

常见病防治系列

快乐 + 健康

轻松搞定

胃病

田捷 董瑞雪 / 主编 吉林科学技术出版社



- 走出误区
- 认识疾病
- 自我诊断

- 门诊与药房
- 饮食与运动
- 预防之道

快乐 + 健康

常见病防治系列

轻松搞定胃病

主 编 田 捷 董 瑞 雪

吉 林 科 学 技 术 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

轻松搞定胃病/田捷,董瑞雪主编. —长春:吉林科学技术出版社,2003

(快乐健康·常见病防治系列)

ISBN 7-5384-2796-1

I. 轻... II. ①田... ②董... III. 胃疾病—防治
IV. R573

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 102352 号

责任编辑:宛霞

主 编:田捷 董瑞雪

版式设计:张立

设计制作:大图视听文化艺术传播中心

出 版:吉林科学技术出版社

印 刷:长春新华印刷厂

版 次:2004 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开 本:32 开

规 格:880×1230 毫米

印 张:3.5

字 数:84 000 字

书 号:ISBN 7-5384-2796-1/R · 668

定 价:12.00 元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社址:长春市人民大街 4646 号

邮编:130021

发行电话:5677817 5635177

传真:5635185

吉林科学技术出版社

网 址:<http://www.jkcbs.com>

网络实名:吉林科技出版社

preface

前言

现代都市繁忙的生活，常常使人感觉到身心疲惫。在物质文明飞速发展的时候，我们相应的疾病也在增加，诸如心血管疾病、肝病、高血压、糖尿病等等。很多人以为这是经济发达了，生活富裕了造成的。事实上，这种观念是错误的。这并不是物质文明提高导致的，而是我们的思想观念、健康意识跟不上而引起的。在美国，收入较高的白人跟收入相对较低的黑人相比，他们的高血压、冠心病、糖尿病等疾病明显要比黑人少，寿命也更长。这正是因为他们所受到的健康教育、卫生知识、自我保健意识都比黑人强。所以我们现在也要从自身做起。

但是我们目前最常见的情形就是有了病去医院就诊，没病时也不知如何防治，一点小病就不以为然，就算真生了病去医院就诊，我们也只是按医师所开药方照方抓药，按时服药，以为这样就万事大吉。事实上，我们往往忽略了就医前的自我诊断、治疗过程中的自我维护以及平时的自我保健。而这些，正是我们这套书所要帮助大家解决这方面的问题。我们请教相关医学专家，查阅大量权

威资料，精心为读者就生活中最常见的心脏病、高血压、高血脂、糖尿病、风湿病、肝病、肾病等多种疾病做了一个周详而又科学的保健治疗流程。从最初的病理认识到传统的认识误区以及自我诊断、自我保健和相应的食物辅助疗法都有详尽的介绍。这样，本丛书就可以使广大读者在足不出户的情况下，也能对自己以及亲朋好友的身体状况有个比较清楚的了解，并且做出相应的措施。“防患于未然”，就算真的出现了健康问题，也能及时而科学地处理这些事情。

健康的朋友看了这套书，会对自己平时的良好习惯更加坚持，而去掉那些影响健康的做法；处于“亚健康状态”的朋友看了这套书，就会对面前亮出的“黄灯”给予足够的重视，从书中得到及时的补正，从而去掉头上的“亚”帽子；对已经生病了的朋友来讲，通过这套书将使你在平时更加注意自己的身体保健，更好地配合医生的治疗，从而更快地康复！

希望这套书能够帮助大家更好地拥有一个快乐、健康、幸福、美满的人生！

健康标准

粗略地说，健康就是没病没痛的意思。但世界卫生组织（WHO）把“健康”定义为“体格上、心理上和社交上的理想状况”。由此可见，没病没痛没残障，准确来说并不等于完全健康。例如现在有不少超重甚至患了肥胖症的人，他们的体型不但经常被其他人视为不好看，更重要的是肥胖的人容易患上心血管疾病、糖尿病、胆结石和痛风病。

世界卫生组织虽然给出了健康定义，但问题是如何解释身体无病。医生说，或者西方医学上称身体无病，是指现代医学科技检查结果没有异常，若病人感觉有病那是心理有病。中医以虚实寒热论体质，同病不同质，同质不同病，但除非病已在体内外呈现病理症状，否则也不知病在何处，发展到何程度。这都不能准确地解释健康的含义，因此，下面就让我们一同来了解一下到底何为健康、按健康的标准来判断自己是否是一个真正健康的人。

健康标准

世界卫生组织提出“健康是身体上、精神上和社会适应上的完好状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱”。近年来世界卫生组织又提出了衡量健康的一些具体标志，例如：

- ⑧ 精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作；
- ⑧ 处事乐观，态度积极，乐于承担任务不挑剔；
- ⑧ 善于休息，睡眠良好；

- 应变能力强,能适应各种环境的变化;
- 对一般感冒和传染病有一定抵抗力;
- 体重适当,体态匀称,头、臂、臀比例协调;
- 眼睛明亮,反映敏锐,眼睑不发炎;
- 牙齿清洁,无缺损,无疼痛,牙龈颜色正常,无出血;
- 头发光洁,无头屑;
- 肌肉、皮肤富有弹性,走路轻松。

