

常见病自诊自疗

肠胃病

主编 黄建民
编著 王虎生 心士
绘画 华克齐

胃炎
溃疡
腹泻
便秘



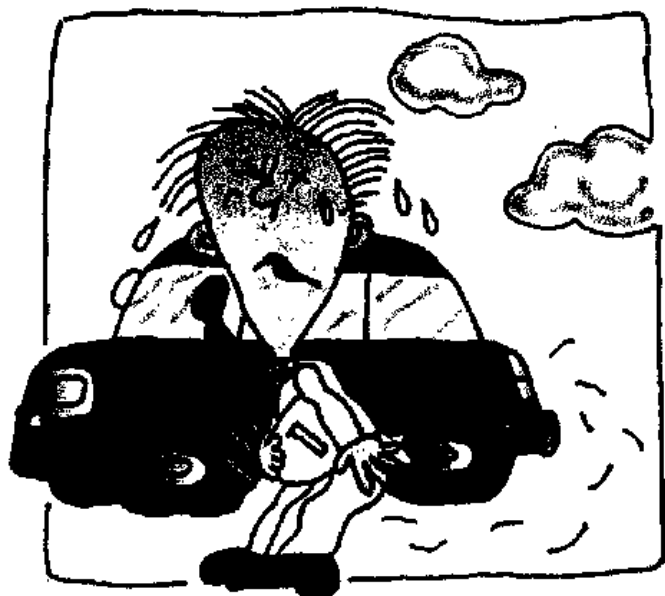
常见病自诊自疗

肠胃病

主编 黄建民
编著 王虎生 心士
绘画 华克齐

胃炎
溃疡
腹泻
便秘

天津科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

肠胃病/王虎生, 心士编著; 天津科学技术出版社策划. — 天津: 天津科学技术出版社, 2001. 1 (2001. 6 重印)
(常见病自诊自疗/黄建民主编)
ISBN 7-5308-2920-3

I. 肠… II. ①王… ②心… III. 胃肠病-防治
IV. R57

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 48030 号

责任编辑: 赵玲玲

版式设计: 赵玲玲

责任印制: 张军利

天津科学技术出版社出版

出版人: 王树泽

天津市张自忠路 189 号 邮编 300020 电话 (022) 27306314

天津新华印刷一厂印刷

新华书店天津发行所发行

*

开本 850×1168 1/32 印张 6.25 字数 102 000

2001 年 6 月第 1 版第 2 次印刷

定价: 9.00 元

主 编 的 话

我们即将跨入 21 世纪。种种事实表明,健康将是新世纪人类最关心的话题之一。

然而,尽管人们主观上希望自己身强力壮,以便更好地建设中华和享受生活,可事实是,我们不可能完全避免病痛的侵袭。认真做过全身体检的人都知道,自己总会被查出有这样那样、或大或小的毛病。俗语所说的“谁吃五谷不生病”,还真是经验之谈。

而今,人类所患疾病已超过一万种。其中少数疾病可以直接危及生命,多数疾病的症状往往并不严重,一般也无碍“大局”。不过,既然有了病,就多多少少会带来某些不适或导致免疫力的降低,若对这些不加重视,则可能会由小恙而演变成大病。

有了病,无论病重病轻,自然应该先去医院诊治。现在的各级医疗机构都有良好的医疗设施和具有专业水平的医务人员,他们有能力为患者消病去痛、救死疗伤。可我国地域广大,人口众多,城乡有差别,收入有悬殊,要使人人都能及时地得到良好的医疗,一时还很难办到。在这种情况下,自己就有必要懂点自诊自疗的常识。再说,“三分病,七分养”“无病要早防”的道理提示我们,大家也需要掌握一些日常的养生保健知识和生活护理手段。如果你赞成这一观点,那就应该买几本医学科普书籍阅读与备查,因为这是与己方便、与全家方便

