

在拥有足够的医疗保健常识的前提下，自己才是最好的医生，运动和快乐是最好的药物。  
为了增进您的健康，请您关注胃肠病的防治。



荣树图书策划工作室  
RONGSHUTUSHUACEHUAJIGONGZHI.COM

# {教您防治}

# 胃肠病

主编/黄俊傑 谢英彪

JIAONINFANGZHIFEICHANGBING

胃肠疾病是普通的疾病，而从医学角度分析，该病若得不到正确及时的治疗，轻者影响人的生活质量，部分有预警信号而忽视诊治的患者可致癌变而危及生命，故广大患者应重视对该病的治疗，做到标本同治，谨防病变。



常见病  
防治专家

送给您的健康关怀

把握健康在自己

人民军医出版社  
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

编辑(CIP)局

编著人:京北一, 编主:英熊, 编著:张雪真, 黄建魁



# 教您

# 防治胃肠病



## JIAO NIN FANGZHI WEICHANGBING

编 著: 熊 英 张雪真 黄建魁

编 著: 熊 英 张雪真 黄建魁

编 著: 熊 英 张雪真 黄建魁

主 编 黄俊傑 谢英彪

编 著 熊 英 张雪真 黄建魁

黄智群 翁如山 黄聿柔

赖传富 张学成

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

---

**图书在版编目(CIP)数据**

教您防治胃肠病/黄俊傑,谢英彪主编. —北京:人民军医出版社,2008.4

ISBN 978-7-5091-1680-7

I. 教… II. ①黄…②谢… III. 胃肠病—防治  
IV. R573

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 038726 号

---

策划编辑:崔晓荣 闫树军 文字编辑:翁德昌 责任审读:李晨

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927288

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

---

印刷:京南印刷厂 装订:桃园装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:6.875 字数:145千字

版、印次:2008年4月第1版第1次印刷

印数:0001~5000

定价:20.00元

---

**版权所有 侵权必究**

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



# 内容提要

# SUMMARY

本书在介绍胃肠病基础知识的同时,对急性胃炎、慢性胃炎、胃黏膜脱垂、消化性溃疡、胃下垂、吸收不良综合征、溃疡性结肠炎、细菌性痢疾、肠易激综合征、慢性腹泻等常见胃肠病防治知识,诸如临床表现和防治方法等做了详细介绍,着重推荐了家庭适用的西医治疗、中医治疗、敷贴治疗、药浴治疗、按摩治疗、针灸治疗、拔罐治疗、饮食治疗、运动治疗、心理治疗等方法。本书文字通俗易懂,所介绍的方法便于实际操作应用,使患者在家里就可以治疗和调养胃肠病。



# 前言

PREFACE

现代社会，人们对生活质量的要求越来越高，面对日益激烈的竞争和工作压力，胃肠病的患病率在增高，这与过度紧张的生活和工作、不健康的生活方式有关。许多人白天工作强度大，夜晚还要熬夜，而且不注意饮食起居规律，快餐、夜宵、过量饮酒、过量食用辛辣厚味食物，其结果必然导致胃肠负担过重。

胃肠系统的常见症状有口疮、口苦、口臭、口淡、口黏、口干、口渴、口角流涎、牙龈肿痛、呃逆、嗝气、反酸苦水、食欲缺乏、胃胀、多食易饥、反胃、恶心、呕吐、吞酸、嘈杂、胃痛、胁肋部胀满疼痛、后背不适、呕血、便血、腹痛、肚脐周围胀痛不适、腹胀、肠鸣、泄泻、大便溏稀夹带脓血黏液及泡沫、里急后重、肛门下坠、大便失禁、便秘、脱肛、小便黄赤、水肿、胸闷气短、疲乏无力、腰酸腿困、四肢冰凉、少气懒言、眩晕失眠、心悸健忘、身热出汗、精神萎靡、急躁易怒，妇女月经不调、白带增多，畏寒肢冷、身体困倦等一系列症状。如患者出现以上某一个症状或多个症状，就应当到医院检查，以免延误病情。

一般人认为，胃肠疾病是普通的疾病，并无大碍，而从医

学角度分析,该病若得不到正确及时的治疗,轻者影响人的生活质量,部分有预警信号而忽视诊治的患者可导致癌变而危及生命,故广大患者应重视对该病的治疗,做到标本同治,谨防不测。

