

蘇聯大眾醫學叢書

胃及十二指腸潰瘍
患者須知

劉 穎 譯

北京健康書店出版

胃及十二指腸潰瘍患者須知

什麼是胃及十二指腸潰瘍

胃及十二指腸潰瘍是一種慢性病，在胃及十二指腸內壁上形成潰瘍。越來越重。

潰瘍——粘膜的完全缺損或破壞叫做潰瘍。由於組織的破壞，普通在胃或十二指腸的內壁表面上，形成圓形或橢圓形的深凹。因為潰瘍是圓形的，所以從前曾把這種病叫做胃的圓潰瘍。潰瘍的大小可能不一樣——從眼能看得見的大小起到五戈比銅元以上。潰瘍的深度也不同。一種情形是潰瘍僅在胃粘膜表面，另一種情形是潰瘍深入粘膜下組織，或深入肌層內。假如潰瘍深入外層——漿膜層——就能形成嚴重的併發症——胃穿孔。

胃粘膜的機械損傷，擦傷，抓傷，燙傷都不會發生慢性潰瘍，普通很快就會痊癒。患潰瘍病時，粘膜的潰瘍不是偶然發生的，它的原因很多。

現在認為，胃及十二指腸潰瘍是全身疾病的一種表現。潰瘍病多半是由劇烈的精神激動和飲食不調所引起。

長期不講究飲食衛生，就會使消化器官和支配器官的高級神經中樞間的正常相互關係發生改變。這種調節的破壞不僅表現在消化器官的官能上，消化液的分泌上，食物在胃腸內的移動上，或表現在運動官能上（蠕動），而且還表現在消化器官自身的營養上面。神經系統對消化器官的營養影響叫做營養官能。營養官能發生障礙就會使器官的解剖構造發生變化。

卓越的蘇聯生理學家巴甫洛夫和他學生們的著作中闡明了高級神經系統，大腦皮質對器官官能和營養的影響。

從前如何知道有潰瘍病

太古時代就知道潰瘍病的徵狀，紀元初期就會經有記載。但直到十九世紀初才闡明和詳細的研究了這病的解剖本質，先研究胃潰瘍，後研究十二指腸潰瘍。現在已不分胃或十二指腸潰瘍，而總稱其為潰瘍病，因為二者在本質上是相同的。

患者多半是男性，尤以30——40歲患者為最多，但幼兒及老年也能得這種病。

潰瘍病的症狀是什麼

潰瘍病患者的主要主訴為疼痛、燒灼感、嘔吐，通常在飯後 $\frac{1}{2}$ ——1小時後感覺上腹部疼痛，逐漸加劇，1 $\frac{1}{2}$

——2小時後疼痛最劇烈，以後逐漸減輕，有時空腹、飯後長時間沒有吃東西，或在晚間，也發現疼痛，但吃飯後，疼痛即行減輕，此所謂「飢餓性疼痛」是也。

燒灼感常在吃過一定的食物後（如食物中含有葵花子油，脂肪和黑麵包等），和疼痛同時發生。

通常在疼痛發生時，嘔吐酸性物質。嘔吐後疼痛常減輕。潰瘍病患者常有噯氣、惡心、食慾不良、大便秘結等現象。

潰 瘍 病 的 經 過

潰瘍病——不是突然發生的。普通，患病前病人長期就會感到胃有各種主訴。這叫做前潰瘍期。病人自述，食慾不振，常有燒灼感，這種燒灼感最初是由於吃粗糙的食物，黑麵包、葵花子油、脂肪性或刺戟性的食物而引起的，後來不論吃什麼東西，都會引起燒灼感，所以患者不得不吃蘇打，而且對食物的選擇更加嚴格了。

上腹部有壓感和疼痛感。疼痛感逐漸變得頑固和劇烈。爲了減輕疼痛。病人在每次飯後都須用暖水袋，放於上腹部以止痛。熱敷雖不能使疼痛完全停止，但多少也可減輕一些。

此病的特徵是：疼痛現象經一定時期後才消失，但病人自覺很健康，不遵守營養生活制度，想吃什麼就吃什麼，則病又復發，第二次復發比第一次加重。所以病人必需經常注意，疼痛，燒灼感及其他病狀的消失，並不是

