

胃肠病



WEICHANGBING 主编：金香淑
FANGZHIYUYANGSHENG

防治与养生

延边大学出版社

胃肠病

防治与养生



WEICHANGBING
FANGZHIYU
YANGSHENG

主编：金香淑

图书在版编目 (CIP) 数据

胃肠病防治与养生/金香淑主编. —延吉: 延边大学出版社, 2010. 5

ISBN 978 - 7 - 5634 - 3165 - 6

I. ①胃… II. ①金… III. ①胃肠病 - 防治 IV.
①R573

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 052874 号

胃肠病防治与养生

主 编: 金香淑

责任编辑: 李宝珠

出版发行: 延边大学出版社

社址: 吉林省延吉市公园路 977 号 邮编: 133002

网址: <http://www.ydcbs.com>

E-mail: ydcbs@ydcbs.com

电话: 0433 - 2732435 传真: 0433 - 2732434

发行部电话: 0433 - 2133001 传真: 0433 - 2733266

印刷: 北京中创彩色印刷有限公司印刷

开本: 710 × 1000 毫米 1/16

印张: 17.25 字数: 174 千字

印数: 1—3500

版次: 2010 年 11 月第 1 版

印次: 2010 年 11 月第 1 次

ISBN 978 - 7 - 5634 - 3165 - 6

定价: 21.00 元



前言

现如今,胃疼已成了现代人的“家常便饭”,胃肠疾病成为影响人类健康的重要疾病之一。面对日益加重的工作压力、过度紧张的生活节奏及不健康的生活方式,人们胃肠疾病的患病率呈逐渐上升的趋势。有资料显示,白领阶层的各种慢性胃肠疾病的发病率高达70%,而早期就诊率却不到15%。这是一个很令人担忧的数字。因此,防治胃肠病,保养胃肠十分必要。

所谓胃肠疾病,实际上是许多疾病的统称,而现代人所患的胃肠疾病,多以胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡、功能性消化不良等为主,这些疾病与精神过度紧张及不健康的生活方式有直接的关系,如:经常熬夜、饮食不洁不节、过量饮酒、过食辛辣油腻、快餐夜宵等不良习惯,常常导致胃肠不堪重负,从而使胃肠疾病的患病率很高;另外,用药不当而伤及胃肠,也是胃肠疾病的重要诱因之一;还有,现代人生活节奏快,工作压力大,饮食没有规律,极易导致消化道功能失调性胃肠疾病。

俗话说“十人九胃”。胃肠病是我们每个人都很容易患上的疾病,可以说人一生中,随时都有可能经受胃肠疾病的困扰。正是这样高的患病率,容易导致人们麻痹大意,从而使病情延误,危害了自身的健康。殊不知,胃肠疾病不但会引起慢性营养不良性疾病,还可以诱发糖尿病、高脂血症、高血压、肥胖症等内分泌代谢性疾病,并且加重其他慢性、老年性疾病。从医学角度来分析,胃肠疾病如果得不到及早、正确的诊断和治疗,轻者影响人们的生活质量,重者可导致癌变而危机生命。

胃肠疾病“三分靠治,七分靠养”。虽然胃肠疾病是一种很常见的多发的疾病,但胃肠疾病也是可以预防的,这就要求我们从日常生活的点滴做起,养成良好的生活习惯,注重养生的理念,积极预防胃肠疾病的发生。

本书在介绍胃肠疾病相关基本知识的同时,对各种胃肠疾病的防治知识,诸如临床表现、中西医防治方法做了详细介绍,重点推荐了适合家庭的中西医疗法、运动疗法、按摩疗法、针灸疗法、饮食疗法、心理疗法等与我们的日常生活息息相关的防治措施,使患者在家中就可以自行进行调治,为广大胃肠疾病患者提供了极大的方便。



