

● 当代医圣**裘法祖院士**倾情主编

● 百名医学专家联手打造

远离

# 胃病

张昌歆 编著



凤凰出版传媒集团  
江苏科学技术出版社

# 远离胃病

● 当代医圣裘法祖院士倾情主编

张昌敏 编著

● 百名医学专家联手打造



凤凰出版传媒集团  
江苏科学技术出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

远离胃病/张昌敏编著. —南京:江苏科学技术出版社, 2008.1

(《非常健康 6+1》丛书)

ISBN 978-7-5345-5679-1

I. 远… II. 张… III. 胃疾病-防治 IV. R573

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第157379 号

非常健康 6+1

### 远离胃病

---

编 著 张昌敏  
责任编辑 王 云  
责任校对 郝慧华  
责任监制 张瑞云

---

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)  
网 址 <http://www.pspress.cn>  
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)  
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>  
经 销 江苏省新华发行集团有限公司  
照 排 南京水晶山制版有限公司  
印 刷 南京大众新科技印刷有限公司

---

开 本 787 mm × 1 092 mm 1/32  
印 张 7  
字 数 89 000  
版 次 2008 年 1 月第 1 版  
印 次 2008 年 1 月第 1 次印刷

---

标准书号 ISBN 978-7-5345-5679-1  
定 价 11.00 元

---

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

《非常健康 6+1》丛书

编审委员会

主任委员 裘法祖 冯友梅

执行主任委员 龚树生 梁勋厂  
曾尔亢 张揆一

副主任委员 秦惠基 刘汴生  
李国光 周作新  
郭国际 张世蔚  
高柏成 孙学东

出版人 黎雪

策划人 李纯 徐祝平

## 序

身体健康、心理和谐是现代人们追求良好生活质量的基础。随着经济社会的发展,社会人口结构的变化和人们生活方式的改变,已带来了许多新的健康问题,因此,人们的健康意识越来越强,对健康知识的渴求更加迫切。让大众更多地接受健康的新观念,了解医学的新知识,既可以预防不少疾病的发生,又可以使许多疾病得以早期发现,早期获得有效的治疗。

记得60年前,在1947年初上海出版了一本颇负盛名的《科学大众》,该刊的主编邀请我和我的同级同学,已故的内科学家过晋源教授担任该刊的医学顾问,并在刊内开辟了一个《医学问答》专栏。《医学问答》刊出了两期后,询问医学和疾病问题的读者来信竟如雪花般飘来,复不胜数。由此启发了我们,群众是多么需要医学科学知识,乃于1948年8月创办了中国现代第一本医学通俗刊物,命名为《大众医学》。我们提出了“让医学归于大众”这个口号,到了今天这个口号仍然是很响亮的,始终站在时代的前沿。

要贯彻“让医学归于大众”这个目的,必须把医学知识准确地转化为通俗易懂的语言,要用深入浅出的词句表达出来,也就是既要有贴近生活、轻松而趣味化的形式,但又不失

科学的正确性和严谨性。让大众掌握较多的医学知识,知道如何预防疾病,如何早期认识疾病的各种症状,从而达到“最好的医生是自己”这个目的。

《非常健康 6+1》系列医学科普丛书就是为了“让医学归于大众”编写的。全书共 36 册,全面而翔实地阐明了常见疾病的预防和早期发现疾病的症状或感觉。读了这部系列医学科普丛书,掌握了较多的医学知识,也就掌握了自我健康管理技能,将使“最好的医生是自己”成为事实。

最后,我怀着十分欣幸的心情,祝贺《非常健康 6+1》系列医学科普丛书的问世,相信她将给广大读者带来健康和幸福!

束法祖

中国科学院院士

中华医学会外科学分会终生名誉主任委员

2007 年中秋

## 引 言



人到中年的周经理敬业、勤奋，颇有建树。正值事业拓展期，他的工作压力非常大，业务也十分繁忙，经常不能够按时吃饭。即使是在频繁商务应酬的酒宴上也是酒喝得多，话说得多，饭菜吃得少。一来二去，周经理的胃开始“闹意见”了，感到上腹部饱胀不适或疼痛，特别是餐后明显，同时还有嗝气、反酸、恶心、呕吐、胃口差的情况，并且越来越重。在妻子和同事苦口婆心地劝导下，周经理只得放下手头的工作，来到医院做了一个胃镜检查。当周经理从医生手中接过胃镜检查的报告单后，一看，顿时眉头拧成了一个疙瘩。原来报告的诊断结果为慢性萎缩性胃炎。此前，他曾听不少人说过萎缩性胃炎很容易转成胃癌。正值中年的他上有老，下有小，一想到“癌”那个可怕的字眼，又怎能不忧心忡忡呢？

