



常见病随身保健丛书

CHANGJIANBING SUISHEN BAOJIAN CONGSHU

◎ 胃病患者
 ◎ 最佳的康复指南
 ◎ 日夜相伴的保健老师

胃

病

张鹭岚 王占魁 刘丽 姜慧卿 编著

河北科学技术出版社



常见病随身保健丛书

胃
病

张晓岚

王占魁

刘

丽

姜慧卿

编著

河北科学技术出版社

前 言

随着社会经济的发展和人民生活水平的逐步提高，疾病的流行模式已经由过去的感染性疾病转变为非感染性疾病，这些由不良的生活方式引起的疾病，对人民群众健康的影响越来越大，而人民群众对健康的要求也越来越高。冰冻三尺，非一日之寒，任何一种疾病的形成都是一个漫长的过程，有其发生、发展的规律。要想提高人民的健康水平，根本的方法还在于采取积极有效的防治措施，从疾病的初始阶段给予高度重视，把它消灭在萌芽状态；另外，患了疾病也并不可怕，除了科学、合理地用药之外，生活中的自我保健、调养也不容忽视。俗话说“三分治，七分养”，就是这个道理。正是以此为出发点，我们选择了内科系统的常见病、多发病，编写了这套《常见病随身保健丛书》，包括《肾脏病》、《胃病》、《肝脏病》、《糖尿病》、《心脏病》，试图以最通俗易懂的方式普及这些常见病、多发病的基本知识，使患者及其家属了解预防常识和家庭自疗自养的方法，旨在提高大家的保健意识，从生活中点点滴滴做起，逐渐建立起健康的

前 言★※◎★※◎★※◎★※◎★※◎★※◎★※◎★※◎★※◎★※◎

生活方式，提高生活质量，从而最大程度地减少这些疾病给您带来的困扰。

由于编者水平有限，书中可能存在着不足之处，希望同行及患者朋友多提宝贵意见。

编 者

目 录

胃病的基本知识

- 胃是人体的消化器官之一 (3)
- 胃的主要生理功能 (4)
- 胃酸是胃壁细胞分泌的 (5)
- 食物是如何消化的 (6)
- 慢性胃炎的分类 (8)
- 慢性胃炎的常见原因是幽门
 螺旋杆菌感染 (9)
- 幽门螺旋杆菌是一种新发现的细菌 (11)
- 多种疾病可以有胃炎的表现 (13)
- 应重视慢性萎缩性胃炎 (14)
- 慢性萎缩性胃炎的表现变化多端 (15)
- 胃溃疡和十二指肠溃疡都属于
 消化性溃疡 (17)
- 精神和饮食因素可以诱发消化性溃疡 (19)
- 胃粘膜防御机制破坏导致胃溃疡 (20)
- 幽门螺旋杆菌与消化性溃疡有关系 (21)
- 药物可以引起胃病 (22)
- 老年人胃溃疡不典型 (23)
- 对粘膜的侵袭力增强导致
 十二指肠溃疡 (24)

十二指肠溃疡的主要表现	(26)
消化性溃疡的并发症	(27)
重视可能演变为癌症的少数慢性胃病	(28)
胃炎和消化性溃疡不具有传染性	(30)
心口痛不都是胃病	(31)

从生活中预防慢性胃病

做好胃肠道保健，预防胃肠道疾病	(35)
远离烟酒就远离了胃病	(36)
喝浓茶及咖啡的人易患胃病	(38)
饭后避免立即运动和洗澡	(40)
食品要烧熟煮透，生熟分开	(41)
讲究卫生，减少胃部细菌感染	(42)
充足的睡眠是减少胃病的保证	(44)
进餐时听音乐可增加食欲	(45)
饭前进食少量汤水助消化	(46)
细嚼慢咽，预防胃病	(47)
愉快进餐可减少胃部疾病	(49)
晨饮一杯水可以增进您的食欲	(50)
谨防冰箱胃炎	(51)
适当干嚼食物对胃肠有好处	(52)
早餐热食保胃气	(53)
劳逸结合，房事有度	(54)
随气候变化着衣，切勿贪凉	(56)
老年人脾胃保养四诀	(57)

