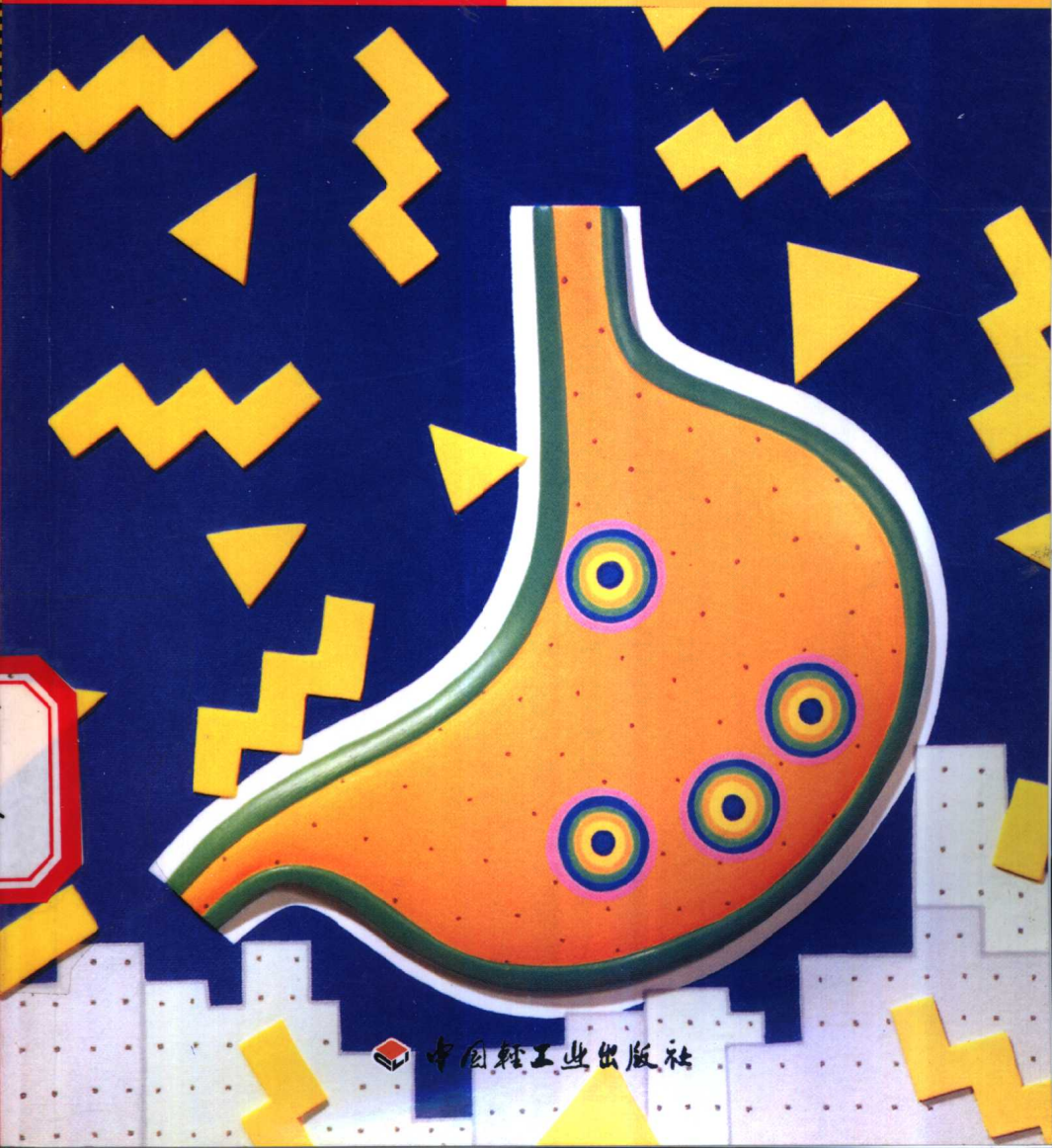


- 导致胃溃疡的因素
 - 预防与治疗方法
- 科学认识胃溃疡，
带给你好胃好身体

胃溃疡 患者手册

[日] 平塚秀雄 著 张葆华 译



中国轻工业出版社

——患者手册系列——

胃 溃 疡

患 者

手 册

[日] 平塚秀雄 著
张葆华 译

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

胃溃疡患者手册 / (日)平塚秀雄著;张葆华译.
北京:中国轻工业出版社, 2003.1
(患者手册系列)
ISBN 7-5019-3837-7

I.胃... II.①平...②张... III.胃溃疡-防治-手册
IV.R573.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 088801 号

IKAIYOU HANDBOOK

© THE PUBLISHING DEPARTMENT OF KAGAWA NUTRITION UNIVERSITY.1990
Originally published in Japan in 1990 by THE PUBLISHING DEPARTMENT OF KAGAWA
NUTRITION UNIVERSITY.

