物有哪些? (87)
82. 适用于胃病患者的天然药物有哪些? (92)
83. 适宜急性胃炎患者的饮料有哪些? (99)
84. 适宜急性胃炎患者食用的主食有哪些? (101)
85. 适宜急性胃炎患者食用的菜肴有哪些? (102)
86. 适宜慢性胃炎患者的饮料有哪些? (103)
87. 适宜慢性胃炎患者食用的主食有哪些? (107)
88. 适宜慢性胃炎患者食用的菜肴有哪些? (110)
89. 适宜慢性胃炎患者的汤羹有哪些? (114)
90. 适宜胃黏膜脱垂症患者的饮料有哪些? (118)
91. 适宜胃黏膜脱垂症患者食用的主食有哪些? (119)
92. 适宜胃黏膜脱垂症患者食用的菜肴有哪些? (121)
93. 适宜胃黏膜脱垂症患者的汤羹有哪些? (124)
94. 适宜胃溃疡患者的饮料有哪些? (125)



95. 适宜胃溃疡患者食用的主食有哪些？	(128)
96. 适宜胃溃疡患者食用的菜肴有哪些？	(131)
97. 适宜胃溃疡患者的汤羹有哪些？	(135)
98. 适宜胃下垂患者的饮料有哪些？	(138)
99. 适宜胃下垂患者食用的主食有哪些？	(139)
100. 适宜胃下垂患者食用的菜肴有哪些？	(141)
101. 适宜胃下垂患者的汤羹有哪些？	(146)
(二)运动疗法	
102. 慢性胃炎患者如何进行运动治疗？	(147)
103. 慢性胃炎患者如何做保健操？	(148)
104. 胃溃疡患者如何进行运动治疗？	(150)
105. 胃下垂患者如何进行运动治疗？	(152)
106. 气功对胃病患者有何作用？	(153)
107. 慢性胃炎患者如何练习内养功？	(154)
108. 慢性胃炎患者如何练习周天功？	(156)
109. 慢性胃炎患者如何练习腹部功？	(157)
110. 慢性胃炎患者如何练习理脾导引功？	(158)
111. 胃病患者如何练习升降调息功？	(158)
112. 胃溃疡患者如何练习铜钟功？	(159)
113. 胃溃疡患者如何练习健脾养胃功？	(159)
114. 胃溃疡患者如何练习拗动六环功？	(159)
115. 胃溃疡患者如何练习放松入静功？	(160)
116. 胃溃疡患者如何练习和胃健脾功？	(161)
117. 胃下垂患者如何练习仰卧式腹式呼吸功？	(163)
118. 胃下垂患者如何练习强胃功？	(164)
119. 胃下垂患者如何练习拍击脏腑功？	(165)
120. 胃黏膜脱垂症患者如何做气功锻炼？	(167)



(三) 针灸疗法

- 121. 针刺对胃运动功能有何影响? (167)
- 122. 针刺对胃分泌功能有何影响? (168)
- 123. 针刺对消化道溃疡有何影响? (168)
- 124. 急性胃炎患者如何实施针灸治疗? (169)
- 125. 慢性胃炎患者如何实施针灸治疗? (170)
- 126. 胃溃疡患者如何实施针灸治疗? (172)
- 127. 胃下垂患者如何实施针灸治疗? (174)
- 128. 胃黏膜脱垂症患者如何实施针灸治疗? (175)

(四) 拔罐疗法

- 129. 急性胃炎患者如何实施拔罐治疗? (175)
- 130. 慢性胃炎患者如何实施拔罐治疗? (176)
- 131. 胃溃疡患者如何实施拔罐治疗? (176)
- 132. 胃下垂患者如何实施拔罐治疗? (177)

(五) 按摩疗法

- 133. 急性胃炎剧烈疼痛时如何进行自我按摩? (177)
- 134. 急性单纯性胃炎患者如何进行自我按摩? (178)
- 135. 慢性胃炎患者如何进行自我按摩? (179)
- 136. 胃溃疡患者如何进行自我按摩? (179)
- 137. 胃下垂患者如何进行自我按摩? (180)

(六) 刮痧疗法

- 138. 胃病患者如何实施刮痧治疗? (181)

(七) 心理疗法

- 139. 影响胃肠健康的心理因素有哪些? (182)
- 140. 精神因素对胃炎患者有何影响? 如何应对? (185)
- 141. 胃溃疡患者如何进行心理治疗? (185)
- 142. 胃下垂患者如何进行心理治疗? (187)



