

教育系列读物

总主编 徐淑秀
本册主编 谢晖 张静

WEIYAN JI XIAOHUAXING KUIYANG
BINGREN BIDU

胃炎及消化性溃疡病人必读

获得健康的最佳方法莫过于把自己变成自我保健的专家,可以为自己的健康把脉,对自己的健康负责。成为这样的专家并不是遥不可及的梦想,越来越多的人在自我保健中获益。

WEIYAN JI XIAOHUAXING
KUIYANG
BINGREN BIDU

APCTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

THE JOURNAL OF
THE AMERICAN MEDICAL ASSOCIATION

Volume 198, No. 1, January 1978
Published Weekly

WILLIAM B. KAYE, MD, AKAIA, EDITOR BINGREN BIDU

ORIGINAL ARTICLES

SYMPTOMS OF THE ACUTE
LIVER FAILURE SYNDROME
IN THE ELDERLY
THE EFFECTS OF
HYPERBARIC OXYGEN
ON THE LIVER

WY



THE JOURNAL OF
THE AMERICAN MEDICAL ASSOCIATION



健康科普教育系列读

WEIYAN JI XIAOHUAXING
KUIYANG
BINGREN BIDU

胃炎及消化性溃疡病人必读

总 主 编 徐淑秀

本册主编 谢 晖 张 静



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

胃炎及消化性溃疡病人必读/谢晖,张静主编. —合肥:安徽科学技术出版社,2010.11

(健康科普教育系列读物/徐淑秀总主编)

ISBN 978-7-5337-4828-9

I. ①胃… II. ①谢…②张… III. ①胃炎-防治
②消化性溃疡-防治 IV. ①R573

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 188910 号

内 容 简 介

本书以通俗的语言、问答的形式,向广大读者详细介绍了消化性溃疡及胃炎的一般知识、临床表现、诊断、西医治疗、中医中药治疗、饮食治疗、运动治疗、按摩治疗、自我调护、用药护理、自我监测与救护等基础知识和热点、难点。全书内容丰富,通俗易懂,实用新颖,适合消化性溃疡及胃炎患者及其家属阅读。同时,对广大临床医护人员及医学生也有一定的参考价值。

胃炎及消化性溃疡病人必读

谢 晖 张 静 主编

出 版 人: 黄和平

选题策划: 何宗华

责任编辑: 何宗华

责任校对: 张 枫

责任印制: 李伦洲

封面设计: 朱 婧

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号出版传媒广场, 邮编: 230071)

电话: (0551)3533330

印 制: 合肥晓星印刷有限责任公司

电话: (0551)3358718

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 710×1010 1/16

印张: 9.25

字数: 171 千

版次: 2010 年 11 月第 1 版

2010 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-4828-9

定价: 19.50 元

版权所有, 侵权必究

健康科普教育系列读物

编委会名单

主 任 徐淑秀 谢 虹

副主任 谢 晖 张 静 陈 刚

委 员 (按姓氏笔画排列)

王 茜 朱宁宁 张 利 张 静

李金芝 陈 刚 高自清 徐淑秀

徐锦程 徐 静 谢 虹 谢 晖

韩跃峰

F 序

FOREWORD

随着中国经济的快速发展和人们生活水平的不断提高,在衣食无忧的情况下,健康保健已成为百姓生活中的一项重要内容。当前,我国面临着传染病、慢性病、肿瘤、伤害和精神心理等疾病与卫生问题的多重威胁,它们的发生和发展与不健康的行为习惯或生活方式有着密切的联系,而这些卫生问题尚缺少生物学预防手段和治愈方法,因此,在生活中加强自我防护观念、无病防病、有病防变就显得极为重要。

每个人都想健康长寿,但健康却常离我们而去。有些人认为吃得下、睡得香就不会生病,不在意身体的细微变化;有些人工作忙、压力大,疲于忙碌,就不在意身体发出的“预警”信号;有些人在疾病初期不重视正规治疗,后来失去了最佳治疗时机;有些人到了晚期乱投医,更有甚者去相信巫术和偏方,导致疾病被延误,追悔莫及。缺乏正确的防治理念,使我们付出了沉重的经济代价、健康代价,甚至生命,健康教育已是当务之急!

