



常见疾病防与治丛书

MANXINGWEIBING FANGYUZHI

慢性胃病

慢性胃病是一种严重影响人们生活质量的常见疾病。本病在人群中发病率很高。发病者男多于女，可发生于任何年龄，但以20~50岁者多见，约占总发病人数的80%，此病若不治愈有可能诱发癌变。因此科学的防范对于降低胃病患病率有极大的作用，而科学的自我疗养对于慢性胃病的治愈也有极为重要的作用。

防与治



● 丛书总主编：谢英彪 / 本书主编：姚奉文 谢英彪



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS



《中国慢性病防治指南》

MANAGING CHRONIC DISEASE

慢性胃病

慢性胃病是指由各种原因引起的胃黏膜慢性炎症、糜烂、溃疡、萎缩、肠化生、异型增生等病变。慢性胃病是常见的消化系统疾病，长期不愈可导致胃癌。本指南旨在为临床医生提供慢性胃病的诊断和治疗建议，以提高诊疗水平。

防治



主编：张纪波 副主编：张纪波、张纪波、张纪波、张纪波、张纪波

中国医药出版社



常见疾病防与治丛书

MANXINGWEIBING FANGYUZHI

慢性胃病

慢性胃病是一种严重影响人们生活质量的常见疾病。本病在人群中发病率很高。发病者男多于女，可发生于任何年龄，但以20~50岁者多见，约占总发病人数的80%，此病若不治愈有可能诱发癌变。因此科学的防范对于降低胃病患病率有极大的作用，而科学的自我疗养对于慢性胃病的治愈也有极为重要的作用。

防与治



●丛书总主编：谢英彪 / 本书主编：姚奉文 谢英彪

●编著：强明 吴强 曲黎明 严玉美 刘智亮 李筠青



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

内容简介

慢性胃病有着相似的症状,如上腹胃脘部不适、疼痛、饭后饱胀、嗝气、反酸,甚至恶心、呕吐等。临床上常见的慢性胃病有慢性胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡、胃十二指肠复合溃疡、胃息肉、胃下垂、胃肿瘤以及胃黏膜脱垂症等。本书从对慢性胃病的认识谈起,主要介绍了慢性胃病的科学养生、饮食防治、合理运动、心理调适以及中西医防治等方面的内容,是一本适合大众阅读的健康教育读物。

图书在版编目(CIP)数据

慢性胃病防与治 / 姚奉文, 谢英彪主编. — 西安: 西安交通大学出版社, 2010. 1

ISBN 978 - 7 - 5605 - 3064 - 2

I. 慢… II. ①姚… ②谢… III. 慢性病: 胃疾病—防治—问答
IV. R573 - 44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 190901 号

书 名	慢性胃病防与治
丛书总主编	谢英彪
本书主编	姚奉文 谢英彪
责任编辑	吴 杰 王华丽

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)

网 址 <http://www.xjtpress.com>
电 话 (029)82668357 82667874(发行中心)
(029)82668315 82669096(总编办)

传 真 (029)82668280
印 刷 陕西丰源印务有限公司

开 本	727mm×960mm	1/16	印张	10.25	字数	125 千字
版次印次	2010 年 1 月第 1 版		2010 年 1 月第 1 次印刷			
书 号	ISBN 978 - 7 - 5605 - 3064 - 2/R · 58					
定 价	22.80 元					

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。

订购热线:(029)82665248 (029)82665249

投稿热线:(029)82665546

读者信箱:xjtumpress@163.com

版权所有 侵权必究

常见疾病防与治丛书

编委会名单

主 编：谢英彪

副主编：王金勇 林傲梵 林秉汉

编 委：（以姓氏笔画为序）

冉颖卓 张金浩 张雪真

金黑鹰 姚奉文 徐 蕾

唐暮白 聂 宏



『医者当须先洞晓病原，知其所犯，
以食治之；食而不愈，然后命药。』

——唐代大医学家孙思邈



所谓胃病，实际上是许多病的统称。它们有相似的症状，如上腹胃脘部不适、疼痛、饭后饱胀、嗳气、反酸，甚至恶心、呕吐等。临床上常见的胃病有急性胃炎、慢性胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡、胃十二指肠复合溃疡、胃息肉、胃结石、胃的良恶性肿瘤，还有胃黏膜脱垂症、急性胃扩张、幽门梗阻等。