(八)生活起居疗法

- 143. 胃病患者如何进行四季养生? (188)
- 144. 胃病患者如何注意饮食? (189)
- 145. 胃病患者为何要避免过劳,坚持生活有规律? (191)
- 146. 胃病患者如何注意睡眠养护? (192)
- 147. 胃病患者养护还要注意什么? (192)
- 148. 胃病患者如何做保健浴? (194)
- 149. 胃溃疡患者如何安排性生活? (195)
- 150. 胃病患者如何实施磁穴治疗? (196)



一、基础知识

1. 什么是胃病?

胃病发病之广几乎遍及每个家庭。现代流行病学统计资料表明,人群中几近半数的人患过胃炎,10%~20%的人得过消化性溃疡。如果把人们经常感觉到的上腹部疼痛、胀闷、呕吐、嗝气、呃逆、食欲不振等胃不适都统计在内,可以说,几乎人人都得过胃病。

平常人们所说的胃病是个相当笼统的概念,其实它包括了多种疾病。一般说来,胃病泛指表现在胃部的疾病。最常见的临床病症有急性胃炎、慢性胃炎(包括慢性浅表性胃炎与慢性萎缩性胃炎等)、胃及十二指肠溃疡、胃下垂、胃食管反流、胃黏膜脱垂症、幽门梗阻、急性胃扩张、非溃疡性消化不良、胃的癌前病变、胃肿瘤及胃结石、胃息肉、胃神经官能症等。

胃病危害之深为许多疾病所不及,这一点已愈来愈为人们所认识。在我国,胃癌发病率名列各种癌病变之前茅,占各种癌的20%~25%。据报道,我国每年发生胃癌的人有20万以上。现代医学研究资料表明,有一部分慢性萎缩性胃炎和溃疡病有可能发生癌变。尤为严重的是,胃病常常是影响劳动力的主要因素。大量调查资料表明,在20~40岁的人群中间,有50%的人胃黏膜不正常,20~50岁年龄组的人最易罹患消化性溃疡病,其中十二指肠溃疡多发生在30岁左右,胃溃疡则多发于40岁左右,而这个年龄段正是人的体能最强,创造力最旺盛的时期。不仅如此,临床实践也发现,在一些地区,中小学生的胃病发生率有日渐增多的趋势。因此,要高度重视胃病的全方位防治,不能再等闲视之了。



当然,人体有些靠近胃的脏器疾病,其发病中的某些临床表现也很像胃病,如胆囊炎、胆结石、慢性肝炎、肝硬化、慢性胰腺炎等,在防治中应做鉴别。另有一些疾病,如肠上皮化生、幽门螺杆菌感染等,尽管不能简单地称为胃病,但发病率极高,且与胃病中有关病症甚为密切,对人体健康影响十分严重,因此也越来越受到人们的关注。

2. 什么是胃炎?

临床上把不同病因引起的胃黏膜的急性或慢性炎症,叫做胃炎。

急性胃炎指由各种原因引起胃黏膜的一种急性炎症反应。临床上常有上腹疼痛、恶心、呕吐、嗝气、食欲减退等症状,轻重不一。根据病因和胃黏膜改变,又可分为急性单纯性胃炎、急性感染性胃炎、急性糜烂性胃炎、急性化脓性胃炎、急性腐蚀性胃炎等。通常说的急性胃炎主要指急性单纯性胃炎,这种胃炎最为常见。急性单纯性胃炎是胃黏膜的一种自限性疾病,病变是可逆的,病程较短,经治疗数天即可恢复,属于中医胃脘痛、呕吐等病证范畴。

慢性胃炎指以胃黏膜的慢性炎症为主的疾病。其起病缓慢,时好时坏,时轻时重,一般病程较长,有的甚至很长。各类慢性胃炎均缺乏特异性的临床表现,而且病变的严重与否与临床表现也不一致,上腹部的疼痛并无明显的规律性,这也是慢性胃炎与溃疡病的不同之处。慢性胃炎可作不同的分类,如按胃炎的部位,可分为胃窦炎、胃体炎等;按胃液内分泌的胃酸的高低,可分为高酸性胃炎、低酸性胃炎;按引起胃炎的病因,可分为胆汁反流性胃炎、酒精性胃炎、药物性胃炎等;按组织形态学的改变来分,最常见的为慢性浅表性胃炎和慢性萎缩性胃炎,二者类型不同,但可同时存在,而且可互相转化,还有一种肥厚性胃炎,临床所见相对较少。



