

现代家庭疾病防治手册

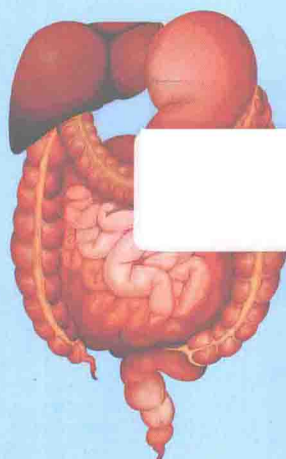
# 胃肠病

## 自助防治方案

WEICHANG BING  
ZIZHU FANGZHI FANG'AN



许彦来◎主 编  
冯智勇◎副主编



一读知病因 二读悟医道 三读体健康

对症查看 内容直观  
简便治疗 安全有效



药物治疗+ 饮食治疗+ 运动治疗  
= 简便有效

在日常生活中，全方位指导您通过饮食、运动、药物、养生、情绪调节等方法预防和治理疾病，达到健康长寿、快乐生活的目的。

### 胃肠病看专家

怎么治、怎么防、怎么有效调养



中国人口出版社  
China Population Publishing House  
全国百佳出版单位

现代家庭疾病防治手册

# 胃肠病

## 自助防治方案

WEICHANG BING  
ZIZHU FANGZHI FANG'AN



许彦来◎主编

冯智勇◎副主编（解放军61786部队门诊部）

### 胃肠病看专家

怎么治、怎么防、怎么有效调养



中国人口出版社  
China Population Publishing House  
全国百佳出版单位

## 图书在版编目 (CIP) 数据

胃肠病自助防治方案 / 许彦来主编. — 北京: 中国人口出版社, 2015. 6  
ISBN 978-7-5101-3261-2

I. ①胃… II. ①许… III. ①胃肠病—防治 IV.

① R57

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 050849 号

## 胃肠病自助防治方案

许彦来 主编

---

|      |                        |
|------|------------------------|
| 出版发行 | 中国人口出版社                |
| 印刷   | 北京威远印刷有限公司             |
| 开本   | 710 毫米 × 1000 毫米 1/16  |
| 印张   | 16.75                  |
| 字数   | 250 千字                 |
| 版次   | 2015 年 6 月第 1 版        |
| 印次   | 2015 年 6 月第 1 次印刷      |
| 书号   | ISBN 978-7-5101-3261-2 |
| 定价   | 32.80 元                |

---

|       |                      |
|-------|----------------------|
| 社长    | 张晓林                  |
| 网 址   | www.rkcbs.net        |
| 电子信箱  | rkcbs@126.com        |
| 总编室电话 | (010) 83519392       |
| 发行部电话 | (010) 83534662       |
| 传 真   | (010) 83519401       |
| 地 址   | 北京市西城区广安门南街 80 号中加大厦 |
| 邮 编   | 100054               |

---

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

# 前言

## PREFACE



胃肠病是常见病多发病，总发病率约占人口的20%。年龄越大，发病率越高，特别是50岁以上的中老年人更为多见，男性高于女性。胃肠病大部分是慢性消耗性病变，日久会导致病人抵抗力降低，出现乏力、消瘦的症状，同时，也会引起其他系统的疾病发作。最近消化道的肿瘤日渐增多，一个最主要的原因是胃肠病不能得到患者的重视，没有积极地得到治疗，形成越来越严重的地步。因此，提醒广大患者对于胃肠病要做到早发现早治疗。

胃肠病患者在日常生活上应该注意什么？

(1) 保持乐观情绪，正确对待疾病，避免过度紧张，注意劳逸结合，生活规律，保证足够睡眠，以维持高级神经中枢活动的平衡。

(2) 注意季节性的气候变化，特别是秋末冬初和冬末春初之时，随时增添衣服，保持腹部温暖，冬季穿上薄棉肚兜或背心大有好处。

(3) 疼痛时用手按压腹部或使身体稍为弯曲，可以暂时减轻疼痛，在疼痛前吃些食物如苏打饼干等，可中和胃酸，减少创面刺激。

(4) 注意饮食，少食可使胃窦部不至于过度扩张，刺激胃泌素分泌，从而使胃酸分泌减少；多餐在于辅助少食之不足；定时定量，可使胃酸分泌能规律协调；宜用低脂、高蛋白、清淡、软烂、较热和容易消化的食物，以减轻胃肠的负担。避免食用带有刺激性的食品如辣椒、醋、浓茶、酸性果汁等（尤其在空腹时），因可使胃酸增多，不利于溃疡的愈合。

