

常见病宜忌丛书

主 编 周福梅

WeiBing

HuanZhe

YiJi150Tiao

胃病患者

宜忌

150条



第二军医大学出版社

常见病宜忌丛书

胃病患者

宜忌

150 条

● 主 编 周福梅



第二军医大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

胃病患者宜忌 150 条/周福梅主编. —上海:第二军医大学出版社, 2007. 11

(常见病宜忌丛书)

ISBN 7-81060-674-5

I. 胃... II. 周... III. 胃病-宜忌 IV. R573

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 108302 号

策 划 钱静庄

责任编辑 钱静庄 一 五

插 图 王伟戌

胃病患者宜忌150条

主 编 周福梅

第二军医大学出版社出版发行

上海市翔殷路 800 号 邮政编码:200433

电话/传真: 021-65493093

全国各地新华书店经销

通州市印刷总厂有限公司印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 7.625 字数: 194.9 千字

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

印数 1~3 500

ISBN 978-7-81060-674-5/R·567

定价: 16.00 元



主编简介

周福梅 女，主任医师，1964年毕业于上海中医学院（现为上海中医药大学）。曾任上海市中医医院内科、老年病科副主任、主任，现任上海市中医医院名老中医专家门诊的主任医师，还任全国中华医学会中医脾胃病、呼吸病专业委员会委员。

从事内科临床工作四十余年，重视调理脾胃，突出以胃气为本。具有丰富的中医理论和实践经验。

参与省市级科研课题研究。在中医专业性杂志及其他报刊、杂志发表论文和科普文章四十余篇，参与上海市中医医院《中医内科手册》、《内科诊疗常规》等专著的编写。

责任编辑 钱静庄
一 琛
封面设计 山至静

编写人员

主 编 周福梅

参编人员 金尧圭 顾海黎

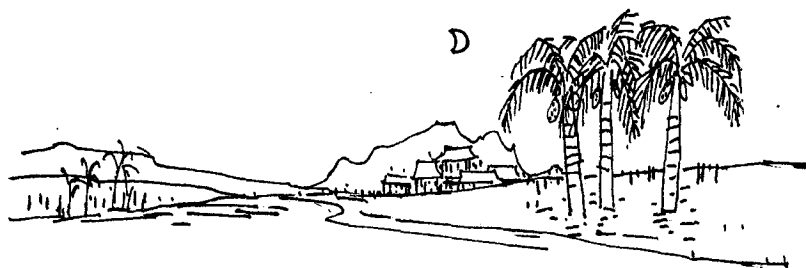
彭雯红

内 容 提 要

不良的生活方式,如多盐、多糖、多脂肪食物的摄入,饮食与营养结构的不合理,酗酒、吸烟的不良嗜好以及心理应激性紧张生活等所导致的心理障碍,已成为影响人们健康的主要因素。为此,建立科学、文明、健康的生活方式,培养良好的生活习惯已经刻不容缓。

胃病是一种常见病症,与生活方式密切相关。

本书从饮食、药物、生活习惯、运动和环境等方面着手,以生动、简洁的语言介绍了胃病患者的的宜忌要点,适合广大胃病患者阅读。



前言

保护好肠胃,这是您身体健康的前提。

胃病对人体的危害就像水滴石穿那样,时刻侵袭着人们的健康。各种胃病的致病原因各不相同,但与饮食不当,如暴饮暴食、嗜烟酗酒、过食辛热燥辣、食无定时及精神抑郁、焦虑、紧张等因素有关。

健康的首要问题是要有消化功能正常的胃肠,胃肠与身体各部有着息息相关的联系。

大脑皮质作为最高调节中枢,通过大脑皮质下各级中枢对胃的运动也有影响,主要是紧张性收缩和蠕动,使胃的运动可以形成条件反射。

提倡生活规律,起居有常,劳逸结合,合理进食,应去除不良嗜好,避免或忌食刺激性食物,不宜长期服用对胃肠有刺激的药物。注意生活方式,思绪清静、清晰,饮食轻松愉快,保持乐观精神;讲究饮食营养和卫生,饮食时间要有规律,三餐定时,勿饥饱失常;饮食方式应冷热适度,忌生冷及过烫,细嚼慢咽,防止损伤胃黏膜。总之,要保持胃肠的正常消化功能。