3. 为什么说幽门螺杆菌是慢性胃病的元凶？

胃镜普查证实,我国人群中慢性胃炎的发病率高达 60% 以上,溃疡病的发病率为 10% 左右。慢性胃病的发病原因一直不很清楚,故长期无理想的防治方法。1982 年,澳大利亚学者马歇尔观察到胃黏膜中有一种叫幽门螺杆菌的细菌,与慢性胃病的发病有关。之后,国内外学者对此菌做了大量研究后发现,幽门螺杆菌是慢性胃病的元凶。

(1)胃黏膜正常的志愿者,口服幽门螺杆菌混悬液,可引起胃炎症状和病理改变。

(2)患慢性胃炎时,幽门螺杆菌检出率很高;而胃黏膜正常者,则不能检出此菌。

(3)慢性胃炎患者血清中幽门螺杆菌抗体明显增高,胃液中可检出抗幽门螺杆菌免疫球蛋白,这表明幽门螺杆菌是有致病性的抗原(病原体)。

(4)针对幽门螺杆菌进行治疗,可使慢性胃炎患者胃黏膜明显改善。

(5)60%~80% 的胃溃疡和 70%~100% 的十二指肠溃疡患者的胃窦部可检出幽门螺杆菌。血清学检查证实,这些人血清幽门螺杆菌抗体滴度较高。

(6)用传统抗溃疡药物治疗无效的难治性溃疡,改用抗幽门螺杆菌药物治疗后,大部分溃疡能愈合。

(7)采用抗幽门螺杆菌药物治愈的溃疡病,复发率明显降低。

(8)用幽门螺杆菌感染恒河猴,能使之发生慢性胃炎。其胃黏膜的病理改变与人类感染相似,即制备幽门螺杆菌胃炎动物模型获得了成功。

以上说明,幽门螺杆菌与慢性胃病有相关性是确凿无疑的。

现在医学界有以下共识:幽门螺杆菌肯定是慢性胃炎的致病



菌，与溃疡病和胃癌的关系也极为密切，即幽门螺杆菌是引发慢性胃病的元凶和罪魁祸首。因此，对慢性胃病的治疗，除使用传统的药物外，还应给予抗幽门螺杆菌药物。现认为，治疗幽门螺杆菌感染疗效较好的药物有胶态次枸橼酸铋（亦名德诺）、阿莫西林、痢特灵和甲硝唑等。

4. 什么是慢性浅表性胃炎？

慢性胃炎的病理变化基本上局限在黏膜层，严格地讲应称之为慢性胃黏膜炎。慢性浅表性胃炎是指炎性变仅累及胃黏膜的浅层，但亦可累及深层。经国内病理专业组讨论，炎症累及胃黏膜深层者也定为浅表性胃炎，并依据炎性病变的深浅分为轻度、中度及重度。即胃黏膜自表面至深部分成三等份，炎症细胞浸润累及表浅三分之一者，相当于小凹以上部分为轻度。累及三分之二以内者，为中度；超过三分之二为重度。慢性浅表性胃炎进一步发展，固有腺体因炎症破坏而减少，可以转化为萎缩性胃炎。慢性浅表性胃炎是慢性胃炎中最多见的一种类型，在胃镜检查中占全部慢性胃炎的50%~85%，男性多于女性，患者症状一般较轻微或无症状，经积极治疗大部分可以临床治愈。值得重视的是，慢性浅表性胃炎如不予治疗，容易形成溃疡，有的还可能发展成为萎缩性胃炎。慢性浅表性胃炎属于中医胃脘痛、呕吐、吐酸等病证范畴。

5. 什么是慢性萎缩性胃炎？

慢性萎缩性胃炎（简称CAG）是以胃黏膜固有腺体萎缩（数量减少，功能减低）为其突出的病变，常伴有肠上皮化生及炎性反应，也是临床常见病，多发生于40~60岁的中老年人。患者主要症状有上腹隐痛、饱胀，且在进食后加重，并伴有消化不良、食欲差、嗝气等。萎缩性胃炎病变不都是弥漫性的，常见到由浅表到萎缩之间的变化。按影响固有腺体萎缩的程度，将慢性萎缩性胃炎分为