的事。说不定这些图书还能对亲友邻居有个帮助呢。假如能用书中的科学知识揭露巫婆神汉的谎言,破除封建迷信的羁绊,提高人们的认识水平,意义自然就更非一般了。

天津科学技术出版社的寇秀荣总编辑,多年前就曾考虑要出版若干本简明、实用的医学科普图书,她对此有着全新的创意。1999年底,正是在寇总的鼓励和指导下,我才有勇气邀请各位医学专家、科普作家撰写这套丛书,并期望探索科普图书写作的新方式——这就是《常见病自诊自疗》丛书的由来。

本丛书的设问简明扼要、符合实际,回答力求通俗易懂、科学实用。书中除介绍必要的自诊自疗知识外,还有相当的保健、护理内容,而每个病种只写两三万字,可谓短小精悍。要强调的是,书中记载的防病治病小方法,都来自实践,所以颇有参考价值。

当然,尽管丛书的作者们作出了诸多努力,由于这种编写方式尚在尝试之中,难免会有这样那样的不足,我们期待日后有机会能修订完善之。

黄建民

2000.8.16



目 录

目 录

胃炎

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 3 胃有什么生理功能 | 18 胃镜检查的安全性怎样 |
| 4 什么是胃炎 | 19 什么叫慢性浅表性胃炎 |
| 4 何谓急性单纯性胃炎 | 20 浅表性胃炎病人怎样注意饮食调养 |
| 6 急性腐蚀性胃炎是怎样引起的 | 22 什么叫慢性萎缩性胃炎 |
| 7 什么是急性感染性胃炎 | 24 怎么知道自己患了萎缩性胃炎 |
| 7 急性糜烂性胃炎是怎么回事 | 24 萎缩性胃炎病人怎样注意饮食调养 |
| 8 幽门螺杆菌与胃炎是否有关 | 26 什么是慢性肥厚性胃炎 |
| 9 烟酒对胃黏膜有什么影响 | 27 慢性胃炎与胃息肉是否有关 |
| 10 寄生虫是否也能引起胃炎 | 28 慢性胃炎是不是癌前期病变 |
| 11 哪些慢性病与胃炎有关 | 29 萎缩性胃炎癌变是否有征兆 |
| 12 哪些药物可导致胃炎 | 31 反酸暖气怎么治疗 |
| 13 胃电图和 X 线能否诊断胃炎 | 32 腹胀纳差如何处理 |
| 15 B 超、CT 能否诊断胃炎 | 33 上腹疼痛怎么治疗 |
| 16 胃镜检查有哪些独到之处 | 34 发现胃出血怎么办 |



溃疡

- | | |
|-------------------|------------------|
| 39 什么是溃疡病 | 菌 |
| 39 溃疡病得病因素有哪些 | 60 中医怎样治疗溃疡病 |
| 41 胃酸和胃蛋白酶怎样引起溃疡病 | 62 揉腹疗法能否治溃疡病 |
| 42 幽门螺杆菌是不是溃疡病的病因 | 63 溃疡病是否可用针灸治疗 |
| 43 胆汁反流能否引起胃溃疡 | 64 牛奶对溃疡病利大还是弊大 |
| 43 溃疡病能否传染 | 65 溃疡病人怎样注意合理饮食 |
| 45 饮食与溃疡病的关系如何 | 66 如何选用四季保胃药膳 |
| 45 烟酒对溃疡病有什么危害 | 67 溃疡病何时需请外科会诊 |
| 46 溃疡病有哪些症状 | 69 怎样防止溃疡病的复发 |
| 48 溃疡病的疼痛有什么特点 | 70 什么是溃疡病的四大并发症 |
| 49 什么是无症状溃疡和应激性溃疡 | 71 溃疡病并发出血时有什么征兆 |
| 50 何谓多发性溃疡和复合性溃疡 | 72 溃疡病并发出血怎么办 |
| 51 溃疡病有哪些诊断方法 | 73 溃疡病穿孔后如何紧急处理 |
| 53 怎样区分胃炎、胆囊炎和溃疡病 | 74 什么叫幽门梗阻 |
| 54 如何区别胃癌和溃疡病 | 75 如何早期发现溃疡病的癌变 |
| 56 溃疡病如何治疗 | 76 哪些饮食具有预防胃癌作用 |
| 58 怎样消除胃内幽门螺杆菌 | 77 防止胃溃疡癌变应注意 |