慢性胃病的早期警讯和检查手段

- 上腹胀满不适时要想到慢性胃炎 (61)
- 消化道疾病症状多 (61)
- 上腹痛时要想到胃病 (63)
- 烧心、反酸、上腹痛提示消化性溃疡 (63)
- 呕血、黑便是胃肠道出血 (64)
- 腹痛规律改变要警惕溃疡恶变 (65)
- 消化道大量出血的信号 (65)
- 食欲降低时首先想到慢性胃病 (67)
- 恶心、呕吐是慢性胃病的常见表现 (68)
- 检查幽门螺杆菌的方法多 (69)
- 胃镜检查胃病有优势 (70)
- 胃镜检查宜忌 (72)
- 胃镜检查可能出现的情况 (75)
- 胃镜检查前患者需要做的准备 (76)
- 胃镜术中患者的配合 (78)
- 胃镜检查后仍要当心 (79)
- 无痛内镜和色素内镜检查 (80)
- B超、CT和MRI检查诊断胃病的
 价值不大 (81)
- 吹口气不可替代胃镜检查 (84)
- X线也能检查胃病 (85)
- 胃电图适于发现胃动力障碍 (87)

慢性胃病的药物疗法

- 按一定时间服药治疗胃病效率高 (91)
- 胃动力药的配伍禁忌 (92)
- 经济实惠的粘膜保护剂硫糖铝 (94)
- 质子泵抑制剂的作用和不良反应 (94)
- 慢性胃炎的西药治疗 (95)
- 消化性溃疡的西药治疗 (97)
- 根除幽门螺杆菌, 减少消化性溃疡复发 ... (99)
- 消化性溃疡的维持治疗..... (100)
- 消化性溃疡药物治疗的注意事项..... (102)
- 消化性溃疡复发的预防..... (104)
- 促进胃肠蠕动的常用中药..... (105)
- 慢性浅表性胃炎的中医外治疗法..... (107)
- 幽门螺杆菌相关性胃炎的
 中医辨证治疗..... (108)
- 慢性胃炎和溃疡病的中药治疗..... (110)
- 偏方和验方治疗胃溃疡..... (113)
- 乱用中药害胃又伤身..... (114)

慢性胃病的饮食疗法

- 如何保护您的胃肠道..... (119)
- 上班族应一日三餐搭配好..... (121)
- 谨防家庭中的疾病传播..... (124)
- 慢性胃病患者的饮食注意..... (125)

消化不良患者的饮食禁忌·····	(126)
过冷或过热的食物有害您的胃·····	(128)
胃病患者不宜吃刺激性食物·····	(130)
胃病患者不能进食过量的盐·····	(132)
大量喝啤酒对慢性胃病不利·····	(133)
慢性胃病的饮食养生·····	(134)
现代人的饮食误区·····	(135)
胃病患者的饮食种类·····	(136)
正确的进餐方式可提高食疗效果·····	(139)
饮食治疗的原则·····	(140)
食疗药膳的配伍·····	(142)
食疗也要忌口·····	(144)
食物的四气五味·····	(145)
适于胃病患者的天然食物和药物·····	(148)
胃痛的饮食调理和辨证食疗·····	(158)
慢性胃炎的食疗·····	(162)
胃溃疡患者的饮食误区·····	(170)
消化性溃疡的饮食注意·····	(172)
蜂蜜有助于消化性溃疡的防治·····	(173)
消化性溃疡的食疗方·····	(174)

慢性胃病患者的心理调护

慢性胃病与心理因素的关系·····	(191)
心理因素对慢性胃病影响的中医理论·····	(192)
重视解除慢性胃病患者的心理问题·····	(193)

情绪激动诱发消化性溃疡的心理调护·····	(194)
某些食物可以引发忧郁·····	(195)
情绪疗法有助于慢性胃病的康复·····	(196)
乐观欢愉促进慢性胃病的康复·····	(197)
如何培养乐观情绪·····	(198)

