

权威医生倾情指导
患者和家属最为关心的健康问题

QUANWEIYISHENGQINGQINGZHIDAO

重视疾病，关爱身体！健康永远是第一位的！
不管你是该病的患者，还是亚健康人群，阅读此书都会让你受益匪浅。

科学实用 通俗易懂

一本最畅销、最受读者欢迎的家庭调治保健书

胃病 调治与生活宜忌

◆ 梅园 刘月萍 编著

疾病并不可怕，
只要你本着“**三分治，七分养**”的原则，
通过了解病症常识，掌握生活宜忌，合理调整膳食，
你的**身体**就能发生**意想不到的改变**。



上海科学技术文献出版社

权威医生倾情指导
患者和家属最为关心的健康问题

QUANWEIYISHENGQINGQINGZHIDAO

重视疾病，关爱身体！健康永远是第一位的！
不管你是该病的患者，还是亚健康人群，阅读此书都会让你受益匪浅。

科学实用 通俗易懂

一本最畅销、最受读者欢迎的家庭调治保健书

胃病 调治与生活宜忌

梅园 刘月萍
编著

上海科学技术文献出版社

目录



CONTENTS



认识胃病 1

了解胃 / 3

胃的形状 / 3

成年人的人能容多少食物 / 3

胃的构造是怎样的 / 3

与胃相邻的组织有哪些 / 4

胃的生理功能是什么 / 4

胃是怎样工作的 / 5

中医学是怎样认识胃的 / 5

了解胃病 / 7

什么是胃病 / 7

胃病有多少种 / 7

先天性胃病是怎么回事 / 7

急性胃炎 / 8

• 什么是急性胃炎 / 8

- 急性胃炎有什么症状 / 8
- 中医是怎样诊断急性胃炎的 / 8
- 诱发急性胃炎通常都有哪些因素 / 9
- 什么是急性单纯性胃炎 / 9
- 什么是急性糜烂性胃炎 / 10
- 什么是急性胃扩张 / 10

慢性胃炎 / 10

- 什么是慢性胃炎 / 10
- 慢性胃炎由何引起 / 10
- 慢性胃炎的症状是什么 / 10
- 中医是怎样诊断慢性胃炎的 / 11
- 什么是慢性浅表性胃炎 / 11

什么是慢性萎缩性胃炎 / 12

- 慢性萎缩性胃炎的症状是什么 / 12
- 慢性萎缩性胃炎是如何引起的 / 12
- 慢性萎缩性胃炎与慢性浅表性胃炎有什么关系 / 12

什么是慢性胆汁反流性胃炎 / 13

慢性胆汁反流性胃炎有何症状 / 13

什么是慢性糜烂性胃炎 / 13

- 引起慢性糜烂性胃炎的原因是什么 / 13
- 慢性糜烂性胃炎有何症状 / 13

胃黏膜脱垂 / 14

- 什么是胃黏膜脱垂 / 14
- 胃黏膜脱垂有什么症状 / 14

胃溃疡 / 14

- 什么是胃溃疡 / 14
- 引起胃溃疡的原因是什么 / 15
- 胃溃疡的症状是什么 / 15
- 胃溃疡出血时会表现出哪些症状 / 15

十二指肠球部溃疡 / 16

• 引发该病的原因是什么 / 16

• 该病有哪些症状 / 16

十二指肠溃疡和胃溃疡有什么区别 / 17

功能性消化不良 / 18

• 什么是功能性消化不良 / 18

• 功能性消化不良有何症状 / 18

• 引发功能性消化不良都有哪些因素 / 18

• 功能性消化不良分哪些类型 / 18

• 中医是怎样诊断功能性消化不良的 / 19

胃下垂 / 19

• 什么是胃下垂 / 19

• 引起胃下垂的原因有哪些 / 19

• 胃下垂的症状是什么 / 20

胃食管反流 / 20

• 什么是胃食管反流 / 20

• 胃食管反流的症状是什么 / 20

• 引发胃食管反流原因有哪些 / 20

胃息肉 / 21

• 什么是胃息肉 / 21

• 胃息肉有哪些症状 / 21

• 胃息肉分哪些类型 / 21

胃结石 / 22

• 胃结石发生的原因是什么 / 22

• 胃结石有哪些症状 / 22

• 胃结石会导致哪些后果 / 22

消化性溃疡 / 22

• 什么是消化性溃疡 / 22

• 消化性溃疡的病因是什么 / 23

• 中医是怎样解释消化性溃疡的 / 23

• 特殊类型消化性溃疡及其特点是什么 / 23

- 消化性溃疡疼痛的特点是什么 / 24
- 引发消化性溃疡疼痛原因是什么 / 25
- 消化性溃疡容易引起哪些并发症 / 25
- 消化性溃疡出血的原因是什么 / 27

