

主编 王联庆 邓晓明 杨 明 王松珍

胃 肠 病

治 疗 与 保 健

WEICHANGBING ZHILIAO YU BAOJIAN

 科学技术文献出版社

胃肠病治疗与保健

主 编 王联庆 邓晓明 杨 明 王松珍

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

图书在版编目(CIP)数据

胃肠病治疗与保健/王联庆等主编.-北京:科学技术文献出版社,
2002.11

ISBN 7-5023-4148-X

I. 胃… II. 王… III. ①胃肠病-防治 ②胃肠病-保健 IV. R57

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 075085 号

出 版 者:科学技术文献出版社

地 址:北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038

图书编务部电话:(010)68514027,(010)68537104(传真)

图书发行部电话:(010)68514035(传真),(010)68514009

邮 购 部 电 话:(010)68515381,(010)68515544-2172

网 址:<http://www.stdph.com>

E-mail:stdph@istic.ac.cn;stdph@public.sti.ac.cn

策 划 编 辑:平 平

责 任 编 辑:平 平

责 任 校 对:李正德

责 任 出 版:刘金来

发 行 者:科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者:北京国马印刷厂

版 (印) 次:2002 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

开 本:850×1168 32 开

字 数:222 千

印 张:8.875

印 数:1~7000 册

定 价:14.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

社会在发展,经济在增长。随着社会的变化,人们的生活水平也在日益提高。特别是饮食方面的变化,食物越来越精,越来越细。但伴随着的却是胃肠病的发病率逐步增高,饮食结构的不甚合理,暴饮暴食等等,严重增加了人们胃肠的负担,由此而引起了多种胃肠疾病的发生。加之生活节奏的加快,多种压力接踵而至,以致体内毒素迅速增加,从而也会影响人们的健康、美观,造成自信心的不足。为此,我们组织多位专家,针对人们胃肠保健治疗意识的不足及相关保健知识的缺乏,编写了本书。本书力争做到通俗易懂,深入浅出,既有治疗,又有如何保健等内容,适合多阶层人士阅读,尤其是白领人士。由于时间仓促,书中不妥之处在所难免,敬请多提宝贵意见。

我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干

科学技术文献出版社是国家科学技术部所属的综合
性出版机构,主要出版医药卫生、农业、教学辅导,以及科技
政策、科技管理、信息科学、实用技术等各类图书。

目 录

第一章 胃肠基础知识	(1)
第一节 胃肠的构造形状及位置	(1)
第二节 胃肠功能	(3)
第三节 胃肠病的种类	(15)
第四节 专家寄语	(16)
第二章 导致胃肠病的因素	(18)
第一节 饮食不当	(18)
第二节 精神因素	(22)
第三节 幽门螺旋杆菌感染	(23)
第四节 其他因素	(24)
第五节 专家寄语	(25)
第三章 胃肠病的检查与诊断	(27)
第一节 胃肠病的常见症状	(27)
第二节 胃肠病的化验检查方法	(30)
第四章 治疗胃肠病的常用腧穴	(36)
第五章 常用食物的性味功效	(44)
第六章 常见胃肠病的中西医保健及治疗	(64)
第一节 反流性食管炎	(64)

第二节	食管癌	(70)
第三节	急性胃炎	(78)
第四节	慢性胃炎	(83)
第五节	消化性溃疡	(90)
第六节	胃癌	(100)
第七节	胃黏膜脱垂症	(108)
第八节	胃石症	(114)
第九节	十二指肠炎	(118)
第十节	上消化道出血	(124)
第十一节	溃疡性结肠炎	(134)
第十二节	细菌性痢疾	(141)
第十三节	阿米巴肠病	(147)
第十四节	肠道易激综合征	(152)
第十五节	大肠癌	(158)
第十六节	克隆病	(166)
第十七节	胃神经官能症	(171)
第七章	胃肠调理与保健	(177)
第一节	胃肠病的物理疗法	(177)
第二节	胃肠病的体育疗法	(181)
第三节	胃肠病的气功疗法	(186)
第四节	胃肠病的预防与护理	(192)
第五节	胃肠病的精神疗法	(203)
第六节	胃肠调理新观念	(208)
第八章	胃肠调理与美容	(217)

