

我是如何

战胜

胃病

的



胃病病人康复  
与养生指导

张学军 主 编

刘树琴 李 旭 副主编

病 怎样科学识病、治病、防病

人 怎样配合医生战胜疾病

谈 怎样自我调适、自我保健

病 怎样带病生存、延长生命

许建明 张磊 王亚雷 编著

 人民卫生出版社

# 我是如何

# 战胜

# 胃病

# 的



## 胃病病人康复 与养生指导

张学军 主编

刘树琴 李旭 副主编

许建明 张磊 王亚雷 编著

人民卫生出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

我是如何战胜胃病的:胃病病人康复与养生指导/  
许建明等编著. —北京:人民卫生出版社,2003.6  
ISBN 7-117-05569-3

I. 胃… II. 许… III. ①胃疾病-康复②胃疾病  
保健 IV. R573.09

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 045796 号

## 胃病病人康复与养生指导

编 著:许建明等

出版发行:人民卫生出版社(中继线 67616688)

地 址:(100078)北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址:<http://www.pmph.com>

E - mail: [pmph@pmph.com](mailto:pmph@pmph.com)

印 刷:潮河印业有限公司

经 销:新华书店

开 本:850×1168 1/32 印张:5.75

字 数:105 千字

版 次:2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号:ISBN 7-117-05569-3/R·5570

定 价:10.00 元

著作权所有,请勿擅自用本书制作各类出版物,违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)



# 前 言

慢性胃炎与消化性溃疡病是常见病，好发于青壮年，老年发病也较多见，可出现多种并发症，严重时危及生命。由于病情发展呈慢性过程，易反复发作，严重影响患者的生活质量和身心健康，因而普及和宣传相关的卫生保健知识，满足人们防病治病和养生保健的需求，具有重要的意义。在临床实践工作中，常遇见患者向医务人员咨询有关疾病康复和保健的问题，但三言两语很难满足患者的需要。为此，我们编写了《我是如何战胜胃病的——胃病病人康复与养生保健》一书。

全书共分慢性胃炎篇与消化性溃疡篇两大部分，系统介绍了慢性胃炎与溃疡病的基本知识，检查诊断及治疗方法。重点介绍了康复养生保健方面的知识，特别介绍了天然药食疗法，符合“回归自然”的潮流。本书的特点是以第一人称形式来撰写慢性胃病患者遇到的问题，较为贴近生活，通俗易懂，解答了慢性胃病的诊治和康复保健的知识。适合于慢性胃病患者的学习和查阅，借此了解慢性胃病的有关科普知



识。

从事本书撰写的张磊和王亚雷两位医师，为本书编写内容的资料收集和整理作出了巨大的努力，在此表示衷心的感谢。由于水平有限，内容涉及面较广，编写时间仓促，书中定有很多不足之处，敬请读者不吝赐教。

编 者

2003年8月



# 目 录

## 慢性胃炎

### 第一部分 正确认识..... (1)

- 1. 心口窝疼，医生让我做胃镜检查 ..... (1)
  - (1) 我想了解胃镜检查是怎么一回事 ..... (1)
  - (2) B超、CT、磁共振不能代替  
胃镜检查 ..... (3)
  - (3) 朋友介绍胃电图 ..... (3)
  - (4) 钡餐透视被淘汰了吗 ..... (4)
  - (5) 我有高血压、冠心病，担心做胃镜  
有风险 ..... (4)
  - (6) 我终于决定做胃镜检查 ..... (5)
- 2. 原来我患有慢性胃炎，还伴有胃粘膜  
萎缩，医学上称为慢性萎缩性胃炎 ..... (6)
  - (1) 慢性胃炎并不是整个胃都发炎 ..... (6)
  - (2) 小小细菌是罪魁祸首 ..... (7)
  - (3) 小小细菌检测有高招 ..... (8)
  - (4) 我儿子胃也不太好，是我遗传的吗 ..... (9)



- 3. 心口窝疼，不一定是胃病 ..... (10)

## 第二部分 心理调适 ..... (12)

- 1. 我以为胃炎是小病，开始并不在意 ..... (12)
- 2. 精神乐观能治病，定期复查不能忘 ..... (13)