慢性胃病发病之广，几乎遍及每个家庭，几乎人人都犯过“胃病”。慢性胃病常常是影响劳动力的主要因素。男人们喜欢饮酒、抽烟、喝咖啡，不按时吃饭，在餐桌上狼吞虎咽，暴饮暴食。当男人们尽情抒发豪情的时候，他们肚子里的抗议却纷至沓来：胃痛、呕吐、呕血、嗝酸。研究发现，男性胃病的发病率比女性平均高出约6倍，其中又以青壮年居多数，而且青年的发病率有上升的趋势。在一些地区，中小学生的胃病发生率也有日渐增多的趋势。因此，要高度重视胃病的全方位防治，不能再等闲视之了。

俗话说：“病从口入”，这是有深刻道理的。甚至有人说，“胃病是吃出来的病”，此话虽有些片面，然而仔细推敲，有多种胃部疾病的发病都直接或间接地与择食不当、饮食行为欠妥或饮食习惯错误等密切相关。因而，在胃病的食疗防治中，注重饮食禁忌是至关重要的。

运动能使人情绪愉快，精神饱满，从而消除精神因素对消化系统的不良影响。体育锻炼能够加快胃肠蠕动，提高

食欲，促进消化能力，并能增强全身肌肉力量，包括增强腹肌和消化道平滑肌的力量。对大多数胃病患者来说，只要不是急性发作期间，不伴有急性穿孔、出血等并发症，都可以选择适宜的体育锻炼项目，如晨练中散步、做操、骑车、打拳、跳交谊舞等有氧代谢运动，还可选定不同的慢性病进行编排设计的医疗体操方式。

我们组织了长期在临床第一线的有关医学专家和医学科普作家共同编写了这本《慢性胃病防与治》，其目的正是希望人们从生活的方方面面关注慢性胃病，摒弃不健康的生活方式，改变不卫生的生活陋习，打造良好的生活环境，培育健康的生命，以提高生命的质量。本书从对慢性胃病的认识谈起，主要介绍了慢性胃病的科学养生、饮食防治、合理运动以及中西医防治等方面的内容，是一本适合大众阅读的健康教育读物。

本书内容通俗易懂，文字轻松活泼，将知识性、趣味性、科学性和可读性较好地结合了起来，可以满足不同文化层次、不同职业、不同年龄读者的需求，也可供基层临床医护人员参考。

愿《慢性胃病防与治》成为您和您的家人防治慢性胃病的良师益友。

C 目录

Contents

1. 认识慢性胃病



什么是胃病	001
什么是胃炎	002
什么是慢性浅表性胃炎	003
慢性浅表性胃炎有什么表现	004
什么是慢性萎缩性胃炎	004
慢性萎缩性胃炎有什么表现	005
什么是胃窦炎	005
什么是碱性反流性胃炎	006
碱性反流性胃炎有什么表现	007
各种慢性胃炎有何不同的临床表现特点	008
什么是反流性食管炎	008
什么是胃下垂	009
什么是胃息肉及胃肿瘤	009
什么是神经性胃炎	010
什么是肠上皮化生	011
什么是幽门螺杆菌感染	012
什么是胃黏膜脱垂	012
胃黏膜脱垂有何临床表现	013
什么是消化性溃疡	014

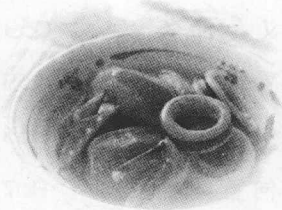
其他类型的溃疡病	015
消化性溃疡有何临床表现	015
胃溃疡有什么症状	017
十二指肠溃疡有什么症状	018
怎样区分消化性溃疡与胃癌	019
胃下垂有什么症状	020
胃病患者如何做X线钡餐检查	020
胃病患者如何做胃镜检查	021
哪些人应尽早做胃镜检查	023
胃病患者如何做电子胃镜检查	023
胃病患者如何做超声胃镜检查	023
胃病患者如何做胃液分析	024
胃病患者如何做幽门螺杆菌检测	025
胃病患者如何做胃动力学检查	025
胃病患者如何做胃肠道激素的测定	026
常见胃病如何检测	027

