

胆胰腺疾病 防治与调养

张昌欽◎编著



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

胆胰腺疾病防治与调养

张昌欽 编著

金盾出版社

内 容 提 要

本书简要介绍了胆、胰腺的结构组成和生理功能,重点论述胆囊炎、胆石症、胆囊息肉、胆囊癌、胆管癌等常见胆病,以及急慢性胰腺炎、胰腺癌等胰腺疾病的病因、临床表现、检查方法、并发症和鉴别要点、中西医治疗方法、预防措施、生活护理与饮食调养。其内容丰富,科学实用,适合于患者和广大群众阅读,也可供基层医务人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

胆胰腺疾病防治与调养/张昌敏编著. —北京:金盾出版社, 2014. 4

ISBN 978-7-5082-8907-6

I. ①胆… II. ①张… III. ①胆道疾病—防治②胰腺疾病—防治 IV. ①R575②R576

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 243961 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京凌奇印刷有限责任公司

正文印刷:北京军迪印刷有限责任公司

装订:兴浩装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:11.25 字数:227 千字

2014 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~7 000 册 定价:28.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



前言

在日常生活中,人们往往不注重胆和胰腺这两个小器官。

不少人认为胆囊可有可无,患了胆结石、胆囊息肉,手术切除胆囊病就好了。殊不知,小小胆囊要养护得好可使您青春常驻,延年益寿。胆囊如被摘除后会直接影响到消化功能,导致生活质量下降。更多的人对胰腺健康知识了解甚少,甚至完全不了解。其实,胰腺在维持生命方面的作用不逊于胃、肠、肝、胆等器官。如胰腺分泌的胰液在食物消化过程中起着决定性作用(特别是对脂肪的消化);胰腺产生的胰岛素更是负责机体血糖的调控。

近年来,随着人们生活水平的不断提高,饮食结构的改变,环境污染的日趋严重,社会、生活压力不断增加等各种因素,使胆和胰腺的发病率及癌变率呈明显上升趋势。而随着我国饮酒人数及饮酒习惯的变化,使原来并不突出的酒精性胰腺炎发病率也在迅速上升,已占急性胰腺炎的 17.8%。急性胰腺炎中有 20%~25% 的患者发展为重症胰腺炎,或呈现可危及生命的并发症。虽然医学科学技术的进步,使急性胰腺炎的病死率已从 25%~30% 降低到 6%~10%,但急性重症胰腺炎的病死率却仍高达 30%~40%。病死的重症胰腺炎患者中,60% 死于发病后 2 周内,非常凶险!

据卫生部资料显示:胆囊息肉平均癌变率由以前的

1%~2%转变为现在的8%~12%，成为威胁人类健康的一大杀手。胆囊癌的发病率在消化道中仅次于胃癌、食管癌、大肠癌、肝癌及胰腺癌，居第六位。

我国胰腺癌年发病率为5.1/10万，较20年前大幅升高。胰腺癌5年生存率仅为5%左右。因胰腺癌病人存活期极短，病死率极高，近年来已取代肝癌而跃居“癌中之王”，被国际外科界列为“21世纪的顽固堡垒”。所以，重视胆与胰腺健康已迫在眉睫。我们只有充分地了解它们，才能更好地呵护它们，并防患于未然。

本书就是基于普及医学科学保健知识的目的进行编写的。内容包括胆和胰腺的基础知识，常见胆、胰腺疾病的临床表现，并发症及鉴别的检查手段，治疗方法，预防措施，生活护理与饮食调养等。希望读者能够从中获益。

作 者



目 录

一、护胆强体的养生话题

- (一)胆的自白 (1)
- (二)中医诠释胆的特性与功用 (3)
- (三)胆健康自测表 (6)

二、胆石症的防治与调养

- (一)胆石症的病因 (11)
- (二)不同部位的胆石症表现 (14)
- (三)胆石症的检查方法 (17)
- (四)胆石症的并发症及容易混淆的疾病 (21)
- (五)胆石症的西医治疗方法 (24)
- (六)胆石症的中医辨证治疗 (26)
- (七)胆石症的预防 (28)
- (八)胆石症病人的饮食调养 (30)
- (九)胆石症病人的食疗方 (32)