得了胃病应早期诊断,早期治疗,以防病变。中药、西药可视病情而定,但不要只凭自



已判断乱用药物,以免延误病情。有关胃病的检查是胃镜、X线钡餐摄片、大便隐血试验及血生化和肿瘤标志物测定样。

最好能了解胃病的发生、发展规律,服药后使病情得以控制或病情缓解。

预防胃病的复发还要结合四季气候变化,适应自然界规律。要懂得四季养生保健,做到适时起居,不过分劳累,保证睡眠,注意寒暖,主张“春捂”、“秋冻”,重视饮食护理,着重饮食调养,戒烟戒酒。

此外,还可应用心理疗法稳定情绪,解除胃病患者思想顾虑,鼓励患者树立战胜疾病信心。听听音乐,种花养鸟,调治精神,舒畅心情。坚持常常进行体育锻炼,还要做到持之以恒。针灸、推拿、按摩都有辅助治疗作用,可参照。

得了胃病,“三分治、七分养”至关重要,“消化从口腔开始”,每天愉快地,慢慢地就餐,坚持饭吃七八分饱。

人要充满自信,保持胃肠正常。

本书将有助您保护胃肠,拥有健康。

周福梅

2007年8月

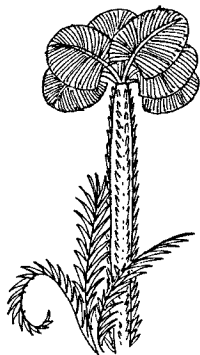


目 录

一、胃病患者诊治宜忌/1



1. 认识胃病/3
2. 脾胃病常见证候/4
3. 胃的构造和胃的功能/6
4. 急性胃炎/11
5. 慢性胃炎/12
6. 浅表性胃炎/13
7. 萎缩性胃炎/14
8. 胆汁反流性胃炎/14
9. 胃溃疡病/15
10. 应激性溃疡/17
11. 胃穿孔/18
12. 上消化道出血/19
13. 功能性消化不良/20
14. 胃黏膜脱垂症/21
15. 胃下垂/22
16. 胃石症/23
17. 胃异物/24
18. 胃癌/25



19. 胃病患者的化验检查方法/27

20. 发现胃痛要查体防病/32

21. 慢性胃炎与肠上皮化生/33

22. 胃病与不典型增生/34

23. 重视胃癌前期/35

忌

24. 胃镜检查禁忌证/37

25. 胃镜检查后不宜立刻进食/38

26. B超和CT不宜做胃部检查/39

27. 胃溃疡、十二指肠溃疡预后不同/40

28. 萎缩性胃炎会恶变吗/41

二、胃病患者用药宜忌/45

宜

29. 治疗胃病常用西药及服药时间/47

30. 治疗慢性胃炎药物/49

31. 治疗消化性溃疡药物/50

32. 幽门螺杆菌感染的治疗/51

33. 中医治疗胃病方法/53

34. 中药调理脾胃/54

35. 治疗胃病常用中药/56

36. 中医辨证论治慢性胃炎/60

37. 长期服中药对胃有损伤吗/62

38. 中西药可同时服用吗/64

39. 服中药要不要忌口/66

40. 选服中成药有什么讲究/67

41. 胃病患者如何服用膏方/68

42. 怎样煎制中药汤剂/69

**忌**

- 43. 胃病患者不宜干吞药片/74
- 44. 胃病患者慎服芬必得、阿司匹林等药/75
- 45. 胃病患者忌用杜冷丁、强痛定等药/76
- 46. 制酸药不宜长服/77
- 47. 溃疡病患者胃痛时服止痛片无效/78

三、胃病患者饮食宜忌/81**宜**

- 48. 胃病患者的饮食调理/83
- 49. 胃病患者膳食要平衡/85
- 50. 增强胃肠功能的饮食疗法/87
- 51. 空腹感与食欲/88
- 52. 饮食清淡宜消化/89
- 53. 早餐饮食宜温热/91
- 54. 饭前喝汤,有益健康/91
- 55. 提倡讲营养、吃粗粮,注意膳食结构/92
- 56. 改变膳食,预防胃癌/93

忌

- 57. 胃病患者进食不宜过快/96
- 58. 胃病患者不宜暴饮暴食/97
- 59. 胃病患者不宜大量饮酒/98
- 60. 胃病患者忌吸烟/99
- 61. 胃病患者应防营养过剩/100
- 62. 胃病患者不宜多食油炸煎烤食物/101
- 63. 胃病患者腹部不宜受凉/102
- 64. 胃病腹胀患者不宜吃哪些食物/103
- 65. 胃溃疡患者不宜喝哪些饮料/104