2. 科学养生防治慢性胃病



慢性浅表性胃炎患者怎样调养	029
如何家庭护理慢性胃炎患者	030
如何预防慢性胃炎	030
如何预防消化性溃疡	031
如何家庭护理消化性溃疡患者	031
如何预防胃黏膜脱垂	032

3. 饮食防治慢性胃病



为何慢性胃病患者的饮食要因人而异	033
慢性胃病患者为何要因病而宜	034
慢性胃病患者为何要因时而宜	034
慢性胃病患者为何要因地而宜	035
慢性胃病患者为何要因食而宜	035
胃病患者有哪些饮食禁忌	036
胃痛患者有何食疗措施	038
适用于胃痛患者的药茶有哪些	040
慢性胃炎患者有何食疗措施	042
慢性胃炎患者的饮食调养	043
慢性胃炎患者有何饮食禁忌	044
慢性胃炎患者如何区别食物的属性	045
慢性胃炎如何饮食治疗	047
适用于慢性胃炎患者的药茶有哪些	049
胃黏膜脱垂症如何饮食治疗	051
消化性溃疡患者如何饮食调养	053
消化性溃疡患者有何饮食误区	055
适用于消化性溃疡患者的药茶有哪些	056
胃下垂患者有何食疗措施	058
适用于胃下垂患者的药茶有哪些	059

4. 合理运动防治慢性胃病



运动在胃病防治中的意义是什么	063
慢性胃病患者如何做健胃操	065
慢性胃病患者如何做保健按摩操	066
运动对慢性胃炎患者有何益处	067
慢性胃炎患者如何做一分钟运动	068
慢性胃炎如何练内养功	068
消化性溃疡患者如何运动治疗	070
胃下垂患者如何运动	072
胃下垂患者如何做医疗体操	073
胃下垂患者如何做加强体力操	073
胃下垂患者如何做胃下垂操	074

5. 心理调适防治慢性胃病



精神因素与慢性胃病有何关系	077
胃炎患者如何心理保健	078
心理因素如何导致消化性溃疡	079
消化性溃疡患者如何心理保健	080
消化性溃疡患者如何采用精神疗法	081
采用精神疗法要注意什么	081

6. 西医防治慢性胃病

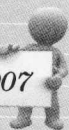


如何正确使用H ₂ 受体拮抗剂	083
如何正确使用质子泵抑制剂	084
如何正确使用抗酸药	085
如何正确使用胃解痉药	085
如何正确使用助消化药	085
如何正确使用胃动力药	086
胃痛患者如何用药	087
慢性胃炎如何用西药治疗	088
慢性浅表性胃炎如何治疗	088
怎样防治胆汁反流性胃炎	089
萎缩性胃炎患者如何防癌	090
西医如何治疗胃黏膜脱垂	091
消化性溃疡如何治疗	092
消化性溃疡如何维持治疗	093
消化性溃疡患者什么时间吃药最佳	094
胃下垂的西药治疗	094
慢性胃病患者为什么不能盲目用药	095
经常用胃药记性为什么会变差	096
慢性胃病患者用药时为什么要区分胀与痛	098

7. 中医防治慢性胃病



胃痛如何中医辨证	099
慢性胃炎如何中医辨证	100
消化性溃疡如何中医辨证	101
胃下垂如何中医辨证	102
如何针刺治胃痛	103
如何用艾灸治疗胃痛	105
如何用刮痧治疗胃痛	108
胃痛患者如何敷贴治疗	109
胃痛患者如何脐疗	111
胃痛患者如何按摩治疗	114
中医如何治疗慢性胃炎	117
如何敷贴治疗慢性胃炎	119
如何自我按摩治疗慢性胃炎	120
如何用灸法治疗慢性胃炎	120
如何针刺治疗慢性胃炎	121
慢性胃炎患者如何脐疗	122
中医如何治疗胃黏膜脱垂	123
胃黏膜脱垂的针灸治疗	124
中医如何治疗消化性溃疡	124
如何敷贴治疗消化性溃疡	126
如何自我按摩治疗消化性溃疡	127
针刺对胃运动功能有何影响	128
针刺对胃分泌功能的影响	128



