

名医护航 / 第二军医大学健康科普系列丛书
总主编 孙颖浩 朱明哲

汇聚军大医学精英 打造医学科普全书 传递前沿健康理念

胃肠疾病

WEICHANG JIBING

主编 ◎ 李兆申



第二军医大学出版社
Second Military Medical University Press

名医护航

第二军医大学健康科普系列丛书

总主编 孙颖浩 朱明哲

胃肠疾病

主 编 李兆申



第二军医大学出版社

Second Military Medical University Press

内 容 简 介

本书由100个胃肠道常见问题构成,从认识常见胃肠疾病开始,对胃肠疾病的检查、治疗、康复调养等方面进行了系统介绍,对食管、胃、肠道常见疾病的认知、诊断与治疗等相关问题进行了全面解答。内容丰富新颖,文字通俗易懂,方法简便实用,图文并茂,适合胃肠疾病患者及基层医务人员阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

胃肠疾病/李兆申主编. —上海:第二军医大学出版社, 2016.9

(名医护航/孙颖浩,朱明哲主编)

ISBN 978-7-5481-1264-8

I. ①胃… II. ①李… III. ①胃肠病—防治—问题解答 IV. ①R573-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第225303号

出 版 人 陆小新

责任编辑 钱静庄

策划编辑 陆小新 高敬泉

胃 肠 疾 病

主 编 李兆申

第二军医大学出版社出版发行

<http://www.smmup.cn>

上海市翔殷路800号 邮政编码:200433

发行科电话/传真:021-65493093

全国各地新华书店经销

江苏天源印刷厂印刷

开本:787×1092 1/16 印张:12.25 字数:166千字

2016年9月第1版 2016年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5481-1264-8/R.1982

定价:37.00元

第二军医大学健康科普系列丛书

编 委 会

总 主 编 孙颖浩 朱明哲

副 总 主 编 王红阳 廖万清 夏照帆

刘 斌 贺 祥

编 委 名 单 (以姓氏笔画为序)

丁 茹	马丽萍	王 丹	邓本强
石勇铨	白 冲	白玉树	冯 睿
毕晓莹	庄建华	刘 龙	刘玉环
刘伟志	刘建民	江 华	江德胜
李 兵	李 明	李兆申	吴宗贵
张 彤	张火俊	陈世彩	陈岳祥
金志军	郑宏良	居小萍	封颖璐
赵东宝	赵仙先	侯晓军	俞超芹
袁 文	徐明娟	高春芳	唐 昊
凌昌全	黄 勤	黄志刚	梅长林
盛 媛	梁 春	韩一平	景在平
曾 欣	谢渭芬	潘炜华	魏锐利

总主编助理 孙 逊 徐正梅 刘厚佳 孙 嫒

《胃肠疾病》

编者名单

主 编 李兆申

编 者 (以姓氏笔画为序)

王 东	王 伟	王 雷	王云锋
王凯旋	王洛伟	王域玲	孔祥毓
吕顺莉	朱泱蓓	朱春平	刘 枫
安 薇	孙 畅	杜奕奇	苏晓莉
李 平	李 军	李玉琼	李兆申
李淑德	邹多武	辛 磊	汪 鹏
沈祥国	张 玲	张 芮	张平平
张敏敏	陈 洁	陈 燕	林 寒
金震东	赵琳琳	郝 璐	胡良皞
柏 愚	施新岗	夏 天	徐 灿
高 杰	高 峻	郭杰芳	黄 文
黄浩杰	符宏宇	董元航	蒋 斐
曾彦博	谢 沛	谢 静	廖 专
潘 骏	薄陆敏		
学术秘书 辛 磊	郝 璐		

