

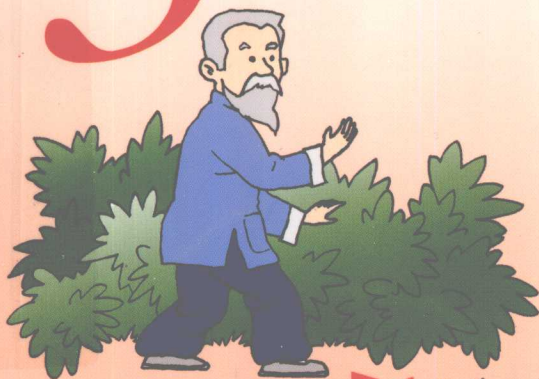
ZHONGLAONIANREN XIAOHUABINGFANGZHI

中老年人 消化病防治

陈 跃 主编

浙江大学医学院附属第一医院老年医学科组织编写

300问



同济大学出版社
TONGJI UNIVERSITY PRESS

ZHONGLAONIANREN XIAOHUABINGFANGZHI

中老年人 消化病防治

陈 跃 主编

浙江大学医学院附属第一医院老年医学科组织编写

300问



同济大学出版社
TONGJI UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

中老年人消化病防治300问/陈跃主编. —上海: 同济大学出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5608-4200-4

I. ①中… II. ①陈… III. ①中年人-消化系统疾病-防治-问答②老年人-消化系统疾病-防治-问答 IV. ①R57-44

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第211972号

中老年人消化病防治300问

陈 跃 主编

责任编辑 高晓辉 责任校对 杨江淮 装帧设计 周卫民 插图 李根龙

出版发行 同济大学出版社 www.tongjipress.com.cn
(地址: 上海四平路1239号 邮编: 200092 电话: 021-65985622)

经 销 全国各地新华书店
印 刷 常熟市大宏印刷有限公司

开 本 850mm×1168mm 1/32

印 张 8.25

印 数 1-5 100

字 数 221 000

版 次 2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5608-4200-4

定 价 19.00元

本书若有印装质量问题, 请向本社发行部调换 版权所有 侵权必究

中老年人消化病防治300问

主 编 陈 跃

浙江大学医学院附属第一医院 老年医学科组织编写

编写组 陈 跃 刘士超 崔春兰 周飞雪

俞玲娣 王 瑾 杨丽爱 乔小芝

韩毛毛 王九姣 王美英 应月华

倪冀一 申屠长缨 丁 香

林小娟 陆丽萍 陈 玲 王莉芳

陶轶卿 陈路芳

指 导 杨云梅

序

进入21世纪，面对人们强身健体的渴求，医院除了治病救人，还应该做些什么？

近些年来，尽管人们的文化水平有所提高，但是对医学保健知识的知晓率仍然不高。北京某三甲医院曾做过一次小范围的患者问卷调查，在收回的56份答卷中，知道“提示肠癌警告信号是什么”的仅5人；在问及“含粗纤维丰富的食物”时，有不少人答西红柿；而对“有关肠癌的医学科普知识”，回答“需要知道”的达百分之百。面对广大群众的强烈需求，谁来承担传播医学保健知识的重任？我们认为，医院有义务也有能力向公众进行这方面的宣传，这是医院责无旁贷的社会责任。

但令人遗憾的是，国内不少医院对健康教育和健康管理没有足够的认识，并未真正重视这项工作，仍然囿于“医院的任务就是治病”的观念上。对于由不健康的生活方式所致的慢性病，“只治不防，越治越忙”；与此相反，在最早诞生健康管理的美国，健康管理发展日益迅速。目前，有7700万美国人在大约650个健康管理组织中享受医疗服务；超过9000万的美国人成为健康管理计划的受益者。所谓健康管理，是指一种对个人或人群的健康危险因素进行全面管理的过程。其宗旨是调动个人及集体的积极性，有效地利用有限的资源来达到最大的健康效果。健康管理强调“知、信、行”，第一步就是“知晓”。令人欣慰的是，我院老年医学科的医护团队这样做了，他们在

杨云梅主任的指导下，利用业余时间，编写了《中老年人消化病防治300问》一书，用通俗的语言将深奥的消化病专业知识和常见慢性病的健康管理知识介绍给广大的读者，可喜可贺！

