



中华医学会肠胃病专家教你

# 肠胃病 生活调养

专家  
支招

排忧  
解难

生活  
调养

畅享  
幸福



肠胃病的常见症状有哪些？ 肠胃病与营养有什么样的关系？  
秋季如何对肠胃进行保养？  
肠胃不好怎么吃？ 消化不好吃什么？ 胃寒患者怎么吃？  
如何通过饮食预防大肠癌？  
推拿疗法如何调养肠胃病？

**钱家鸣 主编**

中国著名**消化病专家**

北京协和医院消化内科**主任医师，博士生导师**

中国医师协会消化医师**分会副会长**

中华医学会消化病学分会**副主任委员**



青岛出版社  
QINGDAO  
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社  
全国百佳图书出版单位

中国居民膳食指南



中国疾病预防控制中心 中国疾病预防控制中心

# 肠胃病



## 生活调养



中国疾病预防控制中心 中国疾病预防控制中心  
中国疾病预防控制中心 中国疾病预防控制中心  
中国疾病预防控制中心 中国疾病预防控制中心  
中国疾病预防控制中心 中国疾病预防控制中心  
中国疾病预防控制中心 中国疾病预防控制中心

中国疾病预防控制中心

中国疾病预防控制中心

中国疾病预防控制中心 中国疾病预防控制中心

中国疾病预防控制中心 中国疾病预防控制中心

中国疾病预防控制中心 中国疾病预防控制中心

中国疾病预防控制中心



## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

肠胃病生活调养100招 / 钱家鸣 主编. - 青岛 : 青岛出版社, 2011.11

( 名医名家进社区 )

ISBN 978-7-5436-7324-3

I. ①肠… II. ①钱… III. ①胃肠病—防治—问题解答 IV. ①R57-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第119134号

### 《肠胃病生活调养100招》编委会

主 编: 钱家鸣

副主编: 闻新丽

编委会: 石艳芳 张 伟 牛东升 李青凤 刘红霞 安 鑫 石 沛  
窦俊平 石玉琳 樊淑民 王 娟 高 杰 石艳婷 陈进周  
季子华 吉新静 徐开全 杨慧勤 张辉芳 李军艳

书 名 肠胃病生活调养100招

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号 ( 266061 )

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 0532-68068026 13335059110

策划组稿 张化新

责任编辑 刘晓艳

特约编辑 逢 丹

制 作  北京世纪悦然文化传播有限公司

插 画 火鸟工作室

摄 影 刘志刚 刘 计

装帧设计 水长流文化发展有限公司

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 青岛嘉宝印刷包装有限公司

出版日期 2011年11月第1版 2011年11月第1次印刷

开 本 16开 ( 710毫米×1010毫米 )

印 张 10

书 号 ISBN 978-7-5436-7324-3

定 价 25.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

( 青岛版图书售出后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。电话: 0532-68068629 )

本书建议陈列类别: 医疗保健类

中华医学会专家教你

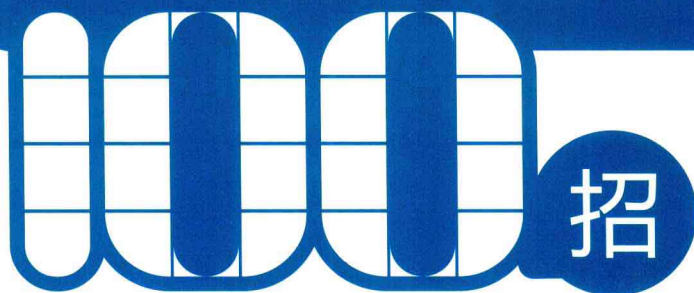
# 肠胃病 生活调养

专家  
支招

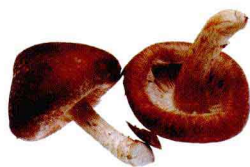
排忧  
解难

生活  
调养

畅享  
幸福



钱家鸣 主编



青岛出版社  
QINGDAO  
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社  
全国百佳图书出版单位



# 前言

目前，随着生活水平的提高，人们对健康知识的需求日益增高。“无病早预防，有病早治疗，防止伤病残”，已经成为广大人民群众最关注、最现实的社会问题。

为了解决人民群众对健康知识的强烈渴求，我们精心组织知名专家编写了名医名家进社区丛书。本套丛书的服务宗旨就是让广大读者了解正确的医学概念，学习简单实用的健康基础知识，从而为自身的健康保驾护航。

