

与病痛为伴丛书

艺文 主编

与胃痛为伴

company with stomachache



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE



郑州大学 *04010165624T*

R573
Y531

company with stomachache

与胃痛为伴

与病痛为伴丛书

艺文 主编



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

与胃痛为伴/艺文主编. —北京: 中国经济出版社,
2005. 1

ISBN 7-5017-2981-6

I. 与... II. 艺... III. 胃疾病—防治
IV. R573

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 114727 号

出版发行: 中国经济出版社 (100037 · 北京市西城区百万庄北街 3 号)

网 址: www.economyph.com

责任编辑: 刘 晨 (电话: 010-68300010)

责任印制: 张江虹

封面设计: 华子图文

经 销: 各地新华书店

承 印: 北京市地矿印刷厂

开 本: 890mm × 1230mm 1/32 印 张: 8.625 字 数: 199 千字

版 次: 2005 年 1 月第 1 版 印 次: 2005 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-5017-2981-6/Z · 424 定 价: 19.80 元

版权所有 盗版必究 举报电话: 68359418 68319281

服务热线: 68344225 68353507 68341876

68341879 68353624

总 序

在紧张的工作中，你是不是有这样的经历？天天忙于加班，以至饮食不当，半年或一年过后，你的胃不时向你发出“抗议”；电脑前坐久了，总感觉脖子发麻，两肩发木；工作劳累、需要加班时，你就睡不好觉，经常头痛……。毫不怀疑，你这是患了慢性病！

慢性病顾名思义就是持续时间长，经常复发的疾病。相信大家都不会忘记 2003 年那场席卷全国的非典疫情，那场疫情，让我们深刻认识到生活方式和饮食习惯的不当，是很多疾病产生的源泉。没错，尤其是对于慢性病而言，更是如此。

现代人的高发病，如头痛、胃病、肝炎、颈椎病等等，只依靠医生的治疗而不改变生活方式是很难治愈的，因为在某种程度上，这些病就是形成于你的日常生活之中，比如伏案工作、饮食不当等等。想在短时间内使你的这些病痊愈，是不现实的，因此，如果你患有慢性病，最明智的选择就是到医院去看医生，与此同时，自己也要对自己的病情有所感知，积极配合医生治疗，改变生活方式，彻底消除病因，这才是根本的方法。

慢性病会让你在生活中有诸多不便。它给你带来的可能不仅仅是在身体上的痛苦，更有心理上的诸多阴影。一般医生能

给予的只是开出药方，或一些一般的生活建议，但是在生活中你还会遇到各种医生没有告知的细节。所以在这个时候，你最需要的就是了解疾病、了解自身，并且尽可能正常、快乐的生活。正因如此，我们编写了这套《与病痛为伴》丛书，包括《与头痛为伴》、《与胃痛为伴》、《与肝炎为伴》等等，希望它能够对你的生活做出指导，这也正是本套丛书的编写的宗旨。

在阅读本书时，你会发现，“与慢性病为伴”并不可怕，除了科学、合理地用药之外，生活中的自我保健、调养、运动也不容忽视。俗话说“三分治，七分养”就是这个道理。另外，本丛书的风格是乐观和轻松的，在咨询指导的前提下，给读者一种积极向上的生活理念，希望你读过之后，会对你的病症有所帮助。

作 者

2004. 10

目 录

1. 别把老毛病不当一回事 / 1
 - 胃痛,与吃有关的病 / 2
 - 老毛病,更要注意 / 12
 - 这类人容易胃痛 / 18
 - 这些胃痛必须就医 / 31
 - 胃痛患者就医须知 / 41
2. 胃痛,缘何而来 / 47
 - 首先,判定您是哪类胃痛 / 48
 - 饮食是关键 / 57
 - 生活因素不能忽视 / 65
 - 药物也可引发胃痛 / 73
 - 注意,老人和儿童的胃痛 / 79
3. 上班族,保养好你的胃 / 89
 - 您的胃也需要呵护 / 90
 - 痊愈虽难,但可不再复发 / 97
 - 饮食习惯要注意 / 104
 - 养生保健,不只是老人的事 / 114
4. 与胃痛为伴,必须学会自诊 / 125
 - 胃病的治疗原则 / 126
 - 中药治胃痛 / 139
 - 西药治胃痛 / 149
 - 胃痛的自救与急救 / 156
5. 预防胃痛,从饮食开始 / 161
 - 合理膳食的原则 / 162

