



常见病配合治疗丛书

健康教育  
去医院看病  
配合医生治疗  
自我监测  
并发症预防  
家庭自我疗法  
长期保健策略

丛书主编 王庆国  
本书主编 李征  
李成卫 李强

G aobie

告别

# 胃炎和 消化性 溃疡

北京出版社

配合治疗丛书

丛书主编 王庆国  
本书主编 李征

李成卫  
李强

G

aobie

告别

# 胃炎和 消化性 溃疡

北京出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

告别胃炎和消化性溃疡/李征, 李成卫, 李强主编. —北京:  
北京出版社, 2003

(常见病配合治疗丛书)

ISBN 7-200-04981-6

I. 告… II. ①李…②李…③李… III. ①胃炎—诊疗—基本知识②消化性溃疡—诊疗—基本知识 IV. R573

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 053422 号

常见病配合治疗丛书

告别胃炎和消化性溃疡

GAOBIE WEIYAN HE XIAOHUAXINGKUIYANG

李征 李成卫 李强 主编

\*

北 京 出 版 社 出 版

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100011

网 址: [www.bph.com.cn](http://www.bph.com.cn)

北京出版社出版集团总发行

新 华 书 店 经 销

北京市朝阳区展望印刷厂印刷

\*

850×1168 32 开本 8.375 印张 166 千字

2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月第 1 次印刷

印数 1-8 000

ISBN 7-200-04981-6/R·221

定价: 14.50 元

北京出版社直销电话: (010) 62013123

伦洋公司直销电话: (010) 62361304

编辑部业务电话: (010) 62016699-2282

邮箱: [keji@bphg.com.cn](mailto:keji@bphg.com.cn)

## 编委会名单

丛书主编 王庆国

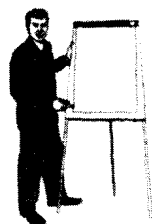
丛书副主编 (按姓氏笔画)

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| 王新月 | 仝小林 | 刘占文 | 刘 洋 |
| 李宇航 | 李澎湃 | 李成卫 | 张印生 |
| 张洪春 | 杨金生 | 高 飞 | 彭建中 |
| 韩学杰 |     |     |     |

丛书策划 李成卫

|       |     |     |     |     |
|-------|-----|-----|-----|-----|
| 本书主编  | 李 征 | 李成卫 | 李 强 |     |
| 本书副主编 | 吴金容 | 刘清泉 | 梁振湖 |     |
| 本书编委  | 李 征 | 李成卫 | 李 强 | 吴金容 |
|       | 刘清泉 | 梁振湖 | 李 健 | 尚景盛 |
|       | 张立辉 | 杨 梅 | 唐小亮 | 胡 静 |

# 怎样使用本书



本书是为胃炎和消化性溃疡患者编写的，书中对胃炎、胃溃疡患者必须了解的基本事项作出了说明。本书所述内容均为一般常识，实践中请严格遵循主治医生的指示。

认真学习，牢固掌握健康教育的知识。

本书由健康教育的知识、去医院看病、积极配合医生治疗、自我监测与并发症预防、自我疗法、长期保健策略六部分构成。

## 健康教育

帮你科学认识胃炎、消化性溃疡的医学知识，把握战胜疾病的根本。

## 去医院看病

指导你科学、适时地去医院诊查、治疗，掌握治疗的关键环节。

## **配合医生治疗**

向你灌输一种以患者为核心的新型医疗模式，患者是彻底战胜疾病的保障。

## **自我监测与并发症预防**

教你成为医学“小专家”，及时发现病情，及时控制病情，彻底消除病情。

## **自我疗法**

用实际行动挑战自身疾病，辅助医生治疗，高效、快捷、彻底消除疾病困扰。

## **长期保健策略**

学会养生保健方法，提高生命质量，终身享受健康生活。



|    |                          |
|----|--------------------------|
| 1  | <b>第一章 胃炎和消化性溃疡健康教育</b>  |
| 3  | <b>基本概念</b>              |
| 3  | 胃炎有急性胃炎、慢性胃炎和特殊类型的胃炎     |
| 4  | 胃病中胃炎的发病率占 80% 以上        |
| 4  | 消化性溃疡占胃肠疾病发病率的 10% 以上    |
| 8  | <b>临床表现</b>              |
| 8  | 急性胃炎                     |
| 9  | 慢性胃炎                     |
| 10 | 消化性溃疡                    |
| 12 | <b>病因</b>                |
| 12 | 急性胃炎病因                   |
| 12 | 慢性胃炎病因                   |
| 15 | 饱食是消化不良的元凶               |
| 16 | 胃病的发生与天气变化有关             |
| 16 | 胃炎和年龄有关                  |
| 17 | 胃炎和性别有关                  |
| 18 | 胃炎和工作有关                  |
| 19 | 胃炎和遗传有关                  |
| 19 | 慢性胃炎会传染                  |
| 20 | 颈椎病可以引发慢性胃炎              |
| 21 | 豪饮啤酒可引起慢性胃炎，还可加重病情或使病情反复 |
| 21 | 刷牙与慢性胃炎、胃溃疡的关系           |
| 22 | 消化性溃疡的病因                 |