慢性胃病的运动疗法

运动疗法与消化系统的功能·····	(203)
五禽戏·····	(204)
立式八段锦·····	(207)
坐式八段锦·····	(211)
胃肠保健操·····	(214)
慢性胃炎的运动疗法·····	(217)
慢性胃炎的胃肠保健操·····	(219)
消化性溃疡的运动疗法·····	(221)
运动疗法的注意事项·····	(222)

慢性胃病的针灸和按摩疗法

针灸是怎么回事·····	(227)
针灸治病的原则和优点·····	(229)
慢性胃炎的针灸疗法·····	(231)
消化性溃疡的针灸疗法·····	(233)
艾灸疗法·····	(234)
慢性胃炎的艾灸疗法·····	(237)
胃溃疡的艾灸疗法·····	(238)

针灸治疗烧心、反酸、恶心、呕吐·····	(239)
填脐疗法·····	(241)
按摩的一般知识·····	(242)
揉腹祛病法治疗慢性胃病·····	(245)
慢性胃炎的按摩疗法·····	(247)
消化性溃疡的按摩疗法·····	(249)
捏脊法治疗消化性溃疡·····	(251)
足部按摩也可以治疗慢性胃病·····	(252)

慢性胃病的其他自然疗法

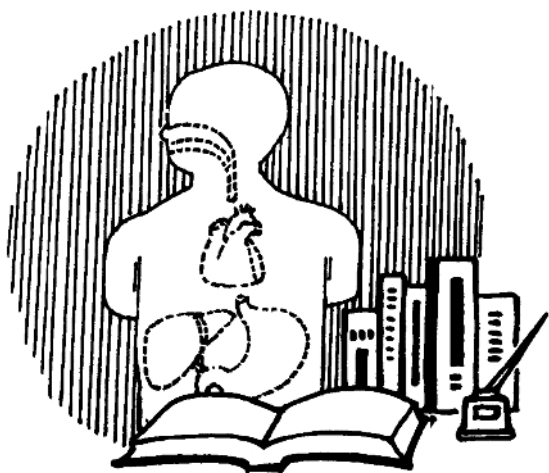
祖国医学与自然疗法·····	(257)
慢性胃病的一些自然疗法·····	(258)
烧心、反酸不用怕·····	(260)
出现腹痛自己治·····	(262)
在家就能止呃逆·····	(264)
增加食欲有良方·····	(266)
恶心、呕吐用按摩拔罐·····	(268)
腹部胀满的自我治疗·····	(269)
参考文献·····	(272)



胃病的基本知识



胃病随身保健



原书空白页



胃是人体的消化器官之一

胃是消化道膨大成囊的部分，是人体的一个食物储藏室，大部分位于左季肋部，小部分位于上腹部。胃包括贲门、胃底、胃体、胃窦及幽门五个部分，通过贲门上接食管，通过幽门下接十二指肠。胃作为空腔脏器，胃壁肌肉非常发达，使得胃容积可以有较大变化。饥饿时缩成管状，像泄了气的气球；饱餐之后膨胀变大。它斜悬于左季肋部，上大下小，容量可达2~3升。

胃又像一个搅拌器，搅拌主人吃下的东西。开始时，先处理靠近胃壁的食物，借助胃壁肌肉的收缩，波浪式地将食物从上向下推送，同时把食物与消化液充分搅拌混合成稠糊状。然后将稠糊逐渐向下推，经过幽门送往十二指肠。胃粘膜上约有3500万个腺细胞，每天分泌3升左右的胃液，主要有盐酸、胃蛋白酶原和粘液等，这些胃液成分进一步发挥消化作用。

作为人体主要消化器官的胃的组织结构由内向外依次为粘膜层、粘膜下层、肌层和浆膜层。

粘膜层：胃粘膜由表面的上皮、腺窝、腺体、固有膜及粘膜肌层构成。由于胃不同部位的腺体形态和功能不一样，故胃粘膜又可以进一步分区：食管和胃连接处以下1~3厘米为贲门腺区；覆盖胃

