

HEALTH

健康 1+0 丛书

常见病用药

黄金搭档

CHANGJIANBING YONGYAO HUANGJINDADANG

精灵一点 健康一点

王玉洪 / 主编



青岛出版社

Qingdao Publishing House



健康 **1+0** 丛书

常见病用药

黄金搭档

王玉洪 / 主编

健康好比是数字1，事业、家庭、地位、钱财是1后面的0，有了1，后面的0越多越富有，反之，没有1，则一切皆无。只要你稍花一点心思，播下一粒习惯的种子，你就能收获一种健康。

青 岛 出 版 社

Qingdao Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

常见病用药黄金搭档/王玉洪编. —青岛:青岛出版社,2006. 4

(健康 1+0)

ISBN 7-5436-3652-2

I. 常... II. 王... III. 常见病—用药法 IV. R452

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 038881 号

书 名 常见病用药黄金搭档

主 编 王秀萍 毕君霞 王玉洪

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 (0532)85814750(兼传真) 85814611—8664

责任编辑 董恩彬 **电话** (0532)85840397 **E-mail**: deb@qdpub.com

封面设计 张伟伟

照 排 青岛海讯科技有限公司

印 刷 青岛星球印刷有限公司

出版日期 2006 年 5 月第 1 版 2006 年 5 月第 1 次印刷

开 本 16 开(700mm×1000mm)

印 张 16

字 数 300 千

书 号 ISBN 7-5436-3652-2

定 价 20.00 元

青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷处调换。

电 话 (0532)85814611—8628

盗版举报电话 (0532)85814926

《常见病用药黄金搭档》

编 委 会

主 编	王秀萍	毕君霞	王玉洪		
副主编	刘淑娟	郑 宁	魏延萍	郭兰青	
编 委	韩彩虹	纪志尚	宋全梅	王 虹	
	宁红红	李 静	王玉竹	杜以萍	
	王竹峰	朱崇辉	朱建华	吕淑云	

前 言

近年来医药市场的开放为老百姓自购药物提供了很大的方便和实惠,但是因为缺乏专业的医学知识,老百姓往往不知道选择何种药物,更不知道该如何搭配药物才能合理有效地治疗疾病。因此,临床上我们经常见到一些病人因用错药或搭配错药而使病情复杂、加重的现象,鉴于此我们编写了此书。

本书精心挑选了内科、外科、妇科、儿科等临床各科最常见的百余种疾病,首先以通俗易懂的语言介绍疾病的基本常识,然后重点、详细地列出了治疗该种疾病的最佳药物联合,最后从防病、治病的角度给予病人科学、健康的生活方式指导。书中所列内容实用性强,药物配伍精当,疗效可靠,相信每一位读者都能从中获益。

编 者

目 录

胃食管反流病 /1/
急性胃炎 /2/
慢性胃炎 /4/
消化性溃疡 /7/
肠易激综合征(IBS) /9/
功能性消化不良(FD) /11/
溃疡性结肠炎 /13/
慢性结肠炎 /15/



慢性腹泻 /17/
慢性胰腺炎(CP) /18/
慢性菌痢 /20/
脂肪肝 /21/
高血压病 /23/
心绞痛 /25/
慢性心功能不全 /27/
扩张型心肌病 /30/
病毒性心肌炎 /31/
心脏神经官能症 /32/
心房颤动 /34/
糖尿病 /36/

糖尿病肾病 /39/
痛风 /41/
骨质疏松症 /43/
高脂血症 /45/
甲状腺功能亢进症 /47/
急性气管、支气管炎 /48/
慢性支气管炎 /50/
阻塞性肺气肿 /52/
支气管哮喘 /54/
细菌性肺炎 /57/
肺炎支原体肺炎 /59/
急性上呼吸道感染 /60/
慢性肺源性心脏病 /62/
慢性肾功能衰竭 /65/
慢性肾小球肾炎 /69/
肾盂肾炎 /72/
膀胱炎 /74/
肾病综合征 /76/
缺铁性贫血 /79/
巨细胞性贫血 /81/
类风湿性关节炎(RA) /82/
风湿热 /85/
短暂性脑缺血发作(TIA) /87/
动脉硬化性脑梗塞 /89/
原发性脑出血 /92/
帕金森病 /94/
癫痫 /97/
偏头痛 /100/