## 第三部分 综合治疗 ..... (15)

- 1. 消灭“来犯之敌”是恢复健康的  
    第一步 ..... (15)
  - (1) 根除幽门螺杆菌是关键 ..... (15)
  - (2) 根除幽门螺杆菌方案一经济有效 ..... (16)
  - (3) 最新推出消灭幽门螺杆菌方案二  
        快速有效 ..... (18)
  - (4) 治疗失败该怎么办 ..... (19)
  - (5) 根除幽门螺杆菌的标准 ..... (20)
  - (6) 药物治疗，也能致病 ..... (21)
  - (7) 我有慢性胃炎，那要讲究服药的方法 ..... (23)
  - (8) 老百姓都知道“酒伤胃” ..... (24)
  - (9) 饭后一支烟，真的赛过活神仙吗 ..... (25)
- 2. 加强我们胃的自身防御能力 ..... (26)
  - (1) 我们的胃有自我保护功能 ..... (26)
  - (2) 价廉物美的硫糖铝 ..... (27)



(3) 一举两得的秘剂 .....	(28)
(4) 副作用少的麦滋林-S .....	(29)
• 3. 消化不良、肚子胀，吗丁林 来帮忙 .....	(30)
• 4. 祖国宝贵文化遗产——中医中药 .....	(31)
(1) 对症下药，讲究多多 .....	(31)
(2) 慢性胃炎中药单方简便易行 .....	(33)
(3) 爱吐酸水怎么办 .....	(34)
(4) 整天肚子胀，吃啥都不香 .....	(35)
<b>第四部分 合理膳食 .....</b>	<b>(37)</b>
• 1. 两大纪律四项注意 .....	(37)
(1) 戒酒纪律要遵守 .....	(37)
(2) 戒烟纪律不能忘 .....	(38)
(3) 粗茶淡饭有讲究 .....	(38)
(4) “大锅饭不能吃，小锅小灶要提倡” .....	(39)
(5) 我家只吃植物油 .....	(41)
(6) 胃病朋友要少吃大米多吃面食 .....	(42)
(7) 几道胃病常用食物的配制方法 .....	(42)
• 2. 既要美味又要健康，就来选择 药膳吧 .....	(45)
(1) 慢性胃炎的靓汤食疗法 .....	(45)
(2) 药粥食疗法 .....	(49)
(3) 特殊用途的药粥 .....	(51)
(4) 健康又美味的菜肴 .....	(54)





**第五部分 家庭护理** ..... (61)

- 1. 不要忽视胃炎的并发症 ..... (61)
  - (1) 大便发黑是胃出血的征兆 ..... (61)
  - (2) 萎缩性胃炎会转变成胃癌吗 ..... (63)
- 2. 家庭小药箱 ..... (64)
- 3. 天气变换, 要注意保护好  
    我们的胃 ..... (66)

**第六部分 养生与保健** ..... (69)

- 1. 一年之计在于春 ..... (69)
- 2. 夏季是阳气最盛的季节 ..... (70)
- 3. 登高赏秋 ..... (71)

## 消化性溃疡

**第一部分 正确认识** ..... (73)

- 1. 医生说 I 得了溃疡 ..... (73)
- 2. 医生, 我能不能不做胃镜 ..... (75)
- 3. 做胃镜的注意事项 ..... (77)
- 4. 闭门家中坐, 溃疡天上来 ..... (78)
- 5. 我为什么会得溃疡 ..... (79)
- 6. 中国有 1 亿溃疡病患者 ..... (80)
- 7. 都是感冒药惹的祸 ..... (81)



- 8. 医生变了个小魔术 ..... (82)
- 9. 饭后一支烟，真的赛过活神仙吗 ..... (84)
- 10. 溃疡病遗传吗 ..... (85)
- 11. 冬天快来了，溃疡也快来了 ..... (86)

## 第二部分 心理调整 ..... (88)

- 1. 溃疡是块牛皮糖，粘上就甩不掉 ..... (88)
- 2. 开刀？我可不愿意 ..... (89)
- 3. 我好害怕，今天是溃疡，明天  
    变癌吗 ..... (90)

## 第三部分 预防并发症 ..... (92)

- 1. 大便怎么变黑了 ..... (92)
- 2. 没有黑便也可能有出血 ..... (93)
- 3. 天哪，我又解黑大便了 ..... (94)
- 4. 吐出的饭菜变馊了 ..... (96)
- 5. 生了一肚子“气” ..... (97)

## 第四部分 合理膳食 ..... (99)

- 1. 你会吃吗 ..... (99)
- 2. 少吃多餐好不好 ..... (100)
- 3. 不要吃得太过饱 ..... (101)