名医名家进社区丛书是一套宣传医学科普知识的通俗读物，为了保证本套丛书的质量，特别选定了各个医学领域的知名专家，以保证图书的权威性和科学性。

在内容的选择、语言的修饰、插图的编排等方面，本套丛书将专业知识转化为读者所能接受的知识，以问答的形式架起一座名医与读者沟通的桥梁，让读者全面了解医学知识，从而有效预防疾病、积极配合疾病的规范治疗。

我们相信，通过本套丛书，我们可以让更多的社区居民获得医疗和健康方面的医学知识和信息，并得到名医专家给大家带来的专业指导与实惠。我们也相信，该系列丛书将成为公众自我保健与防治疾病的良师益友，有助于动员社区居民更加积极地参与防治疾病、促进健康的各种活动，有助于文明社区、和谐社区和小康社区的建设。

在《肠胃病生活调养100招》这本书中，精心采撷了肠胃病患者在生活中容易遇到的100个问题，并提出了准确而有效的解决方法。“认识肠胃病”介绍了肠胃功能和肠胃病的表现，帮助读者了解自己是否患有肠胃病；“生活调养”是针对肠胃病患者生活中出现的反酸、胃下垂、老胃病等问题进行了解答；“饮食调养”是教肠胃病患者了解宜吃食物和忌吃食物，还介绍了一些对肠胃有益的饮食习惯；“中医调养”着重介绍对滋补肠胃的养生茶和药膳的做法，还介绍了对肠胃病患者有益的拔罐、刮痧、推拿疗法。

本书不仅适合临床医生、肠胃病患者和家属阅读，还可作为广大人民群众提高自我保健能力的科普读物。希望本书给您带来有益的指导。



# 目录CONTENTS

## 第1章 认识肠胃病

- 第1招：测测你的肠胃功能 ..... 8
- 第2招：测测你的肠道年龄 ..... 10
- 第3招：肠胃病的常见症状有哪些 ..... 12
- 第4招：肠胃病的并发症及危害是什么 ..... 14
- 第5招：肠胃病与营养有什么样的关系 ..... 16
- 第6招：“胃痛”一定就是胃病吗 ..... 18
- 第7招：肠胃病的致病因素有哪些 ..... 20
- 第8招：急性胃炎的症状及治疗措施 ..... 21
- 第9招：慢性胃炎的分类及表现 ..... 22
- 第10招：幽门螺旋杆菌是导致肠胃病的罪魁祸首 ..... 23
- 第11招：什么职业的人易患胃病 ..... 24
- 第12招：胃十二指肠溃疡急性穿孔是什么因素导致的 ..... 25
- 第13招：孩子为什么会肚子痛 ..... 27



## 第2章 生活调养

- 第14招：肠胃病患者生活要有规律 ..... 30
- 第15招：秋季如何对肠胃进行保养 ..... 31
- 第16招：暴饮暴食有损肠胃健康 ..... 32
- 第17招：肠胃病患者精神不宜过于紧张 ..... 34
- 第18招：压力大更要善待肠胃 ..... 36
- 第19招：胃病巧用“心药”医 ..... 38
- 第20招：夏季请保护好你的肠胃 ..... 39
- 第21招：睡眠不足易致胃病 ..... 40
- 第22招：运动锻炼有助于防治肠胃病 ..... 42
- 第23招：活动脚趾能健胃 ..... 44
- 第24招：如何以体操疗法调养肠胃病 ..... 46
- 第25招：避免熬夜玩牌、打麻将诱发肠胃疾病 ..... 49
- 第26招：肠胃病患者不宜吸烟和过量饮酒 ..... 50
- 第27招：酒后肠胃不适怎么办 ..... 52
- 第28招：别和胃溃疡病人共用碗筷 ..... 54



# C O N T E N T S

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 第29招：白领要防肠胃病·····       | 56 |
| 第30招：胃酸反流怎么办·····       | 57 |
| 第31招：胃下垂患者如何调养·····     | 58 |
| 第32招：防治胃炎小方法·····       | 60 |
| 第33招：“老胃病”更需要特别关照·····  | 61 |
| 第34招：怎样防治老年人慢性胃炎·····   | 63 |
| 第35招：老年人怎样远离食物性肠梗阻····· | 65 |