目

录

周期性麻痹 /102/
 三叉神经痛 /104/
 面神经炎 /106/
 非特异性外阴炎 /108/
 前庭大腺炎 /110/
 滴虫性阴道炎 /111/
 细菌性阴道病 /112/
 念珠菌性阴道炎 /114/
 老年性阴道炎 /116/
 急性宫颈炎 /118/
 慢性宫颈炎 /119/
 急性盆腔炎 /121/
 慢性盆腔炎 /123/



功能失调性子宫出血 /125/
 痛经 /127/
 经前期综合征 /129/
 围绝经综合征 /132/
 妊娠剧吐 /133/
 单纯疱疹 /135/
 带状疱疹 /137/
 水痘 /140/
 手足口病 /142/
 风疹 /144/
 疣 /145/
 脓疱疮 /147/
 毛囊炎 /149/
 疥病 /150/

丹毒 /152/
 类丹毒 /154/
 头癣 /155/
 手(足)癣 /157/
 接触性皮炎 /159/
 湿疹 /162/
 药疹 /164/
 荨麻疹 /166/
 夏季皮炎 /169/
 粟粒疹 /170/
 冻疮 /172/
 神经性皮炎 /173/
 痒疹 /175/
 玫瑰糠疹 /177/
 痤疮 /179/
 脂溢性皮炎 /181/
 睑腺炎 /183/
 急性泪囊炎 /185/
 急性细菌性结膜炎 /186/
 沙眼 /187/
 细菌性角膜炎 /189/
 真菌性角膜炎 /191/
 外耳道疔 /192/
 急性化脓性中耳炎 /194/
 梅尼埃病 /196/
 急性鼻炎 /197/
 慢性鼻炎 /199/
 过敏性鼻炎 /200/
 急性化脓性鼻窦炎 /202/
 急性咽炎 /204/
 慢性咽炎 /205/
 急性扁桃体炎 /207/
 急性喉炎 /208/
 慢性喉炎 /210/

流行性腮腺炎(痄腮) /211/

急性根尖周炎 /213/

牙周炎 /214/

口腔单纯性疱疹 /216/



口腔念珠菌病 /217/

天疱疮 /219/

血管神经性水肿 /221/

复发性口腔溃疡 /222/

腰腿痛 /223/

颈椎病 /225/

烧烫伤 /227/

跌打伤瘀血肿痛 /230/

腰扭伤 /232/

肋软骨炎 /234/

骨质增生 /235/

褥疮 /236/

尿石症 /239/

胆囊炎 /240/

痔疮 /242/

前列腺肥大症 /243/

关节炎 /245/



老百姓用的黄金书

目

录

胃食管反流病

[常识方]胃食管反流病是指过多的胃、十二指肠内容物反流入食管引起的烧心、反酸、反食等症状,并可导致食管黏膜的损害以及口咽、喉等器官的组织损害。病人主要表现为反胃(空腹时反胃为酸性胃液反流,称为反酸)、烧心、胃胀、唾液分泌过多、胸痛,严重者出现下咽困难及疼痛;另有病人出现咳嗽等咽喉部症状,易与上呼吸道疾病混淆,也是支气管哮喘发病的重要原因之一;如病人并发食管溃疡可因少量出血而出现乏力、头晕等贫血症状。

[用药黄金搭档]

1. 西咪替丁+吗丁啉

西咪替丁为抗酸剂,能减少胃酸的分泌,从而减轻烧心、胸痛等胃黏膜刺激症状。吗丁啉能促进胃排空,减少胃反流,两者合用可有效控制症状,此用药联合主要针对病情较轻的患者。西咪替丁禁用于严重肾功能不全、孕妇及哺乳期妇女,肝、肾功能不全者及婴幼儿慎用。