历史上，不少科普佳作是科学大师写的，但科学家写科普也不是想写就能写好的，尤其是像健康管理这类新兴的专业，这需要有比本专业更宽的知识面，还需要有一定的写作能力。作为医务工作者，我们要正确看待提高与普及的辩证关系，既要搞好医学科研工作，又要搞好医学知识的普及工作。要有致力于科普工作的自觉和热情，因为做好这件事有助于提高大众的健康教育水平，有助于提高全民的自我保健意识；同时也应看到，预防保健知识的普及也需要一种社会氛围，需要各方面的大力支持。让我们携起手来，在全社会大力弘扬科学精神、宣传科学思想、传播科学健康的生活方式，使中华民族的科学文化素质和身体素质都有不断的提高。

最后，衷心希望《中老年人消化病防治300问》一书能得到大家的认可和喜爱，成为广大消化病患者走健康长寿之路的好伴侣。

浙江大学医学院附属第一医院

盛吉芳 教授

2009年8月于杭州

目录

序

第一篇 胃肠道疾病 / 1

第一节 胃肠道解剖与生理概述 / 2

第二节 中老年消化病常识 / 3

1. 为什么会有胃酸分泌异常 / 3
2. 为什么胃喜暖畏寒 / 4
3. 中医怎么认识胃 / 4
4. 为什么食物的五味对人体亦有影响 / 5
5. 为什么中医药治疗胃炎有优势 / 5
6. 什么是功能性胃肠病 / 6
7. 为什么中老年人更易发生消化系统的疾病 / 6
8. 为什么说“趁热吃”最不利于长寿 / 7
9. 为什么一定要吃早餐 / 8
10. 为什么有人喝牛奶或奶制品后会拉肚子 / 8
11. 为什么吃饭慢点比较好 / 9
12. 怎么判断大便是否正常 / 10
13. 为什么不良精神状态可引发消化系统疾病 / 10
14. 为什么预防消化系统肿瘤应从口入手 / 11
15. 为什么吸烟对肝脏亦有损害 / 12

第三节 消化系统检查 / 12

16. 怎么选择做胃肠道疾病的检查 / 12
17. 为什么有些检查开始前不能吃东西 / 13
18. 为什么B超检查对诊断消化系统疾病有很大价值 / 14
19. 怎么准备并配合做超声检查 / 14
20. 为什么要做胃镜检查 / 15
21. 为什么不用害怕做胃镜检查 / 16
22. 做胃镜检查前应做哪些准备工作 / 16
23. 胃镜做完后怎么办 / 17
24. 为什么胃镜检查对食管及胃肠疾病的诊断非常可靠 / 17
25. 为什么幽门螺杆菌与胃部疾病密切相关 / 18
26. 幽门螺杆菌检测呈阳性怎么办 / 19
27. 为什么要做肠镜检查 / 19
28. 为什么不用害怕做肠镜检查 / 20
29. 怎么准备并配合做肠镜检查 / 21
30. 肠镜做完后应注意些什么 / 21
31. 为什么要做粪便检查 / 22
32. 为什么要做大便潜血检查 / 22
33. 为什么要做直肠指检 / 23
34. 为什么要做血管造影检查 / 24
35. 为什么要做X线检查 / 24
36. 为什么要做腹部CT检查 / 25

第四节 症状与自我判断 / 26

37. 老年人为什么吃饭不香 / 26
38. 为什么会咽不下东西 / 27

- 39. 为什么会恶心、呕吐 / 27
- 40. 为什么会产生饥饿感 / 27
- 41. 为什么会出现饱胀感 / 28
- 42. 消化不良怎么办 / 29
- 43. 为什么会呕血 / 30
- 44. 为什么会引起便秘 / 31
- 45. 怎么预防便秘 / 31
- 46. 如何治疗便秘 / 32
- 47. 有了呃逆怎么办 / 33
- 48. 突发腹痛时怎么办 / 33
- 49. 为什么腹部会有压痛 / 34
- 50. 为什么会引起腹泻 / 35
- 51. 腹泻为什么对老年人的身体损害特别大 / 35
- 52. 腹泻了怎么办 / 36
- 53. 怎么安排腹泻时的饮食 / 36
- 54. 为什么大便颜色会变黑 / 37
- 55. 为什么大便会带血 / 38

第五节 食管反流病 / 38

- 56. 胸骨后烧灼感是怎么回事 / 38
- 57. 怎么治疗反流性食管炎 / 39
- 58. 反流性食管炎应怎样预防 / 39
- 59. 什么是Barrett食管 / 40
- 60. 怎么治疗Barrett食管 / 41