了解胃癌 / 28

- 什么是胃癌 / 28
- 哪些因素与胃癌的发生有关 / 28
- 怎样初步判断是否患上胃癌 / 29
- 患胃癌会出现哪些症状 / 29
- 中医是怎样诊断胃癌的 / 29
- 胃癌是怎样分期的 / 30
- 早期胃癌会出现什么症状 / 30
- 中、晚期胃癌有哪些症状 / 31
- 胃癌的转移方式有哪些 / 31
- 残胃癌是怎么回事 / 32
- 确诊胃癌需要做什么检查 / 32
- 抽血化验对胃癌确诊有什么必要 / 33
- 胃癌常见并发症有哪些 / 33
- 胃病与胃癌有什么关系 / 34
- 幽门螺杆菌与胃病、胃癌有什么关系 / 34
- 幽门螺杆菌是怎样传播的 / 34
- 幽门梗阻与胃病、胃癌有什么关系 / 35

确诊胃病的各项医学检查 / 36

- 测定血清胃蛋白酶的作用是什么 / 36
- 测定血清胃泌素有什么作用 / 36
- 进行X线钡餐检查有什么作用 / 37
- 哪些患者应进行X线钡餐检查 / 37

哪些患者不能做X线钡餐检查 / 37
哪些胃病患者需做胃镜检查 / 38
胃镜检查前应做好哪些准备 / 38
胃镜检查后要注意哪些事项 / 38
哪些胃病患者不可做胃镜检查 / 39
胃镜检查可能会发生哪些意外情况 / 39
做胃液分析有什么作用 / 40
收集胃液要注意什么 / 40
检测幽门螺杆菌有哪些方法 / 41
哪些急性胃炎患者需要或不必进行检查 / 41
慢性胃炎患者应做哪些检查 / 42
诊断慢性浅表性胃炎的标准是什么 / 42
诊断慢性萎缩性胃炎的标准是什么 / 43
确诊胃溃疡需做哪些检查 / 43



胃病的治疗 45

胃病的预防 / 47

生活中预防胃病要注意哪些问题 / 47
为什么说长期处于紧张状态中也能引发胃病 / 48
夏季怎样防止冰箱性胃炎的发生 / 48
预防小儿胃炎要注意什么 / 48
胃出血和乱服感冒药有什么关系 / 49
胃痛就是胃病吗 / 49
老年人的胃病有什么特点 / 50
为什么老年人应警惕无痛性溃疡 / 51
胃病与糖尿病有什么关系 / 52
胃病与呼吸道疾病有什么关系 / 52

