



四大网购平台同步销售

问博士送健康 系列丛书

合理饮食 • 调整心理 • 适当运动

消化性溃疡 科学调养宜与忌

XIAOHUAXINGKUIYANG
KEXUETIAOYANG YIYUJI

主 编 ● 雷正权



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

消化性溃疡 科学调养宜与忌

XIAOHUAXINGKUIYANG
KEXUETIAOYANG YIYUJI

主 编 雷正权

编 者 高 桃 李文瑶 王晶晶
张晶晶 黄伟智 郑佩峰
李伟伟 辛 婕 陶晓雯



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

消化性溃疡科学调养宜与忌 / 雷正权主编. —西安:西安交通大学出版社, 2016. 6

ISBN 978-7-5605-8602-1

I. ①消… II. ①雷… III. ①消化性溃疡—食物疗法 ②消化性溃疡—防治 IV. ①R247.1 ②R573.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 132378 号

书 名	消化性溃疡科学调养宜与忌
主 编	雷正权
责任编辑	宋伟丽 杜玄静

出版发行	西安交通大学出版社 (西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)
网 址	http://www.xjtupress.com
电 话	(029)82668357 82667874(发行中心) (029)82668315(总编办)
传 真	(029)82668280
印 刷	陕西时代支点印务有限公司

开 本	787mm × 1092mm 1/32	印张 5	字数 86 千字
版次	2016 年 7 月第 1 版	2016 年 7 月第 1 次印刷	
书 号	ISBN 978-7-5605-8602-1/R · 1247		
定 价	15.00 元		

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。

订购热线:(029)82665248 (029)82665249

投稿热线:(029)82668803 (029)82668804

读者信箱: med_xjup@163.com

版权所有 侵权必究



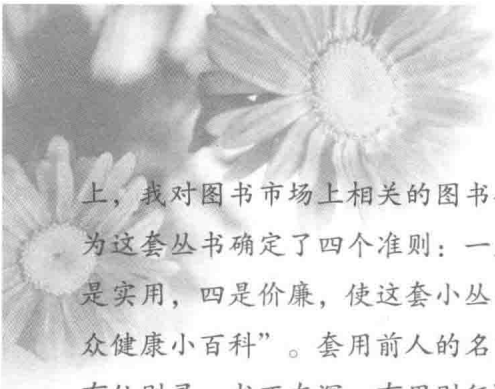
自

序

三十多年以前，我刚参加工作不久，就遇到了一位极度虚弱、全身发凉、奄奄一息的患者，可没想到我的老师竟用一碗人参汤使这位濒于死亡的人起死回生。初入医门的我心中着实欢喜了好长时间。但是药物是不能随便使用的！即使补益类药物也不例外。有这样一个病例：一位高血压病患者，平时血压就高，在一次过量饮用自制的人参酒后，不仅鼻出血不止，而且引发了脑出血。

药物可“治病”，也可“致病”。日常吃的食物也有同样的问题。如猪肝是一种很好的补益类食物，孕妇适量食用，有益健康，但如果过量食用，则有可能引起维生素A中毒，轻则影响妇婴健康，重则可致胎儿唇裂及器官缺陷。关于食物“治病”“致病”的同类事例还有许多。可见，好的食物用在适宜的时候，对人的健康能起到意想不到的作用，而再好的东西用得不合时宜，也可能就是毒药！

随着时间的推移，我愈发感觉到编写一套适合不同人群与各种疾病宜忌小丛书的必要性。于是在工作之余，我留心观察，广泛收集资料，希望尽快把自己的所知与体会传播给热爱生活、急需恢复健康的人们。在此基础



上，我对图书市场上相关的图书也做了系统调研，最终为这套丛书确定了四个准则：一是通俗，二是易懂，三是实用，四是价廉，使这套小丛书成为名副其实的“大众健康小百科”。套用前人的名言，就是“山不在高，有仙则灵，书不在深，有用则行”。丛书初稿完成后，又经相关专家进行审订，几经批删，终于可与广大读者见面，心中不禁颇感欣慰。

