

非常健康

编著

曾尔亢 何少津
柳长征 李淑梅

胃溃疡 十二指肠溃疡

凤凰出版传媒集团



●国家最高科学技术奖获得者**吴孟超**院士作序推荐

●国家卫生部原副部长**朱庆生**领衔主编

临床一线专家倾力打造的权威科普书
——科学指导饮食起居，预防保健

为患者及家属量身定做，丛书上市发行量突破

100
万册



编著

曾尔亢 何少津
柳长征 李淑梅

胃溃疡 十二指肠溃疡



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

胃溃疡·十二指肠溃疡 / 曾尔亢等编著. —南京:江苏科学技术出版社, 2011. 1

(非常健康 6+1 丛书)

ISBN 978-7-5345-6895-4

I. 胃… II. 曾… III. ①胃溃疡—防治②十二指肠溃疡—防治 IV. R573.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 141174 号

非常健康 6+1

胃溃疡·十二指肠溃疡

编 著	曾尔亢 何少津 柳长征 李淑梅
责任编辑	徐祝平
助理编辑	王 龙
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平

出版发行	江苏科学技术出版社(南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009)
网 址	http://www.pspress.cn
集团地址	凤凰出版传媒集团(南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009)
集团网址	凤凰出版传媒网 http://www.ppm.cn
经 销	江苏省新华发行集团有限公司
印 刷	江苏凤凰通达印刷有限公司

开 本	880 mm×1 240 mm 1/32
印 张	3.75
字 数	70 000
版 次	2011 年 1 月第 1 版
印 次	2011 年 1 月第 1 次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5345-6895-4
定 价	12.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

让医学归于大众

裘法祖



二〇〇七
立秋

吴 序

“让医学归于大众”是我的老师裘法祖教授在 60 多年前向广大医务工作者发出的号召。

近几年来，随着生活水平的不断提高，人们对生活质量越来越讲究，对身心健康越来越加重视，对医学科普知识的需求越来越迫切。因此，裘老的这句口号更是被赋予了新的时代要求。

这两年，有关健康养生类科普图书犹如雨后春笋不断涌现。然而，繁荣的背后，也有些让人担忧的隐患。在内容严谨的医学科普图书不断面世的同时，粗制滥造甚至伪科学的所谓“大家之作”趁势充斥市场，混淆视听。我们的老百姓医学知识缺乏，辨别是非的能力还不够，受害屡见不鲜。要想真正把科学的医学知识普及到广大百姓中去，我们从事临床一线工作的医务工作者必须在临床工作之余，加强医学科普图书的创作，积极响应我们的先驱裘老院士“让医学归于大众”的号召。

我在 60 余年的临床工作中，经常会见到生活方式、饮食习惯不良，生病后缺乏基本的医学知识的病人，小病酿大病，大病不可治，乃至被病魔夺去生命。时代呼唤优秀的医学科普图书，呼唤医务工作者将深奥的医学理论普及化，传播给老百

姓。医学科普图书的创作，有时候比医学专著更难，应该具有科学性、规范性、简洁性、可读性、实用性等特点，要求作者知识渊博、思路清晰，语言要深入浅出、活发生动，要把复杂的医学知识、深奥的发病机制用通俗易懂的文字呈现出来。

“非常健康6+1”系列医学科普丛书就是这样一套科普读物。第一辑共36本，2008年在裘法祖院士的关心 and 指导下面世。每本书都是由各科的专家执笔，科学性强。在第二辑扩充到了近60本的编写过程中，裘老驾鹤仙去，全体编写人员在卫生部原副部长朱庆生同志的带领下，以无比崇敬的心情，带着裘老的良好意愿继续创作，终于如期完成了这套丛书的出版。图书的内容更加丰富、实用，相比于普通的医学科普图书，模式已有一定程度的突破，逐渐走向个性化，更贴近读者。

“一个医学家要做两件事，一是做个好医生，并将科学研究搞上去；另一件，就是要做科普工作。将普通医学常识教给老百姓，很重要。希望有更多的人参与科普工作，让医学归于大众。”这是裘老的遗愿，也是对医务工作者的殷切期望。为大众健康服务，是我们不断努力、不断创新的目标。很高兴看到江苏科学技术出版社“非常健康6+1”系列医学科普丛书第二辑如期付梓，相信该丛书一定会为大众带来福音！