- 4. 吃饭应该细嚼慢咽 ..... (102)
- 5. 的哥的烦恼 ..... (103)
- 6. 不要边吃饭边看电视 ..... (104)
- 7. 茶香诚可贵，健康价更高 ..... (105)
- 8. 美酒虽好，也不能贪杯 ..... (106)
- 9. 多喝可乐不可乐 ..... (107)
- 10. 牛奶是护胃佳品吗 ..... (108)
- 11. 火锅少吃为妙 ..... (109)
- 12. 都是柿子惹的祸 ..... (110)
- 13. 粽子不宜多吃 ..... (111)
- 14. 溃疡活动期，可千万别大补 ..... (112)
- 15. 消化性溃疡病人的饮食疗法 ..... (113)

## **第五部分 药物治疗**..... (118)

- 1. 胃酸是怎么产生的 ..... (118)
- 2. 直接中和胃酸 ..... (119)
- 3. 先下手为强 ..... (120)
- 4. 釜底抽薪治溃疡 ..... (122)
- 5. 胃也需要“防晒霜” ..... (123)
- 6. 给胃加点“油” ..... (124)
- 7. 治疗溃疡要吃消炎药吗 ..... (126)
- 8. 把治疗进行到底 ..... (128)



- 9. 药该啥时候吃 ..... (130)

## **第六部分 中医中药**..... (131)

- 1. 中医里没有溃疡这种病 ..... (131)
- 2. 家中备点中成药 ..... (132)
- 3. 灸法治溃疡 ..... (134)
- 4. 自我保健按摩 ..... (138)

## **第七部分 溃疡病人的生活、工作、 学习**..... (140)

- 1. 别对自己要求太高 ..... (140)
- 2. 不做“夜猫子” ..... (142)
- 3. 股市弄潮需小心 ..... (143)
- 4. 常给自己放放气 ..... (144)
- 5. 带着笑脸上饭桌 ..... (146)

## **第八部分 运动锻炼**..... (147)

- 1. 使我生活变得有规律 ..... (147)
- 2. 贵在坚持 ..... (148)
- 3. 气功能治溃疡吗 ..... (149)
  - (1) 内养功 ..... (150)
  - (2) 放松功 ..... (152)



(3) 和胃健脾功 ..... (153)

**第九部分 休闲娱乐** ..... (157)

- 1. 琴棋书画，陶冶性情 ..... (157)
- 2. 鸟语花香，怡然自得 ..... (158)
- 3. 吹拉弹唱，自娱自乐 ..... (159)
- 4. 游览名山大川 ..... (160)
- 5. 夜来麻将声，溃疡知多少 ..... (161)
- 6. 别被网络网住 ..... (163)

**第十部分 养生保健** ..... (165)

- 1. 时刻记住你的胃 ..... (165)
- 2. 最好的保健品是什么 ..... (166)





## 慢性胃炎

### 第一部分

### 正确认识

#### 1. 心口窝疼，医生让我 做胃镜检查

我心口窝疼已有5年了，以前疼痛次数少，多在受凉或饮酒后出现。但最近半年疼痛频繁了，而且感到肚子胀、常呃逆，厉害时恶心、想吐。在医院消化内科门诊，医生询问情况后，建议我做胃镜检查。

##### (1) 我想了解胃镜检查是怎么一回事

医生告诉我，目前使用最多的是纤维胃镜和电子胃镜。检查时医生将胃镜的镜身由病人的口腔插入食管，到达胃腔，可以观察有无炎症、溃疡、息肉、肿瘤等，还可以用很小的钳子夹取一块组织，做病理化验，明





确诊断。我想电子胃镜先进一些，是不是不用插到胃里，痛苦会小一些。但医生说区别不在这。纤维胃镜是利用柔软、透明的纤维束导光，传导光学图像。而电子胃镜并不用纤维束传送影像，在镜头端有一个小的集成电路块，作为微型电视摄像机，把探查到的图像，以电子信号通过胃镜传至电视信息处理机上，可转变成电视显像机上可看到的图像。两者操作过程是一样的，胃镜镜身的粗细差不多，管径较细、柔软，胃镜镜身通过咽部时会产生恶心，一旦通过咽部进入食管，不适感就会减轻，是完全可以忍受的。电子胃镜所显示图像与实物相比，放大十倍，粘膜细微病变易发觉，另外一些内镜下治疗可以方便操作。一般电子胃镜比纤维胃镜，检查费用高，病人根据自己经济情况而定。我的经济能力还行，所以我决定做电子胃镜，这样还能有张胃的照片，为今后看病做个参照。