其实，在胃镜检查的病人中，类似周经理这样，谈“萎缩”色变者大有人在。那么，萎缩性胃炎是胃癌的前兆吗？它离胃癌到底有多远呢？能治得好吗？

本书将深入浅出地向读者朋友讲述包括萎缩性胃炎在内的胃炎、胃溃疡、胃癌等各种常见胃病的临床诊断、治疗和预防医学知识，还有与之相关的生活安排、运动康复、家庭护理、营养与配餐等等生活中诸多方面的护胃、养胃保健常识，

引  
言

让您能够从中受益,胃口大开。

俗话说,“开卷有益”,这本书将引领您走进胃病的世界,了解胃病知识,掌握捍“胃”的本领,彻底地打赢一场漂亮的保“胃”战。我们相信从中受益的不仅是您自己,还有您的家人、同事和朋友。当然,如果您阅后有什么好的建议和想法,抑或批评和指正,都将是对我们的鞭策和鼓励,我们诚恳地期待您的回音。

文中有几组关于胃健康的自测题,如果感兴趣的话,可以做一做,了解一下自己的胃健康与否也是很有必要的。



## 自测题

现代人由于快节奏的生活以及强大的工作压力,大部分人的胃都处于亚健康状态。下面提供1分钟的胃健康测试题,希望您忙碌之中关心一下自己的胃。

(1) 您是否有过胃部反酸感觉?

从不,0分;1~2次/月,4分;1~2次/周,8分;3~5次/周,12分;6次以上/周,16分。

(2) 您是否有过上腹部疼痛或感到上腹部不适?

从不,0分;1~2次/月,2分;1~2次/周,4分;3~5次/周,6分;6次以上/周,8分。

(3) 您有无腹胀现象?

无,0分;1~2次/月,2分;1~2次/周,4分;3~5次/周,6分;6次以上/周,8分。

(4) 您是否经常感到心窝部有烧灼不适的感觉?

无,0分;1~2次/月,4分;1~2次/周,8分;3~5次/周,12分;6次以上/周,16分。

(5) 是否有咽喉炎,每年发作频率如何?

从不,0分;偶尔,2分;经常,4分;长期,6分。

(6) 您的慢性咳嗽经药物治疗后是否有所缓解?

疗效很好或无此症,0分;尚可,2分;一般,4分;差,6分;6次以上/周,8分。

(7) 您有胃部气体不顺而后返升的现象吗?这种气体常伴有不消化的异味和一定闷浊的声音,医生称为嗝气。

无,0分;1~2次/月,2分;1~2次/周,4分;3~5次/周,6分;

## 自测题

6次以上/周,8分。

(8) 您是否抽烟?

从不,0分;偶尔,2分;经常,4分;长期,6分。

(9) 您是否饮酒?

从不,0分;偶尔,2分;经常,4分;长期,6分。

(10) 您是否经常三餐不规律?

非常规律,0分;比较规律,2分;不太规律,4分;通常不规律,6分。

(11) 胃部感到不适时,您会怎么做?

根据医生建议选择适合自己的胃药,0分;不采取特别措施,但会比较注意良好的护胃习惯,2分;有自己的秘方,比如一些食疗的方法,或忍住,严重了再吃药,4分;随便吃药或不管它,习惯了,6分。

(12) 您是否定期进行健康体检?

1次/年,0分;1次/2年,2分;1次/3年,4分;1次/3年以上,6分。

分数评定及相应结果:

0~8分:恭喜!您的胃基本健康。

特别提醒:您的胃酸指数为:1级。您的胃酸不多不少刚刚好。建议:唯一的建议就是保持您良好的护胃习惯,保持您胃的健康。以下事项请您千万别忽略:第一,避免刺激性食物。第二,避免暴饮暴食。第三,保持充足的睡眠。第四,注意适度的运动。第五,避免过度紧张。

10~28分:小心,您的胃有点小麻烦啦!

特别提醒:您的胃酸指数为:2级。您的胃酸多了点,但还在生理性反酸范围之内。生理性反酸不需要特殊治疗,只要消除诱发的因素即可解决。也就是说,您需要注意日常的饮

食,避免刺激性物质、限制烟酒、保持充足的睡眠、适度的运动及消除过度的紧张,这些都是基本有效的方法。建议:赶快多关心您的胃吧,学习些护胃知识,培养起良好的护胃习惯啦!第一,尽量少抽烟甚至戒烟,节制饮酒。第二,避免刺激性食物。第三,避免暴饮暴食。第四,保持充足的睡眠。第五,注意适度的运动。第六,避免过度紧张。

30分以上:您的胃让人有点担心。

特别提醒您的胃酸指数为:3级。您的胃酸明显过多,属于病理性反酸。病理性反酸除了要寻找病因外,请照医生指示服用制酸的药物,以抑制胃酸分泌过多,从而促使胃肠功能趋于正常。同时也请培养良好的护胃习惯,以配合治疗。建议:立即去医院看医生,千万别再大意。今天开始,您要立即行动起来,以免胃健康状况进一步恶化:第一,戒烟、酒、浓茶、咖啡、辣椒和咖喱。第二,忌食酸性食物,少吃糖类,少用肉汤、鸡汤以及过多的鲜味食品。第三,禁止刺激性食物,禁止暴饮暴食。第四,保证充足的睡眠。第五,保证适度的运动。第六,忌过度紧张。