什么



78 消化系统病种与年龄的关系

78 胃镜检查须知

目
录

腹泻

- | | |
|-------------------|---------------------|
| 83 什么是腹泻 | 105 非感染性腹泻病的治疗原则是什么 |
| 84 腹泻是如何分类的 | 107 哪些细菌可引起感染性腹泻 |
| 86 对腹泻的认识误区有哪些 | 109 如何用药物治疗感染性腹泻病 |
| 87 腹泻如何治疗 | 111 什么是阿米巴痢疾 |
| 89 急性腹泻患者如何进行刮痧治疗 | 112 什么是细菌性痢疾 |
| 90 慢性腹泻患者如何进行按摩治疗 | 113 细菌性痢疾是如何分型的 |
| 92 腹泻如何拔罐治疗 | 115 哪些中药可以治疗细菌性痢疾 |
| 93 如何使用口服补液盐 | 116 什么是食物中毒性腹泻 |
| 95 慢性腹泻可选用哪些食疗方 | 119 细菌性食物中毒性腹泻如何治疗 |
| 96 腹泻时如何进行家庭护理 | 120 哪些食疗方可治细菌性痢疾 |
| 98 什么是小儿腹泻 | 121 什么是隐孢子虫腹泻 |
| 99 小儿腹泻如何合理治疗 | 123 什么是乳糖吸收不良性腹泻 |
| 100 小儿腹泻时脱水怎么办 | |
| 102 怎样预防小儿腹泻 | |
| 103 婴儿腹泻如何食疗 | |



- | | |
|-------------------|-----------------|
| 125 什么是旅游者腹泻 | 130 什么是肠道易激综合征 |
| 126 什么是脂肪泻 | |
| 128 胃切除后腹泻症是怎么回事 | 131 什么是溃疡性结肠炎 |
| 129 为什么萎缩性胃炎会引起腹泻 | 132 溃疡性结肠炎的治疗方法 |



- 133 水土不服与腹泻
- 134 黄连素也有副作用
- 134 顽固性腹泻要警惕肝癌
- 134 腹泻的微生态疗法
- 135 慢性腹泻要进行结肠镜检查

便秘

- | | |
|-------------------|---------------|
| 139 什么叫便秘 | 系 |
| 140 便秘的原因有哪些 | 152 治疗便秘的常用泻药 |
| 142 便秘的临床表现有哪些 | 有哪些 |
| 143 便秘如何分类 | 154 便秘患者如何选择中 |
| 145 各种便秘的粪便性状有何不同 | 成药 |
| 146 便秘对身体有什么危害 | 156 经常服用牛黄解毒片 |
| 148 哪些疾病会引起器质性便秘 | 通便好不好 |
| 150 痔疮与便秘有什么关 | 157 如何预防便秘 |
| | 160 如何治疗便秘 |
| | 161 妊娠后期便秘怎么办 |
| | 162 小儿便秘怎么办 |
| | 164 容易便秘的人如何调 |



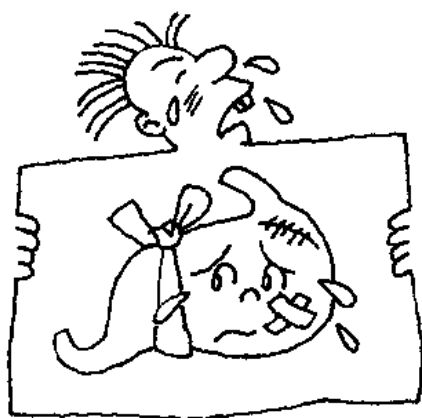
- | | | |
|------------------------|-----|------------------|
| 整饮食 | 171 | 转腹运动能否治便秘 |
| 167 多吃高纤维素饮食能
否预防便秘 | 173 | 治疗便秘的运动方法
有哪些 |
| 169 哪些食疗方可以治疗
慢性便秘 | 175 | 如何敷脐治便秘 |
| 170 小儿便秘可选用哪些
药膳 | 179 | 如何对待应激造成的
便秘 |

小 知 识

- 181 什么是痉挛性便秘
- 181 洋葱治便秘
- 182 按摩足反射区治便秘
- 182 简易导便法治疗便秘
- 182 番泻叶的通便作用
- 183 正确使用开塞露
- 184 办公室内防便秘
- 184 便秘的职业特点
- 184 宿便是怎么回事
- 185 药物引起的便秘

胃 炎

常见病自诊自疗





胃炎是一种十分常见的多发病。据研究，在人的一生中，几乎都有一次或多次患胃炎的经历。

胃炎有急性胃炎和慢性胃炎之分，对于各种急性胃炎，如急性单纯性胃炎、急性腐蚀性胃炎、急性感染性胃炎和急性糜烂性胃炎，经过积极治疗，大多数可在短期内痊愈；而对于各种慢性胃炎，常不易迅速治愈。如继发于胃溃疡、胃痛和胃手术后的慢性胃炎以及病因尚不太清楚的原发性、慢性胃炎，甚至病程可迁延多年并可反复急性发作，少数还可能癌变。因此必须从养生、食疗和用药等各方面采取措施积极防治之。



胃有什么生理功能

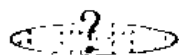
胃在人体的上腹部,其上端贲门部与食管相接,下端幽门部与十二指肠相连,是一个舒缩性很强的囊袋样器官。在半饱情况下它位于中上腹偏左。胃的入口叫贲门,出口叫幽门,从上到下依次是胃底、胃体和胃窦部。成年人的胃最大容量可达 3000 毫升。

胃有重要的生理功能,主要有 3 个方面,即收贮、消化和运送食物的功能。食物经口初步咀嚼后混着唾液从食管通过贲门进入胃内。随着食物的不断进入,使胃壁逐步伸展,胃腔就渐渐扩大,当饭菜积贮到一定程度时,胃腔的压力和胃壁的张力就明显增高,人就感到已经吃饱而不宜再进食。此时胃的蠕动逐渐加强,胃酸和胃蛋白酶分泌增加,共同对食物进行机械性和化学性消化。食物在胃内平均停留 3 个小时左右,待到食物形成食糜,再由胃窦的蠕动有节律地把食糜送进十二指肠,在肠道内食糜被进一步地消化,营养也在那里被吸收。有了营养,我们也就有了精气神。营养是健康的保证。

在一次省级劳动力鉴定会上,41 岁的陈女士,鉴定结论为伤残三级。原来,她两年前因故做了全胃切除术,导致不能正常进食而发生了严重的消化吸收障碍。上述鉴定是专家们根据中华人民共和国职工伤残程度鉴定的国家级标准做出的。这就说明:胃的功

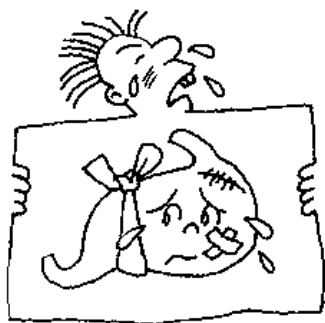


能很重要,人如果没有胃,就意味着将完全丧失劳动能力。



什么是胃炎

胃炎是各种已知或未知的原因对胃黏膜的侵袭,导致胃黏膜的损害而造成胃黏膜的急性和慢性炎性变化。



强酸、强碱或某些药物对胃黏膜的刺激可引起急性胃炎,也可因颅脑外伤、严重创伤、烧伤、大手术、败血症等可通过应激反应而导致急性胃炎。

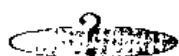
长期饮食无规律、烟酒无控制、感染未治愈或者肠寄生虫对胃的侵袭以及多种慢性病所产生的毒素刺激,可发生慢性胃炎。

胃炎的发病率是极高的,江苏省在一次 5 万例的胃镜检查中发现,有慢性胃炎的占 54.9%。

胃炎的临床表现缺乏特异性,常见的症状有上腹胀满、隐痛不适、恶心呕吐、食欲下降、反酸嗝气甚至



发生出血等,有时与溃疡病难以区别。



何谓急性单纯性胃炎

急性单纯性胃炎常由于过量饮酒、进食刺激性饮食或某些药品而引起。刺激性饮食包括浓茶、咖啡、香料及辛辣食物等;药物如阿斯匹林、磺胺药、氟哌酸等喹诺酮类药以及甲硝唑、氨茶碱。患者得病时,表现为上腹疼痛不适、食欲减退、恶心呕吐。也有的是因进食被细菌污染的饮食或已经腐败变质的饮食后而于 24 小时之内发病的。这种病状又称之为急性食物中毒或急性胃肠炎。

急性单纯性胃炎病人的腹痛可以比较剧烈,自觉腹鸣如滚雷,常伴有急性腹泻,出现稀水样便,少数严重患者可有发热、脱水甚至休克等症状。

本病要重视预防,主要是注意饮食卫生,忌饮过量烈酒,平时不可吃得过饱,也不可随意用药。

急性单纯性胃炎患者,一般在 1~3 天内就可好转自愈,但要注意休息,多饮开水或进食少量流质饮食。腹痛较剧烈者可在医生的指导下口服阿托品片,每次均为 1~2 片,如果病人有青光眼或前列腺肥大,可改用元胡止痛片或针刺、艾灸等其他疗法。恶心呕吐、食欲减退者暂时禁食数小时,喝一些淡盐开水、果汁或米汤等物,必要时可服一些藿香正气水。若频繁



吐泻，脉细出冷汗者，应立即去医院治疗。

单方草药：

1. 明矾 3 克，溶于水，内服，必要时可重复一次。
2. 白胡椒粉少许，撒于脐上，用追风膏贴上，每天换一次。



急性腐蚀性胃炎是怎样引起的

急性腐蚀性胃炎是因吞服强酸、强碱或其他腐蚀剂如来苏儿、氯化汞等所致。这些在临床上少见，要比吞服或误服农药、鼠药的少得多。但一旦服用了上述腐蚀剂，便即刻引起口腔、咽喉、食管、胃肠的腐蚀性病变，急性腐蚀性胃炎就由此发生。轻则胃黏膜充血水肿，黏液增多，重则黏膜糜烂溃疡甚或坏死穿孔。病人最初的表现是口咽部、胸骨后、上中腹剧烈疼痛，频繁地恶心呕吐，不能进食，喝水时有痛感；若有出血则病情较为凶险。

根据病史症状，特别是家庭和社会调查，不难做出判断。如发现食用了储存在腐蚀剂的容器内的食物，初步认定为强酸者，可立即内服苏打水；为强碱者，立即内服食醋或酸果汁，若搞不清腐蚀剂的性质，可内服蛋清、牛奶、植物油等。与此同时，家属、亲友要及时护送病人去医院就治。



什么是急性感染性胃炎

急性感染性胃炎是患有某些急性感染性疾病时，病毒、细菌或它们的毒素经血液循环或淋巴系统进入胃壁而产生的急性胃黏膜炎症。常见的急性感染性疾病有麻疹、百日咳、白喉、伤寒、猩红热、肺炎、流行性感冒以及化脓性扁桃体炎、皮肤溃疡、丹毒所致的脓毒血症。

患者有食欲减退、中上腹胀痛、恶心呕吐等症状，但又常被原发病的发热、咳嗽、头痛、皮疹等所掩盖。胃黏膜的急性炎症通常在急性感染性疾病治愈时逐渐好转，可以不用药物治疗。但是，在生病期间应减轻胃的负担，食用易消化的流质，如少油清淡的流质及富含维生素的菜汤、米汤、新鲜果汁等，也可给予肉松、牛奶、炖蛋及猪肝泥等营养食物。



急性糜烂性胃炎是怎么回事

急性糜烂性胃炎又叫急性出血性糜烂性胃炎或称急性胃黏膜病变，是一种以胃黏膜糜烂和出血为特征的急性胃炎。过去在上消化道出血性疾病中仅占5%。随着急诊胃镜检查的普遍开展，发现本病在上