

健康快易通系列

28位著名中西医专家全力打造，为您的健康护航

保健还是听专家的好

# 怎样保养 你的胃

ZENYANG BAOYANG NIDE WEI —— 刘建平 王志洁◎主编



方法简便实用，内容充实全面

胃是后天之本，气血化生之源

胃好才能身体健壮，胃病严重影响生活质量

俗话说“胃贵在养”，要想养好胃，就要进行适当的锻炼和调理以及饮食的调养



## 畅销十年图书 升级修订再版

掌握保健知识，促进身体健康，帮助您未病先防

河北出版传媒集团公司  
河北科学技术出版社

健康快易通系列

28位著名中西医专家全力打造，为您的健康护航

保健还是听专家的好

# 怎样保养 你的胃

ZENYANG BAOYANG NIDE WEI —— 刘建平 王志洁◎主编

畅销十年图书 升级修订再版

方法简便实用，内容充实全面

河北出版传媒集团公司  
河北科学技术出版社

主 编：刘建平 王志洁

副主编：刘启泉 赵力学 刘经选 霍永利

编 委：谢 伟 代叶红 林 媚 樊明成

顿 琳 肖兰波 陆 彬 赵红伟

图书在版编目（CIP）数据

怎样保养你的胃 / 刘建平，王志洁主编．— 石家庄：

河北科学技术出版社，2011.9

ISBN 978- 7- 5375- 4897- 7

I .①怎... II .①刘... ②王... III .①胃疾病 - 防治

IV .①R573

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第176666号

# 怎样保养你的胃

出版发行 / 河北出版传媒集团公司

河北科学技术出版社

地 址 / 河北省石家庄市友谊北大街330号

邮 编 / 050061

组织策划 / 王辛卯 白世维

责任编辑 / 刘建鑫

封面设计 / 胡椒设计

美术编辑 / 阮 成

印 刷 / 北京中创彩色印刷有限公司

开 本 / 787× 1000 1 / 16

印 张 / 15

字 数 / 270千

版 次 / 2011年9月第1版

印 次 / 2011年9月第1次印刷

定 价 / 23.80元



## 《健康快易通丛书》专家团队

孟建华 石家庄市中医院外科 主任医师

蔡建荣 中国人民解放军第260医院外科 主任医师

杨月敏 河北医科大学第三医院妇科 主任医师，教授

陈志强 河北医科大学中医院肾病科 主任医师，教授，医学博士，博士研究生导师

郭登洲 河北医科大学中医院肾病科 主任医师，教授，医学博士，硕士研究生导师

白建乐 石家庄市中医院内分泌科 副主任医师

王思洲 河北医科大学中医院心血管科 主任医师，教授

刘建平 河北医科大学中医院消化科 主任医师，教授，医学博士，硕士研究生导师

成 立 河北医科大学中医院急诊科 主任医师，教授

孙士然 河北医科大学中医院肛肠科 主任医师

刘彦岭 河北医科大学中医院按摩科 主任医师

刘丽宏 河北医科大学第四医院血液科 主任医师，教授

王元松 沧州市中西医结合医院 主任医师

王彦刚 河北医科大学中医院肾病科 主任医师，教授，医学博士，硕士研究生导师

张昭原 保定市急救中心 副主任医师

李瑞岭 邢台市第一人民医院康复科 副主任医师



# 前言

随着社会的进步，人们的保健意识不断增强，都希望能掌握一些医学知识，以便懂得如何有效地防病、治病。可以说，寻求自身的健康是人们的共同愿望。为此，我们组织有关专家编写了《健康快易通系列》，本套丛书共9册，包括《怎样保养你的眼》《怎样保养你的心》《怎样保养你的肺》《怎样保养你的肝》《怎样保养你的乳房》《怎样保养你的胃》《怎样保养你的肾》《怎样保养你的前列腺》《怎样保养你的颈椎》。