目 录

一、认识胃肠病	(1)
胃的形态结构与生理功能	(2)
结肠的形态结构与生理功能	(3)
中医对胃肠病的认识	(4)
西医对胃肠病的认识	(4)
诊断胃肠病的常用检查方法和手段	(5)
胃镜检查及注意事项	(5)
胃液分析检查及注意事项	(6)
钡餐透视检查及注意事项	(6)
肠上皮化生是怎么回事?	(6)
不典型增生是怎么回事?	(7)
胃肠系统的常见症状是什么?	(7)
常见的胃肠病主要包括哪些?	(7)
胃肠病的发病特点是什么?	(7)
不良的生活习惯能引起多种胃肠病	(8)
不良的生活环境与胃肠病的发生有关	(8)
季节变化与胃肠病的发生有关	(9)
药物使用不当也能引起胃肠病	(10)
怎样选择和服用胃肠病药	(11)
胃肠病药物的使用技巧	(12)
怎样预防胃肠病复发?	(13)
胃肠病危害健康	(13)



精神愉悦——治胃肠病的一剂良药	(14)
胃肠也需要经常锻炼	(15)
听音乐也治胃病	(15)
中老年人胃肠病的特点	(15)
慢性胃病会传染吗?	(16)
伤食引起的胃肠病的特点	(16)
胃肠保养的方法	(17)
胃肠病患者饮食自我调理法	(18)
胃痛及其简便疗法	(19)
胃胀及其简便疗法	(20)
胃痉挛及其简便疗法	(21)

二、急性胃炎

(23)

什么是急性胃炎?	(24)
急性胃炎的发病原因	(24)
急性胃炎的家庭护理	(26)
急性胃炎的主要症状	(26)
急性胃炎分为哪几种类型?	(26)
急性胃炎胃镜检查的注意事项	(29)
急性胃炎相关的鉴别诊断	(30)
医生对各种急性胃炎的治疗	(32)
急性胃炎的常用药	(33)
急性胃炎的中医治疗	(34)
急性胃炎可防可治	(35)
怎样预防急性胃炎?	(36)
急性胃炎的自我止痛按摩	(36)
急性胃炎的饮食调养原则	(37)
急性胃炎的简便非药物疗法	(37)
急性胃炎的家庭保健食疗方	(39)
急性胃炎简便有效的中成药	(48)
专家推荐偏方验方	(48)



三、慢性胃炎 (53)

- 什么是慢性胃炎？有哪几种类型？ (54)
- 慢性胃炎会出现哪些症状？ (54)
- 慢性胃炎的发病原因 (54)
- 中医对慢性胃炎的认识 (56)
- 慢性胃炎的辅助检查及临床意义 (56)
- 慢性浅表性胃炎的特点 (57)
- 慢性萎缩性胃炎的特点 (58)
- 特殊类型胃炎的特点 (58)
- 各种慢性胃炎的治疗原则及常用药 (58)
- 慢性胃炎的中医治疗 (60)
- 怎样预防慢性胃炎？ (62)
- 慢性萎缩性胃炎能癌变吗？ (62)
- 胆汁反流性胃炎别小视 (63)
- 慢性胃炎的自我按摩方法 (63)
- 慢性胃炎的饮食调养原则 (64)
- 慢性胃炎的饮食宜忌 (65)
- 慢性胃炎的运动养生保健方法 (66)
- 慢性胃炎的气功养生保健 (67)
- 慢性胃炎患者忌情绪不稳 (73)
- 慢性胃炎的简便非药物疗法 (73)
- 慢性胃炎的针灸、按摩与拔罐 (75)
- 慢性胃炎的家庭保健食疗方 (77)
- 慢性胃炎简便有效的常用中成药 (81)
- 专家推荐偏方验方 (83)

四、消化性溃疡 (93)

- 什么是消化性溃疡？ (94)
- 胃溃疡和十二指肠溃疡有什么不同？ (94)