|    |                       |
|----|-----------------------|
| 23 | 胃溃疡是一种男性疾病吗           |
| 24 | 溃疡跟性格有关               |
| 24 | 溃疡会遗传吗                |
| 25 | 胃溃疡最重要的发病因子是压力        |
| 26 | 烈性酒会引起溃疡              |
| 27 | 尼古丁会使溃疡恶化             |
| 27 | 喝咖啡必须有节制              |
| 27 | 消化性溃疡与精神因素关系十分密切      |
| 28 | 嫉妒也是发生消化性溃疡的一个原因      |
| 29 | 情绪激动诱发胃溃疡             |
| 30 | 消化性溃疡病的季节性            |
| 31 | 紧张情绪导致消化性溃疡           |
| 33 | 胃溃疡与受惊吓有关             |
| 33 | 吸烟对消化性溃疡有影响           |
| 34 | 一些药物可以引发胃溃疡           |
| 34 | 解热镇痛药引发消化性溃疡          |
| 35 | 天气变化能导致溃疡病发作          |
| 36 | 十二指肠溃疡与所从事的工作有关系      |
| 36 | 瘦长体型的人易患十二指肠溃疡        |
| 37 | <b>危害</b>             |
| 37 | 约有 2% 的萎缩性胃炎患者可能发展成胃癌 |
| 38 | 反复发作的溃疡应当引起注意         |
| 39 | 生活状态会影响溃疡复发           |
| 39 | 胃溃疡容易转变成癌             |







40

## 教育与挑战

43

## 第二章 去医院看病

45

### 就医信号

45

急性胃痛在什么情况下一定要去医院看病

46

烧心是胃、十二指肠异常的信号

47

缓慢长久的食欲不振可能有危险疾病存在

48

打嗝有异味说明胃功能减弱

49

反复出现恶心、呕吐是危险疾病的警报

50

背痛往往是慢性胃炎的一个重要信号

50

辨别呕血与咯血

51

80%的血便是由消化性溃疡引起

52

### 去医院看病

52

患者就医前应做的准备

53

患者就诊时如何向医生陈述病情

53

### 医生的检查

53

急性胃炎的检查

54

慢性胃炎的检查

54

消化性溃疡的检查

56

什么是胃镜检查

56

慢性胃炎患者是做钡餐检查好,还是胃镜检查好

57

哪些患者适宜做胃镜检查

57

胃镜检查安全吗,有无痛苦

58

胃镜检查前的注意事项





|    |                    |
|----|--------------------|
| 58 | 胃镜检查后的注意事项         |
| 59 | 什么情况下不宜做胃镜检查       |
| 59 | B超检查能诊断慢性胃炎吗       |
| 60 | 钡餐检查前应做哪些准备        |
| 60 | 目前检查胃病的新方法有哪些      |
| 61 | 慢性胃炎患者必不可少的化验检查有哪些 |
| 61 | 何时需作血清胃泌素测定        |
| 62 | <b>医生的诊断</b>       |
| 62 | 临床上急性胃炎分为哪几种类型     |
| 62 | 急性单纯性胃炎            |
| 63 | 急性腐蚀性胃炎            |
| 63 | 急性化脓性胃炎            |
| 63 | 急性出血糜烂性胃炎          |
| 64 | 慢性浅表性胃炎            |
| 65 | 慢性萎缩性胃炎            |
| 65 | 慢性萎缩性胃炎导致贫血        |
| 66 | 胆汁返流性胃炎            |
| 66 | 疣状胃炎               |
| 67 | 慢性肥厚性胃炎            |
| 67 | 小儿慢性胃炎             |
| 68 | 中医对慢性胃炎的认识         |
| 68 | 胃溃疡                |
| 70 | 十二指肠溃疡             |
| 71 | 老年人的消化性溃疡的特点       |