第一节 饮食营养与美容·····	(217)
第二节 头发健美与饮食营养·····	(242)
第三节 饮食营养与美眼明目·····	(244)
第九章 胃肠病的药膳疗法·····	(247)
第一节 药膳概论·····	(247)
第二节 胃肠病与药膳疗法·····	(250)
第三节 胃肠病常用药膳方·····	(253)

第一章 胃肠基础知识

人一生中要吃多少食物？这是一个很具体的量化概念。可以说，人吃进去多少食物，肠胃就消化多少食物，肠胃与吃是紧密联系在一起。肠胃究竟是个什么样的脏器？下面我们将系统地予以介绍。

✱ 第一节 胃肠的构造形状及位置 ✱

人体的胃，因人而异，满腹时与空腹时，站着时与躺着时，都不同。空腹时靠近食道部分（贲门与胃底部），是在左边肋骨的中间；靠近十二指肠部分（幽门部），是在肚脐附近的位置。

胃是从身体的左上向右下，斜垂下来。胃在活动时，胃体收缩，下面部分会稍微拉高。胃下垂的人在空腹时，胃会下降到骨盆中间。胃的形状像人的面孔各式各样，十人十款。大致区分为：钩状胃、牛角胃、下垂胃（长胃）三种。钩状胃是胃的斜型的最后部分向上翘起来的形状。这是最一般常见的形状。牛角胃是，把斜长型再稍微横摆的形状，所以末端的位置比其他形状稍高一些。下垂胃（长胃）与牛角胃相反，长长垂下，好像把斜长型拉长的形状。牛角胃是强健肥胖的人多，下垂胃（长胃）是瘦的人多，而在日本人中下垂胃的人较为多见。

胃的大小用容量来表示。普通人，男性约 1.4L，女性是约 1.3L。也就是，可容纳普通玻璃杯约七杯水的量。但在实际进食的时候，胃是可以适当伸展的。有些人的胃容量最多可达 4 升。

胃，并不是越大越好，相反，胃愈大，其消化蠕动活动愈有迟钝

的倾向。大的胃、长的胃,往往是因为胃壁的肌肉松弛所形成的,而胃壁是愈伸长愈单薄。胃壁应该厚而有张力,才是健全的胃。

胃的构造(见图 1)并不怎样复杂。胃的入口,即接连食道的部分叫做“贲门”。胃是从这里向左上隆起。相当于胃的天花板的部分叫做“胃底部”。像胃的头顶部分却叫做胃底,这可能是由于翻译的关系,而有此说法。

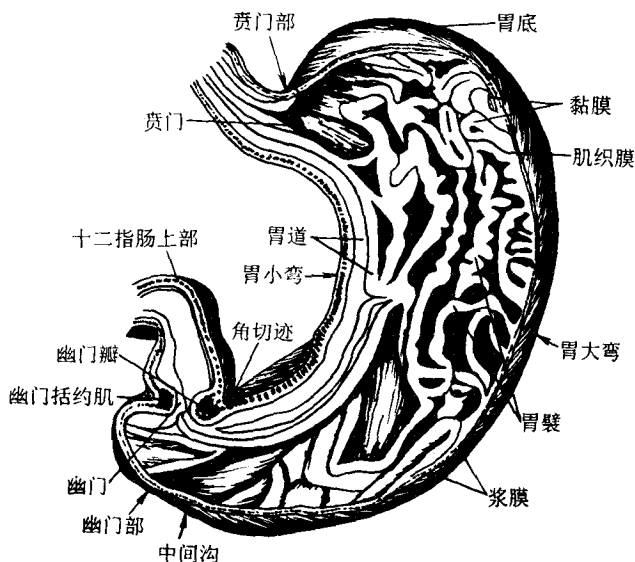


图 1 胃的构造

胃的中央部分就是“胃体部”。从食道进入贲门的食物,沿着小弯积在胃体部。食物不会积在胃底部,但是与食物一齐送进来的空气,却会积在胃底部。愈靠近胃出口处愈细,与十二指肠相接的这个狭小部分叫做“胃窦”(幽门前庭部),胃的出口叫做“幽门”。

