

青少年卫生保健常识

12

蒋东桥/主编

张小晋/著

去粗取精与吐故纳新

胃肠 呼吸疾病防治常识



口出版社

东61B-3

61.11715
2XJ
112
C-3

去粗取精与吐故纳新

——胃肠、呼吸疾病防治常识

张小晋 著

中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

青少年卫生保健常识/蒋东桥主编. —北京: 中国人口出版社, 1997.10

ISBN7—80079—407—5

I. 青… II. 蒋… III. 少年儿童卫生—普及读物
IV. R179

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 16514 号

青少年卫生保健常识

蒋东桥 主编

*

中国人口出版社出版发行

(北京市海淀区大慧寺 12 号 邮政编码: 100081)

湖南广播电视报印刷厂印刷

开本: 787×1092 毫米 1/32 印张 70 字数: 800 千字

1997 年 8 月第 1 版 1997 年 9 月第 2 次印刷

印数: 1—10000 册

ISBN7—80079—407—5/R·106

定价: 82 元 (15 册)

目 录

一、胃肠篇

1. 你知道什么叫消化，什么叫
吸收吗 (1)
2. 消化系统由哪些器官组成 (3)
3. 胃、小肠和大肠的结构如何 (5)
4. 什么是胃液，有什么作用 (7)
5. 反酸和“烧心”是怎么一回事 (9)
6. 恶心呕吐是如何产生的 (10)
7. 什么是急性腹痛，什么是
慢性腹痛 (12)

8. 什么是胃肠功能失调, 青少年常见的
胃病有哪些 (13)
9. 什么是胃石 (15)
10. 什么是急性胃炎 (16)
11. 什么是慢性胃炎, 它分为几种
类型 (18)
12. 什么是胃癌, 它与其他胃病的关系
如何 (19)
13. 什么是幽门螺旋杆菌, 它与胃病
有关吗 (21)
14. 患胃炎应如何注意饮食 (23)
15. 患胃炎应如何进行生活保健 (25)
16. 饮酒对胃病有什么害处 (26)
17. 什么是溃疡病, 胃溃疡和十二指肠
溃疡有何区别 (28)
18. 溃疡常见的病因是什么, 青少年
容易患溃疡病吗 (30)
19. 溃疡病有什么不良后果 (33)

- 20. 溃疡病的发作与天气变化
 有哪些关系…………… (34)
- 21. 溃疡病能不能治愈, 怎样预防
 复发…………… (35)
- 22. 大便颜色发黑是怎么回事…………… (37)
- 23. 胃溃疡能癌变吗, 十二指肠溃疡
 会癌变吗…………… (40)
- 24. 溃疡病人不宜喝哪些饮料…………… (41)
- 25. 排便是怎样引起的…………… (42)
- 26. 腹泻对身体有什么影响…………… (43)
- 27. “拉肚子”就是痢疾吗, 痢疾有
 什么特点…………… (45)
- 28. 急性腹泻的病因有哪些,
 有什么特点…………… (47)
- 29. 急性胃肠炎是怎么回事, 急性胃肠炎和
 腹泻应安排什么样的饮食…………… (48)
- 30. 什么叫便秘, 引起便秘的常见原因,
 是什么…………… (50)

- 31. 便秘患者应怎样安排饮食
 及生活…………… (52)
- 32. 什么叫痔疮, 它是怎样发生的…………… (53)
- 33. 什么是肛裂…………… (55)
- 34. 胰腺的部位在哪里, 它在我们体内
 主要起什么作用…………… (56)
- 35. 什么叫胰腺炎, 什么是急性
 胰腺炎…………… (57)
- 36. 为什么胰腺炎的病人要禁食,
 什么情况下可以进食…………… (59)
- 37. 胰腺炎病人的饮食应
 如何安排…………… (60)
- 38. 什么叫黄疸, 有黄疸就是肝炎吗,
 出现黄疸该怎么办…………… (61)
- 39. 消化系统疾病有哪些常见的
 检查…………… (63)
- 40. 什么是胃镜和结肠镜检查, 这种检查
 有危险吗…………… (66)