如何才能获得健康?最佳方法莫过于把自己变成自我保健的专家,可以为自己的健康把脉,对自己的健康负责。成为这样的专家并不是遥不可及的梦想,越来越多的人在自我保健中获益。为了满足大众的需求,我们编写了这套丛书,以期普及自我保健与防护知识,强化正确的防治理念,增强自我保健意识,为大众的健康贡献我们菲薄的力量。

提高人们的健康保健意识是大势所趋,也是广大人民群众的内在工作。随着健康教育的普及和深入,健康教育必将走进社区,走进千家万户。“预防胜于治疗”,希望本套丛书,能够成为您的良师益友。

本套丛书是蚌埠市科学技术局 2009 年度指导性科技计划项目(编号:200977-14),同时,在编写本套丛书过程中也还得到了蚌埠市科协的大力支持,在此表示感谢!

祝您健康!

徐淑秀



I 前言

INTRODUCTION

“民以食为天,食以胃为先”,胃炎和消化性溃疡都是常见的消化系统疾病,胃炎可分为急性与慢性;消化性溃疡主要是指胃与十二指肠球部溃疡。近年来,随着人们生活节奏的加快和饮食结构的变化,胃炎和消化性溃疡的发病率也越来越高。患者在与疾病抗争的过程中,必须对疾病有一定的认识和了解,为自我保健、自我管理打下基础。为了使患者获得更全面、更科学的自我保健、自我管理的知识和技能,我们倾情奉献此书。

本书分为三篇,第一篇介绍了人体消化系统的一般知识,包括胃、十二指肠的位置、形态、功能和胃液的组成及作用。第二篇介绍了胃炎的相关知识,主要包括胃炎的一般知识、表现,特殊人群的胃炎,胃炎的诊断、治疗、保健,胃炎患者的起居照护,胃炎的食疗,胃炎患者的用药护理,胃炎的自我监测与救护。第三篇介绍了消化性溃疡的相关知识。主要包括消化性溃疡的一般知识、临床表现、并发症、诊断、西药治疗、中医中药治疗、饮食疗法、按摩、运动疗法、自我调护。本书适合胃炎及消化性溃疡患者及家属阅读,对广大基层医护人员也有一定的参考价值,是胃炎及消化性溃疡患者的保健指南。

本书内容翔实,文字简明,中西医疗法实用,具有科学性、实用性和可读性较强的特点,是一套读得懂、学得会、用得上的家庭医疗自助全书。在这本书中,您可以了解胃炎及消化性溃疡的基础医学知识,也可以找到饮食、运动、自我调护的方法,同时提醒您在这种情况下需要去医院就诊,发生什么情况时应得到医护专业人员的帮助。真正让您和家人有病早知道,有病早就医,小病自己治,大病少花钱,无病早预防。

如果本书所介绍的知识和方法能对您的工作或您的健康有所帮助,这将是我们的最大祝愿。祝愿每位读者珍爱生命,以健康的身体来实现自己的人生目标。

编 者

目 录

第一篇 认识我们的消化系统

1. 什么是人体的消化系统?	002
2. 胃在人体中的位置	002
3. 胃有哪些形态?	003
4. 胃分为哪几个部分?	003
5. 胃是如何构成的?	004
6. 胃有什么样的功能?	004
7. 胃是如何运动的?	005
8. 胃液的组成及作用	006
9. 胃酸是什么? 有何作用?	007
10. 胃是如何消化食物的?	007
11. 胃为什么不会把自己消化掉?	007
12. 胃的邻居有哪些?	008
13. 胃病殃及哪些邻居?	008
14. 什么是胃下垂?	008
15. 十二指肠在什么位置?	009
16. 十二指肠分为哪几部分?	009
17. 十二指肠各组成部分有哪些特点?	010
18. 十二指肠有哪些作用?	010
19. 十二指肠的邻居有哪些?	011