2. 奥美拉唑+胃复安

奥美拉唑亦为抗酸药,但因其作用于胃酸形成的最后环节,故其抑制胃酸分泌作用较雷尼替丁强,且作用时间长,不良反应少,适用于烧心等胃黏膜刺激症状较重的患者。对本品过敏、严重肾功能不全者以及婴幼儿禁用,严重肝功能不全者、孕妇、哺乳期妇女慎用。胃复安为胃动力药,加速胃的排空和肠内容物从十二指肠向大肠推进,优点是价格便宜。因其容易进入脑内,故可引起肌肉震颤、震颤麻痹等,副作用较吗丁啉大。上述药物联合适用于烧心症状重、对西咪替丁效果较差的患者。

3. 兰索拉唑+西沙必利(普瑞博思)

兰索拉唑为另一种作用强的抑制胃酸分泌的药物,副作用少,可较长时间用药。西沙必利能增加全消化道的推进性运动,增加胃肠动力,亦能增加食管下括约肌压力,故适合于反酸、反食等反流症状严重并伴有便秘的患者,因此,这两种药物联合适用于病情重的患者。伴有心脏病者慎用



用药黄金搭档

胃食管反流病

亚沙必利。

[健康处方]

1. 适当地调整生活方式,如餐后保持直立、不穿紧身衣、抬高床头20~30厘米等。
2. 避免饱食,避免食入咖啡、巧克力等辛辣刺激性食物。



3. 避免弯腰、用力排便等增加腹压的动作,便秘者应多食蔬菜水果,保持大便通畅。
4. 改变不良的生活嗜好,戒烟酒。
5. 对于肥胖者应通过体育锻炼适度地减肥。
6. 避免服用对胃肠道有刺激作用、特别是能引起恶心等副作用的药物。
7. 在服用茶碱、多巴胺、安定等药物时应注意其可加重反流。

急性胃炎

[常识方]急性胃炎系由急性应激、药物、胆汁反流、缺血和感染等原因造成的胃黏膜急性损伤性炎症。急性胃黏膜病变(又称应激性溃疡)也属于急性胃炎的范畴。病人多在突发脑梗塞、脑出血、外伤等原因下发病,亦有部分患者因为感冒、发热、关节痛而服用复方感冒胶囊、芬必得、消炎痛等药物诱发,总之多数患者能找到较明确的原因。其主要表现:上腹饱胀、隐痛、恶心、呕吐、嗝气、食欲减退;另有部分患者表现为少量、间歇性黑便;因误食不洁食物引起的急性胃炎,常与急性肠炎共存,伴有腹泻、发热、持续的较剧烈的腹痛,严重者可出现脱水和低血压。患者自己按压上腹部可感到疼痛加重。

[用药黄金搭档]

1. 西咪替丁+硫糖铝+胃复安

西咪替丁能够抑制胃酸分泌,促进胃黏膜修复。硫糖铝为胃黏膜保护剂,能与胃黏膜的蛋白质形成一层保护膜,阻止胃酸对胃黏膜的损害。

胃复安能促进胃肠的蠕动,可迅速缓解恶心、呕吐等症状。这3种药物合用既能增强胃黏膜的屏障作用,又能减少胃酸等不良刺激,还可快速减轻症状,提高患者治疗的顺从性,效果理想。

哎呦呦!疼死我了!