什锦豆腐	(32)	白茅根炖肉	(36)
莲子粥	(33)	金钱草粥	(36)
黄鳝参归汤	(33)	清胆粥	(36)
桂花莲子羹	(34)	苋菜玉米汤	(37)
长寿苋菜汤	(34)	双草豆芽汤	(37)
牛蒡沙拉	(34)	蒸香橼	(37)
虫草白鸽	(35)	蛋枣猪皮膏	(37)
大金钱草蒸猪肝 ...	(35)		

三、急性胆囊炎的防治与调养

(一)容易诱发急性胆囊炎的因素	(39)
(二)急性胆囊炎的临床表现	(40)
(三)急性胆囊炎的检查方法	(41)
(四)急性胆囊炎的并发症及容易混淆的疾病	(43)
(五)急性胆囊炎的西医治疗	(45)
(六)急性胆囊炎的中医药治疗方法	(48)
(七)急性胆囊炎的预防	(52)
(八)急性胆囊炎病人的调养	(53)
(九)急性胆囊炎病人的食疗方	(55)
黑豆川芎粥	(55)
玉米须炖蚌肉	(55)
玉米须梗米粥	(56)
栀子仁粥	(56)
黄紫地丁粥	(56)
鲤鱼赤豆陈皮汤 ...	(57)
利胆蜂蜜饮	(57)
蒲公英黄瓜藤饮 ...	(58)
马齿苋芦根饮	(58)
紫花苦菜红糖汤 ...	(58)

四、慢性胆囊炎的防治与调养

- (一)慢性胆囊炎的形成因素 (59)
 - (二)慢性胆囊炎的症状表现 (60)
 - (三)慢性胆囊炎的检查方法 (61)
 - (四)慢性胆囊炎的并发症及容易混淆的疾病 (62)
 - (五)慢性胆囊炎的西医治则与用药 (63)
 - (六)慢性胆囊炎的中医疗法 (65)
 - (七)慢性胆囊炎的预防 (72)
 - (八)慢性胆囊炎病人的生活护理 (73)
 - (九)慢性胆囊炎病人的饮食调养 (75)
 - (十)慢性胆囊炎的一日食谱举例与食疗方 (77)
- | | |
|-------------------|-------------------|
| 佛手郁金粥 (77) | 茵陈玉米须汤 (80) |
| 紫苏菊花粥 (78) | 大金钱草粥 (80) |
| 金橘山楂粥 (78) | 化瘀护胆蜜 (80) |
| 四味饮 (78) | 黑豆川芎粥 (81) |
| 番茄豆腐素汤面 ... (78) | 抱石莲炖豆腐 (81) |
| 鸡内金粳米粥 (79) | 陈皮牛肉 (81) |
| 泥鳅炖豆腐 (79) | 乌梅内金调蜂蜜 ... (82) |
| 黄瓜薏米粥 (79) | 佛手内金山药粥 ... (82) |
| 溪黄草泥鳅汤 (80) | 双花瘦肉汤 (82) |

五、胆囊息肉的防治与调养

- (一)胆囊息肉的病因 (83)
- (二)胆囊息肉的临床表现 (84)

(三)胆囊息肉的检查方法	(85)
(四)胆囊息肉的并发症及容易混淆的疾病	(87)
(五)胆囊息肉的手术治疗	(89)
(六)胆囊息肉的药物治疗	(91)
(七)胆囊息肉的预防	(93)
(八)胆囊息肉病人的生活护理	(94)
(九)胆囊息肉病人的饮食调养	(94)
(十)胆囊息肉病人的食疗方	(95)
薏苡仁鸡金粥	(95)
蒲公英粥	(96)
扁豆木耳粥	(95)
三味糖茶	(97)
金钱银花炖瘦肉 ...	(96)
栀子葱白汤	(97)
鸡蛋黄瓜藤饮	(96)