在拥有足够的医疗保健常识的前提下,自己才是最好的医生,运动和快乐是最好的药物。为了增进您的健康,请您关注胃肠病的防治。

谢英彪



# 目录

CONTENTS

## 一、胃肠病基础知识 / 1

胃肠疾病不可掉以轻心 / 1

胃肠系统常见症状有哪些 / 3

胃肠系统常见疾病有哪些 / 3

伤食引起的胃肠病 / 4

胃病会传染吗 / 5

饮食不当亦致病 / 6

天气条件与胃肠病的发生 / 7

胃病患者的自我调理 / 8

改变不良的饮食习惯 / 10

什么是胃痛 / 11

胃痛应该注意什么 / 13

食欲改变是胃病吗 / 14

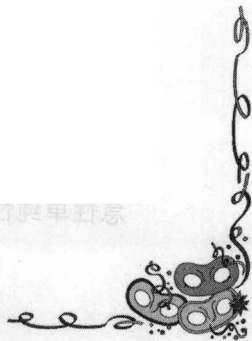
味觉异常是患有胃病吗 / 15

哪些吃法有害于胃的健康 / 15

如何保养脾胃 / 16

胃经常反酸是否有毛病 / 18

饮食调养与胃病

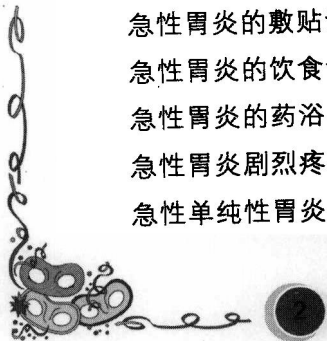




- 为什么中老年人易患脾胃虚弱 / 18
- 正确选择治疗胃病的药物 / 19
- 如何选用治疗胃痛的非处方中成药 / 21
- 胃动力药的配伍禁忌 / 22
- 胃病患者忌用四类药 / 23
- 慢性胃病的预防 / 24
- 吸烟也会伤害胃 / 25
- 影响胃肠健康的心理因素 / 26

## 二、急性胃炎 / 28

- 什么是急性胃炎 / 28
- 急性胃炎的诱发因素 / 28
- 急性单纯性胃炎的临床表现 / 30
- 急性腐蚀性胃炎的临床表现 / 31
- 急性化脓性胃炎的临床表现 / 32
- 急性糜烂性胃炎的临床表现 / 32
- 不同类型的急性胃炎如何治疗 / 32
- 急性胃炎的检查与诊断 / 33
- 急性胃炎的预防 / 36
- 急性胃炎的西医治疗 / 38
- 急性胃炎的中医治疗 / 39
- 急性胃炎的敷贴治疗 / 40
- 急性胃炎的饮食调养 / 41
- 急性胃炎的药浴治疗 / 42
- 急性胃炎剧烈疼痛时的自我按摩 / 42
- 急性单纯性胃炎的按摩治疗 / 43