总序

General Preface

随着医学科技的发展和人民生活水平的提高,预防保健、健康管理已成为当代人日常生活关注的热点。

国医大师蒲辅周说过,“无病善防、提高体质;有病驱邪,慎毋伤正”。惟有了解疾病,才能有效地与其作斗争。因此,一套科学可靠、权威专业、贴近需求、易于理解、便于操作的科普保健指导丛书对于广大群众来说,显得十分必要。与此同时,现代医学技术、互联网科技和健康保健产业快速发展,人们获取各类医疗保健知识和讯息的方式更为便捷,渠道更为通畅,信息量空前巨大。特别是近年来,各类养生、保健的知识、食品、药品宣传铺天盖地,相关书籍、网站、微信公众号层出不穷,在丰富健康资讯的同时,也给广大缺乏医疗专业知识背景的群众带来了选择和鉴别上的困惑,甚至某些时候产生了误导,从而影响了正确的健康选择。

为满足广大人民群众对医学科普和保健的需求,我们精选了当前人们普遍关心和发病率较高的常见病、多发病和一些健康问题,内容涵盖了循环、呼吸、消化、泌尿生殖、内分泌、肌肉骨骼、神经系统以及心理健康等,形成了这套“第二军医大学健康科普系列丛书”,以期为广大军民普及医疗保健知识,正确了解相关的疾病和健康问题,有效地选择防治方法和策略提供指导,为推进国人整体健康提供帮助。

为了使本套科普丛书可靠、可读、可用,我们在编写中注意把握住了以下几个方面:一是坚持科学性。书中所有内容均来自于医学专业书籍、期刊和真实的病例、案例,每个观点、论断都有

科学的数据或理论支撑。二是突出权威性。丛书汇集全校数十名长期在临床一线从事医教研工作的国内知名临床医学专家,充分利用学校几十年来形成的临床常见病、多发病防、诊、治方面的特色和优势,科学梳理、系统归纳,科普演绎,编撰成册。三是注重系统性。每种疾病和健康问题的描述均从“因”“防”“治”“养”四个方面加以展开,既保证系统性,又有所侧重,使广大读者知道病因、明确预防,了解治疗,学会保养,全面了解疾病防治策略。四是兼顾新颖性。虽然丛书介绍的均为常见病、多发病,但在具体编写中,注重增加国内外前沿动态和编写者原创性的研究成果和发现,力求将疾病最新的进展介绍给大家。五是提升可读性。在科学、专业、准确的同时,坚持做到语言通俗易懂、编排图文并茂、案例典型深刻,确保整书可读、易读、好读。六是确保实用性。本书坚持科普与保健相结合,做到在了解危险因素的基础上针对性预防,在知道疾病演变的前提下主动性保健,并将日常最简便经济、科学易行的方法介绍给大家,力求增强日常生活实践的可操作性。

中医自古就讲究“治未病”,在自己健康时注重卫生与养生,预防疾病。希望该套丛书能够为大家了解常见疾病、理解健康、学会自我保健提供帮助和指导,为大家的健康保驾护航。同时,该书也可作为医学生和各岗位医务工作者的参考书籍。

医学在发展,理念在更新,丛书内容中难免会存在缺漏与不足,我们恳请广大读者和医学专业人士提出批评、给予意见和建议,以便我们再版时改进和完善。最后,衷心感谢为该套丛书编写付出辛勤劳动的编委会成员、各位编写者、出版社编辑人员和组织协调的各位工作人员!

孙颖浩 牛明哲

自古至今，胃肠疾病一直是严重影响我国人民健康的主要病种。胃肠道是消化道的通俗叫法，涉及食管、胃、小肠、大肠等多个脏器，担负着消化日常饮食、向全身供给营养的重任。胃肠疾病种类繁多。我国胃肠病患者有1.2亿，以慢性胃炎、消化性溃疡为代表的常见良性胃肠病发病率高；以前发病率很低的溃疡性结肠炎、克罗恩病等炎症性肠病近年来也逐渐增多；更为严重的是，食管癌、胃癌、大肠癌均是位列我国发病率前五位的恶性肿瘤，每年新发患者超过150万，导致100万人死亡。