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION, TOKYO.
中文简体版译自本书最新修订的第 7 版

责任编辑:傅颖 责任终审:滕炎福 封面设计:周航
版式设计:杨昭龙 责任校对:郎静瀛 责任监印:吴京一

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

发行电话:010-65121390

印 刷:精美彩印印刷有限公司

经 销:各地新华书店

版 次:2003年1月第1版 2003年1月第1次印刷

开 本:850 × 1168 1/32 印张:2.5

字 数:68千字 印数:1-5000

书 号:ISBN 7-5019-3837-7/TS · 2281

定 价:10.00元

著作权合同登记 图字:01-2001-4527

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

中国轻工业出版社读者服务部 电话:010-65241695;传真:010-85111730

目 录

基础篇 胃溃疡是一种什么样的疾病..... 1

胃溃疡是因压力引起的疾病的代表.....	2
什么样的人容易得胃溃疡.....	4
胃溃疡发病的机理.....	6
腹痛、出血、泛酸是三个代表性症状.....	8
溃疡的形状和深度随溃疡的程度而变化.....	10
肠胃的功能由交感神经和副交感神经 的平衡来保护.....	12
胃液的分泌是怎样被控制的.....	14
攻击因子和防御因子平衡失调引起溃疡.....	16
喝酒和抽烟会引起溃疡.....	18
对反复发作的胃溃疡要重视.....	20
压力越大的人越容易复发.....	22
怎样诊断胃溃疡.....	24
真正可怕的是并发症.....	26
溃疡是癌症的前奏吗.....	28
胃溃疡知识小测验.....	30

实践篇 克服胃溃疡之路.....31

治疗的基本点是身心的安静 + 生活习惯的改善 + 药物.....	32
-------------------------------------	----

饮食疗法的要点是有规律的饮食生活·····	34
注意饮食,要保护胃·····	36
饮食的营养结构要均衡·····	38
胃溃疡患者的饮食指南①·····	40
胃溃疡患者的饮食指南②·····	42
胃溃疡患者的饮食指南③·····	44
控制胃溃疡的饮食·星期一·····	46
控制胃溃疡的饮食·星期二·····	48
控制胃溃疡的饮食·星期三·····	50
控制胃溃疡的饮食·星期四·····	52
控制胃溃疡的饮食·星期五·····	54
控制胃溃疡的饮食·星期六·····	56
控制胃溃疡的饮食·星期日·····	58
胃溃疡患者的饮食指南④·····	60
胃溃疡患者在外吃饭时的注意事项·····	62
掌握正确用药的知识·····	64
要正确地有区别地使用药物·····	66
应用内窥镜治疗胃溃疡的新进展·····	68
在什么样的情况下必须进行开腹手术·····	70
决定手术后的准备工作·····	72
回归社会后的生活方法·····	74
本书正确的使用方法·····	76

●基础篇

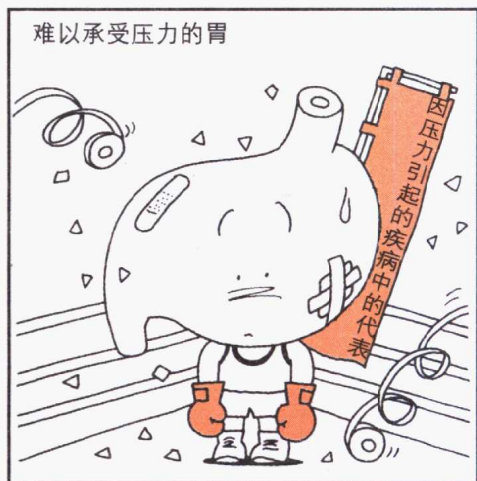
**胃溃疡
是一种什么样
的疾病**

胃溃疡是因压力引起的疾病的代表

●占消化器官疾病发病率1~2成的消化性溃疡

所谓“溃疡”，是指身体的某一部分溃烂、坏死，根据发病部位不同称呼也有所不同。比如说发生在胃里就叫胃溃疡，发生在十二指肠里就叫十二指肠溃疡，另外还有食道溃疡和手术后愈合部溃疡等其他种类。但一般说的溃疡就是指胃溃疡或十二指肠溃疡。