第二篇 胃 炎

一、胃炎的一般知识	013
1. 什么是胃炎?	013
2. 什么是急性胃炎?	013
3. 急性胃炎有哪些类型?	013



4. 哪些因素可导致急性胃炎的发生?	013
5. 急性胃炎是如何发生的?	015
6. 什么是急性单纯性胃炎?	015
7. 哪些因素可导致急性单纯性胃炎的发生?	016
8. 什么是急性糜烂性胃炎?	016
9. 哪些因素可导致急性糜烂性胃炎的发生?	016
10. 急性糜烂性胃炎如何发生?	017
11. 什么是急性化脓性胃炎?	017
12. 哪些因素可导致急性化脓性胃炎的发生?	017
13. 急性化脓性胃炎如何发生?	017
14. 什么是急性腐蚀性胃炎?	017
15. 什么是应激性胃炎?	018
16. 什么是慢性胃炎?	018
17. 慢性胃炎包括哪些类型?	018
18. 如何认识慢性萎缩性胃炎?	019
19. 哪些因素可导致慢性胃炎的发生?	019
20. 慢性萎缩性胃炎和胃癌的关系	021
二、胃炎的表现	021
1. 急性胃炎有哪些表现?	021
2. 急性单纯性胃炎有哪些表现?	022
3. 急性糜烂性胃炎有哪些表现?	022
4. 急性化脓性胃炎有哪些表现?	022
5. 急性腐蚀性胃炎有哪些表现?	022
6. 急性腐蚀性胃炎有哪些并发症?	023
7. 慢性胃炎有哪些表现?	023
8. 为什么慢性胃炎空腹时比较舒服而饭后不适?	023
9. 慢性胃炎患者有哪些特点?	024
10. 真假胃炎的辨别	024
11. 警惕胃炎呕吐引起的并发症	025
三、特殊人群的胃炎	025
1. 儿童也会得胃炎吗?	025
2. 小儿慢性胃炎有哪些表现?	026
3. 小儿胃炎与饮食习惯有关	026
4. 科学合理饮食,避免小儿胃炎	027



5. 小儿胃炎的家族聚集性	027
6. 儿童也会感染幽门螺旋杆菌?	028
7. 精神和心理因素引发儿童胃炎	029
8. 导致儿童胃炎的“真凶”与对策	029
9. 为什么老年人容易患慢性胃炎?	030
10. 老年人患慢性胃炎时有什么症状?	031
四、胃炎的诊断	031
1. 急性单纯性胃炎的诊断依据是什么?	031
2. 急性单纯性胃炎应该做哪些辅助检查?	031
3. 急性糜烂性胃炎的诊断依据是什么?	032
4. 急性糜烂性胃炎应该做哪些辅助检查?	032
5. 急性化脓性胃炎的诊断依据是什么?	032
6. 急性化脓性胃炎应该做哪些辅助检查?	033
7. 急性腐蚀性胃炎的诊断依据是什么?	033
8. 急性腐蚀性胃炎应该做哪些辅助检查?	033
9. 怎样诊断慢性胃炎?	034
10. 慢性胃炎应该做哪些检查?	034
11. 如何安排慢性胃炎患者胃镜检查的时间?	035
12. 慢性胃炎需要做哪些其他特殊检查?	035
13. 慢性浅表性胃炎与慢性萎缩性胃炎的区别	035
14. 慢性浅表性胃炎容易与哪些疾病混淆?	036
15. 正确对待慢性萎缩性胃炎的诊断	036
五、胃炎的治疗	037
1. 如何治疗急性胃炎?	037
2. 慢性胃炎的治疗原则是什么?	037
3. 如何消除或削弱攻击慢性胃炎的因子?	038
4. 慢性胃炎对症处理的药物有哪些?	038
5. 治疗慢性胃炎必须根除幽门螺旋杆菌吗?	038
6. 手术治疗在慢性胃炎中适用哪些人群?	039
7. 有哪些根除幽门螺旋杆菌的治疗方案?	039
8. 慢性萎缩性胃炎的注意事项	040
9. 中医对慢性胃炎的分型及治疗要点	040
10. 运用灸法治疗慢性胃炎	041
11. 如何治疗慢性萎缩性胃炎?	042