第六节 胃炎 / 41

- 61. 为什么会引起急性胃炎 / 41

- 62. 得了急性胃炎怎么办 / 42
- 63. 为什么中老年人容易得慢性胃炎 / 43
- 64. 为什么慢性胃炎与精神紧张有关 / 43
- 65. 如何给慢性胃炎分类 / 44
- 66. 为什么胃炎会经常复发 / 44
- 67. 怎么预防浅表性胃炎继续发展 / 45
- 68. 萎缩性胃炎会癌变吗 / 46
- 69. 怎么看懂胃镜检查报告单 / 47
- 70. 为什么要警惕出现肠上皮化生 / 47
- 71. 得了慢性浅表性胃炎怎么办 / 48
- 72. 得了慢性萎缩性胃炎怎么办 / 48
- 73. 得了慢性肥厚性胃炎怎么办 / 49
- 74. 中医如何治疗胃炎 / 50
- 75. 如何选择治疗胃炎的中成药 / 50
- 76. 出现急性胃痛如何紧急处理 / 51
- 77. 胃炎患者如何科学服药 / 51
- 78. 胃炎患者怎么养成良好的饮食习惯 / 52
- 79. 胃炎患者应忌食些什么 / 53
- 80. 为什么不宜多吃黑枣和柿子 / 54
- 81. 为什么萎缩性胃炎患者宜喝酸奶 / 54
- 82. 胃炎患者如何选择茶饮 / 54
- 83. 为什么胃炎患者不宜大量喝啤酒 / 55
- 84. 为什么慢性胃炎患者不宜喝浓茶、浓咖啡 / 55
- 85. 胃炎患者应吃什么水果 / 56
- 86. 胃炎患者怎么进行食疗 / 56

- 87. 怎么治疗因幽门螺杆菌引起的胃炎 / 57
- 88. 怎么预防幽门螺杆菌感染 / 58
- 89. 上腹部饱胀怎么办 / 58
- 90. 胃炎疼痛发作时怎么办 / 59
- 91. 中老年人如何预防消化不良 / 59
- 92. 胃酸分泌过多怎么办 / 60
- 93. 日常生活中怎样预防胃炎复发 / 60

第七节 消化性溃疡 / 61

- 94. 为什么称为消化性溃疡 / 61
- 95. 为什么会得消化性溃疡 / 61
- 96. 胃酸为什么和溃疡的发生有关 / 62
- 97. 为什么对胃溃疡不能掉以轻心 / 63
- 98. 如何鉴别胃溃疡 / 63
- 99. 如何区别胃溃疡与十二指肠溃疡 / 64
- 100. 如何区别胃溃疡和早期胃癌 / 65
- 101. 怎么预防胃溃疡癌变 / 65
- 102. 饮食上怎么预防溃疡复发 / 66
- 103. 为什么要采取抗酸治疗 / 66
- 104. 胃溃疡患者怎么进行自我保健 / 67
- 105. 得了胃溃疡怎么治疗 / 68
- 106. 溃疡患者为什么要长期服药 / 68
- 107. 溃疡并发穿孔怎么紧急处理 / 69
- 108. 为什么过度劳累会导致溃疡病 / 70
- 109. 为什么溃疡患者要注重情绪调节 / 70
- 110. 溃疡患者如何建立良好的饮食习惯 / 71

第八节 慢性结肠炎 / 72

- 111. 什么是慢性结肠炎 / 72
- 112. 老年人为什么易患慢性结肠炎 / 72
- 113. 怎么给慢性结肠炎分类 / 73
- 114. 慢性结肠炎有什么症状 / 74
- 115. 什么是慢性结肠炎“十二字诀” / 74
- 116. 怎么治疗慢性结肠炎 / 75
- 117. 结肠炎患者治疗期间需要忌口吗 / 75
- 118. 怎么用饮食来调理慢性结肠炎 / 76

第九节 结直肠癌 / 77

- 119. 肠癌发病知多少 / 77
- 120. 为什么肠癌患者不易被早期发现 / 77
- 121. 如何鉴别肠癌与相似疾病 / 78
- 122. 为什么医生要对肠癌进行临床分期 / 79
- 123. 肠癌是怎么检查出来的 / 79
- 124. 肠癌的治疗方法主要有哪些 / 80
- 125. 为什么中晚期肠癌要强调中西医结合治疗 / 80
- 126. 如何从排便习惯的改变入手早期发现肠癌 / 81
- 127. 肠癌患者术后怎么吃 / 81
- 128. 肠癌患者术后怎么运动 / 82