表示已恢復健康。潰瘍有時好，有時發作，普通常在春季和秋季發作。

潰瘍病的併發症

潰瘍病能引起許多，輕的和很重的併發症。最常見的併發症是潰瘍出血。自己多半感覺不出來，一定要在對糞便作特殊檢查時才能發現。因為患者無何感覺，又很少發生貧血，甚至不把它算做併發症，而只當做潰瘍病的一種症狀。

但如見有大量出血，吐血時，就需迅速給病人醫治。有時出血不由口吐出，而由大便排出，呈黑色焦油狀。出血前病人常有虛弱，頭暈或昏迷情況。這時也需立刻給病人醫治。

潰瘍病最嚴重的併發症是潰瘍穿孔，此時需立刻給病人以外科救助。穿孔是指潰瘍深深的穿透胃壁，胃壁破裂，胃裏的部分東西（普通很少）進入腹腔，引起局限性或瀰漫性腹膜炎。穿孔時腹部突然發生劇烈疼痛，有如「刀割」那樣。

患潰瘍病的胃常和隣近器官粘連，因此和胃或十二指腸粘連的器官（肝、胰臟）也能有潰瘍形成。這叫做穿孔性潰瘍。

痊癒了的潰瘍形成癥瘕，使胃壁發生改變，拉緊胃壁，癥瘕能成為嚴重的併發症，如果癥瘕在胃的出口部，則會使出口變狹窄。如用大量食物，則發生嘔吐，病人消瘦

、衰弱，這時需要施行外科治療。

雖然患潰瘍病時能得這些嚴重的併發症，但病人却很少因併發症或潰瘍而死亡的。多半潰瘍一年比一年輕，或因施行手術而痊癒。

不僅患胃病的人，就是每個健康人，爲了預防胃腸病，也必需保持口腔衛生，首先是保護牙齒。

牙齒在消化過程中，有重大的作用。它機械地嚼碎食物。使消化液容易和嚼碎的食物混合，使食物更容易消化。消化的目的是把食物變成能溶解的狀態。

我們吃的多數食物，都不溶於水〔如麵包、粗粉、馬鈴薯、蔬菜、脂肪、肉類等〕。消化腺的消化液把它們變成能溶解的東西。例如唾液腺分泌出來的唾液，裏面含有的特殊物質——唾液澱粉酶，能把不溶於水的澱粉變成能溶的糖。胃粘膜腺分泌酸性胃液、把蛋白質變成能溶的物質。胰腺的消化液，肝臟的胆汁、腸液能把食物的各種成份——蛋白質、脂肪，炭水化物變成可溶的物質。已被溶解的食物，通過小腸壁時，吸收入血液，輸送至全身各器官。

食物嚼得越碎，消化就越快，在胃中停留的時間就越短。胃粘膜分泌的酸性胃液就少些。大量的發性胃液，可刺戟潰瘍，引起疼痛和灼熱感。

此外，較大的食物塊，經過胃及小腸時，可能剩下一些沒有被消化液消化而變成溶解的食物，這種食物進入大腸時，則成爲大腸中醱酵細菌及腐敗細菌的食物。因此

發生腹部膨脹，大便不規則，疼痛等，這能使潰瘍病的經過變複雜，惡化。

由此可以看到，咀嚼對正常的消化說來，能發生多麼重大的作用。

有病的牙，特別是用以嚼碎食物的磨牙，以及沒有拔掉有病牙牙根都會防礙咀嚼。因此患胃病及潰瘍病的時候，就必需在醫治胃病以前，先拔掉有病的牙根，治療有病的牙，使口腔恢復健康。缺少的牙應當設法鑲補假牙。

牙痛會使食慾減退，使胃液的正常分泌減少。病牙常是口臭的原因，使病人感到不愉快，情緒不好，這樣就會影響消化。我們已經知道，人的情緒會影響全身的工作，自然也會影響消化器官的功能。