12. 浅表性胃炎是否需要长期服药?	043
13. 请重视胃炎	043
14. 胃炎的预后	044
15. 四种胃炎,四种归途	044
16. 澄清胃炎患者认识误区	045
六、胃炎的保健	045
1. 正确认识各种胃炎	045
2. 如何预防急、慢性胃炎的发生?	046
3. 牢固树立“未病先治,既病防变”的观念	047
4. 胃炎的保健方法	047
5. 胃炎患者的生活调养	049
6. 保持乐观的情绪	049
7. 戒除不良嗜好	050
8. 生活规律,注重锻炼	050
9. 遵医嘱服药	050
七、胃炎患者的起居照护	050
1. 关注饮食	050
2. 生活要有规律	052
3. 远离烟酒	052
4. 不饮浓茶、浓咖啡	052
5. 充足而科学的睡眠	053
6. 健身运动	053
7. 闲暇娱乐	053
8. 疗养旅游	054
9. 避免服用对胃黏膜有害的药物	054
八、胃炎的食疗	054
1. 饮食与胃炎	054
2. 食谱举例	055
3. 胃炎患者饮食应遵循的原则	056
4. 急性胃炎患者的饮食原则	056
5. 慢性胃炎患者的饮食原则	057
6. 慢性胃炎患者不同病情,不同饮食	057
7. 慢性胃炎急性发作或并发消化道出血	057



8. 慢性胃炎患者能否喝酸奶?	058
9. 小儿慢性胃炎的饮食调养	059
九、胃炎患者的用药护理	059
1. 胃痛能吃止痛药吗?	059
2. 选胃药要看准四时和五类	060
3. 同一种抑酸药不可长期服用	061
4. 长期服用铋剂类胃药会影响记忆力	062
5. 浅表性胃炎患者禁服的药物	063
6. 走出胃药的误区	063
十、胃炎的自我监测与救护	064
1. 急性胃炎发作时如何救护?	064
2. 为什么慢性胃炎患者不宜或慎用热水袋外敷?	065
3. 如何缓解胃炎症状?	065

第三篇 消化性溃疡

一、一般知识	068
1. 什么是消化性溃疡?	068
2. 消化性溃疡就是“胃痛”“胃气痛”吗?	068
3. 哪些部位容易发生消化性溃疡?	069
4. 哪些因素可导致消化性溃疡的发生?	069
5. 哪些人是消化性溃疡的高危人群?	072
6. 幽门螺旋杆菌可以通过哪些途径传播?	072
7. 哪些人容易感染幽门螺旋杆菌?	073
8. 消化性溃疡不治疗也能自愈吗?	073
二、临床表现	074
1. 消化性溃疡有哪些临床表现?	074
2. 消化性溃疡的疼痛有哪些特点?	074
3. 消化性溃疡一定有胃痛吗?	075
4. 消化性溃疡有哪些体征?	075
5. 怎样区分胃溃疡和十二指肠溃疡?	075
6. 胃溃疡患者为什么进食后腹痛会加剧?	076