幽门有叫做“幽门括约肌”的伸缩自在的强肌肉,可以适时开闭,使食物不会一下子大量流向十二指肠,而一点一点被送进。

❖ 第二节 胃肠功能 ❖

胃与肠组成了消化系统,它们之间既有联系,又有区别,各司其责,作用不同(见图 2、图 3)。

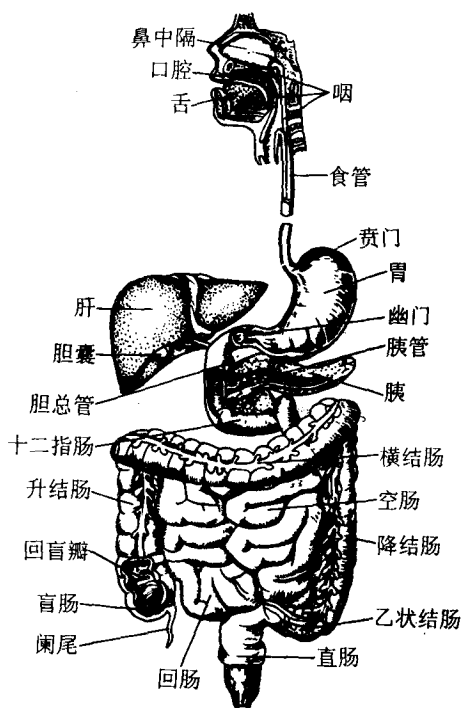


图 2 消化系统模式图

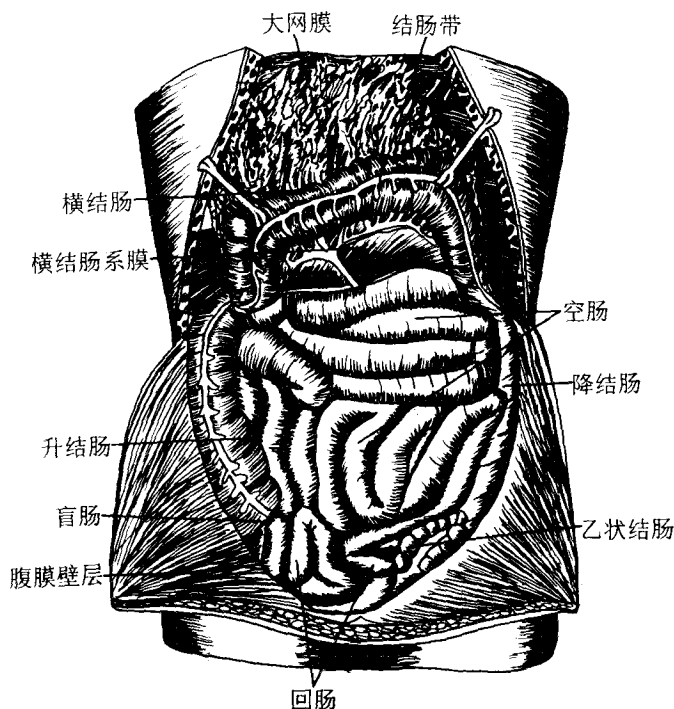


图3 腹腔器官

一、胃的作用

谈到胃的作用,自然应先提到口腔的功能。在食物的消化过程中,口腔充当了“得力助手”。因为食物一进入口中,口腔产生的唾液则帮助消化。当食物在口中嚼碎之后,便与唾液混合。于是,食物中的淀粉就会被唾液中的淀粉酶及唾液素逐渐加水分解成可溶性淀粉、 α 黑色糊精、 β 黑色糊精、麦芽糖、赤糊精。