这些溃疡是因为黏膜被胃液（主要成分是盐酸、胃蛋白酶、黏液、消化管激素和无机物等）消化，组织遭到破坏造成的，总体上称为消化性溃疡。消化性溃疡的病倒近年来急剧上升，发生频率占全体疾病的2%~6%，占消化器官疾病的10%~20%，可以说是一种极常见的疾病。



消化性溃疡的代表性疾病就是胃溃疡。胃溃疡的发生部位以内侧的胃角部为中心。这个地方是不同的分泌液，即胃底腺黏液和幽门腺黏液汇接的地方，而且也是运动后最容易产生不良影响的地方。

胃溃疡是一种男性疾病

胃溃疡在各个年龄层中都可能发生，但在中年以后，40多岁的中年人到老年人中尤为多见。最近青年人和儿童中也开始出现这种病，因而引起了全社会的关注。胃溃疡的多发也被看成是高压社会进一步发展的表现，同为消化性溃疡，十二指肠溃疡却在30多岁的人中最多见，其次是20多岁的人。

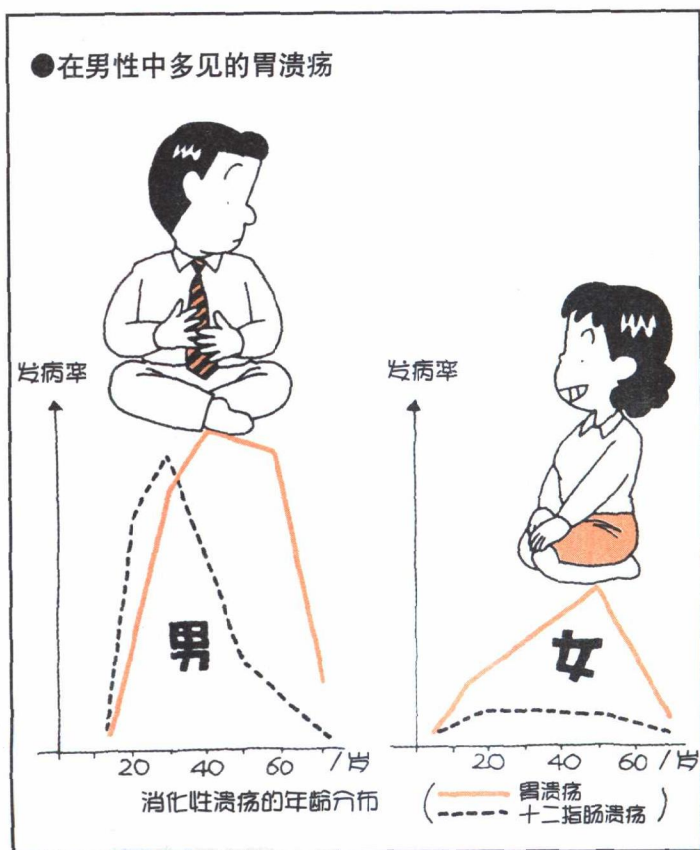
在男女患者比例上男性占绝大多数，所以，说胃溃疡是男性的疾病也并不为过。为什么男性占多数到目前为止还没有定论，但以下的说法比较普遍。这个说法认为：男性在职业生涯中很容易受到来自社会的压力，而女性因为要经历生育这样的大事，可

以说天生就比较能承受压力。此外还有其他各种各样的说法，但都缺乏足够的说服力。

然而女性也不能高枕无忧，因为女性50岁以后得胃溃疡的几率也慢慢增大了。这其实又跟更年期疾病有一定关系。

通过研究胃溃疡在各季节的发病率，发现在阴暗凝重的冬天和身体状况变化剧烈的春天发病多，而在夏天却很少。看来同冬天相比，到底还是夏天比较容易消除压力。

在日本得胃溃疡的人比得十二指肠溃疡的多，但在欧美国家却相反，得十二指肠溃疡的人占绝对多数。原因到现在还不十分清楚，有一种看法认为可能是由于饮食习惯不同的缘故。因为随着生活方式，尤其是饮食方式的欧美化，日本的十二指肠溃疡患者的人数也有增长的倾向。