第二篇 肝胆系统疾病 / 83

第一节 肝胆系统解剖与生理概述 / 84

第二节 脂肪肝 / 86

- 129. 为什么说肝脏是人体新陈代谢的重要器官 / 86

- 130. 为什么脂肪肝是现代人的好发病 / 87
- 131. 为什么亚健康人群容易发生脂肪肝 / 87
- 132. 为什么嗜酒者容易导致脂肪肝 / 88
- 133. 为什么过多摄入脂肪会引起脂肪肝 / 89
- 134. 为什么脂肪肝还是能治愈的 / 89
- 135. 为什么瘦人也会得脂肪肝 / 90
- 136. 为什么不可轻视脂肪肝 / 91
- 137. 如何早期发现脂肪肝 / 92
- 138. 为什么脂肪肝有时没有症状 / 92
- 139. 为什么要再做血脂测定 / 93
- 140. 为什么血脂高的人不一定都有脂肪肝 / 94
- 141. 如何解读脂肪肝的化验报告 / 94
- 142. 得了轻度脂肪肝怎么办 / 95
- 143. 得了中度以上的脂肪肝怎么办 / 96
- 144. 脂肪肝伴血压高怎么办 / 96
- 145. 脂肪肝伴血脂高怎么办 / 97
- 146. 脂肪肝伴血糖高怎么办 / 98
- 147. 为什么保肝药仅起到辅助作用 / 98
- 148. 脂肪肝、高血脂为什么要慎用降血脂药物 / 99
- 149. 怎么选择减肥降脂的中药 / 99
- 150. 为什么低糖饮食比低脂饮食更重要 / 100
- 151. 为什么调整饮食对脂肪肝患者特别重要 / 101
- 152. 脂肪肝患者的饮食应注意些什么 / 101
- 153. 怎么掌握食物中脂肪的质和量 / 102
- 154. 脂肪肝患者为什么要多饮白开水 / 103

- 155. 脂肪肝患者怎么选择补品 / 103
- 156. 脂肪肝患者怎么喝茶 / 104
- 157. 脂肪肝患者怎样进行运动保健 / 104
- 158. 脂肪肝患者怎么进行减肥 / 105
- 159. 怎样在减肥中获得饱腹感 / 106

第三节 肝炎 / 106

- 160. 为什么皮肤、眼白、小便会变黄 / 106
- 161. 怎么会得上急性病毒性肝炎 / 107
- 162. 甲型病毒性肝炎是怎么得的 / 108
- 163. 怎么会患上肝炎 / 108
- 164. 怎么认识乙肝和丙肝的关系 / 109
- 165. 怎么发现隐匿性肝炎 / 110
- 166. 为什么肝炎治疗不可延误 / 110
- 167. 为什么慢性乙肝彻底治愈比较难 / 111
- 168. 为什么有些人患肝炎后会转成慢性 / 112
- 169. 为什么乙肝发病总是男多于女 / 112
- 170. 如何预防乙肝及其复发 / 113
- 171. 怎样早期发现肝炎 / 114
- 172. 皮肤发黄一定是肝炎吗 / 115
- 173. 为什么黄疸越深不一定传染性越强 / 116
- 174. 为什么会肝肿大 / 116
- 175. 如何发现肝病有否恶化 / 117
- 176. 为什么丙氨酸氨基转移酶(ALT)升高不一定是肝脏有病 / 117
- 177. 怎么判断乙肝病毒正在复制 / 118
- 178. 检查出乙肝病毒表面抗原阳性怎么办 / 119