有人单纯地认为,胃是做消化工作的,其实这是不正确的。消化吸收是小肠的任务。小肠会分泌胰液、肠液、胆汁等,而蛋白质、糖质与脂质全部在此处被完全消化、吸收。

那么,胃的任务呢?胃虽然可以把食物的极少部分消化,但主要是把食物搅拌成糊状,使其进入小肠以后容易消化。而且还有如同水坝的功能,可以把这些食物作临时性的储存。

要把食物搅拌成糊状,就需要分解食物的胃液与捏揉的蠕动运动。胃液的分泌是否正常,蠕动运动是否正常,都是胃是否健康的标志。

蠕动运动是由胃的肌肉来做的。胃壁由内侧,分为黏膜、肌肉、浆膜,肌肉由内侧再分为斜层肌、轮状肌、纵层肌三层。如有食物进来,这些肌肉层会分别收缩或伸展而发生蠕动运动。蠕动的波动,从胃体部向幽门前庭部前进流传,所以食物是被边搅拌边送出幽门的。

流质的食物较容易通过胃部,其次是糖类、蛋白质、脂肪和脂肪与蛋白质的混合物。食物通过胃部的时间,随其量和性质而异,健康的胃大约是一个半小时到六个半小时,平均约三四个小时。每顿饭的间隔最好是四五个小时。若长时间空着肚子就会引起强烈的周期性收缩,使得胃部感到不适而产生胃痛的现象,这叫做饥饿收缩。

胃的主要作用有以下几项:

1. 分泌胃酸

胃酸是食物消化过程中的重要物质。胃分泌胃酸通过两个步骤:胃酸分泌的头相和胃酸分泌的胃相。当人们见到食物时,大脑迷走神经中枢就发生冲动,促进胃酸的分泌和胃蠕动,这一过程就是胃酸分泌的头相。食物进入胃后,其机械性和化学性刺激均能使胃壁迷走神经末梢释放出乙酰胆碱,而后者又刺激胃壁细胞的相应受体使胃酸分泌;进入的食糜扩张胃窦,其所含蛋白质消化产物,以及迷走神经的刺激均能使胃窦的胃泌素细胞释出胃泌素,通过血循环刺激壁细胞的相应受体(H_2 受体)而分泌胃酸,此即为胃酸分泌的胃相。此外,胃黏膜内肥大细胞受刺激后释出的组织胺,

也能与壁细胞表面相应受体结合引起胃酸的分泌。胃酸分泌入胃后就不能返回黏膜。

2. 贮纳食物

胃运动使食糜排入小肠食物进入胃腔后,胃体扩张以适应食物的容量。胃窦平时是松弛着的,从胃体来的蠕动波累积到一定强度时,胃窦蠕动加强,强力收缩,压力增高,使食糜通过幽门管,进入十二指肠再至空肠;同时幽门管张力也增高,使幽门管成为狭小孔道,只允许流汁及较小的食物糜颗粒通过,而且也防止了十二指肠内容物的反流入胃。胃窦收缩后还会发生较弱的逆蠕动,把较大的食物颗粒回送至胃腔再进行消化和磨碎。

胃的作用,除了贮纳食物、分泌胃酸和使食糜排入小肠外,胃酸还可杀灭由食物带入的病菌。

二、胃的生理功能

胃的生理功能主要是分泌、运动以及少量的吸收。食物从口经过食道、胃、小肠等过程中,大部分慢慢地被消化。而糖类被分解成葡萄糖、果糖、半乳糖,蛋白质类分解成氨基酸,脂肪分解成脂肪酸和甘油。葡萄糖和氨基酸由门静脉输送到肝脏后,葡萄糖就合成为肝糖,氨基酸依照人体需要,而形成新的蛋白质储存,以便供人体新陈代谢之需。

一般说来,食物进入口中以后,经过三四个小时到达十二指肠,在通过6尺长的小肠时,急速地进行消化然后吸收。

食物停留在小肠间约3~8个小时。动物性的食品比植物性食品容易消化,对正常人进食的混合性食物而言,有92%~97%被消化吸收。

食物被小肠吸收后,剩下的渣滓就被送到大肠,虽然大肠没有消化的功能,却能吸收水分、盐、维他命等,在这种情形下,流动体的渣滓在大肠期间,水分逐渐减少,成为半流体,最后成为固体的