什么样的人容易得胃溃疡

● 溃疡跟性格有关

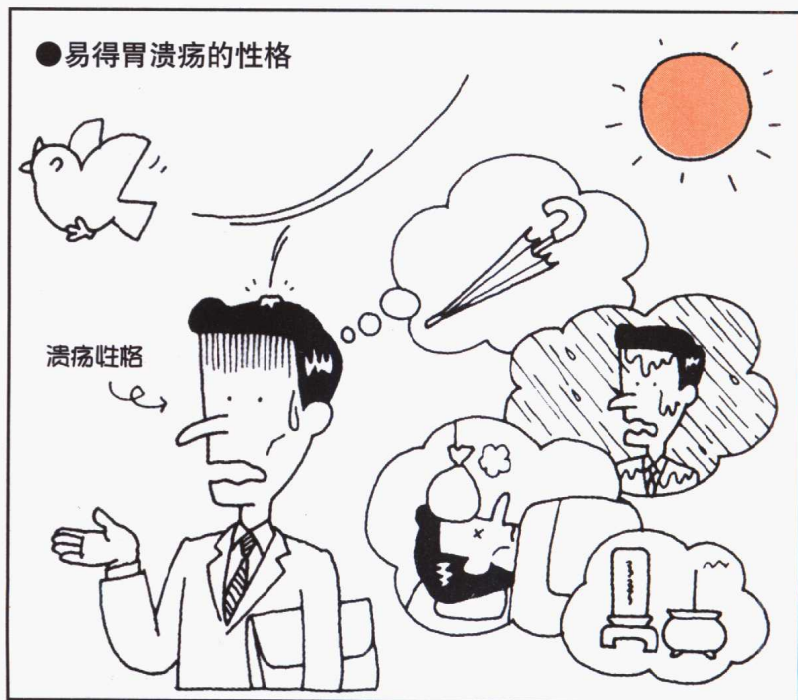
我们的社会正变得越来越复杂,生活中有压力的人的比率也越来越高。所以作为高压力病代表的胃溃疡和十二指肠溃疡的患者人数日益增加也就不足为奇了。

当然也并不是所有生活在高压力中的人都会患上溃疡病。最近的研究发现,一般来说存在天生易得溃疡和不易得溃疡两种类型的人。所以人们把天生易得溃疡的人的性格称做溃疡性格。

