

专家与您
面对面

慢性胃炎

主编 赵瑞清 尹彩霞 张晓慧



怎么防？怎么治？

全面了解慢性胃炎

正确面对慢性胃炎的“防”与“治”

中国医药科技出版社



专家与您面对面

慢性胃炎

主编 / 赵瑞清 尹彩霞 张晓慧

中国医药科技出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

慢性胃炎 / 赵瑞清, 尹彩霞, 张晓慧主编. — 北京: 中国医药科技出版社, 2016.1

(专家与您面对面)

ISBN 978-7-5067-7662-2

I. ①慢… II. ①赵… ②尹… ③张… III. ①慢性病-胃炎-防治

IV. ① R573.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 144487 号

专家与您面对面——慢性胃炎

美术编辑 陈君杞

版式设计 大隐设计

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 880 × 1230mm ¹/₃₂

印张 4 ³/₈

字数 67 千字

版次 2016 年 1 月第 1 版

印次 2016 年 1 月第 1 次印刷

印刷 北京九天众诚印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-7662-2

定价 19.80 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



内容提要

慢性胃炎怎么防？怎么治？本书从“未病先防，既病防变”的理念出发，分别从基础知识、发病信号、鉴别诊断、综合治疗、康复调养和预防保健六个方面进行介绍，告诉您关于慢性胃炎您需要知道的有多少，您能做的有哪些。

阅读本书，让您在全面了解慢性胃炎的基础上，能正确应对慢性胃炎的“防”与“治”。本书适合慢性胃炎患者及家属阅读参考，凡患者或家属可能存在的疑问，都能找到解答，带着问题找答案，犹如专家与您面对面。



专家与您面对面

丛书编委会（按姓氏笔画排序）

王 策	王建国	王海云	尤 蔚	牛 菲	牛胜德	牛换香
尹彩霞	申淑芳	史慧栋	付 涛	付丽珠	白秀萍	吕晓红
刘 凯	刘 颖	刘月梅	刘宇欣	刘红旗	刘彦才	刘艳清
刘德清	齐国海	江 莉	江荷叶	许兰芬	李书军	李贞福
张凤兰	张晓慧	周 萃	赵瑞清	段江曼	高福生	程 石
谢素萍	熊 露	魏保生				



前言

“健康是福”已经是人尽皆知的道理。有了健康，才有事业，才有未来，才有幸福；失去健康，就失去一切。那么什么是健康？健康包含三个方面的内容，身体好，没有疾病，即生理健康；心理平衡，始终保持良好的心理状态，即心理健康；个人和社会相协调，即社会适应能力强。健康不应以治病为本，因为治病花钱受罪，事倍功半，是下策。健康应以养生预防为本，省钱省力，事半功倍，乃是上策。

然而，污染的空气、恶化的水源、生活的压力等等，来自现实社会对健康的威胁却越来越令人担忧。没病之前，不知道如何保养，一旦患病，又不知道如何就医。基于这种现状，我们从“未病先防，既病防变”的理念出发，邀请众多医学专家编写了这套丛书。丛书本着一切为了健康的目标，遵循科学性、权威性、实用性、普及性的原则，简明扼要地介绍了100种疾病。旨在提高全民族的健康与身体素质，消除医学知识的不对等，把健康知识送到每一个家庭，帮助大家实现身心健康的理想。本套丛书的章节结构如下。

第一章 疾病扫盲——若想健康身体好，基础知识须知道；

第二章 发病信号——疾病总会露马脚，练就慧眼早明了；

第三章 诊断须知——确诊病症下对药，必要检查不可少；



第四章 治疗疾病——合理用药很重要，综合治疗效果好；

第五章 康复调养——三分治疗七分养，自我保健恢复早；

第六章 预防保健——运动饮食习惯好，远离疾病活到老。

按照以上结构，作者根据在临床工作中的实践体会，和就诊时患者经常提出的一些问题，对 100 种常见疾病做了系统的介绍，内容丰富，深入浅出，通俗易懂。通过阅读，能使读者在自己的努力下，进行自我保健，以增强体质，减少疾病；一旦患病，以利尽早发现，及时治疗，早日康复，将疾病带来的损害降至最低限度。一书在手，犹如请了一位与您面对面交谈的专家，可以随时为您答疑解惑。丛书不仅适合患者阅读，也适用于健康人群预防保健参考所需。限于水平与时间，不足之处在所难免，望广大读者批评、指正。

