

常见病家庭简便自疗丛书

Changjianbing jiating jianbian zilio congshu

胃病

简便自疗

Weichangbing jianbianzilio

主 编 俞宪明

欢迎阅读军医版精品图书

军医版精品常见病家庭简便自疗丛书会送给您

简便实用的治疗方法

最新最权威的治疗方案



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



常见病家庭简便自疗丛书

胃肠病简便自疗

WEICHANGBING JIANBIAN ZILIAO



主 编	俞宪明				
编 者	谢英彪	卞晋荣	林	周	
	张萍芳	苏志坚	夏	艳	
	姚奉文	严静怡			



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

胃肠病简便自疗/俞宪明主编. —北京:人民军医出版社,
2011.1

(常见病家庭简便自疗丛书)

ISBN 978-7-5091-4022-2

I. ①胃… II. ①俞… III. ①胃扬病—防治—问答
IV. ①R57-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 254448 号

策划编辑:崔晓荣 文字编辑:刘保顺 责任审读:余满松

出版人:石虹

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927288

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印、装:北京国马印刷厂

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:10.25 字数:201千字

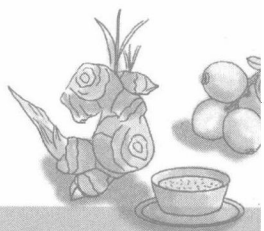
版、印次:2011年1月第1版第1次印刷

印数:0001~5000

定价:23.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



内

容

提

要

本书以问答形式简要介绍了胃肠病的基本知识、类型、临床症状、辅助检查方法、诊断和鉴别诊断、中西医治疗及预防等知识,重点介绍适合自我治疗胃肠病的简便方法,并对胃肠病防治中的一些误区提出了作者的观点。本书是一部全面反映胃肠病自我调养和自我治疗新成果的科普读物,内容融会中西而详尽,文字简洁明了,具有科学性、实用性和可读性强的特点,不仅适合胃肠病患者的自我医疗,也可作为基层医护人员的参考读物。

前

Preface 言

如今,“大病去医院、小病去药店”的理念已逐渐得到人们的认同。现在,许多国家的政府都提出,人们要对自己的健康问题承担责任,发挥积极的作用,提倡将自我治疗和自我调养作为自我保健首要的和最主要的途径之一,这也是减少政府庞大医疗开支的一个重要手段。自我治疗已成为各个国家医疗保健体系的一个至关重要的部分。

俗话说,久病成良医。患者在不断进出医院和与疾病抗争的过程中,通过学习掌握了一定的医学知识,对许多常见病和慢性病有了自己的认识,这也就形成了自我治疗的基础。《常见病家庭简便自疗丛书》就是想给你提供一个关心自己、关爱家人的平台,在这里你可以了解一些常见病和慢性病的基本知识、临床症状、辅助检查方法、诊断和鉴别诊断、中西医临床治疗的思路及预防等内容;在这里你可以找到各种各样的饮食、运动、起居调护的方法,按自身疾病的具体情况选择非处方药物治疗和许多简便实用的非药物疗法,并在日常生活中予以实践。此外,具有丰富临床经验和保健知识的作者们也对疾病防治中出现的一些误区提出了忠告。当然,我们也会提醒你在什么情况下需要去医院就诊,发生什么情况时应当得到医护专业人员的帮助。《常见病家庭简便自疗丛书》就是在这样的指导思想下组织有关专业人员编撰的。

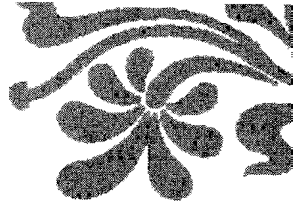


现在,许多人都习惯于根据平时获得的健康知识,自己选择一些治疗方法。但是,对于自我医疗中的误区应当引起大家的注意。其实,不管是到医院看病,还是在家吃药自疗或进行自我调理,都一定要用科学的方法,才能真正治好病。自我药物治疗提倡以症状轻浅、病因明确单一为原则,病因复杂时切不可贸然用药,不然酿至大疾则后悔晚矣。

