

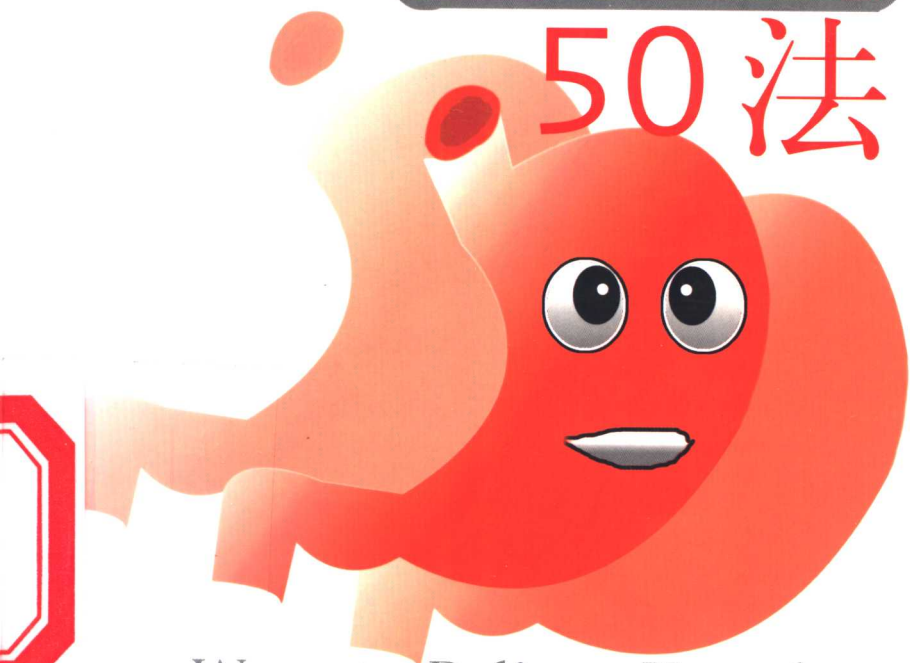
〔美〕 萨拉·罗森塔尔 著 李海燕 译



防治常见

胃肠疾病

50 法



50 Ways to Relieve Heartburn,
Reflux, and Ulcers

新 华 出 版 社

50 Ways to Relieve Heartburn,
Reflux, and Ulcers

防 治
常见胃肠疾病 50 法

[美] 萨拉·罗森塔尔 著
李海燕 译

新 华 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

防治常见胃肠疾病 50 法 / [美] 罗森塔尔著; 李海燕译. - 北京: 新华出版社, 2004.9
(新世纪生活译丛)
ISBN 7-5011-6764-8

I. 防… II. ①罗…②李… III. 胃肠病: 常见病 - 防治
IV. R573

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 083495 号
京权图字: 01-2003-7970 号

50 Ways to Relieve Heartburn, Reflux, and Ulcers

Copyright © 2001 by Sara Rosenthal

Chinese translation copyright © 2004 by xinhua Publishing House

All Rights Reserved

中文简体字版专有权属新华出版社

防治常见胃肠疾病 50 法

[美] 萨拉·罗森塔尔 著

李海燕 译

*

新华出版社出版发行

(北京市石景山区京原路 8 号 邮编: 100043)

新华出版社网址: <http://www.xinhupub.com>

中国新闻书店: (010) 63072012

新华书店经销

北京神剑印刷厂印刷

*

850 毫米 × 1168 毫米 32 开本 7 印张 94 千字

2004 年 9 月第一版 2004 年 9 月北京第一次印刷

ISBN 7-5011-6764-8/R·94 定价: 14.00 元

前言

前言

所有人一生当中都会经历不同程度的消化道症状。很多症状是短暂的，并不引起重视。我们所充分了解的是晚间饮食过量往往引起消化道的症状。但有的症状却长期存在，令人苦恼甚至焦虑。因此，消化道症状是家庭医师最常听到的疾病之一。