吴孟超

中国科学院院士
国家最高科学技术奖获得者

朱 序

当今，随着经济社会的发展，生活水平的提高，人们的工作压力日益加大，生活方式发生了很大改变，对健康的要求越来越高，对健康知识的渴求也更加迫切。“让医学归于大众”，这是我国当代医学奠基人之一的裘法祖教授在1948年创办《大众医学》杂志时提出的口号。2006年初，为了向大众普及健康知识，宣传健康理念，帮助他们养成健康的生活方式，准确了解科学的医学常识，在裘法祖教授的倡导和指导下，我们特组织国内具有丰富经验的临床、营养、康复、护理乃至心理学专家、教授，联合编著了一套健康科普读物——“非常健康6+1”，第一系列丛书列共计36本，于2008年1月隆重推出。

第一系列丛书出版后，市场反响强烈。大量读者反映，通过“6+1”模式介绍疾病的诊治和病人饮食起居的方方面面，既不像一些类似专著的科普书内容艰深难懂，难以操作，也不像时下一些比较时髦的健康保健书内容空洞，可信度不高，这套书非常适合广大病人及家属参考，在保证严谨的科学性的同时，注意趣味性，形式活泼，内容浅显易懂，非常实用。阅读此书不仅可以了解医学常识，还能学会了健康的生活、工作和学习方式，学用并举，寓学于乐，是了解现代医学难

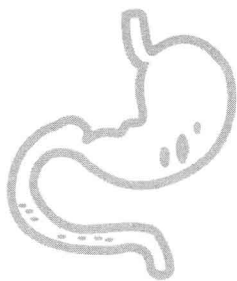
得的范本。在广大读者的强烈要求下，我们谨遵裘老的遗愿，发扬先人的精神，将医学知识普及到大众中去，将丛书规模扩大到近60本。

丛书作者均为临床一线专家，他们都具有丰富的临床经验，对于医学知识的理解和健康的体会非常深切，保证了丛书的科学性和权威性。在确保科学性的前提下，作者也特别注意遣词造句，语言生动活泼，形式图文并茂。在内容的安排上，每本书分为疾病诊治、生活起居、护理、饮食、运动、预防六个部分，每个部分写作过程中对要特别指出的问题以“专家提醒”的形式插于文中，既活化了版面，又起到警示作用。对一些读者可能感兴趣的话题和小知识，以“深度阅读”和“小贴士”的模式介绍给读者，以增加图书内容的趣味性和丰富性。

丛书的编写倾注了作者大量的心血，聘请了医学名家把脉，还征求了许多读者的建议，同时在江苏科学技术出版社编辑们的不懈努力下，内容翔实而生动。我为丛书的扩版表示祝贺。我相信，阅读她，不仅为您带来健康的理念，同时还能为您带来愉悦身心的享受。

朱度生

中华人民共和国卫生部原副部长
中国农村卫生协会会长



引言

杨迈教授是一位知名的消化内科专家，可是早在 50 年前，她被派到边远的山区进行临床实习时，生活十分艰苦，饮食起居没有任何规律，工作任务十分繁重，自身对所学过的疾病防治知识还缺少足够的感性认识。那时她经常感到胃部不适，尤其是饥饿时，腹部疼痛加剧。她意识到可能是自己的消化道出现了毛病，后经上级医师，即她的临床实习指导老师检查，疑诊为消化性溃疡。当时指导老师正好以她的病情为例，向与她一道实习的几位同学讲述“消化性溃疡”的相关知识，内容包括了消化性溃疡的临床表现、引起消化性溃疡的原因、确诊消化性溃疡需作的检查、防治消化性溃疡发生和发展的手段、消化性溃疡的预后、并发症及防治等等。由于指导老师讲得形象、生动，给大家留下深刻难忘的印象，直至今日杨教授仍记忆犹新，应用自如。现在杨教授不仅治愈了自己的消化性溃疡，她还应用诸多新理论、新观点、新技术治愈了成千上万的消化性溃疡患者。

如今杨教授已年过七旬，早已功成名就，对消化性疾病既具有渊博的理论知识，又具有丰富的实践经验，这本书就是专门请她讲消化性溃疡，主要讲胃溃疡与十二指肠溃疡。杨教授非常乐意为大家作介绍，并愿意解释大家所关心的问题。

自 测 题

.....