在出现胃肠道不适时，多数人对早期症状不够重视，没有及时就医，延误了诊治。随着科技的高速发展，各种医疗设备、诊治技术日新月异，究竟应该选择什么检查手段、采取怎样的治疗措施、诊治过程能否耐受，患者往往所知甚少，影响了医患间的沟通。患者对医生“言听计从”，也会滋生一些不规范医疗单位不合理、不合规的医疗事件，甚至延误了病情，失去了最佳治疗时机。对普通大众而言，了解相关的医疗保健常识，一方面可以做好日常保健，科学饮食，预防胃肠疾病；另一方面可以在自己或家人患病后更好地配合医生做好诊疗，优化预后。

为了使读者进一步加深对胃肠疾病的认识，本书汇集了50余位常年从事胃肠疾病诊疗工作的专家，对常见胃肠疾病的相关问题进行了归纳整理，较全面地反映了胃肠疾病诊疗新技术和防治新知识，对以往常见的认识误区亦进行了纠正，并提出了一系列康复调养的建议。

全书以一问一答的形式解答读者最常见的疑惑，语言通俗易懂，图文结合，将现代医学理论与知识性、实用性、可读性融为一体，方便非医学专业人士阅读理解。

本书虽然不能使您成为一名胃肠疾病的专家，但它能解答您对于胃肠疾病的常见问题，为您的康复调养提供建议，并帮助您与医生交流。本书适合广大群众，特别是胃肠疾病患者及其家属阅读，也适合基层医务人员参考学习。

由于笔者水平有限，书中难免存在不足之处，恳请广大读者和专家们批评指正。

本书中作者引用了不少国内外专业书籍、期刊资料、数据图表等，在此特向有关作者表示感谢。

李兆申

2016年8月

一、认识常见胃肠疾病	1
1. 常见的胃肠病有哪些	1
2. 什么是贲门失迟缓症	4
3. 什么是胃食管反流病和反流性食管炎	5
4. 如何区别反流性胸痛和心源性胸痛	8
5. 什么是上消化道异物	9
6. 如何区别呕血和咯血	11
7. 什么是急性胃炎	12
8. 什么是慢性浅表性胃炎	14
9. 什么是慢性糜烂性胃炎	15
10. 什么是慢性萎缩性胃炎	16
11. 什么是胃黏膜肠上皮化生	18
12. 什么是胃黏膜不典型增生、异型增生	20
13. 什么是胃黏膜低级别瘤变和高级别瘤变	22
14. 哪些是幽门螺杆菌感染相关性疾病	24
15. 幽门螺杆菌感染一定要根除治疗吗	26
16. 什么是胃 MALT 淋巴瘤	29
17. 什么是胃下垂	32
18. 什么是消化性溃疡	33
19. 什么是复合性溃疡	36
20. 消化性溃疡的常见并发症有哪些	37
21. 什么是胃增生性和腺瘤性息肉	39

22. 什么是胃肠黏膜下肿物、间质瘤、平滑肌瘤	40
23. 慢性萎缩性胃炎一定会癌变吗	42
24. 什么是胃癌	44
25. 常见的胃癌组织病理分型有几类	45
26. 什么是胃癌前病变	46
27. 急性肠炎与炎症性肠病的区别	48
28. 什么是溃疡性结肠炎	53
29. 什么是克罗恩病	54
30. 什么是肠结核	56
31. 什么是家族性遗传性胃肠息肉病	59
32. 什么是黑便和便血	60
33. 什么是结直肠癌	61
34. 什么是功能性胃肠病	63