喉頭和鼻腔的情況在消化方面也有重大的意義。鼻呼吸困難時，會影響咀嚼，擾亂嗅覺，影響食慾。巴甫洛夫的研究證明，一切不適的印象和感覺都會使消化腺的分泌，發生擾亂。喉病也會影響消化作用，因為喉病能使吞嚥機能發生障礙（嚥東西的時候疼痛）。喉頭的炎症也能成為傳染全身疾病的病灶。

所以患胃病的時候，為了能很好的醫治胃病，就必需治療鼻病和喉頭的疾病。

我們身體的各個器官，通過神經系，彼此發生聯繫。一個器官有病就會影響另一個器官的官能。注意膽囊，闌尾（慢性闌尾炎）大腸及婦科病，都能影響胃及消化器官的機能。所以治療和潰瘍有關的各種疾病，能使病人更快

的恢復健康。

飲食不調是胃病，特別是潰瘍病的主要原因之一。患潰瘍病的時候，決不可以每天只在早晨和晚間吃一次或兩次飯，吃飯的時間。也必需每天一樣。

偉大的蘇聯生理學家巴甫洛夫指出：消化器官是依靠條件反射來維持適當的正常活動。食物的種類和氣味，常用的傢俱都會引起所謂消化腺「開胃液」的分泌。每個人根據自己的經驗知道，食物的香味，食器的聲音，飯廳的傢俱都會刺戟我們的食慾。這時口內出現大量唾液。就表示，我們的消化器官，在食物還沒有進嘴的時候，已在準備吃食物和消化食物了。同樣，我們在吃飯的時候，養成了條件反射。到了一定的時間，我們就發生食慾——這就是條件反射，由於該吃飯的時間，胃內分泌了開胃液的緣故。假如我們在這時不吃飯，於是反射消失，同時食慾也消失，發生反射的抑制。假如我們吃飯比平常晚些，消化器官就不能正常的處理食物。消化過程，消化液的分泌，食物在胃及腸中的運動，都將發生不正常的情況，這是由於發生了兩種相反的生理現象的緣故：一種是消化器官機能的條件抑制，另一種是攝取食物時，消化器官沒有條件反射的刺激，結果當然是不同的。這種結果是由每個反射的強度，和整個神經系的活動，特別是大腦皮質的活動來決定的。消化液可能一點也不分泌，也可能分泌得很多。所以爲了使消化器官正常工作，每天吃飯的時間必需相同。

巴甫洛夫曾指出，假如吃飯時，注意不相干的事情，特別是不愉快的印象，就會發生條件反射的抑制及條件反射的退變。因此，如果吃飯慌忙，吃飯時想着工作，就會破壞對消化有幫助的條件反射。所以吃飯慌忙是有害處的，味美，可口，愛吃的食物能增加我們的食慾，相反的，骯髒的食具，不潔淨的桌布和肴饌都會降低我們的食慾。

患潰瘍病時，應當像愛惜其他有病的器官一樣愛惜胃及十二指腸，不要使它的負擔太大。因此不要一次吃許多食物。病人每天應當吃 4 —— 6 次，每次要少吃，吃的時候，不要太飽，不要使胃充滿食物。普通，潰瘍病的患者，胃液的分泌較多，胃液中酸的含量也增加，不僅在吃飯的時候，就在不吃飯的時候也能分泌胃液，酸性胃液會刺戟潰瘍，吃飯的次數多，每次少吃能沖淡胃酸，預防刺戟潰瘍。

所以患潰瘍病時，應當增加吃飯次數（每日 4 —— 6 次），而每次的量要少。

水分少的乾食物能使胃腸病的病程發生不良影響。如果吃飯的時間沒有一定，吃的又是乾糧，而且是急急忙忙吃的。這樣就會使正常的，已成為習慣的消化器官的工作受到擾亂。吃乾糧的時候，能使唾液分泌增多，也能使胃液的分泌增多，本來患潰瘍病的時候，胃液的分泌已經够多，這樣一來就更多了。吃乾糧是有害的，因為它能引起胃病。患潰瘍病時吃乾糧特別有害。

所吃食物的成份

蛋白質、脂肪、碳水化合物、礦物鹽及維生素是食物裏的主要成分。卵蛋白及凝乳可算是純粹的蛋白。肉、肝、腎含蛋白較多（動物性蛋白）；麵包、粗粉、馬鈴薯、豆類（植物性蛋白）所含蛋白較少。