这些症状中，和上消化道有关的最常见包括打嗝、嗝气、返酸、胃灼热以及消化不良。幸运的是，



多数并不很严重，对生命也不构成威胁。然而，起决定作用的是对病人病史的详尽回顾和详细的体格检查。本书极其清晰地概述了这些症状发生的背景、原因以及用于诊断和阐明潜在病理变化的方法。在了解卫生保健专家可以提供什么指导以及开始治疗时，患者或受害者被放在了“驾驶员座位”的位置上。另外，我们目前有许多治疗选择，从生活方式的改变到各种各样特效药的不断增多，甚至可采取外科手术疗法。本书详细解释了各种治疗方法及其背景，目的是使每个人都能得到全面有效的治疗。这样的一本书为患者和家庭，尤其是卫生保健专家提供了大量的资源。毕竟，充分的了解和认识是我们维持和调节健康的第一步，也是最大、最重要的一步。

——詹姆斯·格雷博士 皇家内科医师学会会员
大不列颠哥伦比亚省温哥华市 肠胃病学专家

序 言

序 言

你的胃肠是如何工作的

如果你不了解消化道是如何工作的，就很难明白如何处理胃灼热、反流及上消化道的小毛病。食物消化真是一个非常复杂的过程，事实上，每个人在进食以后仍感觉良好，这个过程是很神奇的。消化是指食物转换成我们生活所需要的营养物质和不需要的废物的过程。

营养物质是食物和饮料被分解为极小可利用的部分，可向我们体内的细胞提供能量。

消化系统是一系列管腔，约 22 英尺长，从口腔开始扭转弯曲排列直到肛门结束。这些管腔都被覆黏膜，这些黏膜含许多小腺体，可分泌消化液以分解食物。体内还有另外两种消化器官：肝脏和胰腺。这两种器官均产生重要消化液，并通过和小肠相连的小管道进入小肠内。实质上，整个消化管道（或肠子）是由一连串的肌肉组成的，在不同消化阶段，这些肌肉会受到触发而收缩，其主要作用是使食物在消化管道内的运动方式和时间互相协调。然而，很多外在因素干扰着消化道肌肉的协调作用，这时，你会感到不舒服。实际上，与其他疾病相比，因为胃肠道紊乱而就医的人更多。

可以把你的消化管道想像成一个有着不同车站的长的地铁隧道（见图 1.1）。如果你正注意看胃肠道的“地铁图”，你会发现你的口腔是第一站，下一站就是咽部，食管则是第三站。食管是一个主要的联结枢纽，在这儿，列车会稍停片刻，然后转变轨道，进入到消化道内更活跃的部分——胃，胃和十二指肠相连，十二指肠和小肠相连，小肠和线路上的最后一站即大肠相连。

