

中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书

总主编 陈达灿 杨志敏 邹旭 张忠德

慢性胃炎

编著 黄穗平

身体需要调养
疾病需要防治
健康需要管理



人民卫生出版社

中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书

慢性胃炎

编著 ~~黄德平~~

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

慢性胃炎 / 黄穗平编著. —北京: 人民卫生出版社, 2015
(中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书)

ISBN 978-7-117-20330-2

I. ①慢… II. ①黄… III. ①慢性病-胃炎-中西医结合-防治 IV. ①R573.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 034225 号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数据库服务, 医学教育资源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

慢性胃炎

编 著: 黄穗平

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 中国农业出版社印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 787 × 1092 1/32 印张: 3.5

字 数: 49 千字

版 次: 2015 年 3 月第 1 版 2015 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-20330-2/R · 20331

定 价: 15.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

《中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书》

编委会

总主编 陈达灿 杨志敏 邹旭 张忠德

副总主编 李俊 杨荣源 宋莘 胡学军

编委 (以姓氏笔画为序)

王小云 王立新 卢传坚 刘旭生

刘鹏熙 池晓玲 许尤佳 许银姬

李达 李俊 李艳 杨志敏

杨荣源 吴焕林 何羿婷 何焯根

邹旭 宋莘 张忠德 张敏州

陈文治 陈达灿 陈延 范冠杰

范瑞强 林琳 胡学军 夏纪严

黄清明 黄清春 黄燕 黄穗平

梁雪芳



出版说明

慢性病属于病程长且通常情况下发展缓慢的疾病。其中,心脏病、中风、慢性呼吸系统疾病和糖尿病等慢性病已经成为当今世界上最主要的死因,占有所有疾病死亡率的70%左右。究其原因,广大人民群众由于缺乏专业的防病治病知识,加重或贻误了病情,造成疾病的恶化,最终付出了生命的代价。其实,慢性病可防可控,并不可怕,可怕的是轻信不正确的医药学知识、了解错误的防病治病理论而盲目地接受治疗。如何做一个聪明的患者,正确指导自己科学调理身体,既需要积累一定的医药学知识,又应接受医务人员的专业建议,从而降低疾病进一步加重的风险,减轻慢性病所带来的危害。

正是为了提高广大人民群众科学防病治病的能力,缓解他们看病难、看病贵的难题,我们同广东省中医院共同策划了《中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书》。该丛书共32种,目前已经出版13种。丛书各分册均包括“基础知识导航”、“个人调理攻略”、“名家防治指导”、“药食

宜忌速查”、“医患互动空间”五个模块。其中，“基础知识导航”主要讲述该类慢性疾病的一些基本知识；“个人调理攻略”主要讲述疾病调理的方法，包括运动、饮食等，同时介绍了生活保健、锻炼等方面的知识，旨在用正确的科学的医学理论指导衣食住行；“名家防治指导”主要介绍了慢性病专业的、规范的医学治疗原则和方案，而这些方案疗效较好，均来自于临床名家大家；“药食宜忌速查”介绍了一些经常被大家忽视且不宜同服的药物或食物；“医患互动空间”根据广大病友意见，系统整理了防治该疾病具有共性的疑点难点，收录了全国六大区治疗该疾病的权威专家，以方便全国的患者选择就诊。

该丛书“语言通俗、中西结合、药食共用、宜忌互参、图文并茂、通俗易懂、实用性强”，实为慢性病患者和亚健康人群的良好良师益友。

由于医药学知识不断发展变化，加之患者体质千差万别，书中可能存在一些疏漏或不足之处，恳请广大读者在阅读中提出宝贵意见和建议，以便我们不断修订完善。

人民卫生出版社

2014年12月



国医大师邓铁涛序

随着社会的发展、生活方式的改变及人口老龄化加快,人类疾病谱发生了深刻的变化,慢性病已经成为全人类健康的最大威胁。世间因病而亡、因病而贫、因病苦痛无法避免,时至今日全人类仍无法完全摆脱疾病的纠缠。而目前医学未能胜任帮助人们远离病痛之苦。因此,教导人们掌握防病御病之法,进行自我健康管理已经成为防控慢性病之上策。