2. 雷尼替丁+麦滋林颗粒+吗丁啉

胃炎发生的一个重要原因是胃酸对胃黏膜的破坏,因此抑制胃酸分泌能够起到保护胃黏膜的作用,雷尼替丁即为此类药物,它能削弱胃酸对胃的攻击力。而麦滋林颗粒是胃黏膜保护剂,能增强胃黏膜的屏障作用。吗丁啉能够促进胃肠蠕动,适用于合并腹胀或恶心、呕吐的患者。上述药物联合从增强保护和削弱攻击两方面保护胃黏膜,效果理想。

3. 西咪替丁+陇马陆+胃复安+甲硝唑

西咪替丁是一种抑制胃酸分泌的药物,能够减轻胃酸对胃黏膜的刺激作用,有利于受损胃黏膜的修复。陇马陆能抑制或杀灭胃肠道多种致病菌,保护胃黏膜,可有效地防止有害因子对胃肠黏膜的损害,解除胃肠道痉挛,止痛,中和胃酸,调节胃肠的运动功能。胃复安是胃肠道动力药,能够解决患者恶心、呕吐等胃肠道症状。甲硝唑具有双重作用,一方面可以杀灭细菌,另一方面可以治疗幽门螺杆菌。上述药物的联合适用于轻度急性胃炎合并肠炎的患者。

4. 法莫替丁+胃苏冲剂+替硝唑+阿莫西林

法莫替丁在此也起抑制胃酸分泌、保护胃黏膜的作用,缓解患者烧心、反酸症状。胃苏冲剂是中成药,能够保护胃黏膜,增强胃黏膜的抗病能力。替硝唑和阿莫西林联合是清除幽门螺杆菌的二联抗生素,同时可杀灭胃肠道的细菌,适用于胃肠型感冒的病人,既能治疗胃炎,也能治疗肠炎,可谓一举两得。

5. 膜固思达+654-2+甲硝唑+雷尼替丁

膜固思达是一种新型的胃黏膜保护剂,其通过抑制对胃黏膜有损害的因子的合成而起保护作用,效果确切、优良,特别适用于因饮酒和服用某些对胃有刺激性药物而引起的胃黏膜损伤。雷尼替丁可减少胃酸对胃

黏膜的攻击作用,进而间接促进胃的修护。甲硝唑用来消除胃内炎症。654-2可以解除胃肠道痉挛,迅速缓解腹痛、腹泻等症状。上述药物联合适用于因饮酒、不洁饮食引起的伴有明显腹痛的患者,效果相当理想。

[健康处方]

1. 患者应注意饮食卫生,避免食用过冷的食品,如刚从冰箱取出的西瓜等水果。夏天食用大量的冷饮亦可引起急性胃炎。
2. 饮食要有规律,避免饥一顿饱一顿,更不要暴饮暴食,避免进食辛辣等刺激性食物。
3. 避免大量饮酒,特别是不能空腹饮酒。
4. 使用非甾体类抗炎药物如阿司匹林、消炎痛时,应于饭后半小时服用,以减少对胃的刺激。如曾经患过胃炎的病人,可同时服用胃黏膜保护剂如硫糖铝、丽珠得乐等,以加强对胃的保护作用。
5. 最重要的是去除致病因素,即积极治疗脑梗塞、脑出血、心衰等原发病。

慢性胃炎

[常识方]俗话说:“十人九胃。”就是指的慢性胃炎,可见患慢性胃炎的病人很多。它是指不同原因引起的胃黏膜的慢性炎症,有的病人胃黏膜功能部分丧失即发生萎缩,医学上称萎缩性胃炎。萎缩性胃炎有癌变可能,应积极治疗。慢性胃炎发病率随年龄而增加,男性多于女性,多数患者系就医时做胃镜或消化道钡餐被确诊的。慢性胃炎真正发病原因尚为阐明,一般认为与个人体质和周围环境污染有关,重点考虑以下因素:包括幽门螺杆菌(HP)感染、十二指肠内容物反流的刺激、不良的饮食习惯、药物刺激、自身免疫性疾病等;另外患有糖尿病、甲状腺疾病、心力衰竭、肝硬化、营养不良者亦能引起慢性胃炎。病人症状的轻重与胃的病变更程度有关,约半数病人有中上腹不适、餐后饱胀、反酸、食欲不振、嗝气、恶心、上腹隐痛等症状,疼痛无明显规律性,一般餐后较重。萎缩性胃炎患者因对摄入营养物质吸收不良可出现贫血、消瘦、舌炎、腹泻等症状。