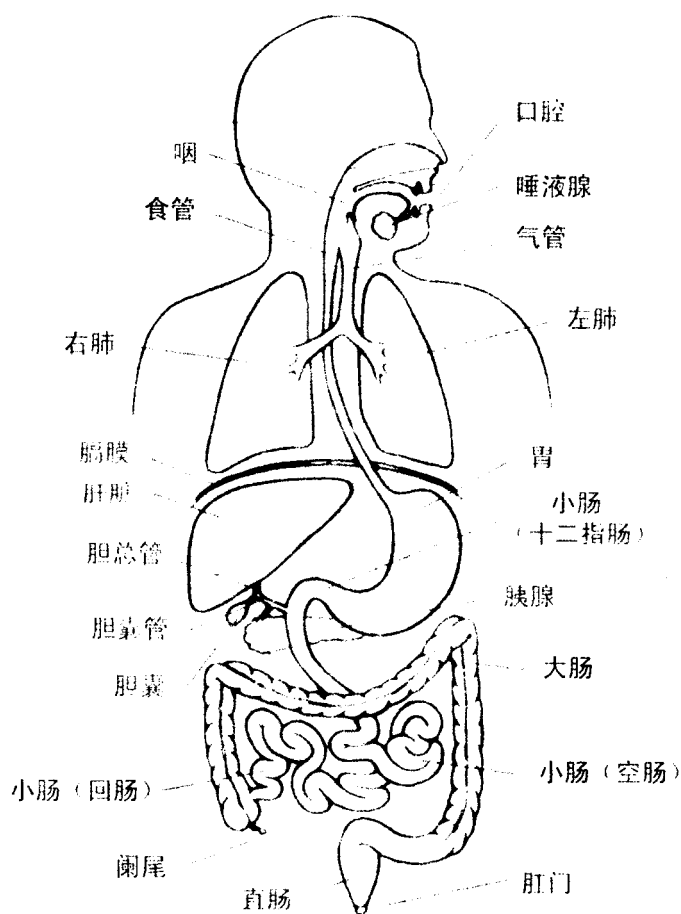


图 1.1 消化道

咀嚼食物会触发消化道内所有的肌肉开始波浪式的收缩运动，这种运动被称作蠕动。咀嚼运动是随意的，但是，一旦食物进入到喉内，其余在消化道内的运动则是非随意的，即不受意识控制的；此时，神经系统开始起作用。食物沿着喉进入到咽和食管，食管连接着喉和胃。食物要从食管进入到胃，必须通过一个非常重要的管道，即食管下段括约肌（LES），此处是一个环状的可开可关的阀门，由于挤压而打开和关闭，使食物顺利通过管道。此处的括约肌通过一连串的收缩即蠕动而打开和关闭，类似于你大便时肛门括约肌的收缩。这些蠕动“波”，正如其名，要进入两个阶段：初级波和次级波。其中，次级波最重要，它可以清除那些由于第一或初级波没有清除而截留的食物。

当你吞咽食物时，食管下段括约肌舒张以使食物从食管进入到胃内，而且还防止胃内已消化的食物再反流到食管内。当食管下段括约肌不能很好地工作时，就出现胃食管反流病（GERD）的症状，包括疼痛、胃灼热、胃气胀、进食困难，并在进食中或进食后出现胃部不适（即食后不适），以及打嗝、食物反流感。你常常会感到喉后部发苦，也可出现暖气或恶心感（以上症状将会在本书胃食管反

流病章节内讨论)。

胃位于上腹正中附近，就像肌肉和其他组织组成的折叠袋，容纳食物时膨胀，排空时则收缩。胃本身就像一个食物的“存储器”，一直到食物被运送到胃肠道更远端的部分。如同大的咖啡渣留在过滤器一样，食物中大的固体颗粒会从胃进入到十二指肠进一步消化，而一些软的，已经被很好地“加工”的食物残留物则快速地从胃通过十二指肠进入小肠内（中肠）。小肠只是通俗叫法，从功能上来看，小肠可分为十二指肠、空肠和回肠。本书中所说的小肠仅是指空肠和回肠。

消化道实际上是沿着胃肠道走行的一系列各种各样的管道，而消化则是将食物颗粒从某一段管道排空到下一段管道的过程。排空过程依赖于持续性的运动，即能动性，由神经、激素和肌肉所控制。事实上，如果你体内其他脏器出现问题，能动性可能会减弱（你会出现便秘和腹胀症状），也可能增强（你会出现腹泻症状）。

到食物进入小肠时，已经被你的胃、胰腺和肠道内的消化液变成“糊状物”，在小肠内会停留相对较长的一段时间。此时，所有有用的营养物质通过肠壁被吸收到血液中，这些营养物质包括完全消

化的食物分子、水分和食物中的矿物质，食物残渣则被运输到大肠（结肠），停留一到两天后，以粪便的形式排出体外。

本书的内容集中在食管和小肠之间的消化道常见疾患，由于此处有成百的神经和分泌液（帮助分解食物或有用营养物质的化学物质、酶类和激素）在我们进食时发挥作用，所以可产生一系列的症状。即使你整个消化系统内只有一种激素或酶“丢失”，也会引起一系列的严重后果。消化道功能紊乱可分成上消化道功能紊乱和下消化道功能紊乱两种类型。其中，上消化道功能紊乱是本书中的重点，包括以下症状：