|    |                          |
|----|--------------------------|
| 72 | 复合性溃疡                    |
| 73 | 医生的治疗                    |
| 73 | 急性胃炎患者应如何自我缓解            |
| 73 | 如果误服或有意吞服了腐蚀剂，患者及家属该如何救治 |
| 74 | 急性胃炎是否必须禁食               |
| 74 | 急性胃炎患者伴有恶心、呕吐，应服什么药      |
| 74 | 急性胃炎患者疼痛剧烈时能吃去痛片吗        |
| 75 | 急性胃炎患者伴疼痛时应选用哪些中成药止痛     |
| 76 | 慢性胃炎的治疗                  |
| 76 | 治疗慢性胃炎需要杀菌和改善生活习惯        |
| 77 | 消化性溃疡的内科治疗               |
| 77 | 治疗消化性溃疡使用的药物             |
| 78 | 消化性溃疡的内窥镜治疗              |
| 79 | 消化性溃疡的手术治疗               |
| 81 | 第三章 积极配合医生治疗             |
| 83 | 饮食配合                     |
| 83 | 饮食治疗的基本原则和要求             |
| 85 | 急性胃炎的饮食治疗方案              |
| 86 | 慢性胃炎的饮食治疗方案              |
| 86 | 胃炎患者是吃荤好还是吃素好            |
| 87 | 怎样安排胃炎患者的一日三餐            |
| 88 | 胃炎患者服药“忌口”是怎么回事          |





|     |                                |
|-----|--------------------------------|
| 89  | 胃炎患者应该如何选择水果                   |
| 90  | 老年胃炎患者的饮食有哪些宜忌                 |
| 91  | 治疗消化性溃疡的基本点：身心安静 + 改善生活习惯 + 药物 |
| 93  | 消化性溃疡患者的饮食要点：饮食要有规律            |
| 94  | 消化性溃疡患者的膳食原则                   |
| 95  | 胃溃疡患者如何调理饮食                    |
| 96  | 如何安排溃疡病急性发作期患者的饮食              |
| 98  | 如何安排溃疡病过渡期病人的饮食                |
| 98  | 如何安排溃疡病恢复期病人的饮食                |
| 99  | 幽门梗阻病人应该怎样注意饮食                 |
| 100 | 怎样安排胃切除术后病人的各期饮食               |
| 102 | 胃病患者怎样选用新鲜水果                   |
| 103 | 溃疡病患者怎样选择蔬菜                    |
| 104 | 胃病患者如何选择禽蛋肉类食品                 |
| 106 | 溃疡病患者怎样选择水生食用动物食品              |
| 107 | 胃溃疡合并出血一定要禁食吗                  |
| 108 | 防止胃溃疡复发在饮食上应注意些什么              |
| 109 | 胃溃疡患者吃新米好还是吃陈米好                |
| 110 | 溃疡患者吃小麦食品好还是吃大米好               |
| 111 | 溃疡病患者在饮食上应注意些什么                |
| 111 | 固定时间内出现空腹感是健康脾胃的第一步            |
| 112 | 不论吃什么感觉都好，说明你的胃很健康             |
| 113 | 养成“八分饱”的习惯                     |





|     |                          |
|-----|--------------------------|
| 114 | 早睡早起胃肠也健康                |
| 115 | 饮食疗法要长期坚持                |
| 116 | 平衡饮食有助于身体健康              |
| 117 | 细嚼慢咽可减轻胃的负担              |
| 118 | 胃肠功能弱的人要少食多餐             |
| 119 | 愉快、轻松进食很重要               |
| 120 | 酒、咖啡要适量，烟要禁止             |
| 121 | 急性胃炎的饮食疗法从短时间的禁食开始       |
| 121 | 低酸性胃炎患者应以摄取高蛋白饮食为主       |
| 123 | 消化性溃疡愈后三个月内要坚持饮食疗法       |
| 124 | 胃炎、消化性溃疡患者外出就餐注意事项       |
| 126 | <b>心理配合</b>              |
| 126 | 从心理上战胜疾病十分重要             |
| 127 | 学会自我心理调节                 |
| 128 | 心理治疗在慢性胃炎中的作用            |
| 129 | <b>运动配合</b>              |
| 129 | 每天在家中坚持呼吸法、运动法锻炼，有益于胃肠健康 |
| 130 | 每天早晨可以进行 5 分钟增强食欲的运动     |
| 131 | 胃炎、消化性溃疡患者应该参加体育锻炼吗      |
| 132 | 中老年人应该如何安排日常锻炼           |
| 134 | 如何掌握运动中“度”的问题            |
| 136 | 哪些运动方式有碍身体健康             |
| 137 | 体育锻炼期间怎样注意饮食卫生           |