[用药黄金搭档]

1. 阿莫西林+枸橼酸铋雷尼替丁(RBC)

枸橼酸铋雷尼替丁同时含有次枸橼酸铋和雷尼替丁,因此对幽门螺杆菌有抑菌和杀菌的双重活性,其与阿莫西林合用可大大增强抗菌作用,据文献报道其与阿莫西林联合对幽门螺杆菌的根除率达 89%。其用法是枸橼酸铋雷尼替丁 800 毫克 2 次/日、阿莫西林 500 毫克 4 次/日,连续用药 2 周。该种药物联合主要适用于幽门螺杆菌感染所致的慢性胃炎。

2. 硫糖铝+雷尼替丁

硫糖铝为胃黏膜保护剂,同时可以中和胃内胆盐,减轻胆汁反流对胃黏膜的刺激作用;雷尼替丁为抑制胃酸分泌药物,可减轻胃酸对黏膜的损害。以上两种药物联合应用可明显改善烧心、腹痛等症状,适用于非甾体类抗炎药或胆汁反流引起的胃炎。

3. 硫糖铝+奥美拉唑+吗丁啉

吗丁啉为胃肠动力药,适用于胃下垂、幽门张力减低、胆汁反流,其与硫糖铝、奥美拉唑联用可缓解反酸、恶心、腹胀等消化不良症状,有表本兼治之功效。但应注意对于 A 型萎缩性胃炎患者不宜给予奥美拉唑等抑制胃酸分泌的药物,应以对症治疗为主,如给予叶酸、维生素 B₁₂ 治疗贫血。

4. 克拉霉素+枸橼酸铋雷尼替丁(RBC)

枸橼酸铋雷尼替丁是次枸橼酸铋和雷尼替丁的复合成分,对幽门螺杆菌有抑菌和杀菌的双重活性,与克拉霉素联合对幽门螺杆菌的根除率达 83%,是有效的清除幽门螺杆菌的联合药物,适用于对阿莫西林过敏的患者。其用法为克拉霉素 250 毫克 4 次/日、枸橼酸铋雷尼替丁 800 毫克 2 次/日,连用 2 周。

5. 普瑞博思+胃达喜+阿莫西林+奥硝唑

普瑞博思是全胃肠道动力药,能够同时促进胃和肠的蠕动,改善患者食欲不振、腹胀、便秘等症状。胃达喜是咀嚼的胃黏膜保护剂,对反酸、烧心、腹痛者可迅速缓解症状,副作用轻。阿莫西林和奥硝唑联合主要用于杀灭幽门螺杆菌,根除慢性胃炎的最大病因,已被证实效果确凿,但对青霉素过敏者禁用阿莫西林。上述药物联合是另一种较好的治疗胃炎的搭

配。

6. 丽珠得乐+庆大霉素+莫沙比利

丽珠得乐是一种铋剂,能够增强胃黏膜的抵抗作用,对胃黏膜起保护作用,其与庆大霉素联合可消除胃内炎症,在一定程度上能杀灭幽门螺杆菌,但效果不如阿莫西林与奥硝唑的联合。莫沙比利是全胃肠道动力药,与丽珠得乐和庆大霉素联合用于非幽门螺杆菌引起的慢性胃炎,在此应提出的是消除病因是重要的。

[健康处方]

1. 注意饮食规律,定时定量,避免暴饮暴食,每日三餐均应为营养均衡的膳食,多吃些瘦肉、鸡、鱼、肝等含铁和蛋白质丰富的食物,绿叶蔬菜、西红柿、茄子、红枣等食物含维生素较高,应多食。

多吃点身体好!!!