66. 常吃开水泡饭不利于消化/105

67. 警惕食欲异常亢进/106

68. 不吃早饭可以吗/107

69. 饭后可以进行剧烈运动吗/108

70. 蟹和柿子不能同食/109

71. 酒喝多了,忌抠喉咙/110

72. 胃癌的饮食禁忌/111

宜和忌

73. 胃病患者饮食宜忌/113

74. 溃疡病患者饮食宜忌/114

75. 慢性胃炎患者饮食宜忌/115

76. 急性胃炎患者饮食宜忌/116

四、胃病患者生活方式宜忌/119

宜

77. 胃病患者应有规律性生活/121

78. 溃疡病患者的生活方式/123

79. 胃病患者注意保暖/124

80. 保护胃肠,拥有健康/126

81. 老人吃饭要防噎/127

82. 口臭是怎么一回事/128

83. 为防止便秘,请不要抑制便意/129

84. 生活方式决定寿命/130

85. 环境与胃癌的关系/131

忌

86. 胃病患者饭后注意什么/132

87. 不适当饮食引发儿童性早熟/134

88. 牛奶不宜空腹饮用/136



89. 精神压抑时不要勉强进食/137
90. 伤食后恶心呕吐不宜强制/137
91. 旅游途中不应大尝海鲜/138
92. 厨房油烟有害/139
93. 不宜多嚼口香糖/140
94. 烫食损伤消化道黏膜/141
95. 打嗝是消化不良的表现/142
96. 饭后就睡是胃病患者大忌/143
97. 节日里不可开怀大吃/144
98. 胃病患者可吃补品吗/145
99. 保健品可代替正常饮食吗/147
100. 憋屁不放会引起腹胀/148
101. 无节制玩麻将可加重胃病/149
102. 胃病患者不宜吃夜宵/150
103. 胃病患者性生活忌什么/151

宜和忌

104. 饱食可造成消化不良/153
105. 驾驶员应注意自我调节/154
106. 良好的情绪促进健康/156

五、胃病患者其他治疗宜忌/159

宜

107. 重视胃病患者的心身疗法/161
108. 情绪变化可致胃病/162
109. 急性胃炎患者的心理疗法/163
110. 慢性胃炎患者的心理疗法/164
111. 胃下垂患者的心理疗法/166
112. 胃癌患者的心理疗法/167

- 113. 胃病患者的运动锻炼/168
- 114. 运动锻炼宜量小/169
- 115. 腹部按摩可健胃/170
- 116. 胃病患者应长期坚持太极拳锻炼/171
- 117. 胃下垂患者的运动锻炼/173
- 118. 胃癌患者要坚持体育锻炼/174
- 119. 胃病患者的音乐疗法/175
- 120. 胃病患者的民间疗法/176
- 121. 胃病和饮食/179
- 122. 胃病的药膳疗法/182
- 123. 食欲不振药膳方/182
- 124. 慢性胃炎药膳方/184
- 125. 胃溃疡病药膳方/186
- 126. 胃下垂药膳方/187
- 127. 胃癌药膳方/189

忌

- 128. 胃病患者如何参加晨练/191
- 129. 运动健身防过头/192
- 130. 溃疡病患者忌心理应激/194
- 131. 推拿按摩治疗胃病的禁忌/195

宜和忌

- 132. 胃病心理疗法宜忌/197

六、胃病患者四季养生宜忌/201

宜

- 133. 四季气候与胃病的关系/203
- 134. 胃病患者四季养生/204
- 135. 胃病患者四季饮食/205



- 136. 胃病患者四季进补/207
- 137. 春季宜疏肝养胃/210
- 138. 疰夏与夏季胃肠病/211
- 139. 适宜夏季的饮食/212
- 140. 秋季天凉,注意胃部保暖/213
- 141. 秋季饮食调理/214
- 142. 秋后要调理脾胃/215
- 143. 冬季宜保暖/217
- 144. 冬季锻炼先热身/218

忌

- 145. 早春天寒,小心胃痛/220
- 146. 春季预防溃疡病复发/221
- 147. 夏季不可贪凉过度/222
- 148. 夏季不宜多吃冷饮/223
- 149. 不可忽视“秋冻”/224
- 150. 冬令进补并非人人需要/225

一、胃病患者诊治宜急

