



胃病调养

马珂 汤金土 吴国琳 编著

浙江科学技术出版社

疾病
调养
丛书



急性胃痛如何自我解救

胃镜检查可以代替X线检查吗

调养胃病的菜谱

治疗慢性胃炎的偏方

出现哪些症状要警惕胃癌



前 言

胃病是一种常见病、多发病,男女老少均可罹患,在人群中发病率颇高,且因病程长,易复发,对人们的健康威胁很大。尤其是近年来,随着人们生活节奏的加快,饮食结构的变化及临床检测水平的提高,胃病的发病率呈上升趋势。统计资料表明,胃病几乎遍及每个家庭,其危害之深,堪称众多疾病之首。更严重的是,胃病的一些严重并发症若发现不及时,常会导致严重后果甚至死亡。

基于上述认识,本书从康复调养的角度出发,从患者最关心的问题入手,以问答方式一一回答了得了胃病怎样服药、怎样制订康复方案、怎样安排一日三餐、怎样运动保健、运动时应注意什么、情绪怎样调养、选择什么样的饮食疗法等方方面面的问题。同时,为了方便读者,我们对胃病的常用术语、概念、临床症状、并发症、病因、诊断治疗标准、预后等也都作了通俗的解释。更值得一提的是,书中还收录了一些适宜胃病患者调养的菜、汤、饮、粥食谱及一些药膳食谱,供读者选用。在书的最后,还列举了一些常见的有关胃病治疗的偏方、验方,是一本较全面反映胃病调养知识的保健书。

本书通俗易懂,有较强的实用性、可读性,适宜于初中以上文化者阅读。通过此书,患者可以了解有关胃病的调养知识,提高在康复过程中解决实际问题的能力,并发挥自己的主观能动性,从而更好地控制病情,阻止其向更坏的方向发展,以获得更高的生活质量。

限于时间,限于水平,书中错误之处在所难免,请广大读者批评指正。

编 者
2001 年 6 月

目 录

生理与病理

消化系统由哪几部分组成.....	(1)
食物进入人体后如何消化、吸收	(1)
胃在人体中的位置及生理功能.....	(2)
胃由哪几部分组成.....	(4)
胃粘膜的作用是什么.....	(5)
胃酸有何作用.....	(5)
什么是“反酸”? 是如何产生的.....	(6)
胃液有何作用.....	(7)
胃的形态有几种.....	(8)
十二指肠在哪儿? 有何作用.....	(9)
十二指肠如何消化吸收食物	(10)
常见的胃病有哪几种	(11)
什么是胃炎	(12)
胃炎是如何分类的	(12)
胃炎与免疫的关系如何	(13)
急性胃炎有哪些症状	(14)
慢性胃炎有哪些常见症状	(14)
消化性溃疡多发生在哪些部位	(15)
胃溃疡的病因及常见症状有哪些	(16)

十二指肠溃疡有哪些常见症状	(18)
胃溃疡与十二指肠溃疡的疼痛有何异同	(19)
胃癌的常见症状有哪些	(20)
胃痛好发于胃的哪些部位	(23)
出现哪些症状应警惕早期胃癌	(23)
胃癌的发病特点是什么	(24)
胃下垂的常见症状有哪些	(25)
上消化道出血有哪几种	(27)
上消化道出血有哪些症状	(27)
功能性消化不良有哪些表现	(28)
胃石症是什么病	(29)
急性胃扩张是什么病	(31)
胃食管反流有哪些症状	(32)
有先天性胃病吗	(32)

病 因

急性胃炎的常见病因是什么	(34)
慢性胃炎的常见病因是什么	(35)
十二指肠溃疡的常见病因是什么	(36)
胃溃疡的常见病因是什么	(37)
胃下垂的常见病因是什么	(38)
胃石症的常见病因是什么	(39)
急性胃扩张的常见病因是什么	(40)
反流性食管炎的常见病因是什么	(41)
上消化道出血的常见病因有哪些	(42)
胃癌的诱发因素有哪些	(43)

诊断标准

急性胃炎的诊断标准是什么	(45)
慢性浅表性胃炎的诊断标准是什么	(45)
慢性萎缩性胃炎的诊断标准是什么	(46)
消化性溃疡的诊断标准是什么	(47)
胃癌的诊断标准是什么	(47)

就诊指导

经常感到上腹部不适是胃病吗	(50)
有上腹痛就一定是胃炎吗	(51)
“胃痛”在什么情况下一定要去医院	(53)
饭后出现“胃痛”就一定是胃溃疡吗	(53)
夜间上腹疼痛一定就是十二指肠溃疡吗	(55)
患胃病的患者一定有贫血症状吗	(56)
如何判断自己得了胃溃疡	(57)
如何自我诊断十二指肠溃疡	(58)