## 第3章 饮食调养

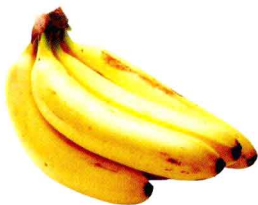
|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 第36招：肠胃不好怎么吃·····        | 68  |
| 第37招：戒除有害肠胃的饮食习惯·····    | 70  |
| 第38招：春冬早晚注意保暖·····       | 72  |
| 第39招：春天吃野菜保健功效好·····     | 74  |
| 第40招：夏天少吃水煮鱼·····        | 76  |
| 第41招：肠胃病患者秋季如何进补·····    | 78  |
| 第42招：得了慢性胃炎怎么吃·····      | 80  |
| 第43招：更年期肠胃不适怎么吃·····     | 82  |
| 第44招：消化不好吃什么·····        | 84  |
| 第45招：便秘了吃什么·····         | 85  |
| 第46招：器质性肠胃不适该怎么调理饮食····· | 86  |
| 第47招：什么样的食物容易消化·····     | 87  |
| 第48招：吃红薯对肠胃病患者是否有利·····  | 88  |
| 第49招：肠胃不好别喝果醋·····       | 89  |
| 第50招：胃寒患者该吃什么·····       | 90  |
| 第51招：慢性肠炎患者怎么吃·····      | 91  |
| 第52招：小心肠胃型食物中毒·····      | 92  |
| 第53招：吃凉食小心肠胃病·····       | 94  |
| 第54招：吃剩饭容易引发胃病·····      | 95  |
| 第55招：饭前喝汤，有益肠胃健康·····    | 96  |
| 第56招：哪些水果容易导致肠胃病·····    | 97  |
| 第57招：酸牛奶可防治肠胃病吗·····     | 98  |
| 第58招：肠胃溃疡患者不宜饮用哪些饮料····· | 100 |





# C O N T E N T S

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| 第59招：今天你补充益生菌了吗·····            | 101 |
| 第60招：嗜辣是否会引发肠胃病·····            | 102 |
| 第61招：胃病患者为什么不宜饮浓茶和咖啡·····       | 104 |
| 第62招：肠胃病患者勿将蟹与柿子同食·····         | 106 |
| 第63招：健胃增食喝姜汤·····               | 108 |
| 第64招：腹泻请喝鲜鱼汤·····               | 110 |
| 第65招：胃痛赶紧喝靓汤·····               | 111 |
| 第66招：冬令进补适合你吗·····              | 112 |
| 第67招：胃口差，喝碗小米粥·····             | 114 |
| 第68招：肠胃保健饮蜂蜜·····               | 115 |
| 第69招：土豆，防治肠胃病的天然食品·····         | 116 |
| 第70招：螺旋藻，肠胃的保健食品·····           | 118 |
| 第71招：有助于清理肠胃的四类饮食·····          | 120 |
| 第72招：简单易做的几款养胃家常菜·····          | 122 |
| 第73招：肠胃气胀怎么办·····               | 123 |
| 第74招：糯米，胃部健康好伴侣·····            | 124 |
| 第75招：胃切除后的患者应怎样进行饮食调养·····      | 125 |
| 第76招：如何通过饮食预防大肠癌·····           | 127 |
| 第77招：不利肠胃健康的几类食物·····           | 128 |
| 第78招：在日常饮食中怎样防癌·····            | 129 |
| 第79招：防治胃癌的特效食物·····             | 131 |
| 第80招：大蒜为什么具有抗胃癌的作用·····         | 132 |
| 第81招：维生素在预防肠胃癌中的作用·····         | 133 |
| 第82招：膳食纤维：预防大肠癌的生力军·····        | 135 |
| 第83招：肠癌、胃癌患者在化疗期间应如何进行饮食调养····· | 137 |