2. 对胃酸分泌过多者,少吃过酸、过甜、烟熏、不新鲜的食物,必要时可喝牛奶、豆浆以中和胃酸。

3. 避免食用粗糙、过热的食物,养成细嚼慢咽的进食习惯,以利于消化,减少对胃的刺激。

4. 对萎缩性胃炎患者,宜饮酸奶,因酸奶中的磷脂类物质会紧紧地吸附在胃壁上,对胃黏膜起修复和保护作用。

5. 避免食用豆类、豆制品、蔗糖、芹菜、韭菜等难消化、含纤维较多的食物,其可引起腹胀。

6. 养成良好的生活习惯,戒烟,忌饮浓茶、咖啡、烈酒。

7. 有些药物如阿司匹林、消炎痛等对胃有刺激性,应尽量避免使用或慎用。

8. 保持精神愉快,特别是进餐时不要发怒或抑郁,保持心情舒畅、思想开朗。

消化性溃疡

[常识方]消化性溃疡指主要发生于胃和十二指肠的慢性溃疡,是一种多发病、常见病。胃溃疡多见于中老年人,十二指肠溃疡多见于青壮年,且消化性溃疡均好发于男性,十二指肠溃疡比胃溃疡多见。其发病原因有胃酸分泌过多、幽门螺杆菌感染、胃黏膜保护作用减弱、服用某些药物、环境因素、遗传因素、精神因素等。病人主要表现为长期的、周期性的、节律性的疼痛,疼痛部位多位于中上腹部,可在脐上方或脐上方偏右处,也有位于剑突下和剑突下偏左者。疼痛多呈钝痛、灼痛或饥饿样疼痛。十二指肠溃疡疼痛常在两餐之间发生,持续不减直至进食或服制酸药物后缓解,故十二指肠溃疡病人常在半夜痛醒,喜欢睡前进食。胃溃疡疼痛发生较不规则,常在餐后1小时内发生,经1~2小时后逐渐缓解,直至下次进餐后再复出现并重复以上节律。消化性溃疡有出血、穿孔、幽门梗阻3种并发症,胃溃疡有2%~3%的癌变率。

[用药黄金搭档]

1. 奥美拉唑+丽珠得乐+克拉霉素+阿莫西林

奥美拉唑为质子泵抑制剂,能抑制胃酸分泌,迅速缓解症状,促进溃疡愈合,但要注意不能突然停药,症状消失后仍要坚持服用一段时间,使溃疡高质量愈合,再缓慢停药。丽珠得乐为胃黏膜保护剂,同时具有保护胃黏膜和杀灭幽门螺杆菌的作用。克拉霉素为大环内酯类抗生素,阿莫西林为人工合成青霉素类抗生素,两者均具有杀灭幽门螺杆菌的作用。上述4种药物配合使用可进一步提高胃溃疡的愈合质量和幽门螺杆菌的根除率,其根除率 $\geq 90\%$,但要严格遵医嘱,服用一定的疗程。用法为奥美拉唑20毫克每日2次或者兰索拉唑30毫克每日2次、丽珠得乐220毫克每日2次、克拉霉素500毫克每日2次、阿莫西林500毫克每日2次,连用7天后停用克拉霉素和阿莫西林。十二指肠溃疡患者继续应用抑酸药4~6周,胃溃疡患者继续用药物6~8周。一般十二指肠溃疡疗程为4~6周,胃溃疡的疗程为6~8周,该四联疗法适用于幽门螺杆菌感染的溃疡



消化性溃疡

病患者。

无幽门螺杆菌感染或根除幽门螺杆菌治疗无效的溃疡病患者,可用间歇疗法预防复发。间歇疗法是指在溃疡好发季节、情绪紧张或由于其他疾病必须暂时服用非甾体类消炎药并出现症状时服药,待症状消失后停药,也可在出现典型症状时服用4~8周抗溃疡药物。间歇疗法具有节省药费、副作用小等优点。但若溃疡复发次数多,并有出血、穿孔等并发症或需长期服用非甾体类消炎药的患者,宜用维持疗法预防溃疡复发,其治疗时间的长短要根据患者具体情况而定,短者3~6个月,长者1~2年。

