

张昌钦◎编著

肠保健

与肠病康复



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

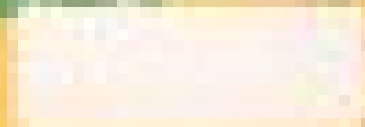
中国
居民膳食指南



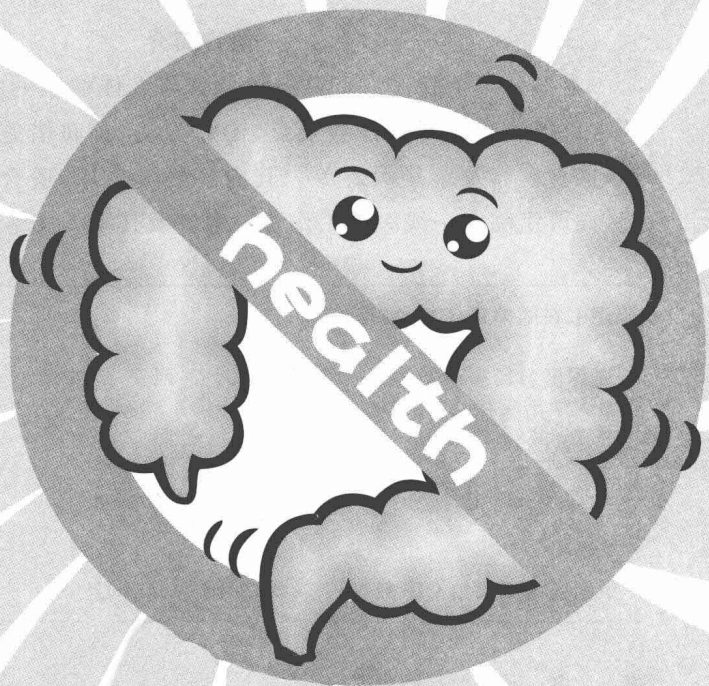
中国疾病预防控制中心

肠保健

与肠道菌群



中国疾病预防控制中心
中国疾病预防控制中心



张昌钦◎编著

肠保健

与肠病康复



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

内容简介

本书介绍了肠作为重要消化器官与人体健康的关系,重点讲解了一些常见肠病的诊断和检查要点、治疗方法、预防措施、家庭护理、心理护理、饮食调养及康复锻炼等。其内容科学实用,适合广大读者和病友阅读,亦可供临床一线医护工作者对患者及其家人实施健康教育时参考。

图书在版编目(CIP)数据

肠保健与肠病康复/张昌钦编著. —西安:西安
交通大学出版社,2012.10
ISBN 978-7-5605-4436-6

I. ①肠… II. ①张… III. ①胃肠道病-防治
IV. ①R57

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 142936 号

书 名 肠保健与肠病康复
编 著 张昌钦
责任编辑 吴 杰

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 陕西宝石兰印务有限责任公司

开 本 880mm×1230mm 1/32 印张 5.25 字数 115 千字
版次印次 2012 年 10 月第 1 版 2012 年 10 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5605-4436-6/R·236
定 价 17.00 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

前言

Foreword

胃肠乃人体健康之本,胃肠有病则百病生。肠既是消化器官,也是人体最大的免疫器官,人体 70% 的免疫功能配置在肠道,所以,肠道被称作“身体健康的第一道防线”。“肠道年龄”是近年来继生理年龄、心理年龄之后为大家所津津乐道的“第三年龄”。肠道年轻健康了,人体的后天之本也就有了保障,所以要重视我们的“第三年龄”哟!