本套丛书均由临床各科具有丰富临床经验的医师编写，是理论知识与实践经验结合的结晶。每书分两篇，第一篇为基础知识，第二篇介绍疾病的病因、症状、检查方法、治疗措施及调养技巧等，旨在身边没有医生时，家庭成员也能懂得如何观察患者和正确进行一般性的处理。患者在病情稳定或尚未痊愈时，可用书中介绍的方法作为辅助治疗和康复的重要手段；若病情严重或不稳定，则须在医生直接指导下进行综合治疗。另外，书中还介绍了许多保健、预防措施，可参照应用，以提高自我保健能力，增进身体健康，帮助您未病先防。

为了增强此套丛书的可读性、实用性，我们尽量做到文字通俗易懂，方法简便实用，内容充实全面，希望对广大读者保持健康的身体有所帮助。

由于水平所限，不当之处在所难免，敬请读者批评指正，以便再版时更正。

编委会



# 目录

## Part 1

## 基础知识篇

|                                  |   |
|----------------------------------|---|
| 001 胃的解剖结构 .....                 | 2 |
| 002 胃壁由哪些结构组成 .....              | 2 |
| 003 胃黏膜的组成 .....                 | 3 |
| 004 胃的生理运动 .....                 | 4 |
| 005 什么叫胃排空 .....                 | 4 |
| 006 胃液的成分及作用 .....               | 5 |
| 007 哪些因素可抑制胃液分泌 .....            | 6 |
| 008 什么是胃酸？有何作用 .....             | 6 |
| 009 基础游离盐酸分泌量、最大游离盐酸分泌量的意义 ..... | 6 |
| 010 胃黏膜屏障 .....                  | 7 |
| 011 老年人胃肠功能的特点 .....             | 7 |
| 012 中医所说的“脾胃”是什么 .....           | 8 |
| 013 中医认为胃有哪些生理特点 .....           | 8 |
| 014 为什么胃病的发病率高 .....             | 9 |



|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 015 饮酒是否伤胃 .....            | 10 |
| 016 浓茶、浓咖啡对胃是否有刺激 .....     | 10 |
| 017 吸烟对胃病有何影响 .....         | 11 |
| 018 哪些吃法有损胃的健康 .....        | 11 |
| 019 胃病患者少食多餐好吗 .....        | 12 |
| 020 解热镇痛类药物可导致胃肠不适 .....    | 12 |
| 021 肾上腺皮质激素类药物可导致胃肠不适 ..... | 13 |
| 022 还有哪些药物可导致胃肠不适 .....     | 13 |
| 023 精神因素与胃病有关系吗 .....       | 13 |
| 024 胃病的分类 .....             | 14 |
| 025 哪些胃肠道症状应引起警惕 .....      | 15 |
| 026 胃肠道胀气的原因 .....          | 16 |
| 027 腹胀常由哪些疾病引起 .....        | 17 |
| 028 治疗腹胀的简易疗法 .....         | 18 |
| 029 食欲减退的原因 .....           | 18 |
| 030 治疗食欲减退的常用药物 .....       | 19 |
| 031 食欲减退者如何选用中成药 .....      | 20 |
| 032 恶心是如何产生的 .....          | 20 |
| 033 呕吐是如何产生的 .....          | 21 |
| 034 呕吐的原因 .....             | 21 |
| 035 哪些胃肠疾病可以引起呕吐 .....      | 22 |
| 036 常用的止吐药物 .....           | 22 |
| 037 烧心是怎样产生的 .....          | 24 |



|                          |    |
|--------------------------|----|
| 038 胃泛酸是如何产生的 .....      | 25 |
| 039 导致胃酸过多和泛酸的原因 .....   | 25 |
| 040 产生暖气的原因 .....        | 25 |
| 041 胃痛是怎样产生的 .....       | 26 |
| 042 胃痛的分级 .....          | 26 |
| 043 胃痛时可应用哪些中成药 .....    | 26 |
| 044 胃痛时可应用哪些西药 .....     | 27 |
| 045 指压疗法缓解急性胃痛 .....     | 27 |
| 046 什么叫柏油样便 .....        | 27 |
| 047 引起柏油样便的原因 .....      | 28 |
| 048 胃病也能引起腹泻 .....       | 28 |
| 049 有些慢性胃炎患者常有咽部症状 ..... | 28 |
| 050 患胃病时舌质常有哪些变化 .....   | 29 |
| 051 患胃病时舌苔常有哪些变化 .....   | 29 |
| 052 胃病的检查方法 .....        | 30 |
| 053 留取粪便标本的注意事项 .....    | 31 |
| 054 什么是电子胃镜 .....        | 32 |
| 055 电子胃镜的优点 .....        | 32 |
| 056 胃镜检查的适应证 .....       | 33 |
| 057 胃镜检查的禁忌证 .....       | 33 |
| 058 进行胃镜检查患者应注意什么 .....  | 34 |
| 059 胃镜检查可能有哪些并发症 .....   | 34 |
| 060 正常胃在胃镜下如何描述 .....    | 35 |