当今社会人们生活节奏快、竞争性强、压力大，经常处于忙忙碌碌的状态之中，尤其是青壮年若不注意建立积极、健康的生活方式，不断提高生活质量，难免导致各种与紧张、压力、应激相关疾病的发生和发展，溃疡病就是其中的病种之一。这本小册子帮你提高对溃疡病防治知识的认识，以利于减少溃疡病对你的危害，并希望能圆满的回答以下10条自测题，每题10分，10题100分为满分，看看你读后有多大收获？

1. 人体为什么会患溃疡病？
2. 溃疡病有多少中西医名称？
3. 溃疡病有些什么临床症状？
4. 老年溃疡病患者有什么特点？
5. 溃疡病患者在家中如何护理？
6. 溃疡病患者饮食有什么讲究？
7. 你能说出几种健胃的运动方式？
8. 生活方式对溃疡病有什么影响？
9. 溃疡病有哪些并发症？
10. 如何鉴别良性与恶性胃溃疡？

也许你对以上问题没有把握，不要紧，看过本书之后，相信你就能找到答案。

目 录



第一部分 溃疡病知识解析

P001

- 一、人体的消化系统与溃疡病 / 003
 - (一) 消化系统的结构和功能 / 003
 - (二) 食物在消化系统中的变化 / 006
 - (三) 溃疡病的中西医学名称 / 008
- 二、消化性溃疡的临床表现 / 010
 - (一) 人体为什么会患溃疡病 / 010
 - (二) 溃疡病的临床特点 / 013
 - (三) 少年儿童与老年人溃疡病的特点 / 015
- 三、溃疡病的诊断与鉴别诊断 / 019
 - (一) 临床诊断 / 019
 - (二) 辅助检查 / 019
 - (三) 鉴别诊断 / 020
- 四、溃疡病的治疗 / 024
 - (一) 一般治疗 / 025
 - (二) 药物治疗 / 026
 - (三) 其他疗法 / 030

第二部分
康复从饮食开始

P031

- 一、饮食宜营养丰富、多样、易于消化吸收 / 036
 - (一) 蛋白质对患者营养和疾病防治的作用 / 036
 - (二) 维生素对溃疡病患者的积极作用 / 038
- 二、应避免食用一切具有刺激性的食品 / 039
- 三、实现合理膳食养成良好的饮食习惯 / 041
 - (一) 将精神愉快作为养成良好饮食习惯的首选 / 041
 - (二) 建立营养平衡的膳食模式 / 042

P047

第三部分 自我保健促康复

一、心理保健是患者家庭护理的精髓 / 049

- (一) 情绪、性格与康复 / 050
- (二) 乐观情绪与疾病防治 / 051
- (三) 良好的心理状态与健康 / 051

二、溃疡病患者的饮食有讲究 / 053

- (一) 平衡膳食 / 053
- (二) 数量适度 / 054
- (三) 务求清淡 / 054
- (四) 注意卫生 / 055
- (五) 力争多样 / 055

第四部分
生命在于运动

P057

一、古今医学对调理脾胃重要性的认识 / 059

(一) 祖国医学的认识 / 059

(二) 现代医学的认识 / 059

二、几种健胃运动简介 / 060

(一) 气功 / 060

(二) 自我按摩 / 061

(三) 保健灸 / 062

(四) 慢跑 / 063

(五) 行步 / 064

三、健胃运动处方 / 065

(一) 健胃运动处方一 / 065

(二) 健胃运动处方二 / 065

(三) 健胃运动处方三 / 066

(四) 健胃运动处方四 / 066

(五) 健胃运动处方五 / 067

第五部分 生活方式科学化

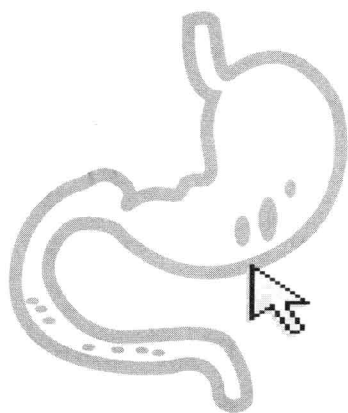
P069

- 一、生活方式科学化的重要作用 / 071
- 二、逐步形成健康的生活方式 / 072
- 三、要学会控制自己的情绪 / 074
- 四、重视溃疡病的饮食疗法 / 077
 - (一) 饮食疗法原则 / 077
 - (二) 通用饮食疗法 / 078