(5) 加强锻炼，如散步、太极拳等，能改善高级神经中枢和调节自主神经功能，增强胸、腹部的肌肉运动，改善胃肠道的血液循环和调整消化吸收功能，促进溃疡愈合。

为了帮助胃肠病患者做好日常保健工作，我们编写了本书。本书是一本现代家庭健康生活的必备用书，一本科普健康读物，其特色是贴近生活实际，有针对性地将日常生活中防病治病和相关问题展示出来，用通俗的语言去阐明深刻的医学和生物学道理，可读性较强。它融知识性、趣味性、科学性和实用性为一体，为胃肠疾病的防治提出了一套全新的思维方式。本书对如何认识胃肠病、如何在生活中简便自疗、如何调养等几个方面进行了科学实用的讲解。

编 者

2015年3月



# 目 录

CONTENTS



## 第一章 全面认识胃肠

### 第一节

### 临床常见症状

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 什么是食欲不振 .....     | 002 |
| 食欲不振时如何自我护理 ..... | 004 |
| 什么是嗝气 .....       | 005 |
| 为什么会有反流和烧心 .....  | 006 |
| 反酸的原因有哪些 .....    | 006 |
| 什么是腹胀 .....       | 007 |
| 哪种情况的腹胀应立即就诊, ... | 009 |
| 发生腹胀时如何进行自我护理     | 009 |
| 什么是呕吐 .....       | 010 |
| 哪些胃肠病可以引起呕吐 ..... | 011 |

|                  |     |
|------------------|-----|
| 哪种情况的呕吐需要立即就诊    | 011 |
| 哪些腹痛是危险的信号 ..... | 012 |
| 腹痛是否都要打止痛针 ..... | 013 |



|                  |     |
|------------------|-----|
| 发噎是怎么回事 .....    | 014 |
| 吞咽困难的原因有哪些 ..... | 014 |

## 第二节

### 临床检查项目

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 什么是内镜检查 .....     | 017 |
| 什么患者该做胃镜 .....    | 017 |
| 内镜检查有哪些并发症 .....  | 018 |
| 什么是超声胃镜 .....     | 019 |
| 胃镜检查会引起交叉感染吗 ...  | 020 |
| 是做胃镜好还是做钡餐造影好     | 021 |
| 什么情况下需要做活检 .....  | 022 |
| 吹口气可替代胃镜检查吗 ..... | 023 |
| 胃镜检查前要做些什么准备 ...  | 024 |
| 怎样配合医生进行胃镜检查 ...  | 025 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 做完胃镜要注意什么 .....   | 026 |
| 粪便检查对于诊断胃肠疾病的     |     |
| 意义 .....          | 027 |
| 粪便检查的主要内容 .....   | 027 |
| 什么是钡餐造影 .....     | 029 |
| 做钡剂造影检查应注意什么 ...  | 030 |
| 为什么要做粪便细菌培养 ..... | 030 |



## 第二章 简便防治胃病

### 第一节

#### 消化性溃疡

|                |     |
|----------------|-----|
| 什么是胃溃疡？消化性溃疡是怎 |     |
| 么回事 .....      | 032 |

|                  |     |
|------------------|-----|
| 胃酸是怎么回事 .....    | 033 |
| 什么是幽门螺杆菌 .....   | 034 |
| 幽门螺杆菌是形成胃溃疡的病    |     |
| 因吗 .....         | 035 |
| 消化性溃疡症状有哪些 ..... | 036 |



|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| 消化性溃疡的常见并发症 .....             | 038 |
| 消化性溃疡诊断的辅助检查 .....            | 039 |
| 治疗胃溃疡有哪几类药物 .....             | 041 |
| 如何选用氢氧化铝胶和胃舒平片 .....          | 042 |
| 胃得乐、乐得胃和胃仙U如何应用 .....         | 042 |
| 如何正确选用654-2、颠茄、阿托品和普鲁本辛 ..... | 043 |
| 甲氰咪胍治疗胃溃疡有哪些特点 .....          | 045 |
| 怎样使用甲氰咪胍治疗胃溃疡 .....           | 046 |
| 怎样使用雷尼替丁治疗胃溃疡 .....           | 046 |
| 怎样使用法莫替丁治疗胃溃疡 .....           | 047 |
| 奥美拉唑治疗胃溃疡有哪些特点 .....          | 048 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 为什么要求胃溃疡系统治疗 ..... | 049 |
| 胃溃疡的治愈标准是什么 .....  | 050 |
| 胃溃疡治愈后如何复查 .....   | 051 |
| 治疗老年胃溃疡应注意什么 ..... | 051 |