- **动力障碍：**某些消化道肌肉运动受损，可引起胃食管反流病（GERD）或动力不足。此时，食管下段括约肌不能完全收缩，使胃酸反流到食管内。从原因不明的（自发性的）到某种药物的滥用等很多原因都可引起胃食管反流病。当你的消化道过度兴奋或动力亢进，由于肌肉过度收缩会引起消化道的痉挛，导致胃痛甚至整个消化道的梗阻。因此，胃食管反流病和动力亢进的治疗是完全相反的。多数人患有胃食管反流病而非动力

亢进。

- 反流：胃灼热的一种形象说法；通常是胃食管反流病或溃疡的症状之一，但也可发生于完全正常的情况下，如妊娠时。反流就是当你半消化的食物从胃返回到食管括约肌处，使你的口腔内有苦感，食管内有灼热感。
- 溃疡：现在已知是由一种名为幽门螺旋杆菌（*H. pylori*）的细菌引起的。胃黏膜有溃疡形成时，可引起一系列的症狀。

我们中的多数人一生中会经历一定量的消化道的轻度不适，但本书是关于如何处理一些慢性上消化道症状，这些症状是定期发作的，可以是一天数次，一周数次或一月数次。（如果你一生仅出现一次或一年出现一次本书所讲述的症状，那么你所患的不是慢性消化道疾病。）本书向你提供一些如何控制这些症状的信息，让你在新的世纪拥有一个更好的消化功能。

目 录

目 录

1	前 言
1	序 言
1	第一部分 胃灼热和反流：疾 病的早期征象
3	1. 胃灼热和反流究竟是什么？
5	2. 了解胃灼热和反流的一般症状
6	3. 了解胃灼热和反流的原因
9	4. 学会如何正确报告你的

	症状
12	5. 明白医生向你询问的有关问题
15	6. 分辨胃灼热和心脏病之间的不同
16	7. 学会排除其他疾病的可能性
28	8. 认识警戒症状
30	9. 了解恰当的诊断性检查
33	10. 了解胃灼热和反流的治疗

35 第二部分 溃疡的诊断和处理

37	11. 认识什么是溃疡
39	12. 认识溃疡的真正原因
41	13. 了解谁感染了幽门螺旋杆菌
42	14. 了解溃疡的症状
44	15. 了解溃疡的其他原因
47	16. 明白医生是如何诊断溃疡的
48	17. 了解溃疡在什么情况下

	属于急症
49	18. 了解溃疡的治疗方法
50	19. 了解服用抗生素的正确方法
52	20. 了解你是否应当进行幽门螺旋杆菌的筛检
55	第三部分 非溃疡症状及胃食管反流病
57	21. 了解非溃疡性消化不良
59	22. 了解胃食管反流病
61	23. 了解动力障碍
65	24. 胃肠促动药的有关问题
66	25. 了解什么时候不能使用胃酸抑制剂
67	26. 非溃疡性消化不良和胃食管反流病症状的进一步检查
69	27. 了解如何防止胃食管反流病的复发
71	28. 了解维持治疗
72	29. 幽门螺旋杆菌的有关问



题

- 73 30. 用表格帮助自己得到正确的诊断

75 第四部分 胃肠病药物的有关知识

- 77 31. 了解你可以得到什么非处方药

- 78 32. 了解抗酸剂和酸阻滞剂的不同

- 83 33. 进一步了解胃肠促动药

- 84 34. 认识什么是质子泵抑制剂

- 86 35. 懂得如何服用药物可避免对胃的刺激

- 88 36. 了解什么药物对胃有刺激性

- 89 37. 了解什么药物可引起肠道问题

- 91 38. 了解十二种胃刺激性药物

- 93 39. 充分了解你服用的所有

	药物
99	40. 明白正确的药物治疗原则
101	第五部分 预防上消化道疾病
103	41. 明白为什么你应该戒烟
108	42. 懂得如何戒烟
113	43. 减少脂肪
139	44. 减少咖啡因的摄入
141	45. 增加纤维素的摄入
145	46. 多运动
151	47. 伸展运动对肠道有益
154	48. 拥有活跃的生活
157	49. 明白应激的作用
171	50. 调味品有助消化
173	结束语
175	术 语