现代人饮食误区 / 166

食物选择与安排 / 171

胃痛患者的饮食宜忌 / 175

精选饮食疗方 / 192

6. 心理调护很重要 / 207

胃痛与心理因素 / 208

培养乐观的情绪 / 213

学会心理疗法 / 220

7. 试试其他疗法也不错 / 225

自然疗法好处多 / 226

坚持运动最有益 / 232

并不复杂的针灸疗法 / 244

按摩也能治病 / 251

偏方医治见奇效 / 261

后记 / 268

目 录



别把老毛病不当一回事

胃痛，与吃有关的病

老毛病，更要注意

这类人容易胃痛

这些胃痛必须就医

胃痛患者就医须知



胃痛，与吃有关的病

现在，人们的各种压力越来越大，精神负担也越来越重，时常会出现情绪波动、心情沮丧等状况，许多人还有一些不良生活习惯，比如不吃早饭、过度劳累、熬夜加班、起居无常、吸烟酗酒、暴饮暴食、饮用过量的浓茶、浓咖啡等，再加上经常进食一些具有地方特色的辛辣、生冷、煎炸类的食物等，严重地影响了我们的肠胃健康。从近几年的临床发现，肠胃病患者的年龄结构正趋于年轻化，年纪轻轻就已有多年胃病史的人是越来越多了。

刚刚 30 岁的张先生，自己经营着一家礼品公司。两年前，他时常感到胃部疼痛并伴有反酸、恶心、想吐等症状，但每次只要吃点东西这些症状就会消失。由于当时工作忙，压力比较大，应酬也很多，再加上一般疼痛持续几日便可自行消失，因此张先生对自己的胃痛问题也就没有足够重视，只是买了一些当时电视上宣传很火的药来吃。谁知近来，张先生感觉自己的胃痛开始加重，而且每次持续时间也越来越长，尤其是吃一些稍微冷点的食物或者喝酒之后，更是疼得难以忍受。没办法，

张先生只好到医院做了全面检查，经胃镜检查后，医生确定张先生患了十二指肠球部溃疡和慢性萎缩性胃炎。

类似张先生这样的情况，在今天的很多人中十分常见。越来越多的人由于平时工作过于忙碌，或者因为追随社会上的“瘦身”风，或者其他原因而不注意自己的饮食习惯，平时不按时吃饭，或者吃的不合理，还有很多女性朋友，为使自己的身材变瘦而采取节食的方式等，都很容易引起胃部不适。总之，饮食不规律或者不科学，是导致胃病的主要原因之一。

与“吃”有关的病

俗话说：“病从口入”，胃痛更是一种与“吃”有关的疾病。这主要是因为，当你从口中摄入食物进入胃后，胃要对它们进行消化和吸收。胃是一个消化器，我们吃饭不仅是为了充饥，更是为了吸收身体所必需的营养物质。在体内，胃和脾相互配合，共同来完成食物的消化、吸收功能。但是，如果平时饮食不当，没有节制，就很容易损伤脾胃。如暴饮暴食，就会导致食滞胃脘，阻滞气机；而吃了过于生冷的食物，就会使气血凝滞；如果过度地吃一些油腻的食物或喝浓茶烈酒等，就容易造成湿热中阻，导致脾胃升降失常、气机阻滞而发生胃痛。另外，平时饥饱不均，不规律的饮食，或食生冷硬物，或病中服用了寒冷的药物，也同样会损伤脾胃阳气，使脾胃虚弱，产生胃痛。而如果进食了过热、过冷或过于粗糙的食物或饮浓茶、浓咖啡、