粪便排泄出来。粪便中除了不能消化、不能吸收的渣滓外,还含有水分、细菌类,以及从血液,经过肝脏排入肠中的许多物质。

大肠的长度大约是 1.5~2m,比起小肠是短多了,其直径约为小肠的两倍。

固体的粪便,最后被送入直肠,在此停留 18 个小时或更久,然后排出体外。

1. 胃的分泌功能

胃液是胃黏膜各种外分泌细胞分泌的混合物。其主要成分有盐酸、胃蛋白酶和黏膜,还有内因子和一些无机盐等。凭借这些物质的作用,胃实现初步消化食物、参与造血和自身保护机能。

(1) 胃酸的分泌和作用

胃酸的分泌:胃酸,即胃液中的盐酸,是由胃腺壁细胞分泌的。胃酸有两种存在形式:一种是解离的,称为游离酸;另一种与蛋白质结合成盐酸蛋白盐,称为结合酸。

盐酸的作用:盐酸有刺激胃蛋白酶原分泌的作用,促使胃蛋白酶原转变成胃蛋白酶,且造成胃蛋白酶作用的适宜的酸性环境;促进食物中蛋白质变性,易于分解;盐酸进入小肠上段,通过体液性调节作用,刺激胰液、小肠液的分泌以及胆汁的分泌和排放;此外,盐酸系强酸,还有抑菌和杀菌作用。

(2) 胃蛋白酶的分泌及其作用

胃蛋白酶的分泌:胃蛋白酶是胃液中的主要消化酶,它是黏膜细胞分泌的,其中以胃腺主细胞分泌最为重要。刚分泌出来的胃蛋白酶是非活性前身物质——胃蛋白酶原。

胃蛋白酶的作用:胃蛋白酶在酸性环境中发挥作用,其最适 pH 为 2.0。胃液 pH 由 5.5 降到 3.5 时,胃蛋白酶有较弱的分解蛋白质的作用,pH 再降到 3.5 以下时,其作用变强。胃蛋白酶对蛋白质肽链作用的特异性差,它可将各种水溶性蛋白质水解成多肽,主要水解苯丙氨酸、蛋氨酸或亮氨酸等残基组成的肽链,对谷

氨酸残基组成的肽链也有作用。此外,该酶还有凝乳作用。

(3)黏液的分泌及其作用。

胃黏液的分泌:胃液中的黏液是由黏液的表面上皮细胞、胃腺中的黏液细胞以及贲门腺和幽门腺分泌的,黏液中含有多种大分子物质,如蛋白酶、糖蛋白和血型物质等。其中糖蛋白是黏液的主要组成部分。

胃黏液的作用:胃黏液主要起屏障作用。胃黏膜表面经常覆盖着一层厚约 1~3mm 的黏液。它的作用是:

△润滑胃内壁,使食物易于通过胃腔。

△保护胃黏膜免受食物中坚硬物质的机械损伤。

△黏液为中性或偏碱性,且含有蛋白质,可中和并缓冲胃液的酸性,减低胃蛋白酶的活性,从而防止胃酸和胃蛋白酶对胃黏膜的侵蚀和消化作用。

△黏液本身很难被消化酶所消化,即使在胃液消化力很强的情况下,也有保护胃黏膜不被消化的作用。

(4)内因子的分泌及其作用

内因子的分泌:胃液中的内因子是一糖蛋白,由分泌盐酸的壁细胞所分泌。因此内因子的分泌速率是与盐酸的分泌相平行的。各种引起胃酸分泌的刺激,如刺激迷走神经、注射组织胺和胃泌素等,也都可致内因子的分泌增加。

内因子的作用:内因子同维生素 B_{12} 吸收困难,会引致巨幼红细胞性贫血。此外,广泛性萎缩性胃炎和胃酸缺乏的病人,内因子分泌量也很少。

2. 胃液分泌的调节

胃液的分泌活动受神经和体液因素的调节。在生理情况下,其自然刺激物为食物,食物成分不同可引起不同的胃液分泌,这是由于各种胃黏膜分泌细胞不等量活动的结果。

胃液的分泌可分为基础胃液分泌和消化期胃液分泌,基础胃

液分泌是指空腹 12~24 小时后的非消化期胃液分泌。正常人在空腹时(一般指进食后相隔 8~10 小时以上)胃腺体不分泌酸性胃液,只有少量中性或弱碱性胃液。但有时也观察到有少量酸性胃液,其原因:条件反射性胃液分泌;胃中存留食物残渣的刺激;吞咽的唾液引起的刺激;十二指肠内容物倒流入胃引起的刺激。