最后,祝愿每位读者珍爱生命,以健康的身体来实现自己的人生目标!也愿这套丛书能成为广大患者及其家属的良师益友。

编者

2010年8月18日



录

Contents

Part 1 患者须知

对胃肠病为何不能掉以轻心 / 3

胃肠系统常见疾病有哪些 / 4

伤食会引起哪些胃肠病 / 6

胃病会传染吗 / 8

天气与胃肠病的发生有什么关系 / 9

什么是胃痛 / 11

胃痛者要注意什么 / 13

食欲改变是胃病吗 / 14



友情链接 味觉异常是有胃病吗 (16)

如何保养脾胃 / 17

经常泛酸是否有胃病 / 19



友情链接 有害胃健康的吃法 (20)

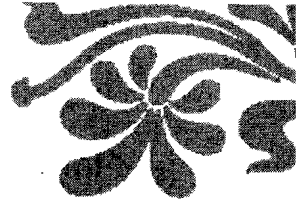
吸烟也会伤害胃吗 / 21

影响胃肠健康的心理因素有哪些 / 23

Part 2 导医解读

Contents

什么是急性胃炎 / 29
急性单纯性胃炎有何临床表现 / 30
急性腐蚀性胃炎有何临床表现 / 31
急性化脓性胃炎有何临床表现 / 32
急性糜烂性胃炎有何临床表现 / 33
西医如何治疗急性胃炎 / 33
中医如何治疗急性胃炎 / 34
什么是慢性胃炎 / 36
慢性胃炎有何临床表现 / 40
各种慢性胃炎有哪些不同的表现特点 / 42
慢性胃炎有何治疗措施 / 43
慢性浅表性胃炎如何治疗 / 44
怎样防治胆汁反流性胃炎 / 46
中医如何治疗慢性胃炎 / 49
什么是胃黏膜脱垂 / 52
胃黏膜脱垂有何临床表现 / 53
西医如何治疗胃黏膜脱垂 / 54
中医如何治疗胃黏膜脱垂 / 55
什么是消化性溃疡 / 56
消化性溃疡有何临床表现 / 59
消化性溃疡如何常规治疗 / 61



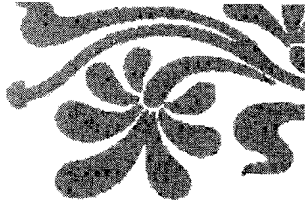
- 消化性溃疡如何维持治疗 / 62
- 中医如何治疗消化性溃疡 / 63
- 什么是胃下垂 / 66
- 胃下垂有何临床表现 / 67
- 西医如何治疗胃下垂 / 68
- 中医如何治疗胃下垂 / 69
- 什么是吸收不良综合征 / 71
- 吸收不良综合征有何临床表现 / 72
- 西医如何治疗吸收不良综合征 / 74
- 中医如何治疗吸收不良综合征 / 76
- 什么是溃疡性结肠炎 / 78
- 溃疡性结肠炎有何临床症状 / 81
- 西医如何治疗溃疡性结肠炎 / 82
- 溃疡性结肠炎什么情况下需要手术治疗 / 83
- 中医如何治疗溃疡性结肠炎 / 84
- 什么是细菌性痢疾 / 86
- 细菌性痢疾有何临床症状 / 89
- 西医如何治疗细菌性痢疾 / 90
- 中医如何治疗细菌性痢疾 / 91
- 如何用中成药治疗细菌性痢疾 / 95
- 什么是肠易激综合征 / 96

Contents

- 西医如何治疗肠易激综合征 / 98
- 中医如何治疗肠易激综合征 / 101
- 中成药如何治疗肠易激综合征 / 105
- 什么是慢性腹泻 / 106
- 西医如何治疗慢性腹泻 / 108
- 中医如何治疗慢性腹泻 / 119
- 如何用中成药治疗慢性腹泻 / 113

Part 3 自我调养

- 急性胃炎患者如何饮食调养 / 117
- 慢性浅表性胃炎患者怎样调养 / 118
- 胃炎患者如何心理保健 / 119
- 慢性胃炎患者如何饮食调养 / 120
- 慢性胃炎患者有何饮食禁忌 / 122
- 消化性溃疡患者如何自我调养 / 124
- 消化性溃疡日常康复保健的主要措施有哪些 / 127
- 老年消化性溃疡患者要注意什么 / 129
- 消化性溃疡患者如何饮食调养 / 131
- 消化性溃疡患者如何注意饮食卫生 / 135
- 消化性溃疡患者为何要远离烟酒和浓茶 / 138



友情链接 消化性溃疡患者为何要多休闲娱乐(141)

消化性溃疡患者生活为何要有规律 / 141

消化性溃疡患者如何注意睡眠 / 143



友情链接 消化性溃疡患者为何要注意气候变化(144)

消化性溃疡如何家庭护理 / 144

消化性溃疡患者如何安排性生活 / 146

胃下垂患者如何心理保健 / 148

胃下垂患者如何饮食调养 / 148

吸收不良综合征患者要注意什么 / 149

吸收不良综合征患者如何饮食调养 / 151

溃疡性结肠炎的一般治疗应注意些什么 / 152

溃疡性结肠炎患者应避免服哪些药物 / 154

细菌性痢疾要采取哪些隔离消毒措施 / 154

细菌性痢疾如何调养 / 156

Part 4 自我治疗

不同类型的急性胃炎如何治疗 / 161

急性胃炎如何敷贴治疗 / 162

Contents

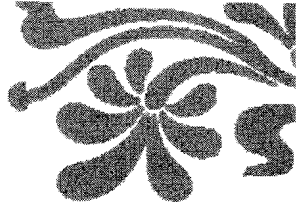
- 急性胃炎如何药浴治疗 / 163
- 急性胃炎剧烈疼痛时如何自我按摩 / 164
- 急性单纯性胃炎如何按摩治疗 / 164
- 急性胃炎如何饮食治疗 / 165
- 急性胃炎如何针灸治疗 / 168
- 急性胃炎如何拔罐治疗 / 169
- 慢性胃炎如何饮食治疗 / 169
- 慢性胃炎如何敷贴治疗 / 172
- 慢性胃炎患者如何采用矿泉浴治疗 / 173
- 慢性胃炎如何自我按摩 / 174
- 慢性胃炎患者如何运动 / 175
- 慢性胃炎如何练内养功 / 176
- 慢性胃炎如何针灸治疗 / 179
- 慢性胃炎如何拔罐治疗 / 182
- 胃黏膜脱垂症如何饮食治疗 / 182
- 胃黏膜脱垂如何针灸治疗 / 186



友情链接 胃黏膜脱垂有何单验方 (186)

- 胃黏膜脱垂如何气功锻炼 / 186
- 治疗消化性溃疡的有效偏方有哪些 / 187
- 适合消化性溃疡患者的茶饮有哪些 / 188

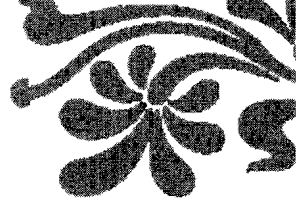




- 适合消化性溃疡患者的米粥有哪些 / 190
- 适合消化性溃疡患者的主食有哪些 / 192
- 适合消化性溃疡患者的菜肴有哪些 / 194
- 适合消化性溃疡患者的汤羹有哪些 / 197
- 适合消化性溃疡患者的果蔬汁有哪些 / 200
- 消化性溃疡患者如何采用矿泉疗法 / 202
- 消化性溃疡患者如何自我按摩 / 203
- 消化性溃疡患者如何做四步按摩法 / 205
- 消化性溃疡患者如何揉腹 / 206
- 如何为消化性溃疡患者捏脊治疗 / 209
- 消化性溃疡患者如何做足部按摩 / 210
- 运动疗法适合哪些消化性溃疡患者 / 211
- 消化性溃疡患者做运动有何作用 / 212
- 消化性溃疡患者如何运动 / 214
- 消化性溃疡患者可进行哪些运动 / 215
- 消化性溃疡患者如何做保健操 / 218
- 消化性溃疡患者如何采用心理疗法 / 219
- 消化性溃疡患者如何练内养功 / 222
- 消化性溃疡患者如何练铜钟功 / 225
- 消化性溃疡患者如何练健脾养胃功 / 225
- 消化性溃疡患者如何练拗动六环功 / 226