二、常见胃肠病的检查

66

35. 常用内镜检查的种类和应用	66
36. 什么情况下要做胃镜检查	67
37. 什么情况下要做结肠镜检查	68
38. 什么情况下要做小肠镜检查	70
39. 什么情况下要做超声胃镜检查	72
40. 什么情况下要做胶囊内镜检查	73
41. 哪些人需要定期进行胃肠镜检查	80
42. 什么情况下要做 X 线钡餐检查	81
43. 什么情况下做 CT、磁共振成像检查	82
44. 什么情况下要做 PET-CT 检查	83
45. 幽门螺杆菌检测方法	85
46. 什么情况下要做胃肠动力学检查	87
47. 如何解释胃肠道肿瘤标志物	90
48. 自身免疫指标在胃肠病中有什么意义	91
49. 血清胃蛋白酶原及促胃液素检查有什么意义	91

50. 大便隐血试验有什么意义	94
-----------------------	----

三、胃肠病的治疗

96

51. 贲门失迟缓症的治疗原则是什么	96
52. 胃食管反流病与反流性食管炎的治疗原则是什么	98
53. 胃黏膜保护剂有哪些种类	100
54. 抗酸药及其特点	102
55. 制酸剂及其种类	103
56. 功能性胃肠病治疗原则	104
57. 消化性溃疡的内科治疗原则	106
58. 常用的 Hp 根除方案有哪些	107
59. Hp 根除失败后怎么办	109
60. 消化性溃疡伴出血的程度评估及治疗原则	112
61. 炎症性肠病的药物治疗原则	113
62. 内镜下息肉、间质瘤切除术	114
63. 什么是内镜下黏膜剥离术、内镜下黏膜切除术	116
64. 什么是 POEM	118

四、胃肠病康复调养

121

65. 什么是内镜下射频消融术	121
66. 消化管狭窄的内镜治疗	122
67. 胃肠道检查, 必要时果断做	124
68. 合理膳食, 肠胃健康的第一步	125
69. 早餐不能忘, 不吃危害大	127
70. 三餐按时定量, 规律呵护肠胃	129
71. 吃慢点别撑着, 细嚼慢咽保健康	131
72. 适当忌口, 安抚失调的肠胃	132
73. 水果、蔬菜不是越多越好	133
74. 饮食要清淡, 肠胃才清静	135
75. 剩菜、剩饭, 吃多当心胃癌	137

76. 新鲜蔬果, 吃对才能健胃清肠	138
77. 戒烟限酒, 不要让胃受折磨	141
78. 注意口腔卫生, 根除胃病“帮凶”	142
79. 做好厨房清洁, 封锁细菌传播之路	143
80. 大便, 肠道健康状况的“展示镜”	145
81. 肠镜检查需禁食清肠, 切记注意分寸	147
82. 排便不及时, 当心憋出病	150
83. 改善便秘, 从生活细节入手	152
84. 腹泻看似事小, 切勿乱“自医”	154
85. 用药要谨慎, 防止伤肠胃	156
86. 屁, 肠道内部情况的“信号兵”	158
87. 肚子痛, 不同痛法警示不同疾病	160
88. 恶心、呕吐, 绝大多数都不是喜讯	162
89. 肠道菌群失调, 健康就会受累	163
90. 心情不好, 胃就跟着捣乱	166
91. 放慢生活, 给肠胃减减压	168
92. 简易运动, 改善消化不良	169
93. 调整运动方式, 体弱者如何养胃	171
94. 普通胃病患者这样做保健运动	172
95. 胃下垂患者这样做保健运动	173
96. 控制胃溃疡, 重在改善生活方式	175
97. 女人节食减肥需谨慎	176
98. 男人关注直肠, 别让癌症找上门	177
99. 儿童肠胃娇嫩, 注意预防护理	179
100. 老人身体退化, 肠胃保健讲究多	181

一、认识常见胃肠疾病

1.