第六部分 防患未然认识为先

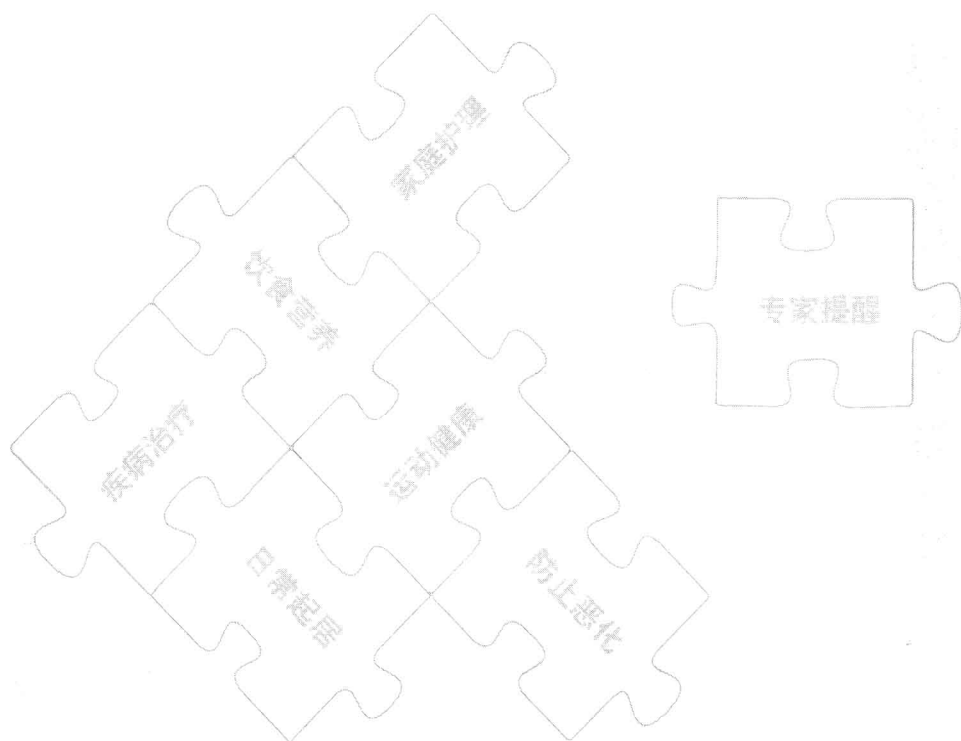
P083

- 一、溃疡病出血 / 086
 - (一) 溃疡病为什么会出血 / 087
 - (二) 溃疡病出血的临床表现及诊断 / 088
 - (三) 溃疡病出血的治疗与预后 / 090
- 二、溃疡穿孔 / 091
 - (一) 溃疡为什么会穿孔 / 091
 - (二) 溃疡穿孔的临床表现及诊断 / 092
- 三、幽门梗阻 / 095
 - (一) 溃疡病为何会发生幽门梗阻 / 095
 - (二) 幽门梗阻的临床表现与诊断 / 096
 - (三) 幽门梗阻的治疗与预后 / 096
- 四、溃疡病癌变 / 098



第一部分

溃疡病知识解析



自 测 题

.....

1. 你知道人体消化系统的结构和功能吗?
2. 你对胃与十二指肠有什么认识?
3. 人体为什么会患溃疡病?
4. 小孩、老人溃疡病都有哪些特点?
5. 怎样认识保护“黏膜”对防治溃疡病的意义?
6. 溃疡病都有哪些中西医名称?
7. 临床上溃疡病都有哪些主要症状?
8. 怎样才能明确诊断溃疡病?
9. 诊断溃疡病应考虑与哪些疾病相鉴别?
10. 对溃疡病症应怎样进行积极的治疗? 其预后如何?

也许你对以上问题没有把握, 不要紧, 看过本部分内容后, 相信你就能找到答案。