急性胃炎患者的饮食原则 / 44

急性胃炎的饮食治疗 / 44

急性胃炎的针灸治疗 / 46

急性胃炎的拔罐治疗 / 47

### 三、慢性胃炎 / 48

什么是慢性胃炎 / 48

慢性胃炎的诱发因素 / 52

慢性胃炎的临床表现 / 55

各种慢性胃炎有哪些不同的表现特点 / 56

慢性胃炎的检查与诊断 / 56

慢性胃炎的预防 / 58

慢性胃炎的治疗措施 / 59

慢性浅表性胃炎如何治疗 / 60

慢性浅表性胃炎怎样调养 / 61

浅表性胃炎不必长期服药 / 62

怎样防治胆汁反流性胃炎 / 63

萎缩性胃炎如何防癌 / 65

慢性胃炎的中医治疗 / 67

慢性胃炎的敷贴治疗 / 69

慢性胃炎的矿泉浴 / 69

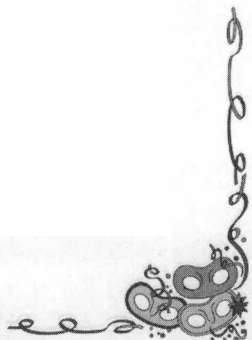
慢性胃炎的自我按摩 / 70

慢性胃炎如何运动 / 71

慢性胃炎如何做保健操 / 72

胃炎患者的心理保健 / 75

慢性胃炎如何练内养功 / 76





慢性胃炎的饮食原则 / 78

慢性胃炎的饮食调养 / 79

慢性胃炎的饮食禁忌 / 80

注意区别食物的属性 / 82

慢性胃炎的饮食治疗 / 83

慢性胃炎的针灸治疗 / 85

慢性胃炎的拔罐治疗 / 88

#### **四、胃黏膜脱垂 / 89**

什么是胃黏膜脱垂 / 89

胃黏膜脱垂是怎样发生的 / 90

胃黏膜脱垂的临床表现 / 90

如何诊断胃黏膜脱垂 / 91

如何预防胃黏膜脱垂 / 91

胃黏膜脱垂的西医治疗 / 92

胃黏膜脱垂的中医治疗 / 92

胃黏膜脱垂的饮食治疗 / 93

胃黏膜脱垂的针灸治疗 / 96

胃黏膜脱垂的单验方 / 96

胃黏膜脱垂的气功锻炼 / 96

#### **五、消化性溃疡 / 98**

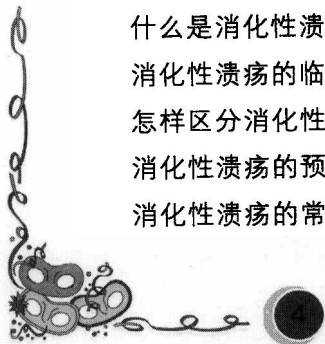
什么是消化性溃疡 / 98

消化性溃疡的临床表现 / 100

怎样区分消化性溃疡与胃癌 / 102

消化性溃疡的预防 / 103

消化性溃疡的常规治疗 / 104

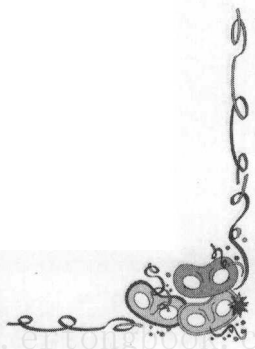




- 消化性溃疡的维持治疗 / 104
- 消化性溃疡的中医治疗 / 105
- 消化性溃疡的敷贴治疗 / 107
- 消化性溃疡如何进行自我保健 / 108
- 消化性溃疡的自我按摩 / 110
- 消化性溃疡的运动治疗 / 111
- 消化性溃疡的心理保健 / 112
- 消化性溃疡的健脾养胃功 / 115
- 饮食与消化性溃疡的关系 / 115
- 消化性溃疡的饮食调养 / 116
- 消化性溃疡的饮食治疗 / 118
- 消化性溃疡的饮食误区 / 120
- 消化性溃疡的针灸治疗 / 121
- 消化性溃疡的拔罐治疗 / 122

## 六、胃下垂 / 123

- 什么是胃下垂 / 123
- 胃下垂的诱发因素 / 124
- 胃下垂的临床表现 / 125
- 胃下垂的预防 / 125
- 胃下垂的西医治疗 / 126
- 胃下垂的中医治疗 / 126
- 胃下垂的敷贴治疗 / 128
- 胃下垂可洗冷水浴 / 128
- 胃下垂的自我按摩 / 129
- 胃下垂的运动治疗 / 130





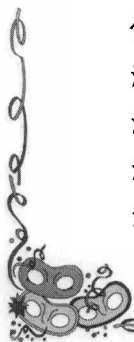
- 胃下垂的保健操 / 131
- 胃下垂的心理保健 / 132
- 胃下垂的腹式呼吸功 / 132
- 胃下垂的饮食调养 / 133
- 胃下垂的饮食治疗 / 134
- 胃下垂的针灸治疗 / 136
- 胃下垂的拔罐治疗 / 137

## 七、吸收不良综合征 / 138

- 什么是吸收不良综合征 / 138
- 吸收不良综合征的诱因 / 139
- 吸收不良综合征的临床表现 / 140
- 吸收不良综合征的西医治疗 / 141
- 吸收不良综合征的中医治疗 / 142
- 吸收不良综合征的调养 / 144
- 吸收不良综合征的饮食调养 / 144
- 吸收不良综合征的饮食治疗 / 145
- 吸收不良综合征的针灸治疗 / 148
- 吸收不良综合征的拔罐治疗 / 149
- 吸收不良综合征的捏脊治疗 / 149