烈性酒等，都会损伤胃黏膜，引起各类炎症的出现。

进食细菌或其他毒素污染的食物也是引起胃痛最常见的病因之一，这些食物很容易引发急性肠胃炎。而多食熏制、盐腌、霉变食物也容易患胃病，因为熏鱼、熏肉、熏香肠等熏制食品含多环芳烃化合物，咸鱼、高盐酱菜等盐类食品中含有亚硝酸盐，霉变食物中含有很多致癌毒素，它们甚至有明显的致癌作用。

另外，吃药不当也可导致胃病，一些消炎药物如阿司匹林、保泰松、消炎痛，感冒药如扑热息痛、病毒灵、感冒通、白加黑、利血平等，这些药物除有损伤胃黏膜的作用外，还能抑制前列腺素和前列环素的合成，从而损伤胃黏膜的保护作用。经常服用这些药物，可引起胃黏膜的损伤、糜烂和溃疡。

可见，“吃”与胃病的产生是密不可分的，因此，我们在平时吃东西的时候一定要注意，要选择一些适合身体健康的食物吃，尽量将胃病的发生几率降到最低。

“心口痛”就是胃痛么

“东施效颦”的故事朋友们都听说过，丑女东施因看到美女西施常常捧心皱眉，极其美丽，她便也学着西施的样子，双手捧胸，皱着眉头，可是这却让她变得更加丑陋。其实西施捧心皱眉是因为胃痛，样态虽美，却是病态。可见，胃痛在古代与“心口痛”是极其相似的。

不仅在古代，即使在今天，很多人依然不能区分胃痛与心口痛。

胃痛

一次，46岁的陈经理在上班时间突然感到上腹部疼痛，继而胸闷、出冷汗、浑身无力。去医务室检查后，医生判断是“胃痉挛”造成的“胃痛”，然后给陈经理开了一些解痉药、止痛药等。不料，服药2小时后，疼痛并没有明显缓解，胸闷、气短现象仍然非常严重。最后他只好去医院做了一个综合的检查，结果得出的结论是：陈经理患有心绞痛。而这种疼痛根本不是什么胃痛，而是由心绞痛造成的“心口痛”。

可见，很多时候，人们还真区分不好“心口痛”究竟是不是胃痛。其实，生活中把心绞痛之类的病错当胃病的例子不算少，这既与病人或个别医生对这两种病缺乏分辨常识有关，也因这两种疾病在症状上的确有很多“相似”之处。因为心脏与胃虽为两种功能截然不同的器官，且分别位于胸腔和腹腔内，但两者却仅被一肌相隔，同受植物神经支配，有病变时又常以疼痛为主要表现，所以如不细分，很难辨认。

实际上，胃病经常发生在中年之前，病程可能很长。疼痛多因饮食不当引起，比如吃一些过冷、过硬或刺激性较强的食物等，都很容易产生胃病。胃病的疼痛部位在腹部，并常伴有烧灼闷胀感，平时可能还会有反酸、嗝气、恶心等现象。它一般在发作时是不会影响正常工作和活动的，病发时也经常缠绵数日以至数周，但如果服用了一些常见的止痛解痉药、止酸药或复方胃药等，就会有明显的好转。

心脏病所致的疼痛（主要指冠心病）常因劳累过度或情绪紧张等引起。疼痛部位在胸骨后，也就是“心口”处，经常伴有如

刀割、压榨沉闷感，且可游走至左上肢内侧或颈、背部，疼痛可持续数分钟或数小时，这种疼痛常常迫使患者不得不停止活动。不过，经休息或服用一些药物，如硝酸甘油含片等，疼痛就会得到缓解。

因此，提醒朋友们，由于现在各种因素导致心脑血管类疾病的发病率日益增高，因此平时没有胃病的人，如果突然出现“心口痛”，或感到有胸闷、气短时，不要轻意断定是胃痛，而应考虑到可能是心绞痛或心肌梗塞等疾病。如果平时有胃痛史的人，遇有疼痛异常，服用胃痛药后疼痛仍然不能得到缓解时，也应当考虑是否患心绞痛、心肌梗塞，应该及时到医院去做一个心电图之类的检查。