那么溃疡性格的人是指什么样的人呢?简单地说就是办事细心但神经质的人,一遇到什么事情就老是放不下心。这样的人就容易得溃疡而且治愈之后会反复发病。

一些溃疡性格的人只要注意调节情绪,消除压力,就可以减少患溃疡的可能性。

溃疡性格轻易改变不了,溃疡性格的人应该与人们很好地交



往。要懂得比一般的人更积极地调节情绪，尽量避免使自己变得心烦气躁。

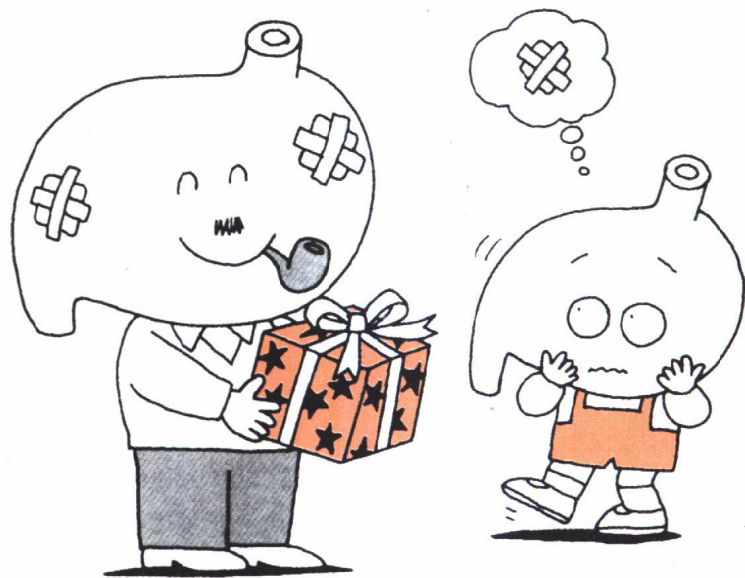
溃疡会遗传吗

为什么有些人得溃疡而有些人不会得溃疡？在对这个问题的研究过程中，“遗传性体质论”备受瞩目。专家调查胃溃疡患者的家族病史发现：患者的直系血亲中消化性溃疡的发生率比没有溃疡的人的直系血亲多三倍，对十二指肠溃疡的调查结果也差不多一样。耐人寻味的是，胃溃疡患者的近亲中得胃溃疡的人比例很高，而得十二指肠溃疡的人比例却不见得高。也就是说，胃溃疡患者的家族中胃溃疡的患病率高，十二指肠溃疡患者的家族中十二指肠溃疡的患病率高。

得胃溃疡的人，正如我们后面要详细分析的，一是他们本来就是这种体质，二是作为导火线的压力和抽烟等坏习惯导致发病。

我们可能无法改变体质(或性格)，但却可以改变习惯。通过改掉坏习惯来预防成人病是可能的。

● 溃疡性格会遗传



胃溃疡发病的机理

●胃溃疡最重要的发病因子是压力

说起胃和十二指肠等消化器官的疾病，人们往往会把它们和饮食上的问题联系在一起。但是胃和十二指肠等消化器官并不

像大家所想像的那样弱不禁风。在受到轻微“虐待”的情况下它们是不会喊救命的。例如即使一天里吃五六次饭，或者吃大量的油腻东西，胃仍然会默默地做好自己的本职工作。

即使这样，胃也有它的弱点，就是它对压力，尤其是心理上的压力非常敏感。压力一般指身体所受的刺激以及由此引起的变化，另外也可以指冷热等物理性刺激。但对胃来说，它的大敌不是那些物理性刺激，而是恐怖、紧张、不安和急躁等心理上的刺激，一般来说就是指积聚压力的情况。