|                              |    |
|------------------------------|----|
| 061 胃黏膜活组织检查的意义 .....        | 36 |
| 062 什么是胃液分析检查 .....          | 37 |
| 063 胃液分析检查的意义 .....          | 37 |
| 064 上消化道钡餐检查的意义 .....        | 38 |
| 065 什么是胃肠道双重对比造影 .....       | 38 |
| 066 胃肠道对比造影的优点 .....         | 39 |
| 067 进行胃肠道钡剂造影检查患者应注意什么 ..... | 39 |
| 068 钡餐检查的适应证 .....           | 40 |
| 069 钡餐检查的禁忌证 .....           | 40 |
| 070 胃动力疾病的检查方法 .....         | 40 |
| 071 B超能诊断胃炎、溃疡病吗 .....       | 41 |
| 072 什么叫胃肠电图 .....            | 41 |
| 073 什么是粪便隐血试验 .....          | 42 |
| 074 进行粪便隐血试验的注意事项 .....      | 42 |
| 075 什么是幽门螺杆菌 .....           | 42 |
| 076 幽门螺杆菌是否传染 .....          | 43 |
| 077 为什么要进行幽门螺杆菌检查 .....      | 43 |
| 078 怎样检测幽门螺杆菌 .....          | 43 |
| 079 根除幽门螺杆菌的药物 .....         | 44 |
| 080 根除幽门螺杆菌三联法 .....         | 45 |
| 081 胃肠疾病防治操 .....            | 46 |
| 082 常用胃药的正确服法 .....          | 47 |
| 083 哪些消化系统药物服用与时间有关 .....    | 48 |



|     |                               |    |
|-----|-------------------------------|----|
| 084 | 胃肠道疾病患者家庭用药原则 .....           | 48 |
| 085 | 慢性胃炎、消化性溃疡患者家庭中可备用哪些中成药 ..... | 49 |
| 086 | 胃肠疾病患者选用中成药注意事项 .....         | 51 |
| 087 | 胃病患者禁忌什么药物 .....              | 52 |
| 088 | 普通饮食的特点及适用范围 .....            | 52 |
| 089 | 软食的特点及适用范围 .....              | 53 |
| 090 | 普通半流食的特点及适用范围 .....           | 54 |
| 091 | 无渣半流食的特点及适用范围 .....           | 55 |
| 092 | 普通流食的特点及适用范围 .....            | 55 |
| 093 | 浓流质饮食的特点及适用范围 .....           | 56 |
| 094 | 清流食的特点及适用范围 .....             | 57 |
| 095 | 胃病患者如何选用新鲜水果 .....            | 57 |
| 096 | 胃病患者如何选择蔬菜 .....              | 58 |
| 097 | 胃病患者进餐后不宜进行剧烈运动 .....         | 59 |
| 098 | 胃部的自我保健按摩 .....               | 59 |