消化期胃液分泌由进食而引起。其胃液的分泌按感受刺激部位和先后顺序分为三个时期:头期、胃期与肠期。

(1)头期

头期胃液分泌是由进食动作作用于头部感受器,通过迷走神经的传出冲动而实现。头期胃液分泌不是纯神经反射性,而有体液因素参与。迷走神经被刺激兴奋后末梢释放乙酰胆碱,可直接刺激腺体细胞分泌,更重要的还可引起幽门黏膜腺 G 细胞分泌胃泌素,后者经血液循环刺激胃腺分泌,两种作用之间有相互加强效应。

这一期分泌的胃液量和酸度都较高,胃蛋白酶的含量也很高,消化力强。

(2)胃期

胃期的胃液分泌由食物对胃的机械性和化学性刺激而引起。其分泌的调节既有胃泌素作用,也有胆碱能神经的直接作用。扩张是机械性刺激中有效地刺激胃液分泌物唯一形式。幽门部黏膜释放胃泌素对胃期的胃液分泌的作用更为重要。食物中刺激胃液分泌的化学成分只有氨基酸和肽类,苯丙氨酸、色氨酸和半胱氨酸刺激分泌的效果最强。肽类和氨基酸在胃内刺激胃酸分泌主要是通过胃泌素而进行的,但这两种物质引起胃泌素释放的机理尚不清楚。胃期分泌胃液的特点是:胃液酸度较高,但含酶量较头期为少(主要是壁细胞分泌的结果),消化力较弱。

(3)肠期

当食物离开胃进入小肠后,仍有刺激胃液分泌的作用,这就是

肠期胃液分泌。切断支配胃的外来神经后,这项分泌仍可发生。这三个时期是统一的、不能机械分割的过程,且头期和胃期胃液分泌更为重要。

胃液分泌的调节包括兴奋性因素和抑制性因素。兴奋性因素是乙酰胆碱、胃泌素和组织胺。胃液分泌的抑制性因素主要包括盐酸和脂肪,当胃酸浓度达到一定的高度时能反馈地抑制胃液分泌。脂肪及其消化产物进入十二指肠以及十二指肠内高渗溶液等也都是胃液分泌的抑制因素。

3. 胃的内分泌功能

近年来,肠胃激素的研究进展较快,已经成为一种涉及神经、生理、生化、药理、临床的重要边缘课题。从激素的分泌形式上来看,已知的有内分泌、旁分泌、神经分泌、神经内分泌、外分泌、自分泌等方式,从认识上突破了传统内分泌学的范畴和概念。

胃内激素的释放主要由胃腔内特定理化条件的改变引起,当这些“改变”被逐渐平息而重趋稳定时,释放便停止。

胃内激素的调节与神经系统联系极为密切,尤其自主神经系统对其释放及功能具有一定作用。例如当胃内注入乙酰胆碱后,血中胃泌素至少水平上升,壁细胞对胃泌素的敏感性也增加,切除迷走神经后,胃泌素的活性则减低。

胃内分泌细胞所释放的激素中,G细胞分泌的胃泌素对人体的影响较大,且可引起临床症状和疾病。

胃泌素由G细胞分泌,G细胞在胃窦部分布最多,其次是胃底部及十二指肠黏膜。胃泌素的靶细胞是壁细胞和主细胞,前者促进胃酸分泌,后者促进胃蛋白酶分泌。

近年来的研究还发现,除G细胞产生胃泌素外,TG细胞也可产生。TG细胞广泛分布于胃和小肠。胃泌素除存在于血液和组织外,也存在于胃液和肠液中。胃内胃泌素的释放是自我调节的反馈抑制过程,调节机制复杂,能够促进胃泌素分泌的因素有: