



胃肠病 生活指导

CHANGJIANBING
SHENGHUOZHIDAOCONGSHU

王春文 刘霞 苑相爱 主编

中国中医药出版社

● 常见病生活指导丛书 ●

胃肠病 生活指导

王春文 刘 霞 苑相爱◎主编

中国中医药出版社
· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

胃肠病生活指导/王春文, 刘霞, 苑相爱主编. —北京:
中国中医药出版社, 2010. 2

(常见病生活指导丛书)

ISBN 978 - 7 - 80231 - 869 - 4

I. ①胃… II. ①王…②刘…③苑… III. ①胃肠病 -
诊疗 IV. ①R573

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 000721 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

北京鑫正大印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 850 × 1168 1/32 印张 7 字数 112 千字

2010 年 2 月第 1 版 2010 年 2 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 80231 - 869 - 4

*

定价 18.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

读者服务部电话 010 64065415 010 84042153

书店网址 csln.net/qksd/

《常见病生活指导丛书》

编 委 会

总 主 编 王国辰

副总主编 林超岱 李秀明

编 委 (以姓氏笔画为序)

马晓峰 王玉光 王秋华 王海泉

付 义 包艳燕 吕 梁 农 艳

李 仝 李长达 张晓梅 周 欣

赵怡婷 柴丽宏 秦 英 高 欣

高 翔 商学征

策 划 肖培新

《胃肠病生活指导》

编 委 会



主 编 王春文 刘 霞 苑相爱
副主编 崔联民 孟迎春 曹仰华
编 委 (按姓氏笔画排序)
王海泉 陈瑞娥 周长春
郭向丽



前 言

疾病除了给病人带来身体上的病痛外，还给病人及其家属带来心理及经济上的负担。

将医疗行为全部归属医务人员是欠妥的，也是不可能的，疾病的治疗与康复除医护人员外，病人及其家属也扮演重要角色。有的病是七分治三分养，有的病则是三分治七分养。所谓的养大多是指调养与护理。调养与护理在疾病治疗与康复中不应该是配角。

增进有关疾病知识，发挥病人及其家属的主观能动性，使他们在疾病的治疗与康复中发挥应有的作用。因此，《常见病生活指导丛书》旨在向病人及其家属提供基于医学知识的生活指导。

为了使本丛书的可读性更好，在编写过程中我们遵循以下原则：

1. 将书的内容以问题形式提出，然后进行解答。将相近内容的问题放在一起，以不同栏目名标之，以使读者便于查找。

2. 疾病（包括并发症）病理和治疗的阐释不多，以够病人及其家属用即可。

3. 问题多从病人及家属的角度提出，从细处着眼，根据临床所见，将问题提得实用而切合病人及家属实际。在解疑的基础上，少讲理论，多讲方法。

4. 对问题的解释努力做到通俗易懂，尽量避免专业语言。

5. 内容广泛，从配合医护人员治疗到家庭生活的细节皆有涉及，如配合治疗、协助康复、心理支持、饮食注意、锻炼须知、生活习惯改变等。

我们真心希望本丛书能为病人及家属在疾病治疗和康复过程中提供帮助！

目 录

|| 基础篇 ||

人体胃肠道的结构与功能是怎样的	1
常见胃肠疾病主要有哪些	3
引发胃炎的因素有哪些	5
为什么萎缩性胃炎更易癌变	6
消化性溃疡与哪些因素有关	7
消化性溃疡易出现哪些并发症	8
关于胃病认识误区有哪些	10
胃肠癌症与哪些因素有关	11
功能性消化不良与哪些因素有关	13
为什么精神因素与肠易激综合征关系密切	14
如何判断腹泻源于小肠还是结肠	14

便秘与哪些因素有关	15
预防胃肠病发生的重点是什么	17
预防慢性胃肠病反复发作的要点是什么	19
根除幽门螺杆菌的治疗方案是什么	20
服用抑酸(抗酸)药物应注意什么	21
服用保护胃黏膜药物应注意什么	22
如何预防慢性胃肠病癌变	23

|| 饮食篇 ||

为什么胃肠病患者要高度重视日常饮食	26
胃肠病患者通用的饮食原则是什么	27
哪些食物对胃肠病患者有益	29
喝牛奶有益于胃肠病患者吗	31
胃肠病患者通常要少吃哪些食物	32
胃肠病患者为何要远离烟酒	33
胃肠病患者为何要少食辛辣食物	34
胃肠病患者宜选择吃植物油还是动物油	35
急性胃肠炎患者如何饮食	36
急性胃肠炎患者饮食有哪些禁忌	37
急性胃肠炎粥疗小处方	38
慢性胃肠炎患者日常饮食原则是什么	40
慢性浅表性胃炎饮食原则是什么	41