## Part 2

## 疾病治疗篇



|     |               |    |
|-----|---------------|----|
| 001 | 急性胃炎 .....    | 62 |
| 002 | 慢性胃炎 .....    | 70 |
|     | 慢性浅表性胃炎 ..... | 76 |
|     | 慢性萎缩性胃炎 ..... | 83 |



|                   |     |
|-------------------|-----|
| 慢性肥厚性胃炎 .....     | 101 |
| 003 胆汁反流性胃炎 ..... | 102 |
| 004 疣状胃炎 .....    | 106 |
| 005 嗜酸细胞性胃炎 ..... | 108 |
| 006 药物性胃炎 .....   | 109 |
| 007 残胃炎 .....     | 110 |
| 008 胃溃疡 .....     | 112 |
| 009 胃下垂 .....     | 169 |
| 010 功能性消化不良 ..... | 173 |
| 011 胃黏膜脱垂症 .....  | 179 |
| 012 胃扭转 .....     | 185 |
| 013 胃石症 .....     | 188 |
| 014 急性胃扩张 .....   | 192 |
| 015 胃 癌 .....     | 195 |
| 016 胃息肉 .....     | 222 |
| 017 胃神经官能症 .....  | 224 |
| 参考文献 .....        | 229 |

The background is a solid pink color. On the right side, there is a large, stylized white floral pattern that extends towards the center. The pattern consists of multiple layers of petals, some of which are solid white, while others are outlined in white. The overall design is clean and modern.

Part

1

# 基础知识篇

JICHU ZHISHI PIAN



## 001

## 胃的解剖结构



胃是胃肠道中最膨大的器官，上接食管，下连十二指肠。胃就像一个有弹性的口袋，充满时胀大，空虚时缩成管状。

胃有入出两个口：入口叫贲门，出口叫幽门。贲门和幽门的作用是控制食物下送的速度和防止肠液反流至胃或胃液反流入食管。胃由前后两壁组成，前后壁相连处呈弯曲状，上缘较短，叫胃小弯，凹向右上方，胃小弯近幽门处有一个切迹，叫角切迹，是溃疡和肿瘤的好发部位；下缘长，叫胃大弯，凸向左下方。

胃由上而下可分为四个部分：

◎贲门部：紧接贲门的一小段。

◎胃底部：位于贲门左侧，是贲门以上的膨隆部分。

◎胃体部：是胃腔最大的部分，介于幽门部和贲门部之间。

◎幽门部：又称幽门窦、胃窦，是角切迹以下至幽门之间的部分。一般慢性胃炎多发生于幽门部或以此处为重，幽门螺杆菌也常寄生于幽门部。

胃的形态和位置，因体形不同而差异较大，矮胖体形者多呈“牛角”形胃，称为高度张力胃，其位置较高，幽门部偏向右侧，该处发生溃疡时，疼痛多在右上腹部，强壮体质者胃呈“丁”字形，称为正常张力胃，位置在脐上偏左；瘦长体质者胃多呈鱼钩形，叫做弱力形胃，其位置可下降于脐下3~5厘米；体质极度瘦弱者胃下降至盆腔（脐以下），称为无力形胃，通常称之为胃下垂。

## 002

## 胃壁由哪些结构组成



胃壁共分4层，自内向外依次为黏膜层、黏膜下层、肌层和浆膜层。

**黏膜层**

即胃壁的最内层，它是由表层上皮、黏膜肌和肌间组织构成，厚0.5~0.7毫米。黏膜肌由两束平滑肌纤维组成。表层上皮下面为腺体和固有膜，含有结缔组织基质、浆细胞、淋巴细胞、嗜酸细胞、肥大细胞以及神经和血管。胃小弯、幽门部的黏膜较平滑，神经分布丰富，是食物由胃进入十二指肠的必经之路，易受机械损伤及胃酸、消化酶的作用，所以容易发生溃疡。



### 黏膜下层

由疏松的结缔组织和弹力纤维组成，起缓冲作用。当胃扩张或蠕动时，黏膜可伴随这种活动而伸展或移位。此层含有较大的血管、神经丛和淋巴管。患胃黏膜炎或黏膜癌时，病灶可经黏膜下层扩散。

### 浆膜层

胃壁的浆膜层是胃的外膜，实际上是腹膜覆盖在胃表面的部分。其覆盖主要是在胃的前上面和后下面，并在胃小弯和胃大弯处分别组成小网膜和大网膜。

### 肌层

胃壁的肌层很发达，由三层平滑肌组成。外层为纵形肌，以大弯和小弯部分较发达；中层为环形肌，在贲门和幽门处变得很厚，形成贲门括约肌和幽门括约肌；内层为斜形肌，由贲门左侧沿胃底向胃体方向进行，以下逐渐分散变薄以至消失。在环形肌与纵形肌之间，含有肌层神经丛。胃的各种生理运动主要靠肌层来完成。