# C O N T E N T S

## 第4章 中医调养

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 第84招：中西药结合治疗肠胃病要注意配伍禁忌····· | 140 |
| 第85招：能有效防治胃病的食疗药膳·····      | 141 |
| 第86招：养护肠胃的养生茶·····          | 142 |
| 第87招：喝药酒益肠胃·····            | 143 |
| 第88招：能补充胃酸的食疗药膳·····        | 144 |
| 第89招：适合胃下垂患者吃的药膳·····       | 145 |
| 第90招：哪些中药能够防治肠胃癌·····       | 146 |
| 第91招：拔罐疗法如何调养肠胃病·····       | 147 |
| 第92招：推拿疗法如何调养肠胃病·····       | 148 |
| 第93招：艾灸疗法如何调理肠胃病·····       | 149 |
| 第94招：耳穴贴压疗法如何调养肠胃病·····     | 150 |
| 第95招：手反射区按摩疗法调养肠胃病·····     | 151 |
| 第96招：足反射区按摩调养慢性胃炎·····      | 152 |
| 第97招：熏洗疗法防治胃病·····          | 153 |
| 第98招：贴敷疗法如何防治胃溃疡·····       | 154 |
| 第99招：刮痧如何治疗胃痛·····          | 155 |
| 第100招：刮痧如何治疗呃逆和腹泻·····      | 156 |
| 附录：穴位位置表·····               | 157 |



## 第1章

# 认识肠胃病

肠胃病是常见病、多发病，总发病率约占人口的20%。年龄越大，发病率越高，特别是50岁以上的中老年人更为多见，如不及时治疗，长期反复发作，极易转化为肿瘤。

很多患者在肠胃病严重，甚至因病住院的时候，还不知道自己已经患了肠胃病。其实很多时候肠胃病是可以预防的，关键是要了解肠胃病的相关知识，如什么是肠胃病？肠胃病有哪些症状？肠胃病是怎样发生的？哪些职业容易患肠胃病？等等。通过阅读本章，这些疑问你将一一解开。

- 测测你的肠胃功能
- 测测你的肠道年龄
- 肠胃病的常见症状有哪些
- 肠胃病的并发症及危害是什么
- 肠胃病与营养有什么样的关系
- “胃痛”一定就是胃病吗
- 肠胃病的致病因素有哪些
- 急性胃炎的症状及治疗措施
- 慢性胃炎的分类及表现
- 幽门螺旋杆菌是导致肠胃病的罪魁祸首
- 什么职业的人易患胃病
- 胃十二指肠溃疡急性穿孔是什么因素导致的
- 孩子为什么会肚子痛



## 第 1 招

# 测测你的肠胃功能

肠胃是精神和机体健康与否的一面镜子，健康的首要保障就是一副功能正常的肠胃。很多人往往会觉得，我身体好得很，吃嘛嘛香！怎么会患上肠胃病呢？实际上，先天的遗传因素和后天的环境因素已经让很多人在无意中就患上了肠胃病。