胃病的治疗与养护 / 53

怎样治疗慢性胃炎 / 53

怎样治疗消化性溃疡 / 53

怎样治疗慢性萎缩性胃炎 / 54

对功能性消化不良应怎样治疗 / 54

怎样治疗胃黏膜脱垂 / 55

对胃食管反流症怎样治疗 / 55

怎样治疗急性胃扩张 / 55

胃炎能否不治自愈 / 56

胃病患者服各种胃药怎样选择最佳时间 / 56

为什么溃疡病患者应睡前服药 / 57

治疗胃溃疡的药为什么不能与维生素C同服 / 57

急性单纯性胃炎患者不可服哪些药物 / 57

哪种类型的胃溃疡患者要选择手术治疗 / 58

溃疡术后易复发的原因是什么 / 58

为什么胃溃疡患者不可常服小苏打 / 59

为什么胃溃疡患者不可常服氢氧化铝 / 59

为什么消化性溃疡患者不可用泼尼松来治疗 / 59

胃溃疡患者症状消失后为什么不可马上停药 / 60

治疗胃癌通常都有哪些方法 / 60

怎样防止萎缩性胃炎发生癌变 / 61

胃癌的免疫治疗是什么 / 62

怎样用化疗治疗胃癌 / 62

怎样用放疗治疗胃癌 / 62

怎样通过胃镜治疗胃癌 / 63

怎样护理胃癌术后患者 / 63

为什么胃癌患者术后应勤进行复查 / 64

可供参考的药物与验方 / 65

哪些药物可治疗急性胃炎 / 65

哪些药物可治疗慢性胃炎 / 67

哪些药物可治疗消化性溃疡 / 69

可治疗胃病恶心的中药验方 / 71

可治疗胃病嗝气的中药验方 / 72

可治疗胃病腹胀的中药验方 / 73

可治疗功能性消化不良的中药验方 / 74

哪些西药有保护胃黏膜的作用 / 75

治疗各类胃病常用的中医理疗法 / 77

治疗急性胃炎的药浴法怎样做 / 77

怎样用药物外敷法来缓解急性胃痛 / 77

如何用指压法来缓解急性胃炎疼痛 / 78

怎样用外敷止痛法治疗慢性胃炎 / 78

治慢性胃炎的穴位有哪些 / 79

怎样用针灸治疗慢性胃炎 / 80

如何用艾灸法治疗慢性胃炎 / 81

怎样用脐疗法治疗一般性胃病 / 82

怎样用药袋治疗一般性胃病 / 83

怎样用摩腹法治疗一般性胃病 / 83

治疗胃病的推拿手法怎样做 / 84

怎样用推拿法治胃腕痛 / 84

怎样用推拿按摩法治疗急性胃炎 / 85

怎样用推拿法自我治疗消化性溃疡 / 85

怎样用自我推拿法消除腹胀 / 86

怎样用自我推拿法治疗慢性胃炎 / 86

怎样用自我推拿法消除暴饮暴食导致的胃痛 / 86
怎样用按摩法治疗功能性消化不良 / 87
怎样用内养功治疗慢性胃炎 / 87
怎样用足疗治疗各种一般性胃病 / 88
怎样用捏脊法治疗溃疡病 / 89



胃病患者日常起居保养及保健 93

对胃病“三分吃药,七分调养”有什么道理 / 93
胃病患者要经常保持一种什么样的心态 / 93
胃病患者怎样进行自我心理调节 / 94
充足的睡眠对胃病患者是否重要 / 94
胃溃疡患者怎样应对天气变化 / 94
初春胃病患者要注意什么 / 95
秋季胃病患者应怎样保养 / 95
胃炎患者怎样进行日常养护 / 96
急性胃炎患者日常要注意哪些问题 / 96
慢性胃炎患者日常要注意哪些问题 / 97
功能性消化不良患者日常要注意哪些问题 / 97
胃病患者性生活的原则是什么 / 98
胃病患者健身运动的原则是什么 / 98
餐后做剧烈运动对胃病患者有什么不利影响 / 99
胃病患者结合音乐健身有什么益处 / 99
为什么说慢性胃炎患者适宜散步健身 / 100
慢性胃炎患者怎样做室内保健操 / 100
练太极拳对消化性溃疡患者有哪些好处 / 100
赤足走对胃病能起到什么作用 / 102
冬季胃病患者怎样做到科学地锻炼 / 102
胃病患者怎样做腹壁肌运动 / 103

胃病患者呼吸操怎样做 / 104

胃病患者怎样练坐式八段锦 / 104

胃病患者怎样练五禽戏 / 106



胃病患者的饮食调养 109

胃病患者的饮食注意 / 111

胃病患者饮食应抛弃哪些不良习惯 / 111

胃酸过多患者日常饮食要注意什么 / 111

为什么吃高盐食品会对胃造成伤害 / 112

为什么食油炸、熏制、腌制食品对胃都有伤害 / 112

经常不吃早餐有什么害处 / 112

为什么胃病患者不可偏食、挑食 / 113

过量食用辣椒对胃有什么伤害 / 113

胃病患者为什么不可长期食用快餐面 / 113

胃病患者为什么不可常吃剩饭剩菜 / 113

过量食用黑枣、柿子会造成什么不良后果 / 114

一次性大量食用瓜子有哪些不利影响 / 114

胃溃疡患者饮食容易产生哪些误区 / 114

胃病患者夏季饮食应注意什么 / 115

胃病患者暑天饮食应注意什么 / 115

胃溃疡出血时进食要注意什么 / 116

怎样选择改善肠道功能的保健品 / 116

中药为什么不能长期服用 / 116

怎样吃水果才不伤胃 / 117

胃病患者为什么不可饮浓茶和咖啡 / 117

胃病患者为什么不能饮高度酒 / 117

大量喝啤酒为什么对慢性胃炎不利 / 118

吸烟对胃病患者有什么不良影响 / 118

胃病患者日常饮食原则 / 119

- 急性胃炎患者的日常饮食原则是什么 / 119
- 慢性胃炎患者的日常饮食原则是什么 / 119
- 消化性溃疡患者的日常饮食原则是什么 / 120
- 十二指肠溃疡患者的日常饮食原则是什么 / 121
- 小儿慢性胃炎的日常饮食原则是什么 / 121
- 慢性浅表性胃炎患者的日常饮食原则是什么 / 122
- 慢性萎缩性胃炎患者的日常饮食原则是什么 / 122
- 胃下垂患者的日常饮食原则是什么 / 122
- 胃出血患者的日常饮食原则是什么 / 123
- 功能性消化不良患者的日常饮食原则是什么 / 123
- 胃癌患者的日常饮食原则是什么 / 123
- 胃癌患者术后饮食调养的原则是什么 / 124
- 胃癌患者化疗期间饮食调养的原则是什么 / 124
- 胃癌患者放疗期间饮食调养的原则是什么 / 125