## 目 录

第一部分 胃病,您了解多少  
——胃病的诊断和治疗

## 一、胃的自白 / 003

- (一) 有用的“酒囊饭袋” / 006
- (二) 打开胃病家族的档案 / 008

## 二、明察秋毫识病灶 / 019

- (一) 胃病常用检查有哪些 / 021
- (二) 胃镜检查,合作好受罪少 / 023
- (三) 不要小瞧胃黏膜活检 / 027
- (四) 胃癌早期有信号 / 029
- (五) 萎缩性胃炎离胃癌到底有多远 / 031

## 三、胃病治疗讲究多 / 032

- (一) 哪些药物会伤害胃 / 033
- (二) 胃痛可不能乱用镇痛药 / 034
- (三) “心病”缘何用胃药 / 036
- (四) 能口服庆大霉素治疗胃病吗 / 038
- (五) 胃病能够一切了之吗 / 039
- (六) 胃镜治疗,您知多少 / 042

## 四、胃病治疗须用药 / 045

目  
录

- (一) 常见胃药 / 047
- (二) 常用胃药的正确服药方法 / 050
- (三) 胃病治疗的用药问题 / 051

## 第二部分 胃病重治更重养

### ——日常生活的合理安排

#### 一、三餐保“胃”战 / 063

- (一) 早、晚餐都要吃的重要性 / 065
- (二) 莫让病从口入 / 068
- (三) 胃病的饮食调理 / 069
- (四) 建立优质的饮食习惯 / 071

#### 二、如何看待胃的“七分养” / 073

- (一) 中医提倡护养脾胃的好方法 / 075
- (二) 历数伤胃的种种恶习 / 076
- (三) 高盐易致胃炎或胃癌 / 079
- (四) 睡眠与胃病 / 080

#### 三、四季养胃皆重要 / 081

- (一) 春季养胃 / 081
- (二) 夏季保胃 / 084

(三) 秋季护胃 / 085

(四) 冬季补胃 / 087

#### 四、心情好,胃自然好 / 088

(一) 胃也害怕情绪的“阴天” / 090

(二) 心情不爽,病上加病 / 092

(三) 奔事业,可别委屈了胃 / 093

## 第三部分 家是胃温暖的港湾

### ——家庭护理

#### 一、护胃知识要记牢 / 104

(一) 家中养胃学问多 / 105

(二) 谈谈老年人的胃护理 / 107

#### 二、胃病的自我护理 / 108

(一) 呵护不周,胃病丛生 / 109

(二) 胃出血了怎么办 / 110

(三) 胃切除术后如何护理 / 110

(四) 慢性胃炎的饮食护理 / 113

(五) 急性胃炎的饮食护理 / 115

(六) 如何在家中照顾胃癌病人 / 116

目  
录第四部分 一粥一饭,当思脾胃健康  
——营养与配餐

## 一、想说爱胃不容易 / 121

- (一) 如何提高胃的消化效能 / 124
- (二) 食疗禁忌指导原则 / 126
- (三) 养生药膳黄金法则 / 130
- (四) 巧用膳食护理胃 / 132

## 二、治养结合,事半功倍 / 133

- (一) 慢性胃炎要会吃 / 134
- (二) 慢性胃炎的食疗选方 / 136
- (三) 胃溃疡的饮食疗法 / 140
- (四) 饮食也能调节胃动力 / 144
- (五) 食疗治好了胃下垂 / 146
- (六) 胃癌病人的药膳选用 / 148

第五部分 健胃之道不小瞧  
——运动与康复

- 一、胃的瑜伽操 / 159
- 二、健胃运动宝典 / 161
- 三、护胃强体健身操 / 165
- 四、体育康复治胃病 / 166
  - (一) 胃病的运动疗法 / 168
  - (二) 胃下垂的医疗体操 / 169
  - (三) 推拿按摩去顽疾 / 172
  - (四) 胃痉挛的穴位刺激法 / 172

## 第六部分 运筹帷幄,决胜千里

### ——预防病情恶化和并发症

- 一、胃病预防当未雨绸缪 / 181
  - (一) 急、慢性胃炎病人如何远离并发症 / 182
  - (二) 胃溃疡后继有恶魔 / 184
  - (三) 胃溃疡病的预防和治疗 / 186
  - (四) 要人命的胃穿孔 / 188
- 二、预防胃癌的话题不轻松 / 190



# 目 录

- (一) 要想防癌先管嘴 / 191
- (二) 四类胃病可通往癌变路 / 192
- (三) 警惕“不安分”的胃溃疡 / 194
- (四) 青年人要当心胃癌偷袭 / 196
- (五) 挡住胃癌并发症的脚步 / 200

## 三、当心,胃里也会“长”出石头来 / 202