近年来,由于生活方式不健康、饮食习惯改变、精神压力大、环境恶化等多方面因素,导致相当多的一部分人的肠道长期处于亚健康状态,肠病发病率逐年攀升。过去,45 岁之后才是肠病的高发年龄,如今,70% 的二十多岁年轻人已经肠病缠身了。

我国肠癌发病率由 20 年前位居所有肿瘤的第六位上升到现在的第三位,仅次于肺癌、胃癌。而且,中国的肠癌年轻化趋势特别明显,美国人肠癌平均发病年龄是 69.8 岁,而中国人是 48.3 岁。我国每年新发肠癌病例高达 40 万,45 岁以下的肠癌患者超过三分之一,甚至 20 多岁的肠癌患者也不鲜见。由于肠癌隐蔽性强,80% 以上的肠癌患者最初都曾被误诊为肠炎,不少患者就诊时已错失最佳治疗时机,肠癌正无声无息地进入许多家庭。关爱肠道,捍卫肠健康已经刻不容缓。

近年来医学研究发现,在肠保健和肠病康复过程中,心理调

适越来越显得重要了。科学家也将肠道神经系统称为第二大脑,或者叫做腹脑,提示肠病的发生和预后与情绪有莫大的关系。如果患了肠病一味沉浸于痛苦之中,就不会有所作为,甚至会陷入绝望境地。只有那些懂得化解痛苦,并在痛苦中积蓄力量的人,才会给自己宝贵的生命赋予新的活力。

基于科普宣传服务于大众的宗旨,笔者编写了这本书,内容包括最基本的肠道有关知识的介绍、常见的肠病信号、肠病检查与诊治的医学知识、肠保健康的护养窍门。了解我们的肠道,正确认识肠病,重视预防,积极治疗,这才是对自己最好的关爱!希望我们医者的关爱之心能通过这本读物传达到您。

张昌钦

2012年2月15日于武汉

世界卫生组织的《阿拉木图宣言》提出了:健康不是人权,而是自我责任,基本保健应通过自我保健和自我医疗来达到。

目录

Contents

一、聊肠护肠 关系健康

肠的自白——我的组成·····	(001)
肠的自白——我的作用·····	(002)
神奇的肠微生物世界·····	(004)
测测自己的肠龄·····	(005)
宿便的危害·····	(007)
惨痛的肠病教训·····	(008)
不容忽视的肠保健知识·····	(010)

二、防御肠炎 切莫拖延

趁虚而入的直肠炎·····	(011)
结肠炎从何而来·····	(012)
让肠炎现形的七种“兵器”·····	(013)
直肠炎的综合疗法效果佳·····	(014)
结肠炎的八治法·····	(016)
肠炎的中药灌肠疗法·····	(018)
慢性结肠炎食疗方·····	(019)



炎症性肠病多缠绵·····	(020)
慧眼识别溃疡性结肠炎·····	(021)
治疗溃疡性结肠炎常用的西药·····	(022)
溃疡性结肠炎的中医辨证施治方·····	(023)
溃疡性结肠炎膳食原则和食谱·····	(024)
查克罗恩病争取先知先觉·····	(025)
克罗恩病治疗讲究多·····	(026)
克罗恩病的饮食调配和药膳选方·····	(028)
气功疗法康复肠炎·····	(030)

三、胃肠感冒 静养重要

冷不丁遭遇的胃肠型感冒·····	(032)
胃肠型感冒的治疗原则·····	(033)
胃肠型感冒的静养康复法·····	(034)

四、息肉凸现 妙法应变

冒昧而来的息肉·····	(036)
让肉疙瘩无处遁形的检查方法·····	(037)
妙法摘除肠息肉·····	(038)
拒“客”之道有讲究·····	(039)
多吃碱性食物可预防肠息肉·····	(040)



五、癌魔逞凶 医有神通

肠癌危险度自我测验·····	(043)
留意肠癌的报警信号·····	(044)
肠癌不是老年人的专利·····	(045)

火眼金睛 癌踪细辨	(047)
肛诊查癌简单有效	(048)
查大便与血也能发现肠癌	(050)
结肠癌根除要迫不及待	(051)
综合治疗可对抗直肠癌	(052)
中药抗癌显锋芒	(053)
癌症性格要不得	(056)
肠癌手术患者的心理护理	(057)
肠癌的心理自疗法	(059)
药食携手胜癌魔	(061)
肠癌患者能运动吗	(064)
肠癌患者的健身康复法	(065)

六、告别肠癆 治养重要

肠结核知识要知晓	(067)
五招认清肠结核	(068)
征服肠结核的西医手段	(069)
肠结核的中医药疗法	(070)
肠结核食疗方和不宜食用的食物 ...	(071)