常见的胃肠病有哪些

胃肠道是消化系统的主要组成器官，它能摄取足够的水和人体所必需的营养物质。通常意义上，胃肠道指的是从食管至肛门的消化管，包括食管、胃与十二指肠、小肠、大肠等消化器官。那么，胃肠道常见疾病包括哪些呢？

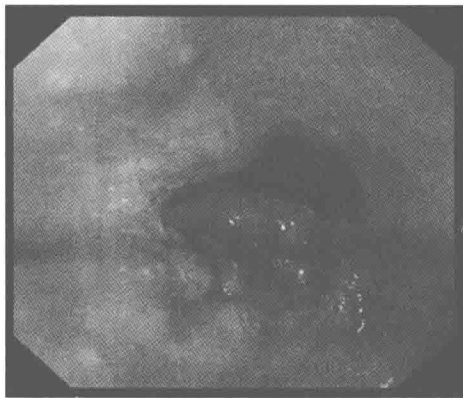
1.1 食管疾病

(1) 反流性食管炎：是由胃、十二指肠内容物反流入食管引起的食管炎症性病变，内镜下可见食管黏膜的破损，即食管糜烂和（或）食管溃疡。

(2) 贲门失弛缓症：是由于食管贲门部的神经肌肉功能障碍所致食管下端括约肌弛缓不全，食物无法顺利通过而滞留的一种疾病。

(3) 食管癌：我国是世界上食管癌高发地区之一，典型症状为进行性吞咽困难，先是难咽干的食物，继而是半流质食物，最后水和唾液也不能咽下。

(4) 食管异物：因饮食不慎，误咽异物，如鱼刺、骨片或脱落的



食管癌

- 2 假牙等，异物可暂时停留或嵌顿于食管。常表现为异物感、吞咽困难、胸骨后疼痛等。严重者可造成食管痿、纵隔脓肿、穿破大血管而危及生命，必须立即处理。

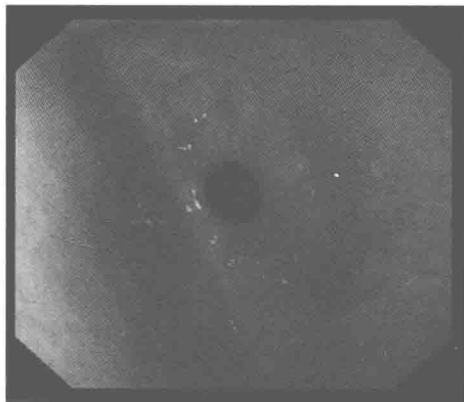
1.2 胃与十二指肠疾病

(1) 慢性胃炎：因不同病因引起的各种慢性胃黏膜炎性病变，发病率在各种胃病中居首位。主要分慢性浅表性胃炎、慢性糜烂性胃炎和慢性萎缩性胃炎 3 型，其中慢性萎缩性胃炎被列为重要的癌前病变。

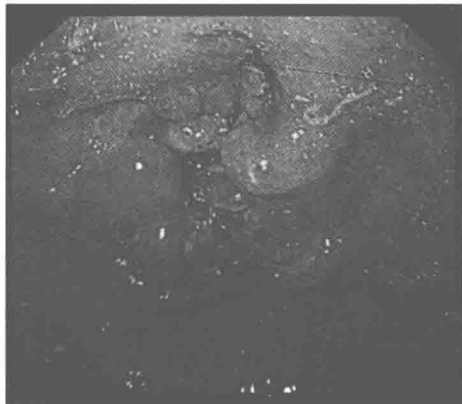
(2) 消化性溃疡：发生于胃和十二指肠的慢性溃疡，是一多发病、常见病。溃疡的形成有各种因素，其中酸性胃液对黏膜的消化作用是溃疡形成的基本因素。

(3) 胃息肉：是指胃黏膜表面长出的突起状乳头状组织，一般多为良性，无症状者不需治疗。增生性和炎性息肉一般不会发生恶性病变，腺瘤性息肉癌变率可达 30% 以上，确诊即宜内镜或手术治疗。

(4) 胃癌：是指发生于胃黏膜上皮组织的恶性肿瘤，在我国各种恶性肿瘤中居首位，胃癌发病有明显的地域性差别，西北与东部沿海地区胃癌发病率比南方地区明显为高。好发年龄在 50 岁以上，胃癌的预后与胃癌的病理分期、部位、组织类型及治疗措施有关。