六、胆囊癌的防治与调养

(一)从量变到质变的胆囊癌	(98)
(二)胆囊癌的症状及分期	(100)
(三)胆囊癌的检查方法	(103)
(四)胆囊癌的并发症和容易混淆的疾病	(109)
(五)胆囊癌的手术治疗	(114)
(六)胆囊癌的化学药物治疗	(117)
(七)胆囊癌的放射治疗	(121)
(八)胆囊癌的中医药治疗	(122)
(九)胆囊癌的预防	(126)
(十)胆囊癌病人的护理与饮食调养	(127)
(十一)胆囊癌病人的食疗方	(130)

萝卜茭白粥	(130)	鲤鱼白术粥	(133)
薏苡仁粥	(130)	薏苡仁鸡金粥	(133)
参麦粥	(130)	扁豆木耳粥	(134)
参杞粥	(130)	猪脾猪肚粥	(134)
土茯苓郁金蜜饮 ...	(131)	地黄桂圆鸡	(134)
三七延胡索大蒜 糊	(131)	消癌利胆茶	(135)
蒲黄灵脂鸡	(131)	猴头菇荞麦面	(135)
仙人掌炒牛肉	(132)	醋煮银鱼豆腐渣 ...	(135)
山药大枣粥	(132)	海参木耳烧猪肠 ...	(136)
芋头肉丝粥	(133)	金钱败酱茵陈茶 ...	(136)

七、原发性硬化性胆管炎的防治与调养

(一)原发性硬化性胆管炎的病因	(137)
(二)原发性硬化性胆管炎的临床表现	(138)
(三)原发性硬化性胆管炎的检查方法	(139)
(四)原发性硬化性胆管炎的并发症和容易混淆的 疾病	(142)
(五)原发性硬化性胆管炎的治疗	(145)
(六)原发性硬化性胆管炎的预防	(149)
(七)原发性硬化性胆管炎病人的护理与饮食调养 ...	(150)
(八)原发性硬化性胆管炎病人的食疗方	(153)
玫瑰花茶	(153)
薏苡仁绿豆粥	(154)
乌梅曲醋饮	(153)
奶汁鸡内金	(154)

消炎利胆茶	(154)	蒲公英冰糖粥	(155)
冬瓜皮汤	(154)	玉米须茵陈螺肉汤	(155)
山楂散	(155)		

八、胆管癌的防治与调养

(一)后来居上的胆管癌	(156)
(二)胆管癌的临床表现	(158)
(三)胆管癌的检查方法	(159)
(四)胆管癌的并发症和容易混淆的疾病	(163)
(五)胆管癌的治疗	(166)
(六)胆管癌的预防	(167)
(七)胆管癌病人的护理	(168)
(八)胆管癌病人的饮食调养	(175)
(九)胆管癌病人的食疗方	(177)
萝卜茭白粥	(177)
凉拌橘皮丝	(180)
薏苡仁粥	(177)
葱拌柚皮	(181)
杞子甲鱼瘦肉汤	(177)
龙井玫瑰花茶	(181)
复方黄芪粥	(178)
香枣汤	(181)
洋参山药炖乳鸽	(178)
山药佛手粥	(181)
萝卜粥	(179)
金橘栗子粥	(182)
参麦粥	(179)
蚕豆炖牛肉	(182)
参杞粥	(179)
山药白扁豆	(182)
赤豆三米粥	(179)
鲫鱼赤豆汤	(183)
薏麦木瓜赤豆粥	(180)
鲫鱼羹	(183)
佛手姜汤	(180)
陈皮牛肉	(183)

团鱼山楂汤	(184)	泥鳅粉	(185)
桑杞车前粥	(184)	赤豆鸡汤	(186)
柚子鸡	(184)	当归生姜羊肉汤 ..	(186)
薏米紫菜蒸猪肚 ..	(185)	羊肉萝卜羹	(186)