機體的生長，補充機體內經常發生的損失，創傷的癒合，肌肉的運動等也都需要蛋白質的補充。牛油、牛乳油（牛酪）、動物油、葵花子油等都是脂肪。乳汁、乳油、酪漿、肥肉等等都含有許多脂肪。

蜂蜜、糖、葡萄糖，澱粉是純粹的碳水化合物。麪包、粗粉、馬鈴薯裏含有許多碳水化合物；水果、蔬菜、乳汁裏含碳水化合物較少。有一些碳水化合物，例如纖維素，人的機體是不能吸收的。

維生素為一種有機物，食物的重要成分，是身體正常生長，發育及機能上所不可缺少的東西。食物裏含有極少量的維生素。維生素不足的時候，會發生許多疾病：例如丙種維生素缺乏時，則患壞血病，甲種維生素缺乏時，則患眼病，乙種複合維生素缺乏時（ B_1 , B_2 , pp）則神經系統、消化器官、皮膚等能發生疾病。維生素K缺乏時，則易出血。

需要吃什麼食物

潰瘍病患者的飲食，必需有充分營養價值，因為潰瘍

病是慢性病，一來就是幾個月。所以病人的飲食應當含有各種生命必需的食物，如雞蛋、凝乳、乾酪、小牛肉、牛肉、雞肉、鱸魚等，都含有適於病人吃的蛋白質。乳油、乳汁裏則含有適於病人的脂肪。白乾麵包、糧米（大米、碎麥米、燕麥米）、麵條、馬鈴薯、蔬菜等都含有碳水化合物。

鹽類——上述食物裏所含的鹽類的量已够用，菜裏要少放食鹽。

人類混食各種食物時，就可得到各種維生素。甲種維生素含於胡蘿蔔、荷蘭芹、杏、桃、橘子、馬鈴薯、雞蛋黃。另外魚肝油也富於甲種維生素。

維生素乙₁——肉裏含有少量。其他如粗麵包、菜豆、扁豆等都含有維生素乙₁，但病人不宜吃這些食物。所以病人吃的維生素乙₁，是不夠的，所以普通都給病人吃純粹的維生素乙₁，以加補充。

丙種維生素——含於新鮮的蔬菜內，水果內。野薔薇果汁內含丙種維生素特別多。

維生素BP（菸草酸）——肉製品，卵及麵包裏面含有這種維生素。

維生素乙₂——存在於卵及乳汁裏。

潰瘍病患者不應吃什麼東西

病人應避免吃下列各種食物。

新鮮的或沒有烤好的麵包，容易變成難消化的結實塊

，長時間停留在胃裏，使胃分泌大量胃液，引起胃痛及燒灼感的。而新鮮麵因含有許多芳香物質，所以能促進胃液分泌。

潰瘍治癒後，一定要經醫生許可，才可以吃黑麵包。

潰瘍病患者不應吃各種刺戟性和增加胃液分泌的食物。因此芥菜、胡椒、醋，燻的及臘製（燻魚、臘腸）罐頭食品、葵花子油、人造乳油、動物油、菜對潰瘍病常能引起不良的作用，所以都不宜吃。

魚肉湯及肉湯——其中都含有許多能使消化液分泌增加的物質，因此對潰瘍病，特別是在惡化時期是有害的。在煎、烤、炒、炸的肉和魚裏仍含有能使消化液的分泌增加的物質，所以該類物質，也不宜吃。更不應吃肥肉（羊肉、豬肉、鵝肉）。

酸的漿果和水菓對病人不適宜，因其會引起疼痛和燒灼感。香料，點心都有害。

患潰瘍病時，禁止喝濃茶及濃咖啡，因為它們能興奮神經系，使消化液的分泌增多。

涼的飲料，特別是含有多量氣體的涼飲料能使病人的情況惡化，過熱的食物也有害。

絕對禁止喝酒及酒精。雖然喝酒時感到輕快，喝多時，會感覺不出來疼痛，可是酒很嚴重地影響着病人的病程。酒是雙重的毒藥，一方面它能使胃液分泌增多，對胃有害。一方面使調節身體機能的神經系統，發生擾亂，所以對神經系統有害。現在已經知道，神經系統的擾亂在潰瘍