目前,我国慢性病死亡病例占疾病总死亡病例已经高达 83.35%。其发病率与死亡率不断攀升,给家庭及社会造成了沉重的负担。全民健康是实现国家富强的基础,因此,慢性病不仅仅是我国一个重大的公共卫生问题,更是一个影响国家发展的问题。无论中西医工作者,在防控慢性病这一社会工程中都有不可推卸的责任。

“治未病”理论是中医药养身保健、防病治病的精髓,认为疾病的防控应重视养生防病、有病早治、已病防变、病愈防复。如果能将中医药在整体观念指导下的辨证论治以及西医药辨病治疗有效

结合起来,我们对慢性病本质的认识和临床疗效的提高势必得到一个质的飞跃。坚持辨病与辨证相结合,在辨证论治理论指导下,各扬其长,是防控慢性病的最佳方向。

广东省中医院始终把“为患者提供最佳的诊疗方案,探索构建人类最完美医学”作为目标,在全国率先将“治未病”理论与慢病管理理念紧密结合,开展了中医特色的慢病管理工作,积累了丰富的中西医结合慢病防控经验。

有鉴于此,广东省中医院组织编写了《中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书》,全书基本涵盖目前常见多发的慢性病,内容丰富,语言通俗易懂,是一套能够指导民众防控疾病,提高自我健康管理水平的科普读本。相信本丛书的出版将为我国防控慢性病工作做出应有的贡献,故乐之为序。

邓铁涛
2013.9.29.



前 言

慢性胃炎是消化系统疾病中的一种常见病和多发病,其临床特点是病程较长、缠绵难愈,给病人的生活和工作带来诸多不便,个别还可发展到胃癌前病变甚至胃癌,危及生命健康。其发病率高,治疗周期长,在经济上和心理上都给患者及其家庭带来了很大的负担。规范的治疗和合理的预防是保证疗效的关键。因此,给患者及家属提供科学、合理、可实施的诊治、调摄方案已成为迫在眉睫之事。

受人民卫生出版社之邀,著者用通俗易懂的语言,从“基础知识导航”、“个人调理攻略”、“名家防治指导”、“药食宜忌速查”、“医患互动空间”五个方面对慢性胃炎的诊治和调理进行了深入浅出的介绍。由于编著者长期在临床一线工作,因此保证了所介绍的内容都是遵循医疗原则、能够在临床中实施和运用的,从而保证了本书的科学性和实用性。

本书以疾病为载体,因此主要推荐给本病的患者以及家属阅读;另外,由于内容丰富,涉及诊断、治疗以及中西医两方面的知识,对于本病的诊治有兴趣的低年资医生以及全科医生、社区医生应该也可以从中获得一定的收获。

书中颇具特色的内容是“个人调理攻略”、“名家防治指导”、“药食宜忌速查”,这些内容以中医理论为基础,从生活锻炼、饮食、中药方剂、成药等多方面对中医药治疗慢性胃炎进行了系统的总结和归纳,为患者选择中医药治疗和生活调理提供了方向。

随着医学的不断进步,对慢性胃炎的认识还在不断深入,从发展的角度来看,我们所提供的知识也存在着一定的不足之处,本书会随着临床医疗水平的不断提高,定期进行修订再版,以不断适应患者诊治的需要。

编 者

2014年10月

一、基础知识导航

- (一) 胃的位置在哪里、胃壁有几层、胃有什么主要生理功能? 1
- (二) 什么是慢性胃炎? 5
- (三) 如何自我诊断慢性胃炎? 6
- (四) 慢性胃炎知多少? 6
 - 1. 慢性胃炎发病率如何? 6
 - 2. 慢性胃炎有何病因? 7
 - 3. 哪些人容易得慢性胃炎? 11
 - 4. 慢性胃炎如何分型? 13
 - 5. 慢性胃炎危害性有多少? 13
- (五) 就诊治疗提示..... 14