消化性溃疡的主要临床特点	(95)
消化性溃疡的主要病变特点	(95)
消化性溃疡分为哪几种类型?	(96)
特殊类型的消化性溃疡的临床特点	(96)
消化性溃疡的主要发病因素	(98)
消化性溃疡的其它诱发因素	(99)
消化性溃疡的症状特点及主要体征	(101)
消化性溃疡的常见并发症	(103)
消化性溃疡诊断的辅助检查	(104)
消化性溃疡和其他胃病的鉴别诊断	(106)
消化性溃疡的应急对症治疗	(107)
消化性溃疡的常规治疗方法	(108)
消化性溃疡治疗的常用药物	(109)
消化性溃疡的中医辨证论治	(110)
如何预防消化性溃疡?	(111)
怎样预防消化性溃疡的再次复发?	(113)
消化性溃疡患者的日常生活调理	(113)
消化性溃疡患者的自我保健方法	(114)
消化性溃疡患者的运动疗法	(114)
消化性溃疡患者的饮食调养原则	(115)
消化性溃疡患者不同时期的饮食调养原则	(115)
消化性溃疡患者的饮食宜忌	(116)
消化性溃疡患者的饮食误区	(116)
消化性溃疡的精神调养方法	(117)
消化性溃疡内窥镜介入疗法	(117)
消化性溃疡的非药物疗法	(118)
消化性溃疡的保健推拿疗法	(119)
消化性溃疡的保健气功疗法	(120)
消化性溃疡的家庭保健食疗方	(120)
消化性溃疡简便有效的中成药	(129)
专家推荐偏方验方	(130)



五、胃下垂..... (138)

- 胃下垂及其临床特点..... (139)
- 胃下垂的常见诱发因素..... (139)
- 中医对胃下垂病因的认识..... (139)
- 胃下垂的主要症状..... (140)
- 怎样预防胃下垂? (141)
- 胃下垂的西医治疗..... (141)
- 胃下垂的中医治疗..... (142)
- 胃下垂的针灸疗法..... (143)
- 胃下垂的拔罐疗法..... (143)
- 胃下垂的敷贴疗法..... (144)
- 胃下垂的腹式呼吸疗法..... (144)
- 胃下垂的自我按摩疗法..... (145)
- 胃下垂的气功疗法..... (145)
- 胃下垂的冷水浴疗法..... (146)
- 胃下垂的腹肌锻炼疗法..... (147)
- 适合胃下垂患者的保健操..... (148)
- 胃下垂患者的心理调养方法..... (148)
- 胃下垂患者的饮食调养原则..... (149)
- 胃下垂的家庭保健食疗方..... (149)
- 专家推荐偏方验方..... (156)

六、功能性消化不良 (160)

- 什么是功能性消化不良? (161)
- 功能性消化不良的常见病因..... (161)
- 功能性消化不良的主要症状..... (161)
- 功能性消化不良的诱发因素..... (162)
- 功能性消化不良的诊断标准..... (162)
- 功能性消化不良的诊断程序..... (163)



功能性消化不良的鉴别诊断·····	(163)
功能性消化不良的治疗原则·····	(164)
功能性消化不良治疗的常用药物·····	(165)
功能性消化不良患者的用药常识·····	(166)
胃动力药物的配伍禁忌·····	(167)
功能性消化不良的精神因素·····	(167)
功能性消化不良的自我调养原则·····	(168)
功能性消化不良的运动疗法·····	(169)
功能性消化不良的气功疗法·····	(170)
功能性消化不良的饮食调养原则·····	(170)
功能性消化不良的推拿按摩疗法·····	(171)
功能性消化不良的针灸疗法·····	(172)
功能性消化不良的家庭保健食疗方·····	(172)
治疗功能性消化不良的中成药·····	(179)
专家推荐偏方验方·····	(180)

七、结肠炎与溃疡性结肠炎 ····· (183)

结肠炎是怎样发生的? ·····	(184)
常见的结肠炎有哪几种类型? ·····	(184)
结肠炎对机体产生的危害有哪些? ·····	(185)
结肠炎与饮食习惯有关·····	(185)
中医对结肠炎的认识·····	(185)
结肠炎常用的检查方法·····	(186)
哪些患者不宜做乙状结肠镜检查? ·····	(186)
哪些患者不宜做纤维结肠镜检查? ·····	(187)
什么是溃疡性结肠炎? ·····	(187)
溃疡性结肠炎的发病因素·····	(187)
溃疡性结肠炎有哪些临床表现? ·····	(188)
溃疡性结肠炎会出现哪些体征? ·····	(188)
溃疡性结肠炎的病情分析方法·····	(189)
溃疡性结肠炎的临床分型·····	(189)