二、呼吸篇

- 41. 什么叫呼吸，人怎样呼吸…………… (69)
- 42. 呼吸系统是由哪些器官组成的…………… (70)
- 43. 什么是肺活量，我们的肺能容纳
多少气体…………… (72)
- 44. 什么是上呼吸道，什么是下呼吸道，
它们都包括哪些器官…………… (74)
- 45. 所谓上呼吸道感染是怎么一回事，
上呼吸道感染必须用抗菌药吗…………… (75)
- 46. 人为什么要咳嗽、咯痰…………… (77)
- 47. 痰的颜色变化对了解病情
有用吗…………… (78)
- 48. 怎样区分是咯血还是呕血…………… (80)
- 49. 青少年常见的咯血疾病有哪些…………… (81)
- 50. 什么是缺氧，嘴唇发紫
是怎么一回事…………… (83)
- 51. 什么是一氧化碳中毒，有什么特征，
怎样救治…………… (84)

52. 什么是高压氧治疗，它有什么
 治疗作用…………… (86)
53. 什么是呼吸困难，其原因
 是什么…………… (87)
54. 常见的胸痛原因有哪些，出现胸痛
 应怎么办…………… (88)
55. 感冒是怎样发生的，
 怎样预防感冒…………… (89)
56. 普通感冒和流行性感带有
 什么不同…………… (92)
57. 感冒也会有上吐下泻吗…………… (93)
58. 什么是咽炎…………… (94)
59. 什么是急性喉炎…………… (95)
60. 什么叫扁桃体炎，扁桃体炎
 有哪些危害…………… (97)
61. 什么是急性气管—支气管炎…………… (98)
62. 什么叫支气管哮喘…………… (99)
63. 哮喘发作的诱发因素有哪些…………… (101)

- 64. 怎样预防和治疗哮喘发作…………… (103)
- 65. 你知道什么是肺炎吗, 哪些原因
 可引起肺炎…………… (104)
- 66. 什么叫“自发性气胸”, 青少年
 易患“气胸”吗…………… (107)
- 67. 患了“自发性气胸”该怎么办…………… (111)
- 68. 什么是结核病, 怎样预防…………… (112)
- 69. “卡介苗”是什么, 它有什么用 …… (115)
- 70. 什么是结核菌素试验,
 它有什么意义…………… (116)
- 71. 治疗肺结核有哪些办法, 药物
 有哪些, 应怎样服用…………… (117)
- 72. 结核病要治疗多长时间, 可以
 自行停药吗…………… (119)
- 73. 什么叫胸膜炎, 什么是结核性
 胸膜炎…………… (120)
- 74. 呼吸系统疾患有哪些重要的
 诊断手段…………… (121)

75. 胸部疾患有哪些器械检查…………… (124)
76. 什么是“胸透”，它有什么
 作用…………… (125)
77. 吸烟有什么危害，青少年为什么
 不要吸烟…………… (126)
78. 怎样正确地使用口罩…………… (128)
79. 为什么不能随地吐痰…………… (129)
80. 什么是肺癌，青少年容易患
 肺癌吗…………… (131)

一、胃肠篇

1. 你知道什么叫消化，什么叫吸收吗

许多青少年经常听自己的父母说孩子消化不好，或者说吃东西不消化。那么什么是消化呢？一般来说，我们平常吃的饭菜、肉蛋等都是些难以溶解的大块物质，从化学角度上讲，它们的结构也极为复杂，不能被我们的机体直接利用。它们必须先在我们的消化道内经过充分的分解，使这些结构复杂的大块物质变成结构简单的可溶解性的化学物质，如葡萄糖、氨基酸、甘油、脂肪酸等，才能透过消化道粘膜进入血液循环，

供人体组织利用。食物在消化道内的这种变化过程称为消化。

食物在消化道内的消化过程有两种方式。一种方式称为机械性消化,另一种方式称为化学性消化。机械性消化是指通过消化道肌肉的收缩活动,将食物磨碎,并使食物与消化液充分混合,以及将食物不断地向消化道下方推送。而化学性消化是通过消化腺分泌消化液中的各种消化酶,对食物中的蛋白质、脂肪、糖类等充分地化学分解,使之成为能被吸收的小分子物质。

消化不良常常出现食欲不好,吃饭不香,腹胀不适,大便中含有不消化的食物残渣。

所谓吸收是指在消化道内的各种食物经过充分地消化分解而成为简单的小分子物质,如葡萄糖、氨基酸、甘油,以及水分、各种盐类等,通过消化道上皮细胞进入血液和淋巴的过程。被吸收的物质提供人体营养,是我们人体生长发育的基础,具有很重要的生理意义。而消化过程正是为吸收做好准备工作的。消化不良必然引起吸收不好。