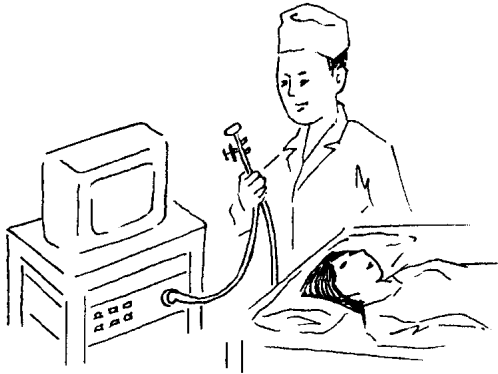


图1 我们的胃镜



## (2) B超、CT、磁共振不能代替胃镜检查

听别人说B超、CT、磁共振检查时无痛苦，能检查腹部许多脏器，我就要求医生给我做这些检查。但医生说这些检查各有特点，不能相互代替。B型超声是利用超声波在人体内引起的反射、折射、吸收和衰减，来检测人体脏器病变情况。对肝、肾、脾、胰腺、胆囊、胆道、膀胱和心脏、大血管检测效果好，对具有明显肿块的胃癌具有一定诊断价值。而对于胃溃疡、胃炎、大多数胃癌是无法诊断的。CT是利用X线扫描与电子计算机相结合，将扫描的图像经过计算机处理后反映出来，是根据人体脏器密度不同及对X线的穿透力不同来检测病变的。对实质性脏器具有较高的诊断价值，而胃是空腔脏器，CT是无法辨别胃粘膜病变，只对有明显肿块的胃癌有提示诊断作用。磁共振是利用人体内广泛存在氢原子，而且各个脏器氢原子分布又有差异的特点，将人体置于强大磁场中，通过接受器接收氢原子核释放出能量，再经电子计算机将其转变成图像，没有放射线损害，对头颅、脊髓、血管的图像优于CT，对胃壁显示不良。看来这些仪器虽先进，无痛苦，但对胃病诊断价值不大，在判别胃癌有无周围组织转移时有帮助。

## (3) 朋友介绍胃电图

我的一个朋友也因怀疑胃病，曾去做胃电图。胃电图的原理是把胃的电生理特点通过电脑处理，将其以图形和数字形式打印出来，和做心电图差不多，只是将电极放在腹部，而不是胸部。能反映胃动力障碍，但对具体为哪种胃病，暂时无法区分。朋友在做





胃电图检查后，诊断为胃溃疡，又听说胃溃疡会癌变，不放心，几天后又重做胃镜，结果为慢性胃炎，虚惊一场。

#### (4) 钡餐透视被淘汰了吗

在我 20 多岁时也因胃疼曾去做钡餐透视，这么多年过去了，是不是钡餐透视已被淘汰。医生说并不是这么一回事，胃镜的确在许多方面完全取代了钡餐透视，如对胃炎、溃疡、胃癌诊断的正确率远高于钡餐透视，因为前者是直接观察胃粘膜，而后者是通过钡剂在胃里涂布的变化，间接判断的，而且在胃镜直视下对有病变部位可以钳取组织做病理检查，判断胃溃疡是良性还是恶性；可以确诊胃癌；给胃炎分型，了解预后。而这些钡餐透视做起来比较困难，易误诊、漏诊。另外在胃镜直视下可以做治疗，如胃息肉不再需要开腹手术切除了，只需通过胃镜电凝电切摘除就可以；做胃镜时发现某个部位正在出血，可以通过胃镜用各种办法止血。胃镜还不止这些用途，看来胃镜的确是先进。但钡餐透视有自己的优势，能显示胃的轮廓、胃蠕动，诊断胃下垂、胃粘膜脱垂、胃扭转、食道裂孔疝就要靠它。一些沿胃壁生长的肿瘤，在胃镜下看粘膜正常，通过钡餐透视就会发现胃蠕动异常，提示胃癌可能。但根据我的情况，还是需要先做胃镜，看来怕做是不行的。

#### (5) 我有高血压、冠心病，担心做胃镜有风险

我今年 60 岁，发现血压高有 8 年了，服用降压药能将血压控制在正常范围内。但有时服药不规则，血压有波动。这次医生替我量血压高于正常，要求我