九、胰腺的养生话题

(一)小胰腺的大功劳	(187)
(二)胰腺的自我介绍	(188)
(三)胰腺癌距离我们有多远	(190)
(四)胰腺健康知识问与答	(193)

十、急性胰腺炎的防治与调养

(一)急性胰腺炎的发病原因	(198)
(二)急性胰腺炎的临床表现	(200)
(三)急性胰腺炎的检查方法	(202)
(四)急性胰腺炎的并发症和容易混淆的疾病	(208)
(五)急性胰腺炎的中医治法	(210)
(六)急性胰腺炎的非手术疗法	(214)
(七)急性胰腺炎的手术治疗	(223)
(八)急性胰腺炎的预防	(228)
(九)急性胰腺炎病人的家庭护理与调养	(230)
(十)急性胰腺炎病人的食疗方	(233)
丝瓜汁饮	(233)
紫草煎	(234)
煮猪胰	(234)
豆蔻粥	(234)

- 莲子雪梨红糖水 ... (234) 黄花菜马齿苋饮 ... (235)
党参兔肉汤 (235)

十一、慢性胰腺炎的防治与调养

- (一)慢性胰腺炎的发病原因 (236)
(二)慢性胰腺炎的临床表现 (238)
(三)慢性胰腺炎的检查方法 (240)
(四)慢性胰腺炎的并发症和容易混淆的疾病 (244)
(五)慢性胰腺炎的中医治法 (250)
(六)慢性胰腺炎的西医药物治疗 (253)
(七)慢性胰腺炎的内镜与外科手术治疗 (259)
(八)慢性胰腺炎的预防 (262)
(九)慢性胰腺炎病人的护理与饮食调养 (263)
(十)慢性胰腺炎病人的食疗方 (265)
- | | |
|-------------------|--------------------|
| 佛手粥 (265) | 槟榔饮 (268) |
| 桂甘白芍粥 (265) | 橘皮砂仁炖鲫鱼 ... (268) |
| 山药煮猪胰 (266) | 砂仁薏苡仁粥 (268) |
| 肚胰粥 (266) | 参芪粥 (269) |
| 山楂荷叶茶 (266) | 陈皮丁香粥 (269) |
| 草决海带汤 (267) | 山楂麦芽粥 (269) |
| 干姜粥 (267) | 山药茯苓粥 (270) |
| 吴茱萸粥 (267) | 五香槟榔 (270) |
| 鲫鱼羹 (267) | 砂仁冬瓜汤 (270) |

十二、胰腺癌的防治与调养

(一)胰腺癌的高危人群及诱发因素	(271)
(二)胰腺癌的症状和早期信号	(274)
(三)胰腺癌的检查方法	(279)
(四)胰腺癌的并发症与容易混淆的疾病	(289)
(五)胰腺癌的中医治法	(292)
(六)胰腺癌的外科治疗	(297)
(七)胰腺癌的姑息治疗	(302)
(八)胰腺癌的放射与化学治疗	(304)
(九)胰腺癌的综合治疗	(308)
(十)胰腺癌的预防	(309)
(十一)胰腺癌病人的护理	(311)
(十二)胰腺癌病人的饮食调养	(313)
(十三)胰腺癌病人的食疗方	(317)
栀子仁枸杞粥	(317)
佛手草芥菜汤	(317)
猪胰海带汤	(317)
芥菜豆腐羹	(318)
垂盆芥菜饮	(318)
龟版黑枣丸	(319)
葫芦散	(319)
瓜蒂散	(319)
蛇皮鸡蛋	(319)
紫草煎	(320)
栗子糕	(320)
桑菊枸杞饮	(320)
淡豆豉瘦肉红枣汤	(320)
水蛇虾仁羹	(321)
苦瓜鸡汤	(321)
山楂香蕉饮	(321)
大蒜田七炖鳝鱼	(322)
薏米根煮甲鱼	(322)