心理健康标准

认为“没有病就健康”的观点在今天是绝对站不住脚的,健康不仅仅是没有病,而且要有良好的心理状态和社会适应能力

有关心理健康,1946年WHO成立时宪章中所提要求是:

· 要有充沛的精力,能从容地担负日常工作和生活,并且不会感到疲劳和紧张;

· 应该积极乐观,勇于承担责任,并且能上能下,心胸开阔,不至于因为很小的事就耿耿于怀;

- 必须是精神饱满,情绪稳定,善于休息的人;
- 要有较强的自我控制能力和排除干扰的能力;
- 要有较强的应变能力,反应速度快,有高度适应能力等等。

目录

contents

1

走出误区

- 012 为什么会得胃病
- 016 我得胃病了吗
- 018 小儿患溃疡病吗
- 020 吸烟会患胃病吗

- 022 情绪不好和胃病有关吗
- 024 独自吃饭会患胃病吗
- 026 慢性胃炎会癌变吗

2

认识胃病

- 030 什么是胃病
- 042 怎样知道胃溃疡出血了

contents

3 自我诊断

- 046 缓解胃痛的方法
- 048 自我按摩治胃痛

4 门诊与药房

- 054 什么时候需要去医院
- 056 医生怎样检查胃病
- 058 胃镜检查的注意事项
- 060 治疗胃痛的非处方中成药
- 062 治疗胃痛的非中成药
- 064 民间验方治疗胃病
- 068 常用中药介绍
- 072 胃病患者需禁忌的药物
- 074 胃动力药的配伍禁忌

5

饮食与运动

- 078 怎么吃可以治胃病
- 080 常见胃病的饮食原则
- 086 可以保养胃的主食
- 088 有益胃病的蔬菜
- 090 喝茶治胃病
- 092 治疗胃炎的药膳
- 094 锻炼能有效控制胃病吗
- 096 胃炎的足部按摩保健
- 098 针灸治胃病

6

预防之道

- 102 胃病预防与调养
- 104 从心里战胜胃疾
- 106 保证充足睡眠
- 108 季节变化使溃疡病复发
- 110 萎缩性胃炎防癌招法

chapter

1

走出误区



胃病成因

胃是身体里最庞大的器官之一，它的功能是帮助人们储存、消化食物。可一旦您养成三餐不正常、不定时定量饮食、暴饮暴食等不良生活习惯时，就会引发胃病。要知道，胃的健康直接关系到人们生活质量。

当然，造成胃病的原因很多，除了上述几点外，一些主观和客观的因素都有可能直接或间接地引起胃疾，比如环境因素、免疫因素等等。我们想通过对以下问题的介绍，使您学习到一些相关的知识，希望我们的努力会使您远离胃病的困扰，去享受多姿多彩的生活！

1 饮食方面

● 经常吃零食



● 暴饮暴食

● 进食过快，狼吞虎咽



Dr. Advice

精神状态和药物也能引起胃病，我们在后面的章节中会详细介绍。

happiness and health

- ◆ 边吃饭边看电视
- ◆ 饥一顿饱一顿
- ◆ 食物过冷、过辣
- ◆ 吸烟、酗酒



2

环境方面

- ◆ 噪音
- ◆ 工作不顺心, 压力大
- ◆ 家庭生活不美满
- ◆ 生活习惯突然改变
- ◆ 人际关系紧张



我国部分农村,尤其是北方农村,不少人有蹲着吃饭的习惯。这种进食方式,使腰部及消化道血管受挤压,不利于胃部的血液供应。

走出健康

战胜疾病

自我保健

预防与筛查

诊断与治疗

预防与筛查

轻



胃病成因

松

搞

定

胃

病

3

应激因素

- ◆ 脑血管意外
- ◆ 大手术



- ◆ 发烧
- ◆ 败血症
- ◆ 肾衰竭
- ◆ 酸中毒



4

免疫因素

胃体胃炎的发生是由于血液中的右臂细胞抗体和内因子抗体。



5

其他因素

- 年龄因素
- 遗传因素
- 鼻炎、口腔的慢性炎症引起胃病



DON'T

喜喝新茶易引起腹胀、腹痛等症，可加重慢性胃炎患者的病情。

走出误区

认识胃病

自我诊断

门诊与药房

饮食与运动

预防与治疗

胃病是一种常见病,很容易被人们忽视。但是,得了胃病不仅会给我们的工作、学习带来诸多不便,而且会使我们的生活因此而少了几分色彩。那么,如何确认自己是否得了胃病呢?

想知道自己是不是得了胃病,就要了解胃病的症状。有人会问“我常常胃痛是胃病吗?”“我常泛酸是胃病吗?”其实疼痛的程度、性质、发作时间是根据病情的不同而有区别的。比如:慢性胃炎为进食后上腹部不适、胀闷和疼痛;溃疡病则表现为周期性疼痛……不同的胃病有不同的症状,在这里我们先总体介绍一下胃病的常见症状。

胃病常见症状

对照以下3点,看看您是否也曾经出现过这样的症状?如果是的话,您是患上胃病了。

1

胃痛,是胃部疾病最常见的症状



胃痛