七、都市肠病 康复调心

“时髦”的都市肠病——肠易激综合征	(073)
都市肠病三步可锁定	(074)
肠易激综合征的分型治疗	(075)
肠易激综合征的中医辨证施治	(076)

肠易激综合征的饮食原则·····	(077)
肠易激综合征的食疗验方·····	(078)
肠易激综合征预防两步走·····	(081)

八、盲目清肠 黑变病访

结肠黑变病离肠癌有点近·····	(083)
结肠黑变病的检查方法·····	(084)
四把“扫帚”扫除结肠黑变病·····	(085)
结肠黑变病的饮食康复法·····	(087)

九、防治便秘 切莫大意

不良生活习惯是便秘的主因·····	(090)
便秘查因环环留意·····	(091)
告别便秘有三法·····	(092)
便秘食疗选方荟萃·····	(094)

十、久坐久站 痔疮来犯

痔疮是人类的“专利”·····	(099)
痔疮摸底 千方百计·····	(100)
痔疾斩草要除根·····	(102)
痔不同 不同治·····	(103)
痔疮防治高招盘点·····	(105)
入厕重小节 痔疮永告别·····	(106)
美食佳肴消痔疮·····	(108)
预防痔疮是上策·····	(111)
常撮谷道防痔疮·····	(112)



十一、腹泻多因 辨析分明

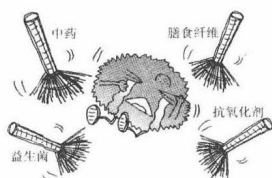
腹泻并不是一种独立的疾病·····	(114)
腹泻检查要细心·····	(115)
腹泻急性期的注意事项·····	(116)
腹泻的西医用药与中医推拿疗法···	(117)
腹泻的家庭护理要诀·····	(119)
腹泻的食疗调养方·····	(120)

十二、畅达心绪 肠安无虑

多愁善感的腹脑·····	(124)
别惹肠子闹“情绪”·····	(125)
心情不好肠子遭殃·····	(126)
抑郁表现自测题·····	(127)
拥有好心情的十种方法·····	(128)
生活实用减压法·····	(130)

十三、起居有序 肠安无忧

肠道功能自测题·····	(132)
坏习惯毁掉了肠健康·····	(133)
肠病也会足下生·····	(135)
肠保平安·····	(136)
肠好离不开睡眠好·····	(137)
为什么说皮肤是肠道健康的晴雨表·····	(138)
不容忽视的“求救信号”·····	(139)
念好“肠道保健经”·····	(140)



十四、药膳佳品 为肠减龄

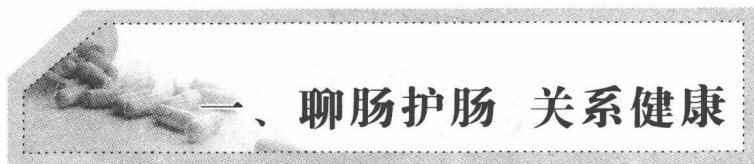
呵护肠道饮食指南	(142)
夸夸肠内“清道夫”	(144)
饮食好习惯焕发肠道活力	(145)
健体固肠食方精选	(146)
肠喜爱的保健佳品	(148)
肠病者慎用的食物	(149)

十五、运动健肠 捍卫健康

健肠运动法	(152)
锻炼肠蠕动的九种好方法	(153)
小运动带来肠健康	(155)
好肠胃离不开健肠操	(156)

健康生活，远离息肉





肠道是身体中最劳累的器官之一,每天要做大量的工作,以提供人体所需的足够养分。肠道还是人体内最大的微生态系统,共有 400 多种菌群。肠道是免疫系统最大的免疫屏障,只有肠道健康了,人体才能真正健康起来。