- 179. 为什么乙肝表面抗体和核心抗体会同时阳性 / 119
- 180. 怎样客观看待乙肝病毒DNA定量检测 / 120
- 181. 为什么丙肝抗体会呈阳性 / 121
- 182. 怎么看懂肝功能化验单 / 121
- 183. 怎么看懂乙肝三系（两对半）化验单 / 122
- 184. 查出是乙肝病毒携带者怎么办 / 123
- 185. 为什么有些肝病患者治疗后转氨酶仍长期不降 / 124
- 186. 为什么治疗的目的不仅仅是“阳转阴” / 125
- 187. 为什么治疗乙肝抗病毒是关键 / 126
- 188. 为什么使用拉米夫定要慎重 / 126
- 189. 为什么干扰素不是每个肝炎患者都适用 / 127
- 190. 干扰素和核苷酸抗病毒药物各有什么优缺点 / 128
- 191. 为什么肝炎患者用药不宜过多 / 128
- 192. 中医药怎么治疗乙肝 / 129
- 193. 为什么肝炎患者用药期间需定期复查肝功能 / 130
- 194. 乙肝治疗应何时停药 / 130
- 195. 用抗病毒药治疗乙肝出现反跳怎么办 / 131
- 196. 为什么肝炎患者要特别注意休息 / 132
- 197. 肝炎患者为什么不宜睡懒觉 / 132
- 198. 肝炎患者经常失眠怎么办 / 133
- 199. 肝炎患者为什么会食欲减退 / 134
- 200. 为什么肝炎患者要保持大便通畅 / 134
- 201. 为什么肝炎患者一定要戒怒 / 135
- 202. 肝炎患者怎么进行自我心理调节 / 135
- 203. 肝炎患者怎么选择适合自己的运动 / 136

- 204. 肝炎患者应怎么安排运动 / 137
 - 205. 肝炎患者外出旅行怎么自我保健 / 137
 - 206. 肝炎患者怎样选择食物 / 138
 - 207. 肝炎患者怎样选择适合自己的饮水和饮料 / 138
 - 208. 为什么肝炎患者要补充足量的蛋白质 / 139
 - 209. 为什么维生素对促进肝炎康复有利 / 139
 - 210. 为什么肝炎患者不可以饮酒 / 140
 - 211. 乙肝患者怎么选择适合自己的补品 / 141
 - 212. 为什么肝炎患者的生活要起居有常 / 141
 - 213. 为什么肝炎患者的性生活要节制 / 142
 - 214. 肝炎患者在社交中应怎么办 / 143
 - 215. 家有肝炎患者怎么办 / 143
 - 216. 在家里怎么护理肝炎患者 / 144
 - 217. 和乙肝患者接触怎么办 / 145
- 第四节 肝硬化 / 145
- 218. 肝脏为什么会硬化 / 145
 - 219. 酒精为什么会引发肝硬化 / 146
 - 220. 为什么肝硬化不能尽早被发现 / 147
 - 221. 早期肝硬化的临床特点是什么 / 147
 - 222. 肝硬化患者为什么会经常流鼻血或牙龈出血 / 148
 - 223. 为什么肝硬化患者肚子会胀大 / 148
 - 224. 为什么肝硬化患者的表现各不相同 / 149
 - 225. 为什么少数肝炎会转化为肝硬化 / 150
 - 226. 怎么认识从肝炎到肝硬化到肝癌这一过程 / 150
 - 227. 如何防止慢性肝炎、肝硬化演变为肝癌 / 151

- 228. 怎么看懂肝硬化患者检查报告单 / 152
 - 229. 为什么肝硬化患者要定期做检查 / 152
 - 230. 为什么肝硬化会出现白蛋白低、球蛋白高 / 153
 - 231. 为什么胆碱酯酶活性检查很重要 / 154
 - 232. 为什么会出现腹水 / 155
 - 233. 为什么会出现肝掌、蜘蛛痣 / 155
 - 234. 肝硬化会出现哪些常见并发症 / 156
 - 235. 为什么会出现门脉高压症 / 156
 - 236. 发生肝昏迷怎么办 / 157
 - 237. 肝硬化患者应建立怎样的饮食原则 / 158
 - 238. 肝硬化患者怎样选择食物 / 159
- 第五节 胆囊炎、胆石症 / 159
- 239. 为什么胆汁和胰液的作用很大 / 159
 - 240. 为什么会发生急性胆囊炎 / 160
 - 241. 为什么会发生慢性胆囊炎 / 161
 - 242. 怎么区分不同部位的结石 / 161
 - 243. 为什么胆囊会长出结石 / 162
 - 244. 肝内胆管结石是怎么生成的 / 163
 - 245. 为什么胆总管会长出结石 / 163
 - 246. 为什么有些黄疸患者大便会变白 / 164
 - 247. 为什么说胆囊炎和胆囊结石是“两兄弟” / 164
 - 248. 为什么要做胆管造影 / 165
 - 249. 胆结石变大了怎么办 / 166
 - 250. 胆结石除去了又长出来怎么办 / 166
 - 251. 胆结石患者应作哪些肝功能检查 / 167