## 八、溃疡性结肠炎 / 150

- 什么是溃疡性结肠炎 / 150
- 溃疡性结肠炎的发生与哪些因素有关 / 151
- 溃疡性结肠炎的临床症状 / 153
- 溃疡性结肠炎的辅助检查 / 154
- 溃疡性结肠炎的西医治疗 / 154





溃疡性结肠炎的一般治疗应注意些什么 / 155

溃疡性结肠炎什么情况下需要手术治疗 / 157

溃疡性结肠炎应避免服哪些药物 / 157

溃疡性结肠炎的中医治疗 / 158

溃疡性结肠炎的单验方 / 159

溃疡性结肠炎的外敷治疗 / 160

溃疡性结肠炎的针灸治疗 / 161

溃疡性结肠炎的饮食治疗 / 161

## 九、细菌性痢疾 / 164

什么是细菌性痢疾 / 164

细菌性痢疾的传播 / 166

细菌性痢疾的临床症状 / 167

细菌性痢疾的检查 / 167

细菌性痢疾的预防 / 168

细菌性痢疾的隔离消毒措施 / 168

细菌性痢疾的调养 / 169

细菌性痢疾的西医治疗 / 170

妊娠期患了菌痢怎么办 / 170

细菌性痢疾的中医治疗 / 171

细菌性痢疾的中成药治疗 / 174

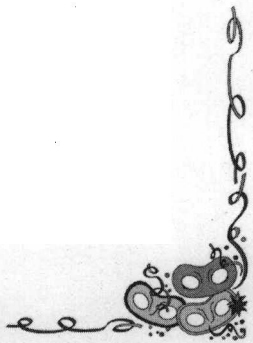
细菌性痢疾的单验方 / 175

细菌性痢疾的敷脐治疗 / 176

细菌性痢疾的饮食治疗 / 176

细菌性痢疾的针灸治疗 / 177

细菌性痢疾的按摩治疗 / 178



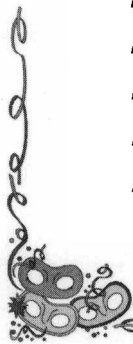


## 十、肠易激综合征 / 180

- 什么是肠易激综合征 / 180
- 肠易激综合征如何分型 / 181
- 肠易激综合征的预防 / 182
- 肠易激综合征的西医治疗 / 183
- 肠易激综合征的中医治疗 / 185
- 肠易激综合征的中成药治疗 / 188
- 肠易激综合征的单验方 / 189
- 肠易激综合征的外治法 / 190
- 肠易激综合征的饮食治疗 / 190
- 肠易激综合征的针灸治疗 / 191
- 肠易激综合征的拔罐治疗 / 192
- 肠易激综合征的灌肠治疗 / 192

## 十一、慢性腹泻 / 193

- 什么是慢性腹泻 / 193
- 慢性腹泻的病因 / 194
- 慢性腹泻的预防 / 195
- 慢性腹泻的西医治疗 / 196
- 慢性腹泻的中医治疗 / 196
- 慢性腹泻的中成药治疗 / 199
- 慢性腹泻的单验方 / 200
- 慢性腹泻的外治法 / 200
- 慢性腹泻的饮食治疗 / 201
- 慢性腹泻的针灸治疗 / 202
- 慢性腹泻的按摩治疗 / 203



# 一、胃肠病基础知识

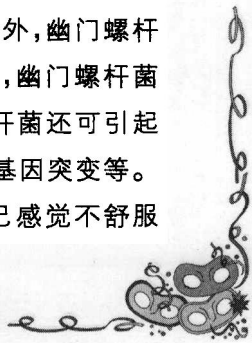


## 胃肠疾病不可掉以轻心

现代人患胃肠病多以胃溃疡、十二指肠溃疡、胃炎为主，这与都市人过度紧张的生活和工作、不健康的生活方式有关。很多人白天工作强度大，夜晚还要熬夜，加上不注意饮食起居规律，快餐、夜宵、过量饮酒、过量食用辛辣厚味食物，其结果必然导致胃肠“不堪重负”。部分经商做老板的人平日应酬多，过量饮酒，毫无顾忌地吃海鲜及辛辣生冷等食物，从而导致了胃肠病的高发。