老年人的溃疡性结肠炎的特点是什么?	(190)
溃疡性结肠炎对妊娠妇女有哪些影响?	(190)
溃疡性结肠炎的辅助检查与诊断	(191)
溃疡性结肠炎容易出现的并发症	(192)
什么样的溃疡性结肠炎需要手术治疗?	(192)
溃疡性结肠炎主要的死亡原因	(192)
需要与溃疡性结肠炎相鉴别的疾病	(193)
溃疡性结肠炎的西医治疗	(193)
溃疡性结肠炎的中医治疗	(194)
怎样预防溃疡性结肠炎?	(196)
哪些药物容易引起溃疡性结肠炎?	(197)
溃疡性结肠炎治疗的注意事项	(197)
溃疡性结肠炎患者的饮食调养原则	(198)
溃疡性结肠炎患者避免食用的食物	(199)
溃疡性结肠炎的其他辅助疗法	(199)
结肠炎的家庭保健食疗方	(200)
结肠炎简便有效的中成药	(212)
专家推荐偏方验方	(213)

八、慢性腹泻

(219)

什么是慢性腹泻?	(220)
慢性腹泻有哪几种类型?	(220)
慢性腹泻中渗透性腹泻的特点	(220)
慢性腹泻中分泌性腹泻的特点	(220)
慢性腹泻中渗出性腹泻的特点	(221)
慢性腹泻中胃肠动力失常性腹泻的特点	(221)
慢性腹泻的常见病因	(221)
怎样鉴别小肠性腹泻与结肠性腹泻	(222)
慢性腹泻会对机体产生哪些危害?	(222)
慢性腹泻容易发生营养不良	(222)
慢性腹泻的辅助检查与诊断	(223)

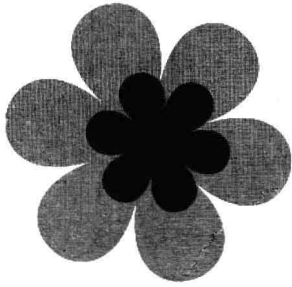


慢性腹泻应与哪些疾病相鉴别?	(223)
慢性腹泻的西医治疗	(223)
慢性腹泻的中医治疗	(224)
怎样预防慢性腹泻?	(225)
慢性腹泻的自我按摩疗法	(225)
慢性腹泻的饮食调养原则	(226)
慢性腹泻的外治疗法	(227)
慢性腹泻的其他治疗方法	(227)
慢性腹泻的家庭保健食疗方	(228)
慢性腹泻简便有效的中成药	(236)
专家推荐偏方验方	(238)

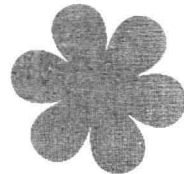
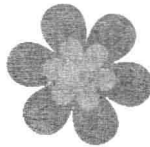
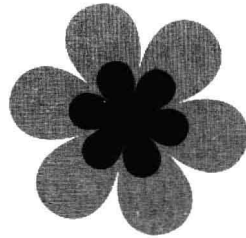
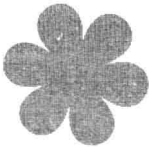
九、肠易激综合征

(241)

什么是肠易激综合征?	(242)
肠易激综合征的诊断标准	(242)
肠易激综合征的鉴别诊断	(242)
肠易激综合征的分型及特点	(243)
肠易激综合征的临床表现	(243)
中医对肠易激综合征的认识	(244)
肠易激综合征的发病因素	(244)
怎样预防肠易激综合征?	(245)
肠易激综合征的西医治疗	(245)
肠易激综合征的中医治疗	(247)
肠易激综合征简便有效的中成药	(249)
肠易激综合征的针灸疗法	(250)
肠易激综合征的拔罐疗法	(251)
肠易激综合征的灌肠疗法	(251)
肠易激综合征的外治法	(251)
肠易激综合征的家庭保健食疗方	(252)
专家推荐偏方验方	(260)