检 查

不同胃病适宜的检查是什么	(59)
大便潜血试验“阳性”是什么意思	(60)
潜血试验检查前需注意哪些问题	(61)
为什么要作胃镜检查	(61)
胃镜检查的适应证	(62)
胃镜检查的禁忌证	(63)
急性胃炎需要作胃镜检查吗	(63)

慢性胃炎患者必须作胃镜检查吗	(64)
胃镜检查有痛苦吗	(64)
胃镜检查会发生哪些意外	(65)
胃镜检查前应做哪些准备	(65)
胃镜检查前后应注意什么	(66)
有必要定期进行胃镜检查吗	(67)
什么叫 X 线钡餐造影检查	(68)
什么情况下需作 X 线钡餐造影检查	(68)
X 线钡餐检查前需做哪些准备	(69)
X 线钡餐造影检查的适应证	(69)
X 线钡餐造影检查的禁忌证	(70)
胃镜检查能代替 X 线钡餐检查吗	(71)
如何选择适合自己的检查	(72)
什么叫粘膜活检	(73)
什么情况下需要做粘膜活检	(73)
粘膜活检对人体有害吗	(74)
胃溃疡患者为何要做胃粘膜活检	(74)

治疗原则与用药

慢性胃炎的治疗原则是什么	(76)
慢性胃炎的疗效标准是什么	(76)
消化性溃疡的治疗原则是什么	(77)
胃溃疡的治疗目的及治疗方法	(78)
胃溃疡出血的治疗原则是什么	(79)
消化性溃疡的疗效标准是什么	(80)
胃癌的治疗原则及疗效标准是什么	(80)

胃癌的治疗现状如何	(82)
为什么手术是治疗胃癌的首选方法	(83)
如何防治急性胃扩张	(83)
反流性食管炎的治疗怎样	(84)
不同胃病的用药原则是什么	(85)
治疗胃炎的常用方法有哪些	(86)
出现急性胃痛时可以自服止痛片吗	(88)
治疗胃溃疡的药物有哪几类	(88)
治疗十二指肠溃疡的药物有哪些	(89)
服药时应注意哪些问题	(89)
溃疡患者在服药时间上有要求吗	(90)
消化性溃疡患者为什么要在临睡前服药	(91)
什么时候服硫糖铝效果最好	(92)
胃病患者禁服的药物有哪些	(92)
胃病患者如何掌握最佳服药时间	(93)
服药时应忌与哪些食品和药物同服	(94)
治疗胃病药物的常见副作用有哪些	(95)

幽门螺杆菌

幽门螺杆菌感染是怎么回事	(97)
幽门螺杆菌是什么	(98)
胃炎与幽门螺杆菌有关系吗	(98)
正常情况下胃内有细菌吗	(99)
幽门螺杆菌感染有哪些检测方法	(99)
一起吃饭会传染胃病吗	(100)
幽门螺杆菌感染可以根治吗	(102)

幽门螺杆菌与十二指肠溃疡有关吗	(102)
-----------------	-------

中医中药

中医和西医所说的“胃”有什么不同	(103)
什么是“嘈杂”? 产生原因有哪些	(104)
反胃是如何产生的	(104)
经常“嗝气”就是有胃病吗	(105)
中医对胃病是如何认识的	(106)
中医对“胃痛”是如何认识的	(106)
中医对胃溃疡的分型是什么	(108)
中医将人的体质分为哪些类型	(109)
常用的治疗胃病的中成药有哪些	(110)
胃病患者可长期服用中药吗	(111)
胃病患者如何煎服中药	(112)
常用的止痛中药有哪些	(112)
治疗慢性胃炎的常用中成药有哪些	(113)
治疗胃癌疗效较好的中药有哪些	(115)
胃病患者如何自我保健按摩	(116)
按摩疗法可以治疗胃炎吗	(117)
灸法治疗胃炎有何优势	(118)
如何运用灸法治疗急性胃炎	(119)
常用的治疗慢性胃炎的灸法有哪些	(120)

并发症

不同胃病的常见并发症有哪些	(122)
消化性溃疡的常见并发症有哪些	(123)

胃病患者出现黑便是怎么回事·····	(124)
出现黑便一定有溃疡出血吗·····	(124)
哪些因素可诱发胃溃疡出血·····	(125)
刺激性食物会引起胃出血吗·····	(126)
服用哪些药物会诱发胃出血·····	(127)
抽烟会引起溃疡出血吗·····	(128)
生气会引起胃出血吗·····	(129)
如何早期判断溃疡出血·····	(129)
溃疡患者出血伴有冷汗意味着什么·····	(130)
胃溃疡出血先兆有何临床表现·····	(130)
为什么溃疡出血后胃痛会减轻·····	(131)
出现溃疡出血时应该怎么办·····	(132)
溃疡出血时一定要禁食吗·····	(133)
出血可以预防吗·····	(133)
溃疡穿孔是怎么回事·····	(134)
哪些因素会导致溃疡病并发穿孔·····	(135)
如何判断溃疡穿孔·····	(136)
溃疡穿孔应如何预防·····	(136)