糜烂性胃炎



胃癌

1.3 小肠疾病

(1) 小肠菌群失调：健康人肠道菌群按一定的比例组合，各菌间互相制约，互相依存，形成一种生态平衡，一旦机体内外环境发生变化，特别是长期应用广谱抗生素，敏感肠菌被抑制，未被抑制的细菌乘机繁殖，从而引起菌群失调。

(2) 肠结核：是由结核分枝杆菌引起的肠道慢性特异性感染，因回肠末端与盲肠处食物停留时间长，淋巴组织丰富，故发生结核机会多。

1.4 大肠疾病

(1) 结肠息肉：凡从黏膜表面突出到结肠肠腔的息肉状病变，在未确定病理性质前均称为息肉。临床上息肉可为单个或多个，主要病理类型包括腺瘤样、炎性、增生性、类癌等。

(2) 大肠癌：是常见的恶性肿瘤，包括结肠癌和直肠癌，大肠癌的发生与高脂肪低纤维素饮食、大肠慢性炎症、大肠腺瘤、遗传因素和其他因素如：血吸虫病、盆腔放射、环境因素、吸烟等有关。发病年龄趋老年化，男性比女性多。

(3) 溃疡性结肠炎：是一种病因尚不十分清楚的结肠和直肠慢性非特异性炎症性疾病，病变局限于大肠黏膜及黏膜下层。病变多位于乙状结肠和直肠，也可延伸至降结肠，甚至整个结肠。病程漫长，常反复发作。本病可见于任何年龄，但 20~30 岁最多见。

(4) 克罗恩病：是一种原因不明的肠道炎症性疾病，在胃肠道的任何部位均可发生，但好发于末端回肠和右半结肠。本病和溃疡性结肠炎两者统称为炎症性肠病。本病临床表现为腹痛、腹泻、肠梗阻，伴有发热、营养障碍等肠外表现。病程多迁延，反复发作，不易根治。

(李兆申 黄文)

2.

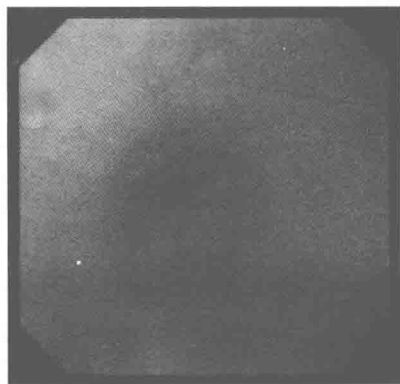
什么是贲门失迟缓症

顺利进食是生命赖以生存的基本功能，但有种疾病恰恰进食出现了障碍。病程可达数月、数年甚至十几年，呈缓慢发展，渐进性吞咽困难是本病最常见的症状。起病隐蔽，早期可仅表现为餐后饱胀感，或感觉食物堵在胸口，也可只表现为烧心和反流。多间歇发作，时重时轻，常因情绪波动或进食刺激性食物而诱发。后期则转为持续性，从吞咽固体食物有哽咽感，逐渐需要用水送下，最后连喝粥也会呕吐。病因是由于胃食管交界处的贲门括约肌发生了病变，不能顺利舒张，导致食物不能正常进入胃腔，潴留在食管内达数小时甚至数天之久，使食管远端扩张呈囊状，医学上叫“贲门失弛缓症”。

贲门失迟缓症（AC）是食管运动障碍性疾病，以食管下括约肌（LES）张力增高、食管正常蠕动消失、食管下括约肌和贲门对吞咽动作的松弛反应障碍为特征。该病病因并不十分明确，神经、炎症、病毒感染、遗传和免疫均可能有关。目前多倾向认为可能与支配食



贲门失迟缓症钡餐造影
呈“鸟嘴样”表现



贲门失迟缓症胃镜可见食管下段扩张
和贲门强力收缩呈“玫瑰花样”改变