底、胃体部位的区域称为胃底-胃体腺区；覆盖胃窦和幽门部位的区域称为幽门腺区。

粘膜下层：粘膜下层由疏松的纤维结缔组织构成，内含较粗的胶原纤维束、弹力纤维、血管、淋巴管和粘膜下神经丛。

肌层：肌层分为内斜肌、中环肌和外纵肌三层。内斜肌在贲门和胃体较发达，中环肌与食管的环肌相连，包绕整个胃，外纵肌上接食管外纵肌，下连十二指肠的外纵肌。环肌在幽门处特别发达，形成幽门括约肌。

浆膜层：为疏松的结缔组织，内含血管、淋巴管和神经纤维。



胃的主要生理功能

胃是人体的重要消化器官之一，参与食物的收贮、消化和运送。

(1) 收贮食物：食物在口腔经过咀嚼随同唾液从食道进入胃内后，反射性刺激迷走神经，引起胃体、胃底肌肉舒张，胃腔逐步扩大。这样，胃就能够容纳大量的食物并使食物停留在胃内。

(2) 消化食物：胃对食物的消化作用包括物理消化和化学消化。

物理消化：又叫机械性消化，是指当收贮的食物达一定量引起胃腔压力及胃壁张力明显增高后，

胃就出现有节奏的蠕动收缩，这种蠕动将食物磨碎混合，最后将吃进去的食物变成食糜。

化学消化：是指胃液（主要是胃酸和胃蛋白酶）对食物的消化作用。人一见到食物及食物进入胃内后，可以刺激迷走神经，神经末梢释放的乙酰胆碱又刺激壁细胞的相应受体，使壁细胞分泌盐酸，也就是我们所说的胃酸。胃酸能使主细胞分泌的胃蛋白酶原转化为胃蛋白酶，从而对食物中蛋白质进行分解，变成人体容易消化的小分子物质。胃酸本身也能使蛋白质溶解、变性，并且可以杀灭随食物带入的病原微生物，还有刺激胰液、小肠液分泌的作用。所以说胃液中的盐酸和胃蛋白酶，能够消化所吃进去的食物。但是它们不会消化胃壁本身，这是由于粘液细胞不断分泌一些碱性的粘液，形成一层薄薄的凝胶层，覆盖在胃粘膜上，起着保护胃粘膜的作用。

(3) 运送食物：在胃内形成的食糜经胃窦的节律性蠕动，自幽门部推送至十二指肠，在肠道内食糜进一步被消化，营养成分被肠道吸收。



胃酸是胃壁细胞分泌的

我们常听医生说消化性溃疡是由胃酸分泌过多引起的，但胃酸到底是从哪里来的呢？

实际上胃酸是由胃的一种细胞即壁细胞分泌

的。经研究发现：壁细胞上有三种特殊的结构，医学上称之为受体。当受体与壁细胞外特定物质（医学上称之为递质）结合后，壁细胞受到刺激发生一系列复杂的变化，通过一种“泵”把酸泵到胃腔内，这样胃酸就产生了。

引起胃酸分泌的因素有很多，当我们看到美味佳肴，闻到诱人的香味，或者品尝食物时，均引起胃酸的分泌，但量比较小。只有把食物全部进入胃内才会引起胃酸的大量分泌，其中胃扩张、食物成分等均能有效地刺激胃酸的分泌。当食物进入小肠后胃酸的分泌减少。



食物是如何消化的

口腔是食物摄入的门户，胃肠道是营养物质进入人体的通道，胃肠道的功能状态与身体的营养状况息息相关。在功能正常的胃肠道，食物顺畅地沿消化道下行，消化道各部分各司其职，协同完成消化食物的过程。

食物首先进入口腔，在口腔中被咀嚼并与唾液充分混合，然后被吞咽下去。我们咀嚼食物越充分，其中的营养物质就越容易被消化吸收。如果有口腔疾病，如龋齿、口腔溃疡和牙齿脱落等，就会影响对食物的咀嚼，因此，我们在日常生活中应注意口腔卫生和牙齿保健。