从病理上看，幽门螺杆菌(HP)是慢性胃炎、胃溃疡和胃癌致病的元凶。大量临床研究表明，慢性活动性胃炎患者中幽门螺杆菌感染率为95%，胃溃疡的幽门螺杆菌检出率约为70%，十二指肠溃疡的幽门螺杆菌检出率约为90%。此外，幽门螺杆菌还是胃癌的一个高危致病因素。实验研究显示，幽门螺杆菌可引起细胞过度增殖，使DNA易受损伤；幽门螺杆菌还可引起原癌基因激活、抑癌基因失活、癌基因过度表达及基因突变等。

现代都市人要注意生活规律的调节，一旦自己感觉不舒服





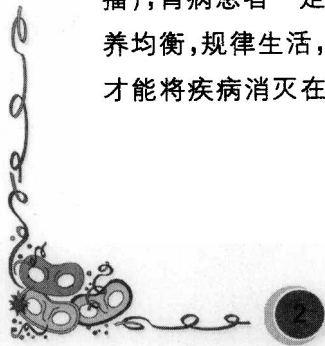
或出现疾病的先兆，一定要尽早到正规的医院检查，接受正规治疗。

目前检查胃病的方法主要有胃镜、电子胃镜、超声胃镜和 X 线钡剂显影检查等，这些检查手段都会给患者带来一定的痛苦和不便，产生如恶心、呕吐、腹痛等症状，令许多患者宁愿饱受疾病折磨也不愿检查，结果使许多原本可以早期发现的疾病得不到及时诊治，造成严重后果。

在治疗上，推荐三联疗法加中药制剂，2 周为 1 个疗程，一般 1~2 个疗程即可根治幽门螺杆菌。

现代人生活节奏快、工作压力大、饮食没规律，极易导致消化道疾病及消化道功能失调。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%，这是一个令人担忧的数字，而就诊率却只有 13% 左右，这更是一个令人不安的数字。一般人认为胃肠疾病是普通的疾病，而从医学角度分析，该病若得不到正确及时的治疗，轻者影响人的生活质量，部分有预警信号而忽视诊治的患者可导致癌变而危及生命，故广大患者应重视对该病的治疗，做到标本同治，谨防不测。

每年定期体检正常不一定就没事，常规体检不能代替专科系统检查，当胃肠出现不适时，一定要到胃肠专科检查治疗，同时为了预防幽门螺杆菌(HP)传染(HP 主要传染途径是经口传播)，胃病患者一定要自觉分餐。在日常生活中要合理膳食，营养均衡，规律生活，防患于未然。同时早发现、早检查、早治疗，才能将疾病消灭在萌芽之中。







## 胃肠系统常见症状有哪些

胃肠系统的常见症状有口疮、口苦、口臭、口淡、口黏、口干、口渴、口角流涎、牙龈肿痛、噎膈、呃逆、嗝气、反酸苦水、食欲缺乏、胃胀、多食易饥、反胃、恶心、呕吐、吞酸、嘈杂、胃痛、胁肋部胀满疼痛、后背不适、呕血、便血、腹痛、肚脐周围胀痛不适、腹胀、肠鸣、泄泻、大便溏薄夹带脓血黏液及泡沫、里急后重、肛门下坠、大便失禁、便秘、脱肛、小便黄赤、水肿、胸闷气短、疲乏无力、腰酸腿困、四肢冰凉、少气懒言、眩晕失眠、心悸健忘、身热出汗、精神萎靡、急躁易怒、妇女月经不调、白带增多、畏寒肢冷、身体困倦等一系列症状。如患者出现以上某一个症状或群体症状，就应当到医院检查，以免延误病情。

如果出现以上症状不能及时地治疗，长时间身体虚弱，可出现严重的并发症，如心脑血管疾病、肝胆疾病、贫血、糖尿病、性功能减退等疾病。



## 胃肠系统常见疾病有哪些

胃肠系统疾病包括口腔溃疡、反流性食管炎、食管溃疡、食管癌、急性胃炎、胆汁反流性胃炎、胃黏膜脱垂、肥厚性胃炎、疣状胃炎、慢性萎缩性胃炎、浅表性胃炎、胃及十二指肠溃疡、胃下垂、胃石症、幽门不全梗阻、幽门螺杆菌感染、十二指肠炎、胃肠功能紊乱、功能性消化不良、应激性溃疡病、胃神经官能症、胃