二、个人调理攻略

- (一) 饮食调理..... 15
 - 1. 饮食原则 15

2. 食物选择要点	15
3. 日常健脾益胃饮食	17
(二) 坚持锻炼,劳逸结合	22
1. 跪姿前倾	24
2. 站立弯膝	24
3. 伏地挺身	24
4. 摩腹	25
5. 八段锦	25
(三) 自我穴位按摩——络通则气畅	30
1. 按摩方法	30
2. 按摩手法	32
(四) 慢性胃炎治疗误区	34
1. 不需要纠正不良卫生习惯,光吃药就能 治好慢性胃炎	34
2. 我只要最好的胃药,不在乎花钱	34
3. 吃点感冒药就算有胃病也没什么 大不了	35
4. 胃里不会有细菌,胃酸能把细菌 灭掉	36
5. 胃黏膜保护剂治疗慢性胃炎的止痛 疗效只是暂时的	36

- 6. 治胃病的药就是对症治疗的药..... 37
- 7. 胃炎药可长时间服用..... 37
- 8. 慢性胃炎一定要同时多用几种药才能
治好..... 37
- 9. 少吃多餐可预防慢性胃炎..... 38

三、名家防治指导

- (一) 西医治疗..... 39
 - 1. 一般治疗..... 39
 - 2. 抑酸或制酸剂..... 40
 - 3. 胆汁结合剂..... 40
 - 4. 根除幽门螺杆菌..... 40
 - 5. 胃黏膜保护剂..... 41
 - 6. 促动力剂..... 41
 - 7. 助消化药..... 41
 - 8. 抗抑郁药和抗焦虑药..... 41
 - 9. 手术治疗..... 42
- (二) 中医治疗..... 42
 - 1. 辨证治疗..... 42
 - 2. 其他治疗..... 46
- (三) 中医名家经验..... 51

(四) 预防原则.....	55
1. 保持精神愉快.....	55
2. 应戒烟忌酒.....	55
3. 慎用、忌用对胃黏膜有损伤的药物.....	56
4. 忌过酸、过辣等刺激性食物及生冷不易消化的食物.....	56
(五) 中医调养.....	56
1. 脾胃对于人的重要性.....	56
2. 胃的生理特性.....	57
3. 脾的生理特性.....	58
4. 脾与胃的关系是表里络属关系.....	59
5. 脾胃是否健运的征象.....	60
6. 常见的脾胃病证候.....	61
7. 脾胃要一起调养.....	63
8. 天气变化时注意保养脾胃.....	65
9. 特殊人群要注意调理脾胃.....	67

四、药食宜忌速查

(一) 药品宜忌.....	73
(二) 饮食宜忌.....	73
1. 冰激凌等生冷食物.....	73

2. 奶油土豆泥 74
3. 葱属蔬菜 74
4. 巧克力 74
5. 豆类食品 74
6. 辛辣食物 75
7. 油炸食品 75
8. 柑橘汁 75
9. 西兰花和卷心菜 76
10. 无糖口香糖 76
11. 烈酒 76
12. 浓茶 76

五、医患互动空间

- (一) 专家答疑 77
 1. 什么是幽门螺杆菌? 77
 2. 幽门螺杆菌有什么危害? 77
 3. 幽门螺杆菌感染有什么症状? 78
 4. 如何检查幽门螺杆菌感染? 79
 5. 各种幽门螺杆菌检测方法的敏感性和特异性如何? 79
 6. 怎么治疗幽门螺杆菌感染? 80

7. 慢性萎缩性胃炎是不是就要癌变了? 80
8. 胃黏膜肠上皮化生是什么? 80
9. 胃黏膜不典型增生是什么? 81
10. 胃镜检查是否痛苦? 81
11. 胶囊内镜是一种什么检查? 是否适合胃病检查? 81
12. 无痛胃镜与普通胃镜的区别是什么? 82
13. 脾胃虚弱的表现有哪些? 82
14. 脾胃虚寒的表现有哪些? 82
15. 老年人为何易消化不良? 83
16. 胃酸过多怎么办? 83
17. 慢性胃炎能不能治好? 84
18. 慢性胃炎的发展与转归如何? 84
19. 如何预防慢性胃炎复发? 85
20. 如何预防慢性胃炎癌变? 86
21. 对慢性胃炎如何随访? 87
- (二) 名院名医 88
 1. 东北地区 88
 2. 华北地区 89

3. 华东地区	91
4. 华中地区	93
5. 西北、西南地区	94
6. 华南地区	95