预后与复发

不同胃病的预后如何·····	(138)
胃炎可以治好吗·····	(139)
胃炎会自愈吗·····	(140)
各种胃炎的发展结果怎样·····	(140)
浅表性胃炎会变成萎缩性胃炎吗·····	(141)
慢性胃炎一定会发展成胃溃疡吗·····	(142)

胃炎会癌变吗	(143)
胃溃疡可以治愈吗	(144)
胃溃疡一定会发展成胃癌吗	(144)
胃癌的预后如何	(145)
胃溃疡穿孔的预后如何	(145)
十二指肠溃疡可以治愈吗	(146)
十二指肠溃疡会癌变吗	(146)
胃炎治愈后会复发吗	(147)
为什么胃溃疡治愈后还会复发	(147)
导致溃疡病复发的诱因有哪些	(148)
溃疡病的复发可以预防吗	(149)
为什么胃溃疡治疗后需要复查	(151)
消化性溃疡患者何时需住院治疗	(151)
胃溃疡的症状消失后能立即停药吗	(152)
随着季节的变化怎样预防溃疡复发	(153)
十二指肠溃疡会复发吗	(154)
胃癌术后如何复查和防止复发	(154)
如何预防胃癌的发生	(155)

职业与季节

有“忙”出来的溃疡病吗	(159)
“三班倒”的人容易得胃病吗	(160)
胃病患者可以熬夜吗	(161)
常出差的胃病患者应注意哪些问题	(162)
出差在外得了急性胃痛应如何自救	(163)
十二指肠溃疡的发生与职业相关吗	(163)

胃病一般好发于什么季节	(164)
为什么胃病患者在寒冷季节易发病	(164)
在溃疡病的好发季节应注意什么	(165)
气候变化对胃病有影响吗	(167)
胃病患者在夏季应注意些什么	(167)
胃病患者在秋季应如何保养	(168)
冬春之交胃病病患者应注意什么	(169)

年龄、性别与遗传

不同胃病的易发年龄是多少	(171)
小孩子会得胃病吗	(172)
孩子出现厌食、腹胀是得了胃病吗	(173)
孩子边吃边玩对胃有害处吗	(173)
孩子吃零食或挑食与胃病有关系吗	(174)
小儿消化性溃疡的临床特点有哪些	(175)
孩子得了消化性溃疡怎么办	(175)
家长应如何对待小儿溃疡病	(176)
中老年人为何大都患有胃病	(177)
中老年人消化性溃疡的特点有哪些	(178)
中老年溃疡病患者应注意哪些问题	(178)
胃病的发生与性别有关系吗	(180)
胃病与遗传的关系怎样	(181)
不同胃病在地理种族上有何特点	(182)

妊娠与性生活

妊娠对胃病有无影响	(185)
-----------------	-------

妊娠时胃的功能会受影响吗	(186)
性生活对胃病有影响吗	(187)

烟、酒、饮食与胃病

10

*

*

胃
病
调
养

饮酒对胃有害处吗	(188)
饮酒可导致胃溃疡吗	(189)
得了胃病一定要戒酒吗	(190)
有酒瘾的患者是否可以少量饮酒	(190)
得了胃病可以喝黄酒吗	(191)
胃病患者可以喝啤酒吗	(191)
夏季胃病患者能大量喝冰啤酒吗	(192)
胃病患者是否可以饮用葡萄酒	(193)
胃病患者可否吸烟	(193)
“饭后一支烟,赛过活神仙”对吗	(195)
吸烟与胃溃疡的发生有关系吗	(195)
吸烟是否会加重十二指肠溃疡	(196)
好香烟对胃的损害会小一点吗	(197)
被动吸烟会引起胃炎吗	(197)
胃病患者绝对不能喝茶吗	(198)
浓茶会刺激胃粘膜引发胃病吗	(199)
经常饮茶可以防胃癌吗	(199)
大量喝咖啡对胃有刺激吗	(201)
胃病患者可以喝汽水吗	(201)
胃痛时大量喝咖啡或浓茶可镇痛吗	(202)
哪些饮食习惯与胃病有关系	(202)
油炸及熏制食品对胃有影响吗	(204)