## 003 胃黏膜的组成



在胃镜下所见到的正常胃黏膜为橘红色，凹凸不平，凸出处称皱襞，当进食以后，胃腔扩张，胃黏膜皱襞变平坦以适应胃容积的改变，所以胃皱襞是生理的需要。胃黏膜在显微镜下分三层结构，即上皮层、固有层和黏膜肌层。上皮层是一单层柱状上皮，此上皮细胞能分泌黏液，具有保护黏膜作用；固有层由结缔组织组成，内有血管、神经、淋巴及一些腺体，这些腺体在胃的不同部位有不同功能。在胃底和胃体称胃腺。腺体中的细胞有三种：一是主细胞（胃酶细胞），数目最多，形态呈柱状，具有分泌胃蛋白酶原的功能，在胃酸条件下能变为具有活性的胃蛋白酶。二是壁细胞（盐酸细胞），分散于主细胞间，呈圆形或三角形，能分泌盐酸和内因子。三是黏液细胞，能分泌黏液。位于幽门处的腺体称幽门腺，是一种弯曲而分枝状的管状腺，也分泌黏液。

在幽门腺细胞中还有一种G细胞，其主要功能是分泌胃泌素，是一种胃的内分泌产物。

在贲门处的腺体又称贲门腺，也分泌黏液。



胃的黏液细胞具有多种功能，是维持正常胃生理活动的需要，当其发生病变或被切除时，将会产生相应的临床症状。

## 004 胃的生理运动

胃的作用有三：即贮存食物，使食物与胃液相混合，以适当的速度向小肠排出食糜。这三种作用都是胃运动的结果。生理学家根据胃的运动机能，将胃的生理运动分为：

**1** 容受性舒张：胃空虚时胃内压与腹内压相等。当咀嚼和吞咽食物时，可反射性引起胃底、胃体的肌肉舒张，由于这种舒张，使人在吃一顿饭后，胃内压力变化不大，有利于容受和贮存食物。

**3** 紧张性收缩：胃壁平滑肌通常处于持续性缓慢收缩状态，称为紧张性收缩。

**2** 蠕动：是从胃的中部开始，有节律地向幽门方向进行的收缩活动。食物进入胃后5分钟，蠕动即开始。科学家观察表明：胃蠕动波的频率是每分钟3次，食物约需1分钟可到达幽门，所以，通常情况下是一波未平、一波又起。但需指出，并不是每一波都能到达幽门，有些到胃窦就消失了。正是因为蠕动，一方面使食物与胃液充分混合，以利于胃液的消化作用，另一方面，则可搅拌和粉碎食物，并推动胃内容物通过幽门向十二指肠移动。

## 005 什么叫胃排空

胃排空是指食物由胃排入十二指肠的过程。食物入胃后5分钟就开始有部分排入十二指肠。不同食物的排空速度是不相同的，这和食物的物理性状和化学组成有关。一般说来，稀的流体食物较稠的或固体食物排空快，切碎的、颗粒小的食物要比大块的食物排空快。固体食物的排空与热量的关系密切，两者呈反比关系，即热量越高，排空越慢，而液体食物的排空与液量有关，两者成正比，即进入胃的液体越多，排空速度越快。食物所含三大成分，即：糖、蛋白质、脂肪，以脂肪含热量最高，糖最低，所以日常生活中，食用油腻食物后往往能保持较长时间而无饥饿感。



### 影响胃排空的因素

许多疾病能引起胃排空减慢，一些胃部疾病如胃溃疡、功能性消化不良，全身性疾病如糖尿病引起的胃轻瘫、甲状腺功能低下、低血钾等。而十二指肠溃疡、胃大部切除术后等却可使胃排空加速。

某些药物可以改变胃排空的速度，如一些退热剂、镇痛剂及阿托品等可使胃排空减慢，而目前常用的所谓胃动力药如吗丁啉、西沙必利等却可使胃排空加速，从而起到治疗胃脘胀满的作用。