## 第二节

### 慢性胃炎

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 什么是慢性胃炎 .....      | 053 |
| 慢性胃炎患者常有哪些症状 ..... | 054 |
| 慢性胃炎的病因有哪些 .....   | 054 |
| 慢性胃炎需要做哪些检查 .....  | 055 |
| 慢性浅表性胃炎有哪些特点 ..... | 057 |
| 慢性萎缩性胃炎有哪些特点 ..... | 057 |
| 慢性萎缩性胃炎怎样治疗 .....  | 058 |
| 胃炎是否要服用消炎药 .....   | 060 |
| 治疗胃炎时需要注意的事项 ..... | 061 |



### 第三节

## 急性胃炎

- 什么是急性胃炎 ..... 063
- 急性胃炎的症状有哪些 ..... 063
- 急性胃炎的病因是什么 ..... 064
- 在胃镜下急性胃炎可观察到什么  
..... 065
- 药物性急性胃炎的病因是什么 ..... 065
- 药物性急性胃炎有什么表现 ... 066
- 如何治疗和预防药物性急性胃炎  
..... 066
- 急性腐蚀性胃炎的病因是什么 ..... 068
- 急性腐蚀性胃炎的临床表现和处  
理原则 ..... 068



- 应激性急性胃炎或溃疡发病原因  
..... 069
- 如何治疗应激性急性胃炎或溃疡  
..... 070
- 食物中毒急性胃炎有哪些特点 ... 071
- 急性化脓性胃炎是怎么回事 ... 072
- 感染性胃炎与急性化脓性胃炎的  
主要区别 ..... 072
- 怎样预防急性胃炎 ..... 073

### 第四节

## 胃下垂

- 什么是胃下垂 ..... 075
- 易患胃下垂的人群有哪些 ..... 075
- 胃下垂患者有哪些症状 ..... 076

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 胃下垂的诱发因素有哪些 .....   | 077 |
| 胃下垂的西药疗法 .....      | 078 |
| 胃下垂患者怎样进行生活调理 ..... | 078 |
| 胃下垂的腹肌锻炼疗法 .....    | 080 |
| 适合胃下垂患者的保健操 .....   | 081 |
| 如何预防胃下垂 .....       | 082 |

## 第五节

### 胃 癌

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 什么叫胃癌 .....         | 084 |
| 胃癌的发病原因有哪些 .....    | 084 |
| 得了胃癌有什么症状 .....     | 086 |
| 应该警惕的胃癌早期信号 .....   | 086 |
| 年轻人应警惕胃癌 .....      | 088 |
| 诊断胃癌最好用哪种检查方法 ..... | 088 |

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 胃癌应怎样选择治疗方法 .....         | 089 |
| 胃大部切除对身体有什么影响 .....       | 090 |
| 胃大部切除术后的饮食护理有<br>哪些 ..... | 091 |
| 胃癌术后患者应如何调理饮食 .....       | 092 |
| 慢性胃病患者如何预防癌变 .....        | 093 |



## 第三章 简便防治肠道疾病

### 第一节

### 腹 泻

|                |     |
|----------------|-----|
| 人为什么会拉肚子 ..... | 096 |
| 腹泻的原因有哪些 ..... | 096 |

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 什么叫功能性腹泻 .....             | 098 |
| 长期腹泻对人体会产生哪些不利<br>影响 ..... | 099 |
| 如何根据腹泻推测疾病 .....           | 100 |
| 中毒性腹泻有什么特点 .....           | 102 |



|                     |     |
|---------------------|-----|
| 腹泻对人体的危害 .....      | 103 |
| 腹泻怎样进行自我治疗 .....    | 104 |
| 腹泻时如何做自我护理 .....    | 104 |
| 腹泻患者常用的止泻药有哪些 ..... | 106 |
| 什么情况下可以使用止泻药 .....  | 106 |
| 腹泻用药应注意什么 .....     | 107 |