病的進展中，具有很重大的意義。所以病人應當保持神經的健康狀態，喝酒會破壞它的健康狀態。酒精中毒時，有三種損害：損害神經系統，使潰瘍病加重，可能使潰瘍迅速變成癌。嗜酒的人，可使療效和食餌療法的效果低減；並能引起很多的併發症，致使胃出血，潰瘍變成癌。

啤酒有類似酒精的作用，所以也不宜飲用。

含有酒精的飲料本身就有害，加之喝酒時，再吃些涼的刺戟性強的小吃，吃的又多。故爲害更大。

潰瘍病患者也應當絕對禁止吸煙。大家都知道，煙裏含有菸鹼，對生長性神經系有劇毒。胃及十二指腸和其他內臟器官的工作，都由生長神經系統支配。菸鹼能麻痺上述神經系的神經節，影響中樞神經系的高級部份——大腦皮質。吸煙者的胃腸道機能，食物在腸中的蠕動，消化液的分泌及成份，吃食物時，血液對粘膜的供應，都顯現不正常。腸沒有正常蠕動，而可能發生痙攣，通常，消化液分泌過多，成份也異常，腸粘膜血管不能正常擴張而顯麻痺——這時腸的某一些部分得不到血液供給；因之粘膜易受消化液的消化作用，這樣就促進潰瘍的產生，就延緩已有潰瘍的治癒，使病程惡化。

吸煙能使胃液的酸度增加，使疼痛及燒灼感加重。吸煙並能擾亂食慾。大家都知道，由於某種原因不能在正常的時間吃飯時，可用吸煙的辦法以減輕饑餓感覺的。菸鹼不僅含有菸鹼素而且含有乾餾產物。這些物質是生長神經系的毒物。假如它們進入胃裏，就會刺戟胃粘膜，影響全

身新陳代謝，使患者消瘦，潰瘍的治癒更加困難。如果忌烟，則食慾即能好轉，體重也見增多。

有些人認為逐漸減少吸烟量，就可以把烟忌掉——這是不正確的。應當立刻忌掉它。

怎樣給潰瘍病患者準備食物

給潰瘍病人預備食物，首先應把食品烹飪精製，這樣就能使食物在胃中容易而迅速地消化。

先用碎米（碎麥粉、大米、燕麥）做成粥，再加卵黃和乳汁，使成湯。這種湯叫做粘性湯。也可用蔬菜作粘性湯：把煮熟的蔬菜磨碎，另取一些蔬菜，和油煮一煮再磨碎，二者混在一起，再加一些菜湯，加油和乳汁即得。湯裏要少放鹽。

粥——把碎麥粉、大米或燕麥煮爛。

馬鈴薯（洋芋）——要做成洋芋泥。

乾糧——應吃乾麵包或餅乾，因為這些都變成碎粉。

蛋——吃生的，半熟的或吃炒蛋：把蛋白和糖放在一起攪拌做成食品（beze）。

肉——做成肉丸，蒸或放在水裏煮熟，煮熟後再加牛乳和白麪包做成湯。或用乳做凍。也可吃純牛乳、凝乳、奶油等。

各期潰瘍病患者的飲食

常把急性潰瘍病患者送到醫院裏，使患者能得到適當

的營養。

急性期的病人在治療的時候，必須完全遵守臥床制度，吃醫生指定的飯食——甲第一號飯食 NO Ia)

第一號飯食中幾乎不放鹽。完全是稀的，半涼的食物，每次少吃，一天吃 6—7 次。食物的成份：乳（4—5 杯），奶油，半熟或生的蛋；及有放鹽的牛乳油（黃油）。用乳做的湯（不放肉！）用米做的粥，甜的菓點，乳脂加糖的蛋白，無酸味的水果，漿果和蔬菜汁（由胡蘿蔔、西紅柿、新鮮甘藍（洋白菜）、野薔薇果、馬鈴薯，檸檬和糖）；糖，蜂蜜等。