没有悉心呵护，哪来健康和幸福？没有宜忌的约束，哪里会有生命生机的重现？这套书综合特定人群及其家人对健康知识的基本需求，包括了常见疾病的饮食、起居、运动、娱乐、自疗、就医等各个方面的宜忌，以及不同人群在心理、日常生活方面的康复宜忌等，分别成册，自成一体。衷心期盼通过书中健康宜忌的讲述，能够引导广大读者遵循生命规律，提高生活质量，有疾者尽快恢复，无疾者健康快乐！

作 者

2016-4-30 于古城西安

第一篇

认识消化性溃疡

消化性溃疡是一种什么病	2
消化性溃疡危害人体健康	3
你为何是消化性溃疡患者	3
消化性溃疡的检查方法	11
消化性溃疡的症状表现	13
特殊类型消化性溃疡的表现	15
消化性溃疡能惹出的麻烦	17
消化性溃疡的癌变信号	20

第二篇

消化性溃疡患者饮食宜忌

宜于治疗消化性溃疡的食物	24
消化性溃疡应忌食的食物	35
消化性溃疡饮食方式宜忌	41



宜于消化性溃疡的粥疗方	45
消化性溃疡粥疗法的宜忌	53
宜于消化性溃疡的药茶	55
消化性溃疡患者饮用药茶宜忌	60
宜用于消化性溃疡的药酒疗法	61
消化性溃疡药酒疗法宜忌	64
消化性溃疡调养宜用的汤羹方	65

第三篇

消化性溃疡患者营养素补充宜忌

消化性溃疡患者的营养宝塔	72
消化性溃疡患者饮水宜忌	73
消化性溃疡患者宜补的维生素	76
消化性溃疡患者补充矿物质宜忌	79
消化性溃疡患者食用脂肪宜忌	81
消化性溃疡患者食用糖类宜忌	83
消化性溃疡患者食用蛋白质宜忌	85

第四篇

消化性溃疡患者运动宜忌

宜于防治消化性溃疡的运动疗法	88
----------------	----

消化性溃疡患者体育运动宜忌	90
---------------	----

消化性溃疡患者宜选的运动项目	93
----------------	----

第五篇

消化性溃疡患者生活宜忌

消化性溃疡患者房事宜忌	102
-------------	-----

消化性溃疡患者睡眠宜忌	103
-------------	-----

消化性溃疡患者衣着宜忌	104
-------------	-----

消化性溃疡患者洗浴宜忌	105
-------------	-----

消化性溃疡患者心理调节宜忌	107
---------------	-----

文化娱乐宜于消化性溃疡治疗	112
---------------	-----

第六篇

消化性溃疡患者自疗宜忌

消化性溃疡患者艾灸自疗宜忌	116
---------------	-----

消化性溃疡患者灸疗宜选的穴位	120
----------------	-----

消化性溃疡患者按摩宜忌	123
-------------	-----

消化性溃疡患者宜用敷脐疗法	129
---------------	-----

消化性溃疡患者敷脐疗法宜忌	131
---------------	-----

消化性溃疡患者刮痧宜忌	132
-------------	-----



中药治疗消化性溃疡应辨证施治	136
消化性溃疡宜服的中成药	137
宜于消化性溃疡治疗的西药	141
消化性溃疡患者用药宜忌	144
消化性溃疡的治疗用药原则	146
预防消化性溃疡复发的宜忌要点	148

本书所列的食物民间验方、药物使用方法，不能代替医生诊治。

第一篇
第一章

认识消化性溃疡



消化性溃疡是一种什么病

消化性溃疡是一种常见病、多发病，因食管下段、胃肠壁溃疡的形成和发展与胃液中胃酸和胃蛋白酶的消化作用有关，故而命名。临床资料统计显示，约90%的患者溃疡发生于胃和十二指肠部位，又以十二指肠最多见。溃疡发生在胃的叫胃溃疡，发生在十二指肠球部的叫十二指肠溃疡。胃溃疡与十二指肠溃疡可以同时发病，也可以单独发病。需要指出的是，两者在病因、发病机制、临床表现和治疗方面既有相似之处，又有若干不同，在诊断与治疗过程中须鉴别之。