2. 兰索拉唑+替硝唑+瑞贝克+胃达喜

兰索拉唑为另一种质子泵抑制剂,能从根本上抑制胃酸的分泌,保护胃黏膜,减轻反酸症状,同时它与替硝唑和瑞贝克联合可以杀灭幽门螺杆菌,瑞贝克是庆大霉素的缓释剂,可以减轻胃的炎症反应。胃达喜能够加强胃黏膜的保护作用,迅速缓解胃痛、反酸、烧心等症状,有利于提高患者生活质量。上述药物是治疗消化性溃疡根除幽门螺杆菌的有效的三联疗法,副作用少,适用于对青霉素过敏的患者。

3. 胶态次枸橼酸铋+阿莫西林+甲硝唑+思密达

胶态次枸橼酸铋是胃黏膜保护剂,能够沉着于溃疡表面或基底,形成保护膜而抵御胃酸、酸性食物对溃疡面的刺激,促进溃疡愈合,其与阿莫西林和甲硝唑联合可治疗幽门螺杆菌感染,从而消除溃疡的发病原因。思密达能够辅助保护胃黏膜,应注意有引起便秘的副作用。上述药物亦是治疗幽门螺杆菌的经典三联药物,效果较好。

4. 胶态次枸橼酸铋+阿莫西林+克拉霉素+吗丁啉

胶态次枸橼酸铋和阿莫西林、克拉霉素联合用于杀灭幽门螺杆菌,其中胶态次枸橼酸铋是胃黏膜保护剂,其能够沉着于溃疡表面或基底,形成保护膜而抵御胃酸、酸性食物对溃疡面的刺激,促进溃疡愈合。吗丁啉能够促进胃蠕动,加速胃排空,用于有腹胀的患者。

[健康处方]

1. 建立良好的生活饮食习惯。吃饭定时定量,细嚼慢咽,给易消化、含蛋白质和维生素丰富的食物,如新鲜蔬菜、水果、鸡蛋、瘦肉、软米饭、牛奶等,避免吃过酸、过甜、过热、生、冷、硬等刺激性食物;另外应当低盐



饮食,因为高盐可损伤胃黏膜,增加胃溃疡的发生率。

2. 避免吸烟、饮酒。据统计,吸烟者消化性溃疡发生率比不吸烟者高,吸烟可延迟溃疡愈合,增加其复发率。

3. 保持大便通畅。对大便干燥的病人需常吃些香蕉、蜂蜜等润肠通便的食物。

4. 注意劳逸结合。避免劳累,保持生活的规律性。

5. 保持乐观、积极向上的情绪。消除忧虑和紧张等不良情绪,避免精神刺激,消除忧伤的情绪可减轻疼痛的程度和频率。

6. 慎用非甾体类抗炎药,如阿司匹林、吲哚美辛(消炎痛)、对乙酰氨基酚(扑热息痛)、保泰松等。有些感冒药、止痛药里面也含有这类成分,也应尽量少用。

7. 在上述几个方面的基础上配合规律的、足疗程的、适当的药物治疗。



肠易激综合征(IRS)

[常识方]肠易激综合征是一组包括腹痛、腹胀、排便习惯改变为主要特征,并伴有大便性状异常、黏液便,持续存在或间歇发作,而又缺乏形态学和生物学异常改变可解释的临床症状,大致可分为腹泻型、便秘型、腹泻便秘交替型、腹痛型4型,是临床上最常见的一种胃肠道功能性疾病。其诊断标准为过去的12个月内,至少12周时间(不必连续)出现腹部不适或疼痛症状,且这些症状具有以下3种特征中的2种:①症状可因排便而缓解;②症状的发生与排便次数有关;③症状的发生与大便性状的改变有关。病人主要症状有:腹痛,多有排便异常并于排便后缓解,腹痛可发生于任何部位,最多见于下腹部;腹泻,禁食72小时后应消失,夜间不出现,另有患者表现为腹泻与便秘交替出现;便秘,有排便不尽感,严重者长期依赖泻药;近半数患者有烧心、恶心、呕吐等上消化道症状,症状