## 第二节

### 结肠炎

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 结肠炎是怎样发生的 .....      | 109 |
| 结肠炎常用的检查方法 .....     | 110 |
| 什么是溃疡性结肠炎 .....      | 111 |
| 溃疡性结肠炎会出现哪些体征 .....  | 112 |
| 溃疡性结肠炎的临床分型 .....    | 114 |
| 溃疡性结肠炎的辅助检查与诊断 ..... |     |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| .....               | 114 |
| 溃疡性结肠炎的西医治疗 .....   | 115 |
| 怎样预防溃疡性结肠炎 .....    | 117 |
| 溃疡性结肠炎治疗的注意事项 ..... | 118 |
| 溃疡性结肠炎患者的饮食调养       |     |
| 原则 .....            | 119 |
| 溃疡性结肠炎患者应如何预防和      |     |
| 护理 .....            | 119 |
| 结肠炎患者应注意什么事项 .....  | 120 |

## 第三节

### 肠易激综合征

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 什么是肠易激综合征 ..... | 122 |
| 肠易激综合征的易感人群有哪些  |     |
| .....           | 123 |





|                |     |
|----------------|-----|
| 肠易激综合征患者有哪些症状  | 124 |
| 肠易激综合征的分型及特点   | 124 |
| 中医对肠易激综合征的认识   | 125 |
| 怎样预防肠易激综合征     | 126 |
| 肠易激综合征的西医治疗    | 127 |
| 肠易激综合征为何要用抗抑郁药 | 129 |
| 如何对待肠易激综合征     | 129 |

## 第四节

### 细菌性痢疾

|             |     |
|-------------|-----|
| 什么是细菌性痢疾    | 131 |
| 细菌性痢疾的症状有哪些 | 131 |
| 患了急性痢疾该怎么办  | 132 |
| 慢性菌痢怎样治疗    | 133 |

## 第五节

### 便秘

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 什么是便秘           | 135 |
| 为什么会出现便秘        | 136 |
| 便秘有哪些危害         | 137 |
| 为什么老年人容易便秘      | 138 |
| 如何区别功能性便秘和器质性便秘 | 139 |
| 便秘的治疗原则是什么      | 141 |
| 洗肠能治便秘吗         | 142 |
| 多食纤维是否能预防便秘     | 142 |
| 如何预防老年人便秘       | 144 |
| 便秘患者怎样安排饮食及生活   | 145 |





## 第四章 饮食简便治疗胃肠病

### 第一节

#### 预防——吃出健康的胃肠

- 适度吃杂粮保护胃肠 ..... 148
- 膳食纤维清肠涤胃好帮手 ..... 149
- 多为肠道补充益生菌 ..... 151



- 饮食不宜太咸 ..... 152
- 烹调勾芡有讲究 ..... 153
- 合理饮用牛奶益处多 ..... 154
- 多食苦味助消化 ..... 155
- 过食辛辣食物害处大 ..... 155

- 科学饮水保健康 ..... 156
- 莫让胃肠“烫”伤 ..... 157
- 胃肠病患者食用油选择有讲究 ..... 157
- 食疗也要因人而异 ..... 158
- 长期食用快餐伤害胃肠 ..... 160
- 解读保养胃肠的“五味” ..... 160
- 影响胃肠健康的食品 ..... 161

### 第二节

#### 对症食疗——餐桌上的“医院”

- 急性胃肠炎患者如何饮食 ..... 163
- 急性胃肠炎患者饮食有哪些禁忌  
..... 164
- 急性胃肠炎粥疗小处方 ..... 165
- 慢性胃肠炎患者日常饮食原则是  
什么 ..... 165
- 慢性浅表性胃炎饮食原则是什么  
..... 166
- 慢性萎缩性胃炎饮食原则是什么  
..... 166



|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| 消化性溃疡病患者的饮食原则是<br>什么 .....       | 167 |
| 为什么消化性溃疡患者要选择高<br>蛋白饮食 .....     | 167 |
| 为什么消化性溃疡患者要多补充<br>维生素C .....     | 169 |
| 消化性溃疡患者如何选用日常含<br>维生素C多的果蔬 ..... | 169 |
| 哪些主食对消化性溃疡患者有益<br>.....          | 170 |
| 胃切除术后如何进行饮食调护                    | 171 |
| 小肠切除术后如何进行饮食调护<br>.....          | 172 |
| 直肠肛门手术前后如何进行饮食<br>调护 .....       | 173 |
| 功能性消化不良患者的饮食原则                   |     |