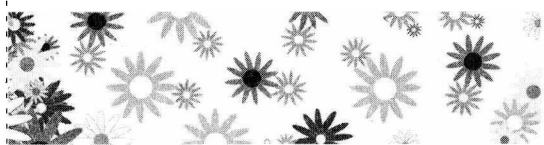
适宜各类胃病患者日常调养的食物 / 126

- 哪些食物有补气、补血、止血的功效 / 126
- 哪些食物有不同的寒热性 / 126
- 胃病患者应怎样根据食物的性味进食 / 127

个性化饮食调养方案 / 128

- 适合急性胃炎患者日常调养的食谱、菜谱 / 128
- 适合慢性胃炎患者日常调养的食谱、菜谱 / 131
- 适合消化性溃疡患者日常调养的食谱、菜谱 / 141
- 适合慢性胃炎患儿日常调养的粥饮 / 148
- 适合十二指肠溃疡患者日常调养的食谱、菜谱 / 149

适合慢性浅表性胃炎患者日常调养的食谱、菜谱 / 152
适合慢性萎缩性胃炎患者日常调养的食谱、菜谱 / 156
适合胃下垂患者日常调养的食谱、菜谱 / 161
适合胃出血患者日常调养的食谱、菜谱 / 166
适合功能性消化不良患者日常调养的食谱、菜谱 / 167
适合胃癌患者日常调养的食谱、菜谱 / 169
适合胃癌患者术后调养的食谱、菜谱 / 176
适合胃癌患者化疗期间调养的食谱、菜谱 / 179
适合胃癌患者放疗期间调养的食谱、菜谱 / 180
适合脾胃虚弱者日常调养的食谱、菜谱 / 182



认识胃病

整个胃像一只皮囊,外形似蚕豆状。胃部由上至下可分为六大部分:贲门,胃底,胃体,胃角,胃窦和幽门。



了解胃

胃的形状

整个胃像一只皮囊,外形似蚕豆状。

成年人的胃能容多少食物

一个正常成人的胃,空腹容量仅约50毫升;当装满食物后,长度可达25厘米,容积可达1500毫升(平均值,个别大胃王除外)。胃是一个舒缩性很强的器官。当我们进食的食物进入胃内,胃壁随之扩展,以适应容纳食物的需要,这就是胃的储存功能。不仅如此,胃壁还具有良好的顺应性,使胃内的压力与腹腔内的压力相等。当胃内容量增加到1500毫升时,胃腔内的压力和胃壁的张力才有轻度的增高,这时就感到基本“吃饱”了。

胃的构造是怎样的

胃部由上至下可分为六大部分:贲门、胃底、胃体、胃角、胃窦和幽门。胃部于食管连接的部位





称为贲门；幽门是胃部和十二指肠连接处，这两部位均有括约肌功能，可防止食物倒流。胃壁自内向外分为四层：黏膜层（包括许多不同的腺体细胞）、黏膜下层、肌肉层（由平滑肌组成）和浆膜层。

与胃相邻的组织有哪些

胃处于膈下、腹腔左上方的位置，大部分位于左肋区，还有小部分位于上腹区。胃上连食管处称为贲门，下连十二指肠处称为幽门。胃分为胃小弯、胃大弯、贴近腹壁的胃前壁及与之对应的胃后壁。胃前壁介于肝左叶与左肋弓之间，直接与腹前壁相贴。胃后壁与胰、横结肠、左肾和左肾上腺相邻，胃底与膈和脾相邻。贲门与幽门的位置比较固定，贲门位于第11胸椎左侧，幽门在第1腰椎右侧附近。胃大弯的位置较低，其最低点一般在脐平面。胃的活动性很大，其位置可因体位、横膈运动、胸腹内压力和腹腔内压力的改变而改变，在深呼气时可下降数厘米，腹压增加时可向左移动。

胃的生理功能是什么

胃在人体中主要有以下功能：

(1) 接受功能。食物经口腔、食管而进入胃内，如果胃的贲门功能障碍，食物可能难以顺利进入胃。

(2) 储存功能。胃是一个舒缩性很强的器官。当我们进食的食物进入胃内，胃壁随之扩展，以适应容纳食物的需要，这就是胃的储存功能。不仅如此，胃壁还具有良好的顺应性，使胃内的压力与腹腔内的压力相等，当胃内容量增加到1500毫升时，胃腔内的压力和胃壁的张力才有轻度的增高，这时就感到基本“吃饱”了。

(3) 分泌功能。胃液是由胃黏膜内不同细胞所分泌的消化液，主要成分有壁细胞分泌的消化液，主要成分有壁细胞分泌的盐酸；主细胞分泌的胃蛋白酶原；黏膜表面黏液细胞、黏液颈细胞和贲门腺、幽门腺和胃底腺的黏液细胞所分泌的黏液以及壁细胞分泌的内因子等。

(4) 消化功能。在胃黏膜分泌胃酸和胃蛋白酶原的共同作用下，能使食物