有人认为随着年龄的增长，胃排空减慢。而女性的胃排空速度也比男性为慢。

进餐后体位对胃排空有明显影响，仰卧位最慢，立位最快，进食后运动可促进胃固体食物的排空。吸烟、饮酒也可能会影响胃排空。

## 006 胃液的成分及作用



胃液是胃腺体细胞分泌的混合液。健康人每日分泌的胃液量为1.5~2.5升。纯净的胃液是一种无色、酸性的液体，空腹胃液的pH为0.9~1.5。其成分包括盐酸、消化酶、黏液、电解质、内因子等。

**成分1 盐酸：**即通常所称的胃酸，是由壁细胞分泌的。盐酸能激活胃蛋白酶原，促进胃蛋白酶发挥消化分解作用；能抑制和杀灭进入胃内的细菌；盐酸进入小肠后，还可促进胰液、肠液和胆汁的分泌。

此外，盐酸造成的酸性环境还有助于小肠对铁和钙等物质的吸收。

**成分2 胃蛋白酶：**是胃液中的重要消化酶，由主细胞产生，先以不具活性的酶原形式分泌，在胃酸和已激活的胃蛋白酶的自身催化下，转变为具有活性的胃蛋白酶。其在胃液中的含量，代表胃液的消化力。胃蛋白酶能水解蛋白质，主要水解产物为肽和胨。

**成分3 黏液：**由黏膜上皮细胞、胃腺中的黏液细胞及贲门腺和幽门腺分泌。黏液中含多种大分子物质，如蛋白质、糖蛋白等。黏液经常覆盖在胃黏膜表面，能起滑润作用，可防止黏膜的物理性损伤，并能防止胃酸和胃蛋白酶对胃黏膜的自我消化作用。

**成分4 内因子：**由壁细胞分泌的一种糖蛋白。内因子可与维生素B<sub>12</sub>结合形成一种复合物。如缺乏内因子，可导致维生素B<sub>12</sub>的吸收障碍，就会产生恶性贫血。



## 007 哪些因素可抑制胃液分泌

常见的抑制胃液分泌的主要因素有：

**因素1 盐酸：**胃是消化道内唯一能分泌盐酸的器官，当胃内盐酸达到一定浓度时，就反过来抑制胃腺的分泌，维持胃酸的适度水平。盐酸的这种负反馈调节作用，对消化道的生理活动具有重要意义。

**因素2 脂肪：**研究发现，脂肪及其消化产物进入十二指肠，能显著抑制胃液分泌。机理为：脂肪能刺激小肠产生抑胃肽、胰泌素，这些物质能抑制胃液分泌。所以对于有腹胀、纳差等症状的患者，应少吃脂肪多的食物，以免抑制胃液分泌，加重消化不良症状。

**因素3 高渗溶液：**如高浓度的盐水等，进入小肠后能反射性地抑制胃液分泌。

## 008 什么是胃酸？有何作用

胃酸主要指盐酸，其他如酸性磷酸盐和乳酸，含量都很少。盐酸是由胃黏膜壁细胞分泌的，它有两种形式，一为结合酸，一为游离酸。

胃酸的主要作用有：

**作用1** 盐酸能激活胃蛋白酶原，使之转变为胃蛋白酶，并提供胃蛋白酶活动所需的酸性环境。

**作用2** 胃中盐酸有杀死随食物进入胃内的微生物的作用。

**作用3** 盐酸随食物进入小肠，可以促进胰液、小肠液等碱性液体的分泌。

**作用4** 盐酸还能使食物中的双糖（麦芽糖、蔗糖等）水解；使软骨或骨中钙质游离；使食物中角化物软化，从而减少这类食品对肠道黏膜的损伤。

## 009 基础游离盐酸分泌量、最大游离盐酸分泌量的意义

检查胃酸分泌功能，对胃、十二指肠疾病以及胃泌素瘤的诊断和治疗均有重要作用。目前临床上大多采用五肽胃泌素法胃液分析，来测定胃的基础游离盐酸分泌量和最大游离盐酸分泌量。