7. 十二指肠溃疡患者为什么进餐后疼痛减轻?	076
8. 为什么消化性溃疡容易在秋冬季节多发?	077
9. 还有哪些特殊类型的消化性溃疡?	077
10. 什么是无症状型溃疡?	078
11. 儿童期消化性溃疡有什么表现?	078
12. 老年人消化性溃疡有什么特点?	078
13. 什么是幽门管溃疡、球后溃疡?	079
14. 什么是复合性溃疡、巨型溃疡、食管溃疡、难治性溃疡?	079
15. 应激性溃疡有什么特点?	080
三、并发症	081
1. 消化性溃疡有哪些并发症?	081
2. 消化性溃疡并发出血有哪些表现?	081
3. 怎样根据大便颜色来判断消化性溃疡是否并发出血?	082
4. 哪些消化性溃疡患者易并发上消化道出血?	082
5. 消化性溃疡合并大出血一定要住院吗?	082
6. 消化性溃疡大出血时可自行上厕所吗?	083
7. 消化性溃疡并发穿孔有哪些表现?	083
8. 消化性溃疡并发穿孔与哪些因素有关?	084
9. 消化性溃疡并发幽门梗阻有哪些表现?	084
10. 哪些消化性溃疡患者易并发幽门梗阻?	085
11. 消化性溃疡在哪些情况下容易癌变?	085
四、诊断	085
1. 消化性溃疡的诊断依据是什么?	085
2. 消化性溃疡可以做哪些检查?	086
3. 诊断消化性溃疡究竟是胃镜好还是X线钡餐好?	087
4. 哪些消化性溃疡应该做胃镜检查?	087
5. 胃镜检查很难受吗?	088
6. 胃镜检查应做哪些准备?	088
7. 怎样诊断胃溃疡或十二指肠溃疡?	089
8. 消化性溃疡容易与哪些疾病混淆?	089
五、西药治疗	091
1. 消化性溃疡的治疗原则是什么?	091
2. 治疗消化性溃疡常用哪些药物?	091



3. 哪些药物可以减少胃酸?	092
4. 加强胃黏膜保护作用的药物有哪些?	093
5. 哪些药物可以治疗幽门螺旋杆菌感染?	094
6. 什么情况下可以应用促进胃动力的药物?	095
7. 消化性溃疡患者如何科学用药?	095
8. 消化性溃疡服药时间应如何掌握?	096
9. 消化性溃疡患者禁忌服用哪些药物?	097
10. 消化性溃疡症状消失后可以立即停药吗?	098
11. 老年消化性溃疡的治疗应注意哪些事项?	098
12. 哪些消化性溃疡适合外科治疗?	099
六、中医药治疗	099
1. 治疗消化性溃疡的中成药有哪些?	099
2. 消化性溃疡有哪些民间验方?	103
3. 消化性溃疡如何辨证论治?	103
七、饮食疗法	107
1. 消化性溃疡患者的饮食原则是什么?	107
2. 消化性溃疡患者可以食用哪些食物? 禁忌哪些食物?	108
3. 消化性溃疡患者的保健药粥有哪些?	109
4. 消化性溃疡患者的保健糕点有哪些?	110
5. 消化性溃疡患者的保健药汤有哪些?	111
6. 消化性溃疡患者的保健饮料有哪些?	113
7. 消化性溃疡的食疗方有哪些?	114
8. 消化性溃疡患者的健胃食品有哪些?	115
9. 消化性溃疡患者的药膳有哪些?	116
10. 如何安排消化性溃疡急性发作期、过渡期、恢复期患者的饮食?	117
11. 如何安排消化性溃疡并发出血患者的饮食?	118
12. 如何安排消化性溃疡并发幽门梗阻患者的饮食?	118
13. 如何安排消化性溃疡并发穿孔患者的饮食?	119
14. 消化性溃疡患者在饮食上有哪些注意事项?	119
八、按摩、运动疗法	119
1. 消化性溃疡患者如何进行胃部的自我保健按摩?	119
2. 如何用针灸治疗消化性溃疡?	121
3. 消化性溃疡患者运动时应遵循哪些原则?	122