Contents

- 消化性溃疡患者如何练放松入静功 / 227
- 消化性溃疡患者如何针灸治疗 / 228
- 消化性溃疡患者如何耳针治疗 / 229
- 消化性溃疡患者如何艾灸治疗 / 229
- 消化性溃疡患者如何刮痧治疗 / 232
- 消化性溃疡患者如何拔罐治疗 / 233
- 消化性溃疡患者如何敷贴治疗 / 233
- 十二指肠溃疡患者如何煎服中药 / 235
- 胃下垂患者如何敷贴治疗 / 236
- 胃下垂患者如何洗冷水浴 / 237
- 胃下垂患者如何自我按摩 / 239
- 胃下垂患者如何运动治疗 / 240
- 胃下垂患者如何做保健操 / 241
- 胃下垂患者如何做腹式呼吸功 / 242
- 胃下垂如何饮食治疗 / 244
- 胃下垂患者如何针灸治疗 / 246
- 胃下垂患者如何拔罐治疗 / 247
- 吸收不良综合征如何饮食治疗 / 248
- 吸收不良综合征如何针灸治疗 / 251
- 吸收不良综合征如何拔罐治疗 / 252
- 吸收不良综合征如何捏脊治疗 / 252



溃疡性结肠炎有何单验方 / 253



友情链接 溃疡性结肠炎的外敷治疗 (254)

溃疡性结肠炎如何针灸治疗 / 254

溃疡性结肠炎如何饮食治疗 / 255

细菌性痢疾有何单验方 / 258

细菌性痢疾如何敷脐治疗 / 259

细菌性痢疾如何饮食治疗 / 260

细菌性痢疾如何针灸治疗 / 261

细菌性痢疾如何按摩治疗 / 262

肠易激综合征有何单验方 / 263

肠易激综合征有哪些外治方法 / 264

肠易激综合征如何饮食治疗 / 265

肠易激综合征如何针灸治疗 / 266

肠易激综合征如何拔罐治疗 / 267

肠易激综合征如何灌肠治疗 / 267

慢性腹泻有何单验方 / 268

慢性腹泻有哪些外治方法 / 269

慢性腹泻如何饮食治疗 / 269

慢性腹泻如何针灸治疗 / 271

慢性腹泻如何按摩治疗 / 272

Contents

Part 5 走出误区

消化性溃疡有何饮食误区 / 275

无酸即无溃疡病吗 / 276

泛酸就是消化性溃疡吗 / 278

治疗溃疡病不需要抗生素吗 / 279

胃溃疡患者合并出血时一定要禁食吗 / 280

受惊吓后得胃溃疡吗 / 281

胃溃疡患者手术后还会再发生溃疡吗 / 282

胃溃疡不会癌变吗 / 283



友情链接 十二指肠溃疡会癌变吗(285)

护胃要走出哪些误区 / 286

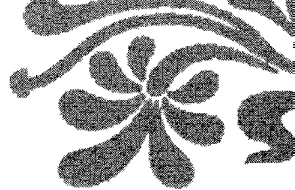
Part 6 防患未然

如何预防急性胃炎 / 291

如何预防慢性胃病 / 293

如何预防慢性胃炎 / 294

萎缩性胃炎患者如何预防癌变 / 295



- 如何预防胃黏膜脱垂 / 297
- 什么是消化性溃疡的一级预防 / 298
- 什么是消化性溃疡的二级预防 / 299
- 什么是消化性溃疡的三级预防 / 301
- 如何预防溃疡病出血 / 302
- 如何预防消化性溃疡复发 / 304
- 如何预防胃下垂 / 305
- 如何预防细菌性痢疾 / 306
- 如何预防肠易激综合征 / 307
- 如何预防慢性腹泻 / 308