我们人体的吸收主要在小肠中进行。绝大部分的营养物质都在小肠吸收。而胃可吸收酒精和少量水分。大肠主要吸收水分、盐类。

吸收障碍时，可引起营养不良、维生素缺乏、贫血、脱水、电解质和酸碱平衡紊乱。

2. 消化系统由哪些器官组成

消化系统是由口腔、食管、胃、小肠、大肠、胆囊、肝和胰等器官组成的。其中口腔、食管、胃、小肠、大肠和胆囊是空腔脏器，而肝和胰是实质性脏器（见图 1）。

食管长约 25~30 厘米。食管肌肉能节律性地收缩（蠕动），使进入食管的食物迅速输送到胃。胃的上方与食管连接，下方连着小肠。胃的主要功能是受纳食物，并通过胃的运动将食物与胃液混合、搅拌，磨碎为半液体状的食糜，逐步分批排入小肠。小肠上接胃，下至大肠。它是具有复杂功能的消化管。主要完成食

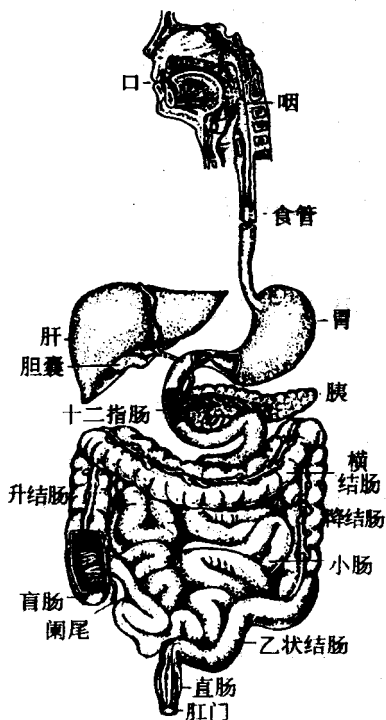


图1 消化系统

物的消化和吸收。大肠的主要功能是吸收水分，形成

和排出粪便。

肝脏位于我们的右上腹部。它是人体最大的化工厂。从小肠吸收的物质，大部分在肝脏转化为身体可用的物质。胰腺主要分泌各种消化酶，对我们体内的消化起着重要的作用。

医学上讲的上消化道，是指食管、胃、十二指肠、胆道，也包括胃空肠吻合术后的部分空肠。而下消化道包括空肠、回肠、结肠、直肠四部分。

医学上区分上、下消化道，对某些疾病的诊断和治疗有一定帮助。如呕血，一般只限于上消化道器官的出血；而暗红色或鲜红色血便大多为下消化道出血；黑便或柏油样大便则常见于上消化道出血。如果因消化道出血到医院就诊，上消化道出血一般由内科诊治；而下消化道出血一般由外科诊治。

3. 胃、小肠和大肠的结构如何

胃大致位于腹腔左上方。它是消化管最膨大的部

分。其形状和大小随其内容物的多少而有所不同，胃由上至下分为贲门、胃底、胃体、胃窦和幽门几部分（见图2）。胃像一个有弹性的口袋，有两个口。入口叫贲门，与食管连接；出口叫幽门，与小肠的十二指肠连接。胃壁组织分为四层。由里向外分别是粘膜层、粘

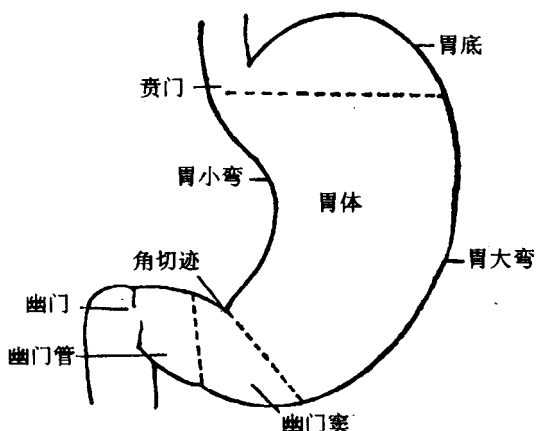


图2 胃的外形和分部

膜下层、肌层和浆膜层。粘膜层与我们吃进的食物相接触。粘膜层表面有粘液，在与食糜接触时起到保护