消化性溃疡危害人体健康

消化性溃疡是一种严重危害人体健康的常见消化道疾病。本病在人群中发病率很高。据统计，每5个男性和每10个女性中，可有1人在一生中曾患过本病。发病者男性疾病率高于女性，男女之比约3.8 ~ 8.5:1；本病可发生于任何年龄，但以20 ~ 50岁者多见，约占80%；随着人口平均年龄的增长，老年患者的比例有所增加。若治疗及时，溃疡可以愈合；治疗不及时，有发生大出血、穿孔以及发生癌变的可能性。文献报告十二指肠溃疡3个月的复发率为35% ~ 40%，1年的复发率为50% ~ 90%；胃溃疡1年的复发率为45% ~ 85%。因此科学的自我疗养对于消化性溃疡的康复有极为重要的作用。



你为何是消化性溃疡患者

胃与十二指肠溃疡的病因和发病机制比较复杂，关于其病因的学说也很多，迄今为止仍未明确。但许多人认为溃疡的形成机制不外乎两种：损害因素的增强与保护因素



的削弱。损害因素主要是不良的习惯、心理状态以及异常的生物学因素；保护因素主要是胃、十二指肠黏膜及其分泌的黏液。那么生活中使你与消化性溃疡结缘的不良因素有哪些呢？医学专家说消化性溃疡的发生，与下列所述关系密切。



消化性溃疡与饮食有关

俗话说：“民以食为天。”消化性溃疡可以说是典型的与饮食有关的疾病。目前医学界普遍认为饮食因素是导致胃与十二指肠溃疡的一个很重要的方面。现代医学认为，长期进食不规律、食物粗硬或辛辣酗酒等刺激除可造成胃黏膜损害外，有的还可刺激胃酸分泌增多，因而可成为促使溃疡形成的局部因素。中医也认为饥饱失常或暴饮暴食，损伤脾胃，脾不运化，胃气不降，气机阻滞，容易诱发消化性溃疡。



消化性溃疡与不良情绪有关

不良情绪能促进消化性溃疡的形成。有资料显示，80%的溃疡患者有情绪压抑的病史，严重的精神创伤，特别在毫无思想准备的情况下，遇到重大生活事件和社会的重大改变，如失业、丧偶、失子、离异、自然灾害等。持久的不良情绪反应，如长期的家庭不和、人际关系紧张、事业上不如意等导致的焦虑、痛苦、愤怒、羞辱和负罪感等情绪，会影响胃肠道消化液的分泌，促使胃酸持续增加

而发生消化性溃疡。有人曾对胃溃疡患者进行观察，发现多数溃疡病患者在情绪激动、焦虑、发怒时，胃黏膜充血，胃蠕动增强，血管充盈，胃酸分泌持续升高，长期可使充血的黏膜发生糜烂；而当其情绪低落、悲伤忧虑、抑郁失望、自责沮丧时，胃黏膜就变得苍白，胃蠕动减少，胃酸分泌不足；而在情绪愉快时，血管充盈增加，胃液分泌正常，胃壁运动也会有所增强。从而说明不良情绪确实是影响健康、导致消化性溃疡的因素之一。



消化性溃疡与胃蛋白酶有关

我们已经知道发生在胃和十二指肠的溃疡，其形成与胃酸和胃蛋白酶的消化作用有关。胃蛋白酶对胃黏膜具有侵袭作用，胃酸加蛋白酶比单纯酸更容易形成溃疡。这就说明了胃蛋白酶在溃疡发生中所起的重要作用。胃蛋白酶是由胃蛋白酶原被盐酸激活后而变成的。它的作用与酸密切相关，其生物活性取决于胃液 pH。当 pH 上升至 4 以上时，胃蛋白酶则失去活性。故消化作用的 pH 必须在 3 以下。说明胃蛋白酶原可被作为一个溃疡病体质的指标，它包括胃蛋白酶原 I 和胃蛋白酶原 II。30% ~ 50% 的十二指肠溃疡患者血清胃蛋白酶原 I 是升高的。



消化性溃疡与胃酸增多有关

胃分泌胃酸帮助我们消化进入胃内的食物。虽然胃酸有此重要功能，但它们亦可损害胃和肠内的黏膜壁并形成



伤口（溃疡）。在正常情况下，胃和肠有足够能力保护自己免受胃酸的侵蚀，这一平衡均势对维持一个健康的消化系统是十分重要的。虽然溃疡的真正成因尚未完全明了，但很多专家认为溃疡形成皆与这个平衡均势被破坏有关，换句话说，不是胃分泌过多胃酸，就是黏膜层的保护功能被削弱，让胃酸入侵而刺激黏膜层及层下的细胞组织，当其一或两者同时发生时，溃疡便会形成。所以生活中就有了“无酸无溃疡”的说法。