一、认识胃肠病



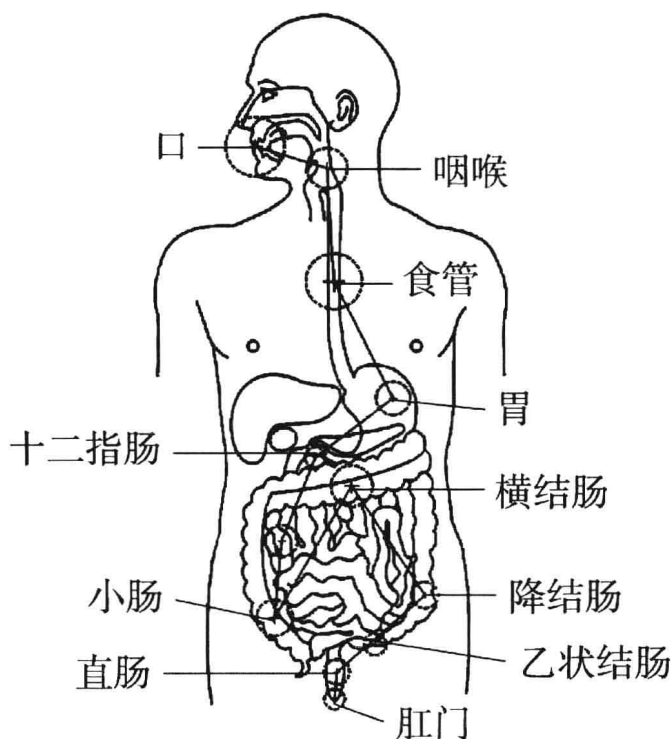


胃的形态结构与生理功能

我们的胃是一个非常重要的组织器官(见图所示),它是一个袋形中空的脏器,大部分在上腹部的中间和左肋下,上接食管,下连肠道,与肝、胆囊、胰等共同组成了人体的消化系统。食物在口腔内经过咀嚼后,经咽部由食管抵达胃部,与小肠、大肠共同连成一条粗细不等的管道,是食物摄入、消化、排出的重要通道,也称做消化管。其中胃是消化管中最膨大的部分,从左向右横跨上腹部,大部分位于左肋部,小部分位于上腹部。胃内容量约为1~2升,最大可达3升。我们通常把胃分为贲门部、胃底、胃体和幽门部这四部分。胃的形态常常随着人的体型不同而有所不同,正常人多为钩形胃,特殊矮胖体型者多为角形胃,同时胃的形态亦常常随着人的体位、饥饱状态、横膈的运动、腹腔的压力等因素的改变而发生变化。如:在深吸气时,胃体可下降数厘米;腹压增加时,胃体可向上移;饱食后,胃可充满整个左膈下,甚至推移心脏向上;体虚无力时,胃大弯下移,下缘甚至可进入盆腔而下垂。

在中医学中,胃属于六腑之一,故也称之为胃腑。把胃腑所居之位置,称为胃脘部。胃脘部又分为上、中、下三部,胃腑上口为贲门,它与食管下口相通接,此部位称为上脘部;胃腑下口为幽门,与小肠上口相通接,称为下脘部;上脘与下脘之间的胃体部,称为中脘部。这样,上、中、下三脘合称胃脘。

胃腑的生理功能,主要是对经口腔、食管传输来的食物进行受纳与腐熟。即水谷饮食入口后,容纳于胃中,故胃也被称之为“水谷之海”。进入胃的食物,在胃内停留2~5小时以后,与胃液混合,然后开始被胃液消化,最后进入小肠的第一部分,即十二指肠内。食物经过胃的腐熟、消磨作用,下传于小肠开始吸收。吸收的精微营养物质,通过脾的运化,内以营养脏腑,外以润泽肌肤毛发,具有濡养五脏六腑、四肢百骸的作用。所以,中医学把脾胃叫做“后天之本”。



结肠的形态结构与生理功能

人体的结肠是围绕着小肠周围,在盲肠和直肠之间的部位。按其所在的位置和形态,可以把结肠分为升结肠、横结肠、降结肠和乙状结肠四部分。其中升结肠和降结肠贴近腹后壁,比较固定,而横结肠和乙状结肠则活动性较大。