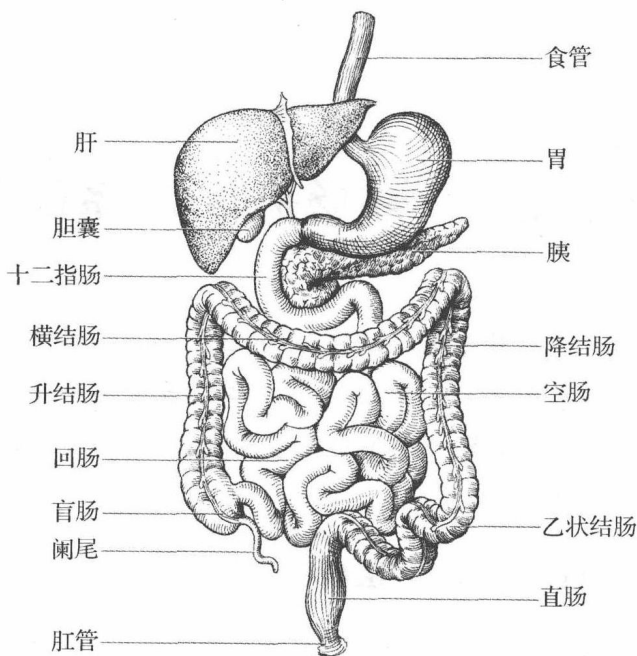
肠的自白——我的组成

我的名字叫肠,虽然此肠非彼“长”,但可以自豪地说:我是消化管中最长的一段,因为我的头连着胃的幽门,而我的尾巴已经到了肛门口。同时我也是功能最重要的一段消化管。不是我自吹自擂,了解一下肠的结构和作用您就会对我刮目相看了。

我的结构包括小肠、大肠、直肠和肛管四个部分。

小肠为消化管中最长的一段,也是消化吸收的主要场所。小肠盘曲在腹腔的中、下部,上接幽门,下续盲肠。小肠分为十二指肠、空肠、回肠三部分。其中,十二指肠与胃相连,易受胃酸和消化酶的侵蚀而发生溃疡。小肠全长约 5~7 米,表面积大,食物中的大部分营养在这里被吸收,所以小肠一旦患病营养物质的吸收就会减少。

大肠分为盲肠、结肠两个部分。盲肠就是阑尾,大家熟知的“阑尾炎”就是指这里发炎了。结肠按部位分为升结肠、横结肠、降结肠和乙状结肠 4 部分。由于结肠中主要是大量细菌、食物消化吸



收后的残渣废料,甚至是“坏”细菌和有害废料,会对肠道有损害作用,故结肠是肠息肉、肠结核、溃疡性结肠炎的好发部位。

直肠全长约 12~15 厘米。上接乙状结肠下至齿线处与肛管相连。直肠是癌肿的好发部位,应给予关注。直肠下端扩大的部分为直肠壶腹,具有储存粪便的生理功能。由于直肠末端黏膜下组织疏松且静脉丛血管易发生曲张故会形成柔软的静脉团——痔疮。



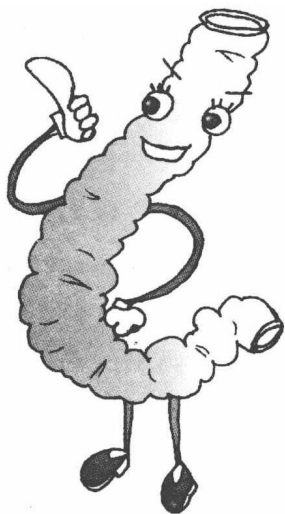
肠的自白——我的作用

科学家有这样一句话彰显了我的功劳:“身体的健康取决于肠道的活动性”。人体大量的消化作用和几乎全部消化产物的吸收都是在肠内进行的,人体所需要的几乎全部营养物质靠肠道消化吸收提供,所以,我是人体生长发育的第一大功臣。

当人体吸收完营养后，没用的食物残渣、身体里某些没用的废弃物以及大量的“坏”细菌被遗弃在肠道里面，这时就必须要通过我的加工，使它们变成粪便排出体外，以保证人体内的清洁卫生，您说我的工作重要不重要！