胃病患者可以食用腌制食品吗	(204)
喜食辣椒与胃病有关系吗	(205)
饮食偏嗜对胃有害处吗	(205)
多食糯米食品会加重胃病症状吗	(206)
经常不吃早餐对胃有影响吗	(207)
长期吃快餐面是否会得胃病	(207)
常吃剩饭菜对胃有什么影响	(208)
哪些食物含有致胃癌的物质	(208)
为什么胃溃疡患者餐后会腹痛加剧	(211)
十二指肠溃疡疼痛为何能餐后缓解	(211)

食疗与进补

什么是食疗	(213)
食疗对胃病有好处吗	(213)
如何根据食物的性味来选择食物	(214)
补气、补血及止血食物有哪些	(215)
慢性胃炎患者如何进行饮食调理	(215)
治疗慢性胃炎的食疗方法	(216)
急性胃炎患者的食疗原则是什么	(218)
急性胃炎患者应怎样进行饮食调养	(218)
“三分吃药,七分调养”为何有道理	(220)
是否所有胃病患者都应“少食多餐”	(221)
急性胃炎为什么要求禁食	(222)
萎缩性胃炎患者为什么要吃些酸性食物	(222)
溃疡发作期为何宜“少食多餐”	(223)
哪些食物不宜于胃病患者	(224)

- 胃癌患者的饮食应如何安排…………… (224)
- 十二指肠溃疡患者应如何安排饮食…………… (227)
- 浅表性胃炎患者应如何注意饮食…………… (228)
- 萎缩性胃炎患者应如何注意饮食…………… (228)
- 溃疡病患者在饮食上应注意什么…………… (229)
- 胃溃疡患者的饮食应如何安排…………… (230)
- 胃切除患者的饮食应怎样安排…………… (232)
- “牛奶疗法”可行吗…………… (233)
- 酸牛奶对胃肠病有好处吗…………… (233)
- 胃病患者应怎样选用新鲜水果…………… (234)
- 四季常用水果的性味如何…………… (235)
- 胃病患者如何选择蔬菜…………… (236)
- 胃病患者可以吃大枣和柿子吗…………… (237)
- 胃溃疡患者为什么宜吃青绿香蕉…………… (238)
- 胃病患者可以吃蜂蜜吗…………… (238)
- 为什么胃溃疡患者宜多吃纤维素…………… (239)
- 胃病患者如何选择禽蛋肉类食品…………… (240)
- 胃病患者如何选择肉类食品…………… (242)
- 胃病患者应如何选择食用油…………… (242)
- 为什么胃病患者适宜于吃面食…………… (243)
- 胃病患者可以常食糯米食品吗…………… (244)
- 胃溃疡患者吃新米好还是陈米好…………… (245)
- 养胃食品有哪些…………… (246)
- 防癌、抗癌的水果有哪些…………… (247)
- 预防胃癌的食物有哪些…………… (248)
- 胃病患者可以进补吗…………… (250)

进补的原则是什么	(250)
胃癌患者多服补品好吗	(251)
胃病患者冬令可以进补吗	(252)
如何选择市场上的补品	(253)
适宜胃病的中药补益方剂有哪些	(254)
什么是药膳	(255)
为什么胃病患者适宜用药粥	(255)
胃病患者适宜用的药粥有哪些	(256)
胃溃疡患者宜用的药粥有哪些	(259)
胃病患者常用的药膳有哪些	(261)
如何运用鸡蛋治疗胃病	(262)
胃病患者常用的汤、饮、茶有哪些	(266)

精神调养

长期精神紧张对胃有什么害处	(279)
长时间玩麻将会诱发溃疡病吗	(280)
乐观的情绪对胃病痊愈有好处吗	(281)
为什么受惊吓会导致胃溃疡	(282)
忌妒会导致消化性溃疡吗	(283)
忧郁会导致消化性溃疡吗	(283)
胃溃疡患者应如何正确认识疾病	(284)
消化性溃疡患者如何进行心理调护	(284)

锻炼与康复

可以进行胃的保健吗？如何进行	(286)
胃病患者可以进行体育锻炼吗	(287)

- 坚持锻炼有益于溃疡病的康复吗 (288)
- 胃病患者为何不宜进行剧烈的运动 (288)

生活起居

- 胃病患者应怎样安排生活起居 (289)
- 胃病患者应避免哪些不良生活方式 (290)
- 胃下垂的患者应注意些什么 (291)
- 胃切除患者在生活中应注意些什么 (292)
- 怎样对胃癌术后患者进行护理 (293)

民间验方

- 治疗急性胃炎的偏方 (294)
- 防治慢性胃炎的偏方 (295)
- 溃疡患者的食疗偏方 (298)
- 治疗溃疡病的专方、验方 (299)