慢性萎缩性胃炎饮食原则是什么	41
胃炎患者如何进行辨证	42
家常食物性味功效如何	45
寒邪犯胃证患者如何进行食疗	49
食滞胃脘证患者如何进行食疗	53
肝气犯胃证患者如何进行食疗	56
胃热炽盛证患者如何进行食疗	58
瘀血停滞证患者如何进行食疗	59
脾胃气虚证患者如何进行食疗	61
胃阴亏虚证患者如何进行食疗	66
消化性溃疡病患者的饮食原则是什么	69
为什么消化性溃疡患者要选择高蛋白饮食	70
为什么消化性溃疡患者要选择低脂饮食	71
为什么消化性溃疡患者要多补充维生素 C	71
消化性溃疡患者如何选用日常含维生素 C 多的果蔬 ...	72
哪些蔬菜对消化性溃疡患者有益	74
哪些主食对消化性溃疡患者有益	78
适宜消化性溃疡患者的糕点有哪些	79
适宜消化性溃疡患者的药膳偏方有哪些	80
吃生花生米养胃吗	83
胃病患者如何饮水更有益于健康	84
胃癌与饮食因素有关吗	86
大肠癌与饮食因素有关吗	87

如何通过饮食来调整癌症不良情绪诱因	90
胃切除术后如何进行饮食调护	94
小肠切除术后如何进行饮食调护	96
直肠肛门手术前后如何进行饮食调护	98
功能性消化不良患者的饮食原则是什么	99
多食苦味食品可助消化	100
便秘患者的饮食原则是什么	101
具有通便作用的果蔬有哪些	102
慢性腹泻患者的饮食原则有哪些	106
慢性腹泻患者食疗方有哪些	107

II 起居篇 II

胃肠病患者起居应该注意什么	110
胃肠病患者睡眠应注意什么	112
消化性溃疡患者如何应对“夜间痛”	113
睡前泡脚对胃肠病患者有益处吗	115
胃肠病患者日常沐浴应注意什么	117
胃肠病患者日常穿衣应注意什么	118
胃肠病患者如何应对过度劳累	119
胃肠病患者过节应该注意什么	122
胃肠病患者如何面对日常“应酬”	123
胃肠病患者运动应该注意什么	124

哪些运动适宜于胃肠病患者	127
“饭后百步走”有利于胃肠病患者吗	140
气候变化对胃肠病患者有何影响	141
胃肠病患者春天应注意什么	142
胃肠病患者夏天应注意什么	143
胃肠病患者如何安然度秋	145
胃肠病患者冬天应注意什么	148
胃肠病患者外出旅游应注意什么	149
胃肠病患者乘飞机应注意什么	150
胃肠病患者外出开车应注意什么	152
胃肠病患者使用电脑应注意什么	153
住校学生患者起居应注意哪些事项	155
教师患者起居应注意哪些事项	156
司机患者起居应注意哪些事项	156
白领患者起居应注意哪些事项	158
胃肠病患者如何利用音乐祛病健身	159
胃肠病患者性生活应该注意什么	163
胃病患者日常服药要注意什么	164
起居调摄小处方	165

|| 心理篇 ||

为什么说精神心理因素是胃肠病的重要诱因	193
---------------------------	-----

胃肠病的心理社会因素有哪些	194
C 型性格与胃肠癌症的发生有何关系	196
胃肠病患者日常生活中如何注意心理调护	197
如何消除精神紧张	199
如何学会制怒	202
如何保持精神乐观	204
如何克服完美主义	207
你会哭吗	208
如何培养坚强意志	208

基础篇

◎人体胃肠道的结构与功能是怎样的

消化道作为消化吸收的场所，是人体消化系统重要的组成部分，食物从入口开始，便会经历一个奇妙变化的运动旅程，伴随食物性状与成分的改变，依次经历口腔、咽、食管、胃、小肠、大肠，直至残渣被排出体外。在这段行程中，胃是最膨大的部分，凸向左，成年人胃容量可达 3000 毫升，空虚时则可缩成管状，形态体积变化较大。胃有上下两口，胃上口与食管相接，称为贲门，下口与十二指肠相接，称为幽门。一般将胃分为胃底、胃体