4. 哪些消化性溃疡患者适合运动疗法?	123
5. 哪些消化性溃疡患者应慎用或忌用运动疗法?	123
6. 消化性溃疡患者可选择哪些运动方式?	123
7. 消化性溃疡患者如何进行气功疗法?	124
九、自我调护	125
1. 消化性溃疡患者一定要休息吗?	125
2. 消化性溃疡患者在日常生活中应如何调护?	125
3. 如何保持心理平衡以预防和治疗消化性溃疡?	126
4. 如何采用宣泄法缓解心理压力?	127
5. 遇到心理压力时,如何转移注意力?	128
6. 消化性溃疡患者应如何注意睡眠?	128
7. 性生活对消化性溃疡有什么影响?	128
8. 消化性溃疡对性生活有什么影响?	129
9. 如何指导消化性溃疡患者合理进行性生活?	129
10. 如何防止幽门螺旋杆菌的传播?	129
11. 消化性溃疡的预后如何?	130
12. 如何预防消化性溃疡的复发?	130
13. 秋冬季节如何预防消化性溃疡复发?	131
14. 如何预防消化性溃疡的并发症?	132
15. 消化性溃疡患者出现哪些情况须立即到医院就诊?	133
参考文献	134

第一篇

DI
YI
PIAN

认识我们的消化系统

壹



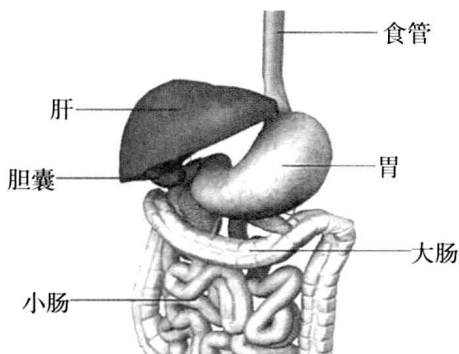
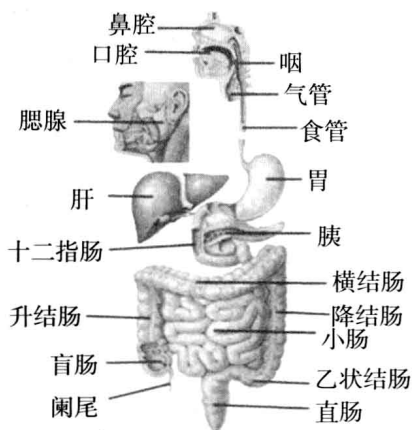
1. 什么是人体的消化系统?

人体消化系统由消化道和消化腺两大部分组成。

消化道包括口腔、咽、食管、胃、小肠(十二指肠、空肠、回肠)和大肠(盲肠、阑尾、结肠、直肠)。

消化腺包括口腔腺、肝、胰以及消化道壁上许多小腺体,其主要功能是分泌消化液。

消化系统的主要功能是消化食物、吸收营养物质和排除代谢产物,这是人体维持生命的重要功能。消化系统包括的器官很多,消化道直接开口于体外,其黏膜接触病原体、致癌物质、毒性物质的机会较多,容易发生感染、炎症、损伤等。其中胃肠炎、消化性溃疡是消化系统最常见的疾病。下面就介绍胃和十二指肠的结构和功能。



2. 胃在人体中的位置

胃位于腹腔的左上方,在左膈下自左向右横跨上腹部,大部分位于左季肋部。胃是人体消化道中最庞大的部分,呈“S”形,上接食管,下连十二指肠,是一个舒缩性很强的器官。成年人在饥饿状态时,胃可以缩成管状;而在充盈状态时,胃长20~30厘米,可容纳1~3升食物,即充盈时可扩大为原来的1~10倍。

胃在中等充盈情况下,位于左上腹,其中大部分位于左季肋部,少部分位于上腹部,其大小、形态和位置常因体型、