与天气有关的胃痛

一年中四季的更替使天气出现阴晴冷热的变化，而这些变化也容易导致胃病的发生。医学上认为，在春季和晚秋以及寒冷的冬天，慢性胃炎、胃溃疡及十二指肠溃疡患者的病情会加重，经常出现腹痛、腹胀、反酸、烧心等症状，而且溃疡病合并上消化道出血的患者在寒冷季节的增加量也很多。而大多数患者都在夏季和初秋感觉比较良好，很少发病。因此，如果你有胃病，在天气转冷时，应该及时添加衣服，注意保暖，防止腹部受凉，加重疼痛。

但是，尽管在医学上认为夏季和初秋因天气因素造成的胃痛的发病率比较低，然而夏季不合理的饮食以及初秋天气的突然转变，也很容易造成胃病。刚刚过去的炎热天气让人们见识了夏天

的威力，凉爽的空调、去暑的冷饮、啤酒、晚上乘凉时的夜宵都备受大家的青睐。不过，消化科专家认为，这些却正是引发夏季肠胃病的因素，所以，在享受清凉的同时一定要注意适量保暖，免得夏季肠胃病找上你。

1. 副伤寒

在夏季，虽然慢性胃炎很少发作，但是却依然是某些其他类肠胃病的高发期。在整个夏季里，你如果不注意自己的生活起居、饮食习惯等，也一样很容易被肠胃病困扰，尤其是一些传染性疾病，这类疾病主要包括伤寒、副伤寒等，其中以副伤寒更为常见。这种疾病可以通过消化道传染，在饮食不卫生或进食了不洁净的食物时就会发生，主要表现为腹泻、发烧、白细胞下降等，即使服用了退烧药物，这些症状也不容易好转。所以，在有腹泻、高烧时应该考虑一下是不是有副伤寒的可能，不要自己乱服药，免得耽误病情。因为传染性疾病在发作的时候是比较严重的。

另外，夏季天气比较炎热，肠胃内的消化液容易被大量的水分稀释，从而造成身体的免疫力下降，身体就容易感染疾病。

2. 食物中毒

食物中毒是常见肠胃病中的一种，它发病一般很突然，而且在群体中发病比较多，尤其是在饭馆、食堂等场所，每年都有这样的事件，而且一次中毒都会有好几十个人。

夏季天气比较炎热，各类细菌繁殖得非常快，因此食物很容易腐烂，一些细菌如沙门氏菌和肉毒素等都很容易造成食物中毒，而且一般都来得比较突然，患者食用了这类食物后很快就会出现高烧、恶心、上吐下泻等症状。因此，一旦出现这类症状，你可以通过向周围一同进过餐的人询问是否出现同样的

问题，如果有，要及时到医院就诊，同时向医生报告以寻找病因。因此，医生提醒朋友们，在外就餐时要选择合乎卫生条件的饭馆，不要随便在街边摊点吃东西，接受送餐要选择正规的公司。在家吃饭时也要注意卫生，蔬菜水果要彻底洗净后再吃，腐败的食物，尤其是水果不要吃，以免导致疾病。

3. 急性肠胃炎

夏季是容易引发急性肠胃炎的季节，产生这类疾病的原因较多，可以由不洁的食物、水或者身体着凉引起。夏天人们常在装有空调的房间里工作和生活，很容易导致身体的抵抗力变弱，感染急性肠胃炎的可能性也会跟着增加。急性肠胃炎的症状包括水样大便式的腹泻，而这样不停地腹泻会造成身体的严重脱水，甚至会出现危险。因此一旦患上了急性肠胃炎应该及时就诊，千万不可耽误，要到医院输液来调整电解质，使身体内水分含量达到平衡。

平时就容易腹泻的朋友，在夏季天气变化时，尤其是室温 and 外界温差较大时要适当增减衣服，在温度低的室内最好能够放件长衫御寒。并且在喝冷饮、冰镇啤酒时要有所节制，尽量吃些不太凉的东西。