病程好轉時，病人在 1—2 星期後就可以吃乙第一號飯食（NO Ib）時間也是 1—2 星期。

患者吃乙第一號飯食時，仍需臥床休息，每天吃 5—6 次。添一些較乾的食物：如白乾麪包 50——200 克，在磨碎的稀粥、（用大米、碎麥粉、麥、燕麥、大麥做的稀粥）中加入牛乳，再用碎肉或碎魚做成丸子煮成湯、用米、水果、糖果及其他調味料做菜。

如果醫生許可，病人可不必臥床休息，飯食也可改吃第一號（NO. I）。吃白乾麪包，用肉做肉餅蒸熟吃，進一步可吃成塊的熟肉了。煮熟的、脂肪少的魚（鱸魚）、碎蔬菜、水果都可以吃。以後可加白新鮮麪包，每天的鹽量可增至五克。這樣的飯食，病人繼續吃 2—3 個月。此後，可吃不酸的黑麵包，用普通的烹飪法做的肉和蔬菜的食物了。兩年內還不許吃酸的黑麵包，燻的及臘製食物。

潰瘍病患者常在春秋兩季加重，爲了預防病的加重，由九月十五到十一月一日，由三月一日至四月十五日，應吃抗潰瘍病的飲食（乙一號及一號飯（NO.3和NO.1）即或沒有潰瘍病變加重的症狀出現，也要吃抗潰瘍的飯食。

潰瘍病患者的生活制度

假如患急性胃腸病（急性胃炎，急性胃腸炎，食物中毒、痢疾等），不治，或治療的不正確時，就會成爲慢性胃腸病的根源。並使包括潰瘍病在內的舊病惡化。因此每一急性胃腸病患者，必需求醫診治，嚴格遵守醫生囑咐的生活制度及病人應吃的飯食。

勞動條件會影響潰瘍病的病程。患者不能做重的體力勞動，特別是舉重物或走遠路的體力勞動。潰瘍病惡化時，病人應臥牀休息。即使病人恢復了勞動能力，也應當換個更合適的工作，或做那些不需要舉重或不需要走遠路的工作。

正規的營養，營養的生活制度是治療潰瘍病的基礎。假如工作條件不允許他建立正確的飲食制度（換班的工作，夜間工作），就應調換病人工作。

假如患者做的是一種流動性工作，也必須調換，因爲這種工作，不能按時吃飯，就不得不吃一些冷菜，吃一些乾東西，經常這樣就會使潰瘍患者的病情惡化。流動性工作，如常常出差，這對病人是有害的。

病人應當愛護自己的神經系統。夜班工作很緊張，神

經系統得不到正常休息，責任又重大，患者無法遵守他應該遵守的生活制度，這樣神經系過勞，使病人的情況變壞，使潰瘍病加重。

爲了使神經系健壯，應當利用例假，施行飲食療法，最好實行衛生的療養生活制度。按照病人的全身狀況，伴有其他疾病的潰瘍病程的特性（膽囊病、心臟病等），分別到療養地區去療養。但是療養地的選擇並不是由病人自己決定，而是由療養地的委員會決定。隨便旅行對健康是有害的。

病人可以在普通的療養院或休養所裏渡過例假。但在休養所裏的時候，應聽從醫生指示，因爲每個休養所裏，不一定都有潰瘍病患者的飲食生活制度。住在鄉村，有時比休養所裏更好一些，因爲鄉村的營養條件比休養所還好些，可以經常得到新鮮的乳製品，蛋、新鮮蔬菜。

體育療法，能使神經系統健壯，精神奮發，是治療方法之一。醫生根據潰瘍的情形，給病人規定不同的體育療法。潰瘍病人不許做需要用很大腹壓的體操。爲了使神經系統健壯，早晨應當用水按摩身體。夜間好好睡眠是很重要的。睡眠能保護神經系統，使神經系統恢復疲勞。晚間的適當散步，常能招致很好睡眠。如果經常失眠，必需請醫生診療，不只要治療失眠，而是要治療整個神經系統。病人應當把所有的症狀都告訴醫生。