针刺对消化道溃疡的影响	129
如何针刺治疗消化性溃疡	129
消化性溃疡患者如何脐疗	131
如何针刺治疗胃下垂	131
如何用艾灸治疗胃下垂	132
胃下垂患者如何敷贴治疗	134
胃下垂患者如何脐疗	135
如何用推拿按摩法治疗胃下垂	136
采用推拿按摩法治疗胃下垂要注意什么	138
如何用揉颤擦按摩法治疗胃下垂	138
如何用按摩热敷法治疗胃下垂	139
如何用推揉按压法治疗胃下垂	139
如何用旋摩点揉法治疗胃下垂	140
采用针刺疗法治疗慢性胃病要注意什么	140
用艾灸疗法治疗慢性胃病要注意什么	141
慢性胃病如何拔罐治疗	143
用拔罐疗法治疗慢性胃病要注意什么	144
用敷贴疗法治疗慢性胃病要注意什么	145
肚兜疗法如何治疗慢性胃病	146
按摩治疗慢性胃病要注意什么	148



1

认识慢性胃病



什么是胃病

所谓胃病，实际上是多种疾病的统称。它们有相似的症状，如上腹部不适、疼痛、饭后饱胀、暖气、返酸，甚至恶心、呕吐等。临床上常见的胃病有急性胃炎、慢性胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡、胃十二指肠复合溃疡、胃息肉、胃结石、胃肿瘤，还有胃黏膜脱垂症、急性胃扩张、幽门梗阻等。本书主要叙及慢性胃病。

胃病发病之广，几乎遍及每个家庭。现代流行病学统计资料表明，人群中几乎有半数的人患过胃炎，10%~20%的人得过消化性溃疡。如果把人们经常感觉到的上腹部疼痛、胀闷、呕吐、暖气、呃逆、食欲不振等胃不适都统计在内，可以说几乎人人都犯过“胃病”。

胃病危害之深为许多疾病所不及，这一点已愈来愈为人们所认识。在我国，胃癌发病率名列各种癌病变之前茅，占癌症的20%~25%。据有关统计报道，我国每年发生胃癌的人有20万以上。研究表明，有一部分慢性萎缩性胃炎和溃疡病有可能发生癌变。尤为严重的是，胃病常常是影响劳动力的主要因素。调查表明，在20~40岁的人群中间，有50%的人胃黏膜不正常，而20~50岁年龄组的人最易罹

患消化性溃疡病，其中十二指肠溃疡多发生在 30 岁左右，胃溃疡则多发于 40 岁左右，而这正是人的体能最强、创造力最旺盛的时期。不仅如此，在一些地区，中小学生的胃病发生率也有日渐增多的趋势。因此，要高度重视胃病的全方位防治，不能再等闲视之了。

小贴士

健康的胃，需要用心地爱护。男人们喜欢饮酒、抽烟、喝咖啡，不按时吃饭，在餐桌上狼吞虎咽，暴饮暴食。当男人们尽情抒发豪情的时候，他们肚子裡的抗议却纷至沓来：胃痛、呕吐、呕血、胃酸。研究发现，男性胃病的发病率比女性平均高出约 6 倍，其中又以青壮年占多数，而且青年的发病率有上升的趋势。



什么是胃炎

临床上把不同病因引起胃黏膜的急性或慢性炎症叫做胃炎。

急性胃炎指由各种原因引起的胃黏膜的一种急性炎症反应。临床上常有上腹疼痛、恶心、呕吐、嗝气、食欲减退等症状，轻重不一。根据病因和胃黏膜改变又可分为急性单纯性胃炎、急性感染性胃炎、急性糜烂性胃炎、急性化脓性胃炎、急性腐蚀性胃炎，等等。通常说的急性胃炎主要指急性单纯性胃炎，此种胃炎最为常见。急性单纯性胃炎是胃黏膜的一种自限性疾病，病变是可逆的，病程较短，经治疗数天即可恢复，属于中医“胃脘痛”、“呕吐”等病证范畴。

慢性胃炎指以胃黏膜的慢性炎症为主的疾病，起病缓慢，时好时坏，时轻时重，一般病程较长。各类慢性胃炎均缺乏特异性的临床表现，而且病变的严重与否与临床表现也不一致，上腹部的疼痛并无明显的规律性，这也是慢性胃炎与溃疡病不同之处。慢性胃炎可作不