除了消化吸收的功能外，我还是人体“身体健康的第一道防线”呢！常言道：“病从口入”，大部分病菌都是从嘴里吃进去的，并且细菌进入人体各处主要途径就是从我这里开始的。我有大量的有益菌群，这些“好”细菌是捍卫身体健康的“主力军”，当致病的“坏”细菌入侵时就会受到“好”细菌的顽强抵抗，使“坏”细菌不能进入血液循环侵入人体其他器官，这样身体自然就不会生病了。您说我的功劳大不大！

另外，我还是多面手，例如在疾病的自愈能力方面，我扮演了很重要的角色。德国国家科研机构在 2001 年的一份研究报告中称：“如果能治疗疾病的物质都称作“药”的话，人体自身是可以产生一万多种“药”！而这一万多种药有百分之七十以上是在肠子



中。一般的疾病靠这些“药”完全就可以治愈”。

所以,我可以不谦虚地说:正是肠道的运动支持了整个机体的生命活动。



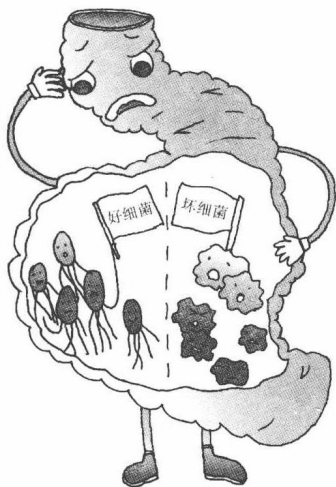
神奇的肠微生物世界

电影《非诚勿扰》里开篇有句话“二十一世纪什么最贵——和谐!”同样,在机体内和谐也是不可或缺的。肠道菌群在人体机能运行中,作用大矣!

人体和许多微生物共同生活,大多数的情况下是相安无事的。人体中大多数微生物生活在肠道里,其中大多数是细菌,还有一些真菌和原生生物。在人的粪便中,大约有 60% 的干重是细菌。现在,就让我们放低姿态,走近肠道的微生物世界里,看看它们在干什么?

肠道细菌中有好细菌和坏细菌。好细菌(如乳酸菌)能保护人体健康。坏细菌(如大肠杆菌)则有可能让人染病。

从好的方面看,肠道细菌并不是单纯的“寄生物”,它和人体是互利互惠的关系,对人体健康有着至关重要的作用。肠道细菌能产生可以降解一些碳水化合物的酶,这些降解产物可以被人体利用。如果缺少这些细菌,人体可能无法降解一些营养物质。比如说人体需要特定的细菌才能降解牛奶中的高含量乳糖,缺少了这些特定的细菌可能会患“乳糖不耐症”,这就是为什么有些人一喝新鲜牛奶就会腹胀、腹泻的原



因。

肠道细菌还会产生一些营养物质，比如维生素 K、维生素 H、叶酸等，还能帮助人体吸收钙、镁、铁等微量元素。人体对脂肪的吸收和储存也与肠道细菌有很大的关系，研究发现肥胖症患者的肠道菌群与正常人不同。

肠内菌群还会阻止有害细菌的繁殖，保护人体健康，方法之一是产生乳酸，把坏细菌“酸死”。一些细菌还可以帮助防止肠炎的发生。

人体肠道细菌甚至还会对人体产生一些更“直接”的作用，它可以加快肠道表皮细胞的生长，控制它们的分化。它们还可能会促进肠道附近的淋巴细胞的生长。肠道菌群会刺激人体肠道免疫系统的发育，并且不断“训练”它，让它增加“分辨敌我”的能力。

肠道细菌还与防止人体过敏有关，经过肠道菌群合理“训练”的人体免疫系统不会轻易做出过激的反应，也就能够正确分辨敌我，不至于盲目“清剿”了。

总之，随着科学技术手段的日新月异，我们对肠道细菌的了解将会更加清晰。



测测自己的肠龄

- (1)大便干燥
- (2)大便的颜色更接近黑色
- (3)排出的粪便沉在便池水底
- (4)排便不畅
- (5)有吸烟、酗酒的习惯
- (6)睡眠质量不好或睡眠不足
- (7)脸色偏黄、暗淡