结肠的生理功能主要包括:结肠的运动、结肠的消化和吸收、排粪和排气。

1. 结肠的运动

结肠并不是一个消化器官,而主要是一条暂时贮存和最终排泄食物残渣的通道。结肠通过运动把食物向下推送,在运动中一部分水及盐类被吸收。

2. 结肠的消化吸收

正常人每天经升结肠吸收的水分约为 300 ~ 400 毫升。结肠有分泌作用,但结



肠分泌的液体只起到保护黏膜、润滑粪便以利其向下推送的作用。结肠肠腺分泌的碱性粘液使结肠内保持弱碱反应,这种环境使经口吞入的各种细菌,尤其是某些大肠杆菌在结肠内大量繁殖,这些细菌的酶通过对糖类和脂肪的发酵作用和对蛋白质的腐败作用,把食物残渣分解为很多种简单物质,有的可以吸收利用,但大部分随粪便排出体外。

3. 结肠的排便和排气

排便和排气是人体完成消化吸收的最终过程,它的正常与否,不仅反应大部分的消化吸收功能,也反映一些疾病的症状。正常人每次排出粪便的多少,随各种情况而定,差别很大,它受进食多少、食物性质、消化吸收功能、结肠内细菌分解活动的强弱等因素所决定。我们正常人的消化道中经常储存着约 150 毫升的气体,其中 50 毫升在胃里,100 毫升在结肠中。这些消化道内的气体来源有三个方面:主要的是细菌活动所产生的,其次是吞入的,还有很少一部分是由血液经结肠壁扩散而进入到肠道内的气体,而且肠道的气体是不断地产生和不断地排出的。



中医对胃肠病的认识

中医学认为,胃是五脏六腑之海,水谷皆入于胃,五脏六腑皆禀气于胃。而脏腑形体的滋养,要靠来源于脾胃化生的水谷精微,故脾胃又合称为“后天之本”,所以专家认为胃肠疾病决不可掉以轻心。

现代人所患的胃肠疾病多以胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡、功能性消化不良等为主,这些疾病与精神过度紧张及不健康的生活方式有直接的关系。如:工作压力大、经常熬夜、饮食不洁不节、过量饮酒、过食辛辣油腻、快餐夜宵等不良习惯,常常导致胃肠不堪重负,从而使胃肠疾病的患病率很高。另外,用药不当而伤及胃肠,也是胃肠疾病的重要诱因之一。



西医对胃肠病的认识

现代医学认为,胃肠疾病除了工作、精神、食物、药物等因素外,幽门螺杆菌(HP)是慢性胃肠疾病的重要致病元凶。大量研究表明,慢性胃炎患者中幽门



螺杆菌感染率约为 95%，胃溃疡的幽门螺杆菌感染率约为 70%，十二指肠溃疡的幽门螺杆菌感染率约为 90%。此外，幽门螺杆菌感染，还是胃癌的一个高危致病因素。

现代人生活节奏快，工作压力大，饮食没有规律，极易导致消化道功能失调性胃肠疾病。有资料显示，白领阶层的各种慢性胃肠疾病的发病率高达 70%，而早期就诊率却不到 15%，这是一个很令人担忧的数字。很多人认为，胃肠疾病只是普通的慢性病，而从医学角度来分析，该病如果得不到及早、正确的诊断和治疗，轻者影响人们的生活质量，重者可导致癌变而危及生命，所以广大患者应重视慢性胃肠疾病的诊断及治疗，谨防不测的发生。同时，为了预防幽门螺杆菌（HP）的感染（HP 主要传染途径是经口传播），胃病患者一定要自觉分餐，防患于未然。



诊断胃肠病的常用检查方法和手段

临床上，为了能够准确诊断胃肠疾病，通常进行以下几种主要的辅助检查：如：相关的实验室检查（血常规、大便常规 + 潜血实验等）、胃液分析、X 线检查、胃镜检查、胃动力学检查及胃肠道激素的测定等等。



胃镜检查及注意事项

胃镜检查，是正确诊断胃肠疾病的重要方法。医生从患者的口腔直接将胃镜导管送入消化道，经食管到达胃和十二指肠内。这种检查能直观清晰地看到食管、胃及十二指肠内黏膜的情况，对其有无出血、溃疡、肿瘤以及黏膜的病变部位、大小、程度等，可以一目了然。

胃镜检查的注意事项是：检查前禁食 8 小时左右，并将自己的病历及其他相关的检查结果交给医生，然后接受在口腔内黏膜表面喷麻醉剂或口服麻醉药物。平时容易紧张的病人还可以注射镇静剂，以确保胃镜检查的顺利进行和检查结果的准确性。