编者

2015 年 10 月



目录

第1章 疾病扫盲

——若想健康身体好，基础知识须知道

什么是胃炎 / 2

什么是慢性胃炎 / 2

胃及十二指肠的位置和功能 / 3

胃黏膜的防御机制有哪些 / 5

慢性胃炎病因 / 7

胃炎与年龄有关 / 9

胃炎与性别有关 / 10

胃炎与工作有关 / 11

胃炎与遗传有关 / 12

慢性胃炎会传染吗 / 13

过量饮用啤酒可引起慢性胃炎 / 13

萎缩性胃炎患者可能发展成胃癌 / 14

什么是慢性浅表性胃炎 / 15

什么是慢性萎缩性胃炎 / 16

慢性萎缩性胃炎导致贫血 / 17

什么是慢性肥厚性胃炎 / 18

什么是小儿慢性胃炎 / 18

中医学对慢性胃炎的认识 / 19



第2章 发病信号

——疾病总会露马脚，练就慧眼早明了

胃炎的就医信号 / 22

烧心是胃和十二指肠异常的信号 / 23

缓慢长久的食欲不振可能有危险疾病存在 / 24

打嗝有异味说明胃功能减弱 / 25

反复出现恶心、呕吐是危险疾病的警报 / 26

背痛往往是慢性胃炎的一个重要信号 / 27

辨别呕血与咯血 / 27

胃炎典型症状 / 28

哪种胃炎有可能发生癌变 / 29

胃癌的早期症状与就医信号 / 30

萎缩性胃炎的并发症 / 30

第3章 诊断须知

——确诊病症下对药，必要检查不可少

A型和B型萎缩性胃炎的鉴别 / 34

慢性浅表性胃炎与胃溃疡、胃癌应如何鉴别 / 35

幽门螺旋杆菌感染有哪些检测方法 / 38

患者就医前应做的准备 / 39

患者就诊时如何向医生陈述病情 / 39

慢性胃炎的检查 / 40

何谓胃镜检查 / 41

慢性胃炎患者是做钡餐检查好，还是胃镜检查好 / 42

适宜做胃镜检查情况 / 42



胃镜检查前的注意事项 / 43

胃镜检查后的注意事项 / 43

不宜做胃镜检查的情况 / 44

B 超检查能诊断慢性胃炎吗 / 45

钡餐检查前的准备 / 45

目前检查胃病的新方法 / 46

慢性胃炎患者必不可少的化验检查有哪些 / 46

何时需做血清胃泌素测定 / 47

第4章 治疗疾病

——合理用药很重要，综合治疗效果好

抗幽门螺旋杆菌治疗方法 / 50

哪些药物有抗幽门螺旋杆菌的作用 / 51

治疗慢性浅表性胃炎有哪些中成药 / 52

治疗慢性萎缩性胃炎常用的中成药有哪些 / 56

中医药如何进行抗幽门螺旋杆菌感染的治疗 / 58

慢性胃炎的治疗 / 60

可用手术治疗的胃癌 / 60

胃癌的内窥镜治疗 / 62

第5章 康复调养

——三分治疗七分养，自我保健恢复早

中医疗法对慢性浅表性胃炎如何调护 / 64

中医学如何认识和治疗慢性萎缩性胃炎伴有肠化生、细胞异型增生 / 65

低酸性胃炎患者应以摄取高蛋白饮食为主 / 67



- 如何对待慢性萎缩性胃炎 / 68
- 胃炎患者在服药时应注意什么问题 / 69
- 胃炎患者的治疗时间应多长 / 71
- 慢性胃炎如何预防癌变 / 72
- 慢性胃炎患者不同季节的调养要诀 / 74

第6章 预防保健

——运动饮食习惯好，远离疾病活到老

- 慢性胃炎的饮食治疗方案 / 80
- 胃炎患者是吃荤好还是吃素好 / 81
- 怎样安排胃炎患者的一日三餐 / 82
- 胃炎患者服药“忌口”是怎么回事 / 83
- 胃炎患者应该如何选择水果 / 84
- 老年胃炎患者的饮食有哪些宜忌 / 85
- 胃病患者如何选择禽蛋肉类食品 / 87
- 平衡饮食有助于身体健康 / 89
- 细嚼慢咽可减轻胃的负担 / 90
- 胃肠功能弱的人要少食多餐 / 91
- 酒、咖啡要适量，烟要禁止 / 92
- 自我心理调节 / 93
- 每天坚持锻炼 / 95
- 5 分钟增强食欲的运动 / 96
- 中老年人应该如何安排日常锻炼 / 97
- 怎样掌握运动中“度”的问题 / 99
- 哪些运动方式有碍身体健康 / 101
- 体育锻炼期间怎样注意饮食卫生 / 103



慢性胃炎患者怎样用体操锻炼来治疗 / 105

慢性胃炎患者的饮食禁忌 / 109

慢性胃炎患者宜常饮用的保健茶 / 117

常用的按摩手法 / 118

足部按摩治疗慢性胃炎 / 122

耳穴贴压治疗慢性胃炎的方法及注意 / 124



第1章

疾病扫盲

若想健康身体好，基础知识
须知道





什么是胃炎

胃炎就是指由于各种原因引起的胃黏膜的炎症，是临床上常见的疾病。胃病中胃炎的发病率占 80% 以上，因此胃炎是危害人民群众健康的常见疾病之一。由于胃在消化道中占有较重要的位置，因而一旦胃黏膜发生炎症性改变，就必然出现消化功能障碍等一系列表现。