十三、胰腺内分泌肿瘤的治疗与调养

- (一)良恶殊途的胰腺内分泌肿瘤 (323)
- (二)胰腺内分泌肿瘤的检查 (325)
- (三)胰腺内分泌肿瘤的并发症与容易混淆的疾病 ... (326)
- (四)胰腺内分泌肿瘤的治疗 (327)
- (五)胰腺内分泌肿瘤的预防 (330)
- (六)胰腺内分泌肿瘤的生活护理与饮食调养 (331)

十四、胰腺囊肿的治疗与调养

- (一)胰腺囊肿的形成原因 (333)
- (二)胰腺囊肿的临床表现与检查 (336)
- (三)胰腺囊肿的并发症及容易混淆的疾病 (340)
- (四)胰腺囊肿的治疗与预防 (342)
- (五)胰腺囊肿病人的生活护理与饮食调养 (345)

一、护胆强体的养生话题

(一)胆的自白

我的名字叫“胆”，自幼居住在肝脏右叶的下方，与它成为一对天然盟友，紧紧相连。肝脏像母亲一样把我紧搂在怀里，保护我，供我营养，不让我这调皮的孩子随意走动，时刻关怀着我的茁壮成长。由于我们母子俩的感情难舍难分，故世人赐予我们名副其实的美称“肝胆相照”。

我长相呈梨形，医学上根据我的容貌体态把我分成3个部分：胆囊底、胆囊体和胆囊颈。我颈部前面连接的是一根细长的管道叫胆囊管，是肝细胞分泌出来的胆汁进入我体内的必经之路。肝脏每天分泌出来的800~1000毫升胆汁绝大多数会自觉到我这儿来报到。然后经过我16~24小时的加工浓缩，并储藏在我的体内。

当人体进食后，大脑司令部马上通过神经传递向我发出“输送胆汁”的指令，此时我紧缩身体将胆汁挤入十二指肠，为消化食物吸收做好充分准备。人们都夸奖道：被我加工浓缩的胆汁是一种“天然高效能助消化剂”。

不过，我并非完美无缺，再则我也不是长在“世外桃源”，

有时难免给人们带来麻烦和痛苦。就拿我体内的胆汁来说，主要成分是由水、胆盐、胆红素、胆固醇、脂肪酸，以及各种无机盐类组成。当我受到外界环境或自身因素的影响以致比例失调时，通常胆固醇含量明显增高，易沉淀成核心，长年累月积少成多，由小变大形成结石。有一种外表光滑、色黄、圆形或椭圆形的结石，被人们称作“胆固醇结石”。

结石症已经是世界三大文明病之一，而其中胆石症是常见病和多发病，在急腹症中占第一位。胆结石可发生在胆囊、胆管和肝管内，虽然胆石症的发病原因有许多，其机制也比较复杂，但权威研究表明：饮食因素尤其是不良饮食习惯，已成为胆石症发病的隐患。事实上，不管哪种结石，若很小时未被及时发现，都意味着从此在人体内埋下一颗随时萌发着痛苦的种子。人们一旦过量食用高脂肪类食物，我不得不剧烈收缩躯体挤出胆汁以适应消化的需要，而这结石也将随之变动位置，或者因为睡觉时体位的改变，结石很容易跑到我的颈喉（胆囊管开口处）被卡住，这时右上腹会突然出现绞痛，我愈是收缩，疼痛就愈剧烈，这就是给人们造成阵发性剧烈绞痛的原因。由于我的交通要道被阻塞，胆汁无法经胆囊管进入肠道，造成胆汁潴留，淤积，使我肿胀并易遭感染，这样又为结石的形成奠定了一个重要基础，形成恶性循环。所以有人说“我与结石是一根藤上的两个苦瓜”。每当结石跑到我喉部被卡住，一些细菌就乘机在我体内大量繁殖生长，使胆汁很浊、变性、化脓，我深受其苦，惨遭迫害。首先我的“内衣”即黏膜层充血、肿胀、腐烂，进一步侵犯到我的“中衣”即中层肌肉，继之我的生命通道血管被终止，失去生机，彻底