## 看看你的肠胃消化功能是否良好

根据实际情况如实完成下面几道题：

1. 经常在宁静的气氛下用餐（ ）。

A. 确实做到了      B. 基本做到了      C. 部分做到了      D. 没有做到

2. 每天都能定时用餐（ ）。

A. 确实做到了      B. 基本做到了      C. 部分做到了      D. 没有做到

3. 用餐时能心平气和地坐在饭桌旁边（ ）。

A. 确实做到了      B. 基本做到了      C. 部分做到了      D. 没有做到

4. 用餐时只吃七分饱（ ）。

A. 确实做到了      B. 基本做到了      C. 部分做到了      D. 没有做到

5. 不吃冷藏或是生冷的食物（ ）。

A. 确实做到了      B. 基本做到了      C. 部分做到了      D. 没有做到

6. 用餐时很安静（ ）。

A. 确实做到了      B. 基本做到了      C. 部分做到了      D. 没有做到

7. 用餐时细嚼慢咽（ ）。

A. 确实做到了      B. 基本做到了      C. 部分做到了      D. 没有做到

8. 用餐时已经很饿（ ）。

A. 确实做到了      B. 基本做到了      C. 部分做到了      D. 没有做到

9. 如果心情不好，就不用餐（ ）。

A. 确实做到了      B. 基本做到了      C. 部分做到了      D. 没有做到

10. 饭后会静坐、休息一会儿（ ）。

A. 确实做到了      B. 基本做到了      C. 部分做到了      D. 没有做到

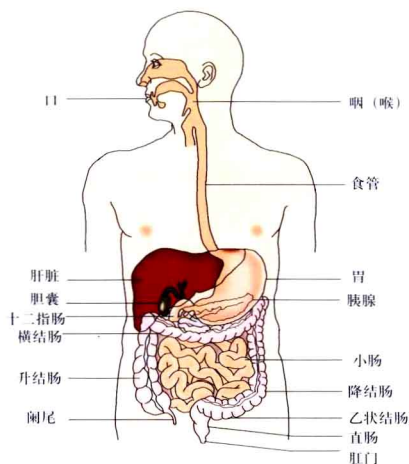


如实回答完问题之后，根据选A得3分，选B得2分，选C得1分，选D为0分，计算一下你的得分情况。

- 1.假如你的得分大于或等于28分，那么恭喜你，你的肠胃功能非常棒！
- 2.假如你的得分大于20又小于28的话，相信你的肠胃功能还不错。
- 3.假如你的得分在10~20之间，那么你的肠胃功能可能就不是很好了。
- 4.假如你的得分低于10分，那么就要多加注意了，你的肠胃功能已经存在很大的隐患了！

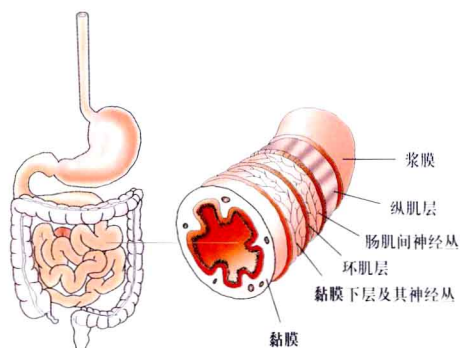
## 什么是肠胃病

在各种致病因素的作用下，由于细菌感染或细菌毒素污染、病毒感染、化学因素、物理因素、饮食习惯及社会心理因素等，使肠胃的正常的运动功能、消化液的分泌和调节功能、消化吸收功能发生障碍，导致肠胃功能性或器质性的病理变化，出现反酸、暖气、恶心、呕吐、腹痛、腹胀、腹泻、便秘等症状，称为肠胃病。



## 肠胃病的检查方法

肠胃不舒服时，去医院检查，一般会有如下检查方法：粪便检查、血尿淀粉酶测定、胃肠道的X线检查、超声波检查、内镜检查、活组织病理检查、胃电图检查、腔管测压和24小时食管pH值监测。



### 小知识

#### ■ 患肠胃病怎么办？

肠胃不好，有很多因素，主要是因为饮食上出现了问题。因此，平时要养成科学、有规律的饮食习惯，不能太饱也不能太饿，多吃水果蔬菜，少吃辛辣油腻食物。同时，还需要购买一些关于肠胃调养方面的书籍，借以指导自己调养肠胃，达到减轻痛苦、防治肠胃病的目的。

## 第 2 招

# 测测你的肠道年龄

肌肤、容颜的衰老，我们可以通过眼睛观察出来；心理的衰老，我们可以通过心理测试测评出来。同样，肠道的衰老程度我们也可以通过小测试测出来。

### 什么是“肠道年龄”

“肠道年龄”是指随着生理年龄的增长，肠道内菌群势力分布变化的阶段反映，也是一种反映体质状况的健康数据。通过肠道菌群之间的平衡程度，人们可以判断肠道是否有老化现象。

### 为什么肠道需要我们细心的呵护

这是因为现代生活环境导致人们工作压力过大，经常熬夜、应酬、饮食没有规律，再加上一些不良的生活习惯，如偏食、暴饮暴食、吸烟、喝酒，或者经常使用抗生素等，都会导致肠道内有益菌不断减少，有害菌的数量则越来越多。

### 自测内容

请在符合你的情况前的方框里打勾。

#### 生活习惯

- ☐ 经常吸烟和喝酒
- ☐ 经常熬夜或加班
- ☐ 皮肤常常龟裂或起疹子
- ☐ 经常失眠，觉得睡眠时间不够
- ☐ 经常郁闷、苦恼，心情不愉快
- ☐ 总是坐着，很少运动
- ☐ 心理压力特别大
- ☐ 看起来比实际年龄老