和胃窦三部分。胃壁由内向外有四层结构，即黏膜、黏膜下组织、肌织膜和浆膜。胃黏膜呈淡红色，有丰富的胃腺，正常成年人胃腺每天可分泌胃液1.5~2.5升，空腹时分泌少，进食后分泌增多。胃液是无色透明的酸性液体，主要成分有盐酸、胃蛋白酶原、胃黏液（主要为糖蛋白）和内因子。食物从食管进入胃后，经过胃壁肌肉运动的机械消化和胃液中酶的消化，对蛋白质进行初步分解，使胃内容物与胃液充分混合成半流体的食糜，并少量地、慢慢地通过幽门排入十二指肠。对于混合性食物，胃完全排空需要4~6小时，所以一日安排三餐是合乎消化生理的。十二指肠是小肠的起始部分，作为食物消化吸收最重要的场所，小肠最长，约5~7米。食糜在小肠内停留3~8小时，在同时受到胰液、胆汁和小肠液的化学消化和小肠运动的机械作用后，变成小分子物质被小肠吸收，不能消化和吸收的食物残渣进入大肠。大肠全长约1.5米，呈方框形围绕在小肠周围，终于肛门。

摄取、转运和消化食物以及吸收营养和排泄废物这个过程，有赖于整个胃肠道协调的生理活动。一般来说，食物在消化道内被分解为可吸收的小分子物质的过程称为消化，消化后的小分子物质通过消化道黏膜进入血液和淋巴的过程称为吸收。消化

和吸收两大过程相辅相成、紧密联系，为机体新陈代谢提供营养物质和能量来源。全身性的神经-体液调节障碍及胃肠道局部器质性或功能性运动障碍，均可影响胃肠道运动功能而发生相应的疾病。食物成分在胃肠道内消化有赖于胃肠道腺体和胰腺所分泌的各种消化酶以及肝所分泌的胆汁成分参与的酶促反应，消化后的小分子物质的吸收有赖于肠黏膜的吸收功能，这些环节的障碍会造成消化吸收不良。

◎ 常见胃肠疾病主要有哪些

胃肠疾病大体也可分为器质性胃肠病和功能性胃肠病，常见的有以下几种：

1. 胃炎

胃炎指任何病因引起的胃黏膜炎症，常伴有上皮损伤和细胞再生。一般可分为急性胃炎和慢性胃炎两类，也有特殊类型胃炎，较少见。急性胃炎是多种病因引起的急性胃黏膜炎症，临床急性发病，表现为上腹部症状。慢性胃炎一般分为浅表性、萎缩性和特殊类型三大类。浅表性胃炎以胃黏膜层见以淋巴细胞和浆细胞为主的慢性炎症细胞浸润为表现特点，萎缩性胃炎是胃黏膜已发生了萎缩性改

变，常伴有肠上皮化生。幽门螺杆菌感染的慢性胃炎多数患者无症状，有症状者表现为上腹痛或不适、上腹胀、早饱、嗝气、恶心等消化不良症状。

2. 消化性溃疡

消化性溃疡主要指发生在胃和十二指肠的慢性溃疡，即胃溃疡和十二指肠溃疡。其最终形成是由于胃酸/胃蛋白酶对黏膜自身消化所致。主要症状是上腹痛，并有典型的节律性，胃溃疡疼痛多为进食痛，约餐后1小时发生，经1~2小时后逐渐缓解；十二指肠溃疡疼痛多为饥饿痛，在两餐之间发生，持续不减，至下餐进食后缓解，有时还可在午夜痛。消化性溃疡是全球常见病，资料显示，约10%的人一生中患过此病。

3. 胃肠肿瘤

常见的为胃癌和大肠癌。胃癌是人类常见的恶性肿瘤，居全球肿瘤发病率和癌症死亡率的第二位。大肠癌包括结肠癌和直肠癌，近二十多年来，世界范围内大肠癌（主要是结肠癌）发病率呈上升趋势，我国大肠癌发病率上升趋势十分明显。

4. 溃疡性结肠炎

溃疡性结肠炎是一种原因尚不十分清楚的直肠和结肠慢性非特异性炎症性疾病。病变主要限于大