体弱或高龄的人在出现急性肠胃炎症状时尤其应该注意，要及时就医吃药，因为有时肠胃炎常伴随着呕吐，吃了药后也会吐，实际药物并没起到作用。如果怕麻烦不去医院治疗，只是吃点黄连素，这样很容易耽误病情，严重的可能会造成生命危险。

4. 霉菌性肠炎

在夏天，食物容易腐烂，再加上喝水多，消化道内正常的消化液容易受到稀释，所以肠道和食管中的霉菌就会滋长。一

些有肿瘤的患者，其本身的抵抗力比较弱，就容易并发霉菌性肠炎。

霉菌性肠炎的症状很特殊，它的症状一般为胸口痛、吞咽困难等，这很容易被考虑成其他疾病而乱服药物。但是只要做一个很简单的胃镜，就可以发现食管里是不是霉菌引发的问题。如果用抗霉菌的药物一周就好，但如果没有对症治疗的话就会很麻烦。由此可见，夏天饮食一定要注意，剩下的饭菜一定要热透再吃。

另外，夏季天气炎热，晚上更是如此，很多人都睡得比较晚，大家都喜欢聚在一起去吃夜宵，有时会进食大量的烧烤、啤酒或是喝大量的饮料等高脂肪的食物，而这些食物很容易增加胰腺的负担，有时候会出现急性胰腺炎。这种病在发作的时候像刀割一样疼痛，并伴有呕吐、腹泻等症状。急性胰腺炎非常危险，一旦发生要及时就诊，不可耽搁。

在夏末秋初的时候，高温也随之降低，天气一日日地凉了下来。这时，人们的食欲就会随之旺盛，食量开始增加，但是过度的暴饮暴食，容易造成胃肠负担加重，消化功能紊乱，损伤肠胃的自我保护机制，使胃病的发生率增多。并且进入中秋，昼夜的温差开始变大，晚上睡眠时会感觉到天气明显地变凉，这时如果不注意腹部的保暖，就非常容易引起腹部着凉，导致胃痛、腹泻的发生。因此，在这个季节，你平时要注意自己的合理饮食，切忌暴饮暴食，并要注意多摄入一些营养食物。患有慢性胃炎、胃溃疡的朋友，就要格外地小心了，平时不但要注意饮食，还要注意保温，以防旧病复发。

另外，进入秋季，天气开始变得干燥。在这样的天气中，人很容易产生各种不良的情绪，比如烦躁、愤怒、抑郁等。现

代医学研究表明，这些不良的情绪很容易引发和加重胃炎、胃溃疡及十二指肠溃疡等疾病。为防止这类疾病发生，平时要保持精神愉快，情绪稳定，避免紧张、愤怒、焦虑等不良的情绪刺激，并注意劳逸结合，防止过度疲劳。

胃病也会遗传

可能朋友们觉得，胃病只是一种由后天因素造成的疾病，不会出现遗传。但是现在医学已经证明，胃病也是会发生遗传的，尤其是消化性胃溃疡和十二指肠溃疡病等，都很容易发生遗传，并且这两种遗传都是单独遗传，两者之间并不相干。另外，从对家族的研究来看，消化性胃溃疡患者的亲属患溃疡病的机会大致相当于一般人的3倍。并且从血型及血型分泌状态的研究中发现：O型血的人发生十二指肠溃疡病的几率相当于A、B或AB型血的人的1.4倍；血型物质不分泌者发生十二指肠溃疡病的几率相当于分泌者的1.5倍。而O型血的血型物质不分泌者发生十二指肠溃疡病的几率更大，是A、B、AB型血的分泌者的2.5倍。

此外，医学上还发现，恶性贫血患者的亲属胃体胃炎的发病率明显高于正常人群，严重萎缩性胃炎发生的危险性也高达正常人群的20倍，而胃窦胃炎的发病率也有家庭遗传现象。并且这种遗传因素在胃癌病因中的表现尤其严重，具有明显的家族聚集倾向，一般认为胃癌患者亲属中胃癌的发病率比对照组要高出4倍。

总之，胃病并非像人们理解的那样，是不会遗传的。根据