#### 排便情况

- ☐ 经常便秘
- ☐ 排出的粪便很硬
- ☐ 有时会排出软便
- ☐ 排出的粪便直接沉到马桶底部
- ☐ 有口臭
- ☐ 感觉粪便没有排完
- ☐ 排出球状的粪便
- ☐ 粪便颜色偏黑
- ☐ 粪便有恶臭

### 饮食习惯

- ☐ 不吃早餐
- ☐ 吃早餐时总是很匆忙，来不及充分咀嚼
- ☐ 三餐饮食都没规律
- ☐ 经常喝浓茶、可乐或咖啡
- ☐ 经常在外面吃饭
- ☐ 挑食，忌讳很多食物
- ☐ 很少吃水果、蔬菜
- ☐ 特别爱吃肉食
- ☐ 不喜欢喝牛奶和酸奶



### 【诊断结果】

#### ■ 6项或6项以下:

恭喜你！你的肠道很年轻，肠内有很多的有益菌，所剩无几的有害菌无法制造大量的毒素。继续保持良好的生活习惯吧！

#### ■ 7~11项:

你的肠道年龄要比实际年龄高一点，肠内的有益菌已逐渐被有害菌赶超了，毒素开始在肠内堆积，肠道屏障作用开始下降。

#### ■ 12~16项:

你的肠道已有老化现象了，大量的有害菌已在肠道肆无忌惮地制造惊人的毒素和有害物质。尽快改变不良的习惯吧！

#### ■ 17项或17项以上:

注意了！你的肠道已步入老年期，太少的有益菌已无力抵抗有害菌的猛烈攻击，肠道功能开始出现异常，并出现四肢乏力、食欲不振，各种疾病将随之而来，人体处于亚健康状态。

### 小知识

#### ■ “肠道年龄”老化的危害有哪些？

“肠道年龄”老化会导致急慢性腹泻、肠易激综合征、便秘等。而长期便秘、腹泻及肠易激综合征会导致面色晦暗、皱纹增多、面容老化。调查显示，年轻人因“肠道年龄”老化引发未老先衰的趋势非常明显，尤其是许多白领女性，虽然年龄只有二三十岁，但其“肠道年龄”却接近60岁。



## 第 3 招

# 肠胃病的常见症状有哪些

数千年来，传统的中医一直强调胃气，即肠胃的消化吸收功能，指出“有胃气则生，无胃气则死”，可见肠胃功能强弱对人体生长发育及疾病转归的意义。肠胃疾病很多，但由于症状不明显，容易被人忽视。肠胃病常见的症状如下：