根据发病的缓急，胃炎一般可分为急性胃炎和慢性胃炎两大类型。急性胃炎发病急，一般在受凉或饮食不当及其他理化因素刺激后数小时到数天发病；慢性胃炎发病较缓，有些患者甚至不清楚自己的发病时间，病程一般在数月甚至数年以上。

什么是慢性胃炎

慢性胃炎的特征是胃黏膜反复发生的慢性炎症，胃腺萎缩减少，黏膜层表现为特异性再生，临床表现以胃黏膜炎症和胃腺萎缩的病理生理为基础。慢性胃炎分为原发性胃炎与继发性胃炎两种。继发性胃炎常继发于心力衰竭、肝胆及其他消化系统疾病，胃炎的表现只是原发病症状的一部分，因此有学者认为不算独立的疾病。



原发性慢性胃炎病因至今还没有完全明了，有小部分从急性胃炎转化而来，其中以慢性浅表性胃炎和慢性萎缩性胃炎为多见。

按照发病部位的不同，胃炎可以分为胃体胃炎和胃窦胃炎。两种类型造成的黏膜萎缩性病变各自局限在胃体和胃窦，前者呈弥漫性病变，胃酸分泌功能有严重障碍，可引起维生素 B₁₂ 吸收障碍并可导致恶性贫血，而后者不会出现恶性贫血和严重的胃酸分泌障碍。根据各地区的报道，我国的胃窦胃炎远多于胃体胃炎。传统上慢性胃炎仍分为慢性浅表性胃炎、慢性萎缩性胃炎和慢性肥厚性胃炎，由于后者并没有得到病理学的证实，所以一般情况下，慢性胃炎只分为浅表性胃炎和萎缩性胃炎两种。

胃及十二指肠的位置和功能

进食时，首先在口中将食物嚼碎后咽下，食物通过食管进入胃中。食管为管状器官，没有特别的消化功能。

食管穿过膈肌进入腹腔约 2cm，到达胃的入口——贲门。胃的主要作用是通过胃蛋白酶和胃酸，将食物大致消化，并且有滞留食物的作用。胃和食管、肠等管状消化道不同，呈独特的弯曲的豆状，这种形状巧妙地防止了胃食管的反流，使得食物不易反流到食管中。



十二指肠呈“C”字形包绕胰腺右侧，穿过腹膜后接小肠（空肠）。十二指肠对食物的消化起重要作用。这是因为在十二指肠内有胆汁、胰液等对蛋白质、脂肪消化起重要作用的消化液的汇合。消化液的汇合部称为乳头部，这里有输送肝脏产生的胆汁的胆总管和输送胰腺产生胰液的胰管的共同开口。

这个大食物“袋”是由一层厚壁组成的，也就是胃壁，它又是由四层结构组成的，即黏膜、黏膜下组织、肌组织和外膜。胃黏膜比一般的黏膜稍厚，表面光滑，呈淡红色。胃在空虚时，黏膜和黏膜下层共同形成许多皱襞，高低不一，不规则地排列着。相反，胃在充盈时，则黏膜皱襞依据充盈的程度而减少甚至消失。

经常过度充盈，使胃壁撑得太薄，蠕动功能就会降低，不利于消化，而且容易伤害胃壁肌层，使收缩不利，所以逢年过节，千万不能暴饮暴食，以免损伤脾胃。根据位置的不同，黏膜内的腺体主



要有贲门腺、幽门腺和胃底腺，是胃内消化不可缺少的消化腺体。胃黏膜下组织含有丰富的血管、淋巴管和神经丛。胃的肌组织比较发达，由内斜、中环和外纵三层平滑肌构成。胃的蠕动主要就靠肌层的作用。胃的最外面还有一层浆膜，属于腹膜的延续部分，是由覆盖在胃表面的脏腹膜组成的。

胃黏膜的防御机制有哪些

黏膜防御是指允许胃或十二指肠黏膜长期暴露于腔内 pH、渗透压和温度的变化中不受损伤。黏膜防御有以下机制。

(1) 前列腺素的细胞保护作用

近年发现，胃黏膜上皮细胞不断合成和释放内源性前列腺素，后者具有防止各种有害物质对消化道上皮细胞损伤和致坏死的作用。这种作用被称为细胞保护，可能与黏液分泌、细胞营养、细胞内代谢、上皮细胞新生和更新、细胞寿命延长等诸多因素有关。前列腺素可能主要通过维护和重建微循环而保护胃黏膜细胞的完整性。

除前列腺素外，一些脑肠肽如生长抑素、胰多肽、神经降压素、脑啡肽等也有细胞保护作用。