139 慢性胃炎患者怎样用体操锻炼来治疗

142 正确服药

142 如何对待慢性萎缩性胃炎

143 胃炎患者在服药时应注意什么问题

144 胃炎患者的治疗时间应多长

## 147 第四章 自我监测与并发症预防

### 149 自我监测

149 胃炎典型症状：上腹部不适、胀气、疼痛、食欲减退、恶心、呕吐，腹泻、黑便

### 150 并发症预防

150 哪种胃炎有可能发生癌变

151 胃癌的早期症状与就医信号

151 并发胃癌的危险信号有哪些

152 慢性胃炎如何预防癌变

153 正确对待慢性萎缩性胃炎

154 要重视反复发作的溃疡

155 患者压力越大溃疡越容易复发

155 胃溃疡的并发症

158 萎缩性胃炎的并发症

159 胃溃疡有癌变的可能

159 胃癌的深度与淋巴结转移

161 可用手术治疗的胃癌

162 胃癌手术时胃切除的范围





|     |                  |
|-----|------------------|
| 163 | 胃癌的内窥镜治疗         |
| 163 | 可以通过内窥镜黏膜切除治疗的胃癌 |
| 164 | 内窥镜黏膜切除的实际情况     |
| 164 | 胃癌的抗癌药治疗         |

## 第五章 自我治疗方法

|     |               |
|-----|---------------|
| 167 | 中医对胃炎或胃溃疡的分类  |
| 168 | 中医药膳          |
| 168 | 急性胃炎患者主食的选择   |
| 168 | 急性胃炎患者肉食的选择   |
| 168 | 急性胃炎患者蔬菜的选择   |
| 169 | 急性胃炎患者水果的选择   |
| 169 | 急性胃炎患者菜肴配方精选  |
| 171 | 急性胃炎患者药膳配方精选  |
| 172 | 急性胃炎患者饮料配方精选  |
| 173 | 急性胃炎患者羹汤类配方精选 |
| 174 | 急性胃炎患者药酒配方精选  |
| 175 | 急性胃炎患者常用粥类    |
| 176 | 急性胃炎患者常用保健茶   |
| 176 | 急性胃炎患者饮食禁忌    |
| 177 | 慢性胃炎患者主食的选择   |
| 178 | 慢性胃炎患者肉食的选择   |
| 178 | 慢性胃炎患者蔬菜的选择   |
| 178 | 慢性胃炎患者水果的选择   |





|     |                     |
|-----|---------------------|
| 179 | 慢性胃炎患者菜肴配方精选        |
| 180 | 慢性胃炎患者药膳配方精选        |
| 181 | 慢性胃炎患者常用饮料（鲜汁、饮、露）  |
| 183 | 慢性胃炎患者常用汤类配方        |
| 184 | 慢性胃炎患者常用羹汤          |
| 185 | 慢性胃炎患者常用保健酒         |
| 185 | 慢性胃炎患者常用粥类          |
| 186 | 慢性胃炎患者常用保健茶         |
| 187 | 消化性溃疡患者主食的选择        |
| 187 | 消化性溃疡患者肉食的选择        |
| 188 | 消化性溃疡患者蔬菜的选择        |
| 188 | 消化性溃疡患者水果的选择        |
| 188 | 消化性溃疡患者菜肴配方精选       |
| 189 | 消化性溃疡患者药膳配方精选       |
| 191 | 消化性溃疡患者常用饮料（鲜汁、饮、露） |
| 192 | 消化性溃疡患者常用汤类配方       |
| 193 | 消化性溃疡患者常用羹汤         |
| 194 | 消化性溃疡患者常用保健酒        |
| 194 | 消化性溃疡患者常用粥类         |
| 195 | 消化性溃疡患者常用保健茶        |
| 195 | 消化性溃疡患者饮食禁忌         |
| 196 | <b>穴位按摩疗法</b>       |
| 197 | 按摩基本手法              |
| 203 | 按摩治疗胃炎的基本治法         |







|     |                   |
|-----|-------------------|
| 208 | 寒邪客胃型胃炎的按摩疗法的辨证加减 |
| 208 | 饮食停滞型胃炎的按摩疗法的辨证加减 |
| 210 | 肝气犯胃型胃炎的按摩疗法的辨证加减 |
| 212 | 脾胃虚弱型胃炎的按摩疗法的辨证加减 |
| 213 | <b>足部按摩疗法</b>     |
| 213 | 胃炎足部按摩操作过程        |
| 219 | 胃炎足部按摩次序          |
| 220 | 胃炎足部按摩的力度         |
| 221 | 胃炎足部按摩的时间         |
| 221 | 足部按摩疗法的常用手法       |
| 223 | 足部按摩的注意事项         |
| 225 | <b>耳穴贴压疗法</b>     |
| 226 | 胃炎耳穴贴压操作过程        |
| 230 | 胃炎耳穴贴压注意事项        |
| 230 | 胃炎的其他保健按摩方法       |
| 239 | <b>第六章 长期保健策略</b> |
| 241 | <b>养生要诀</b>       |
| 241 | 慢性胃炎患者春天调养要诀      |
| 242 | 慢性胃炎患者夏天调养要诀      |
| 243 | 慢性胃炎患者秋天调养要诀      |
| 244 | 预防季节性消化性溃疡复发      |