### ▶ 肠胃病的九大症状

**1.胃痛** 又被称为胃脘痛，是以上腹胃脘部近心窝处经常发生疼痛为主症，痛时可以牵连胁背，或兼见胸脘痞闷、恶心呕吐、食欲不佳、腹内不舒、打嗝、或吐酸水、或吐清水、大便溏薄或秘结、甚至便血等症。

**2.便血** 大便带血，或全为血便，颜色呈鲜红、暗红或柏油样。

**3.食欲不振** 又被称为恶食、厌食，主要表现为胃口不好，不想吃东西，甚至闻到食物的味道就感到恶心、欲吐出，故又称为恶食、厌食。

**4.暖气** 因常见于饱食之后，因此也被称为“打饱嗝”。之所以有暖气的出现，主要是由于胃中气体向上出喉部而发出声响。在慢性胃炎中大多由于胃酸缺乏，胃内发酵产气及吞入空气等原因，而使胃内气体积存，导致大量气体暖出。

**5.呕吐** 呕吐常与恶心同时出现。恶心是上腹部不适，有呕吐的感觉，处于想吐而吐不出状态的一种症状。呕吐则表现为呕吐清涎，或泛吐苦水，或呕吐食物等。还有一种情况，仅是作呕，但无物呕出，称作干呕。

**6.反酸** 反酸是指胃内容物经食管返到口中或咽部，口腔感觉到出现酸性物质或苦味物质，患者有烧心、食管痛、吞咽痛、吞咽困难及其他呼吸道症状。

**7.便秘** 便秘是排便次数明显减少，每3天或更长时间一次，无规律，粪质干硬，常伴有排便困难的病理现象。

**8.泄泻** 即腹泻，是指排便次数增多，粪便稀薄的现象。

**9.腹痛** 是指由于各种原因引起的腹腔内脏器的病变，而表现为腹部的疼痛。腹痛可分为急性与慢性两类。病因复杂，包括炎症、肿瘤、出血、穿孔、创伤及功能障碍等。

### 小知识

#### ■ 肠胃病患者忌精神过于紧张

胃肠病与精神的高度紧张有密切关系，紧张的工作、学习、生活节奏及激烈竞争导致的精神因素极易诱发肠胃疾病。对于肠胃病患者来说，一定要保持宽松平和的心态，坦然面对，并采取必要的措施积极治疗肠胃病。

## 饮食前后的身体症状及可能发生的肠胃疾病

| 身体症状                                                                          | 可能发生的肠胃疾病                   |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| 进食时胸骨后有受阻、停顿、疼痛感，且时轻时重                                                        | 可能有食管炎、食管憩室，或食管早期癌          |
| 饭后饱胀或终日饱胀，嗳气但不反酸，胃口不好，体重逐渐减轻，面色轻度苍白或发灰                                        | 可能有慢性胃炎，特别是慢性萎缩性胃炎，或胃下垂     |
| 饭后上中腹疼痛，或有恶心、呕吐、积食感                                                           | 可能是胃溃疡                      |
| 常在饭后2小时开始胃痛，或半夜痛醒，吃点东西可以缓解，常有反酸现象                                             | 可能是十二指肠溃疡，或炎症、憩室            |
| 饭后腹部胀痛，常有恶心、呕吐，偶有呕血，过去有胃病史，近来加重，或过去无胃病史近期才发，且伴有贫血、消瘦、不思饮食，在脐上或心口处摸到硬块         | 可能是胃癌                       |
| 突发性的上腹剧烈疼痛，可能有饮食不洁或受凉史，坐卧不安，面色苍白出冷汗，四肢发冷，上中腹有硬块，触摸时疼痛加重，可在1~2小时后自行缓解          | 可能患上了胃痉挛；腹部板硬不能碰者可能是溃疡病急性穿孔 |
| 行走或跑步时一侧或两侧腹痛，常在放屁或揉腹后缓解，有时局部可摸到包块，不痛时包块消失                                    | 可能是结肠痉挛，或结肠肝脾区综合征           |
| 吃干净的东西或受了凉后发生腹痛、腹泻，可伴有呕吐、畏寒、发热                                                | 可能是急性肠胃炎、急性痢疾               |
| 饭后立即腹泻，吃一顿泻一次，稍有受凉或吃东西不干净就发作，时而腹泻、时而便秘，腹泻为水样，便秘时黏液较多，有时腹胀有便意，而上厕所又无大便，数年并未见消瘦 | 患有慢性过敏性肠炎的可能性很大             |
| 腹部隐痛或胀痛，以左侧为多，过去可能有便秘，近来经常腹痛，大便常带黏液和脓血，或过去大便正常，现在经常腹泻，消瘦明显，面色苍白               | 可能患上了直肠癌，或结肠癌               |

## 第 4 招

# 肠胃病的并发症及危害是什么

俗话说“十人九胃病”，老胃病、慢性结肠炎、长期腹泻、食欲不振、消化道溃疡等肠胃疾病，严重危害着人类的健康。世界卫生组织曾统计，仅中国内地就有1.2亿肠胃病患者。世界上每年死于肠胃病的人数都在千万以上，仅因腹泻死亡的人就高达400多万。

### ▶ 肠胃病有哪些危害

肠胃是人体消化系统最主要的器官，是机体与外界进行物质交换的场所。人体生命活动所必需的营养物质主要靠肠胃吸收，体内90%以上的毒素也是由肠道排出。

肠胃病如果长期得不到有效治疗或久治不愈，会引起肠胃黏膜糜烂、溃疡、穿孔，甚至癌变。同时，作为常见病、高发病，肠胃病不仅使人承受机体痛苦，而且还会在体内堆积毒素，妨碍人体营养吸收，使人体免疫力下降，并造成严重的并发症，如心脑血管病、肝胆疾病、贫血、糖尿病、性功能减退等，严重威胁着人的健康，甚至生命，所以应引起人们的足够重视，切不可掉以轻心。