消化性溃疡与螺旋杆菌有关

究竟幽门螺杆菌（简称 Hp）是何方“神圣”？其实，它是一种呈螺旋形、微厌氧的细菌，而且它对生长条件还非常“挑剔”，常常寄生于胃黏膜，通过引起胃黏膜自我保护的屏障作用下降和刺激胃酸分泌增加这两种机制引发消化性溃疡。

最新的研究显示，幽门螺杆菌感染是导致消化性溃疡发生和反复发作的一个重要因素。越来越多的证据表明，通过根除致病菌，可以治愈溃疡病。从而否定了过去认为的胃酸高是溃疡病主要发病因素的说法。临床检测也发现，在胃溃疡患者中 60% 系幽门螺杆菌感染引起的。而在十二指肠球部溃疡病例中，有 95% ~ 100% 的幽门螺杆菌阳性。因此，目前大多数专家认为，幽门螺杆菌感染是诱发消化性溃疡的主要原因之一。



消化性溃疡与胆汁反流有关

胆汁反流可以引起消化性溃疡。反流的十二指肠液，尤其是胆汁酸可引起胃黏膜的损伤和炎症而易发生溃疡，其原因可能是胆汁对胃黏膜的破坏。胆汁还可以改变胃内黏液的性质，使其表面黏膜剥脱。此外，胆汁还能破坏黏膜的屏障，进而发生黏膜水肿、出血、发炎直至形成溃疡。



消化性溃疡与血型、遗传因素有关

有研究显示，“O”型血者患十二指肠溃疡的发生率较其他血型者高出 40%，也有研究表明，消化性溃疡患者的亲属，其患消化性溃疡的概率高于其他人，单卵双胞胎同时发生溃疡的概率在 50% 以上。这些都说明溃疡病的发生可能与遗传因素有关系。



消化性溃疡与吸烟有关

吸烟也是致病因素之一，吸烟者消化性溃疡的发病率显著高于非吸烟者。其次，长期吸烟不利于溃疡病灶的愈合，并可导致溃疡的复发。尽管还未见到吸烟愈多，溃疡的发病率愈高的事实，不能断言吸烟是引起溃疡的原因，但是吸烟使溃疡恶化或作为溃疡形成的一个影响因素则是肯定的。这是因为烟中所含的尼古丁能直接兴奋迷走神经，使胃酸分泌增加。另外，吸烟能抑制胰液的分泌并引起幽门括约肌关闭不全和十二指肠液反流入胃的反常现象，从



而对消化系统的正常功能产生不利影响。



消化性溃疡与职业因素有关

某些职业因素可影响胃及十二指肠溃疡的发生与发展，如高温作业工人由于出汗过多、盐分丧失，导致消化不良及溃疡发病率增高。又如，重体力劳动者和精神高度紧张的脑力劳动者也好发溃疡病。所以长期从事不能规律饮食职业的人更要注意养成科学良好的生活饮食习惯，免得增加患消化性溃疡的机会。



消化性溃疡与季节变化有关

消化性溃疡一般冬、春、秋季发作多，夏季发作较少，尤其秋天是消化性溃疡的高发期。大部分患者是由于饮食不注意而发病，秋天天气很凉，很多人喜欢在这个季节里吃火锅等难消化又很刺激的食物，再加上大量喝酒，胃黏膜容易受刺激。两种溃疡都是一到季节交替的时候患者就会增加，而且有自己的节律性和周期性。



消化性溃疡与睡眠有关

长期睡眠不足容易导致胃溃疡。另外，科学研究还发现，胃溃疡发生部位与睡觉的姿势也有一定的关系。按一般睡觉的姿势，分为右卧位、仰卧位与左卧位三种作为对照观察。习惯仰卧的患者，溃疡发生在胃角部的很集中，占 60%；习惯右卧位的患者，溃疡发生在胃体部较多，占 49.2%；