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 是什么 .....                | 174 |
| 便秘患者的饮食原则是什么 ...         | 174 |
| 具有通便作用的果蔬有哪些 ...         | 175 |
| 慢性腹泻患者的饮食原则有哪些<br>.....  | 177 |
| 胃下垂患者的饮食原则有哪些 ...        | 177 |
| 细菌性痢疾患者的饮食原则有哪些<br>..... | 178 |
| 阑尾炎患者的饮食原则有哪些 ...        | 179 |

### 第三节

## 胃肠病的佳食良药

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 绿豆——清热解毒佳品 .....  | 181 |
| 玉米——健胃润肠保健康 ..... | 182 |



|                   |     |
|-------------------|-----|
| 花生——补脾益气长寿果 ..... | 184 |
| 番薯——可辅助治疗便秘 ..... | 186 |
| 羊肉——补气补血暖胃祛寒 ...  | 188 |
| 牛肉——益气补脾强筋壮骨 ...  | 190 |
| 鲫鱼——开胃利水 .....    | 192 |
| 香蕉——通便润肠 .....    | 194 |
| 大枣——养胃健脾益气安神佳品    | 195 |



## 第五章 运动有益于治疗胃肠病

### 第一节

#### 运动有益肠胃

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 运动给身体带来诸多好处 ..... | 200 |
| 运动对胃肠病患者意义重大 ...  | 201 |



|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 需要掌握的运动原则 .....            | 201 |
| 胃肠病患者的运动细节 .....           | 202 |
| 选择科学的运动时间 .....            | 203 |
| 选好运动时机则事半功倍 .....          | 204 |
| 走出运动的误区 .....              | 205 |
| “饭后百步走”适用于胃肠病患<br>者吗 ..... | 206 |
| 老年人空腹慢跑危害大 .....           | 207 |
| 胃肠病患者腹壁肌运动莫忽视 ...          | 208 |

### 第二节

#### 选对运动医好病

|                  |     |
|------------------|-----|
| 散步是首选的运动方式 ..... | 210 |
|------------------|-----|

|               |     |
|---------------|-----|
| 散步要领：速度、时间和技巧 | 211 |
| 坚持慢跑——胃肠会更好   | 212 |
| 游泳——全身性运动     | 213 |
| 跳绳——健胃消炎运动    | 214 |
| 甩手运动——简便易行    | 215 |
| 练瑜伽能促进胃病康复    | 215 |
| 练一练太极拳        | 217 |
| 练一练八段锦        | 219 |

### 第三节

## 运动疗法

|               |     |
|---------------|-----|
| 慢性胃炎的运动疗法     | 221 |
| 消化性溃疡的运动疗法    | 222 |
| 胃下垂的运动方法      | 223 |
| 哪些方法可以用来止胃痛   | 225 |
| “老胃病”怎样进行运动锻炼 | 226 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 慢性胃病患者体育锻炼时要注意些什么 | 226 |
| 改善消化系统微循环有哪些好方法   | 227 |
| 慢性胃炎患者运动疗法        | 228 |
| 慢性胃炎患者如何做保健操      | 229 |
| 胃溃疡患者运动疗法         | 230 |



## 第六章 生活调养胃肠病

### 第一节

## 日常生活调养

胃肠病患者日常生活应该注意

|                  |     |
|------------------|-----|
| 什么               | 234 |
| 胃肠病患者睡眠应注意什么     | 235 |
| 消化性溃疡患者如何应对“夜间痛” | 236 |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 睡前洗脚对胃肠病患者有益处吗 .....  | 237 |
| 胃肠病患者日常沐浴应注意什么 .....  | 238 |
| 胃肠病患者日常穿衣应注意什么 .....  | 239 |
| 胃肠病患者如何应对过度劳累 ...     | 240 |
| 胃肠病患者过节应该注意什么 ...     | 241 |
| 胃肠病患者如何面对日常“应酬” ..... | 242 |

## 第二节

### 四季养生护胃肠

|                  |     |
|------------------|-----|
| 胃肠病患者春天应注意什么 ... | 244 |
|------------------|-----|

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 春天要预防倒春寒 .....    | 245 |
| 胃肠病患者夏天应注意什么 ...  | 246 |
| 夏日炎炎, 贪凉惹害 .....  | 247 |
| 胃肠病患者如何安然度秋 ..... | 248 |
| 秋凉注意胃部保暖 .....    | 249 |
| 冬季寒冷怎样护胃 .....    | 250 |
| 冬季护胃需防寒 .....     | 252 |