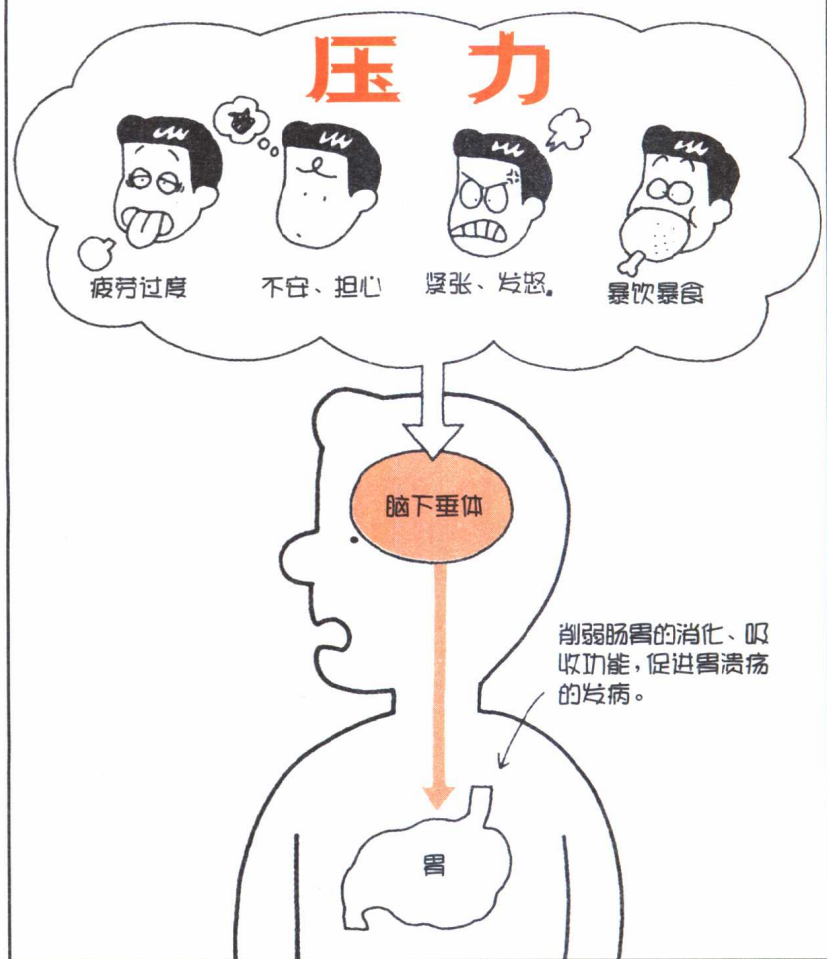
胃对压力为什么很脆弱

身体一旦受到压力，作为大脑控制室的下垂体就会接到发生紧急事态的信息，这时下垂体向肾上腺发出分泌激素的命令，肾上腺立即分泌肾上腺皮质激素使身体进入防备状态。负责传递信息的是自主神经中的交感神经，对付压力的防卫手段首先是心脏的活动加快，血压升高。但是吃喝排泄这样的人体活动作为对付压力的防御手段，没有速战速决的力量，无法一下子消除压力。人一旦有了压力就会出现食欲减退、肠胃消化功能下降的现象就是这个原因。

压力如果是一时的并不严重，身体的变化也就是一时的，不会留下什么后遗症。但要是这种压力是长久的，身体的变化就会产生后遗症，甚至出现功能障碍。胃溃疡实际上就是胃在长久持续的压力下作为后遗症出现的功能障碍。

压力引发胃溃疡的极端例子就是急性压力溃疡。在做脑部手术或患上心肌梗死等重病时，很多人胃中会经常出血或突然发生糜烂。另外当身边亲人突然去世或面对重大考试而受到沉重的精神压力时，也有不少人会出现这样的症状，这样的胃溃疡称为急性压力性溃疡。

●胃溃疡发病机理



但是，一般所指的胃溃疡，不是指急性溃疡，而是指发展缓慢的慢性溃疡，称为慢性压力性溃疡。

不管怎样，胃溃疡发病的主要原因是压力这一点是毫无疑问的。正如我们后面将要详细叙述的，支配胃的神经和激素等信息传递系统对人的感情及外部压力的反应是非常敏感的。

腹痛、出血、泛酸是 三个代表性症状

●虽然无法指望自觉症状确定，但……

像其他成人病一样，胃溃疡也不一定有自觉症状，很多人是在健康检查时才发现得了胃溃疡，所以并不能完全依赖于自觉

症状。而且即使有自觉症状，它在每个人的身上表现也千差万别，根据什么样的自觉症状才能断定有胃溃疡是很难的。

但是，要是知道什么样的症状一般被认为是胃溃疡，倒也是有一定好处的。

疼痛跟饮食和空腹有关

一般腹痛、出血和泛酸症状被认为是胃溃疡的代表性症状。

70%~80%的胃溃疡患者在上腹部(胸口窝)处有疼痛感。疼痛从隐隐的疼痛到灼热的剧痛，各不相同，一般是令人不快的持续隐隐作痛。但在急性胃溃疡的情况下剧烈的疼痛有时并不逊于胃痉挛。疼痛的程度与溃疡的轻重程度并不一定成正比，但当溃疡面积扩展后自觉症状当然也变得更加容易出现了。

至于疼痛的部位，像刚才所说以上腹部居多。当溃疡在胃上部时，在胸骨下面和左前胸部有时也会产生疼痛，所以经常会被误认为是心绞痛。另外有些人在背部也有疼痛感。

这样的疼痛和饮食时间有非常密切的关系，因为疼痛跟胃液有关。一般空腹时就会疼痛，进食后疼痛就会得到缓解。另外，当单次进食过多后疼痛时间也会持续很久。

便血和吐血是应该注意的信号

便血和吐血被认为是胃溃疡的决定性症状。说到吐血，也许有的人会把吐鲜红色的血看成吐血，但实际上这种情况叫做咯血，一般是因气管或咽喉出血引起的。而胃溃疡患者吐的血因酸化而变成暗红色。

便血也有类似的情况。肛门、直肠等地方出血，血是鲜红色的，而胃和肠出血时血呈暗红色，所谓油便就是指这种情况。

有油便时一般都会认为是消化性溃疡，但因为胃癌和大肠癌有时也会产生油便，所以当便血和吐血时一定要接受医生的检查。

对泛酸症状也要注意

胸痛、打酸嗝等泛酸症状，是在胃酸分泌量大、浓度高的幽门附近产生的胃溃疡或十二指肠溃疡的患者身上多见的症状。

除这三大症状外，胃溃疡的症状还有恶心、呕吐、食欲不振、体重下降、贫血等。明智的做法是发现症状后尽快去医院接受检查。

●胃溃疡的三大症状



①上腹部(胸口窝)的疼痛
空腹时会疼，进食后疼痛感减弱。



②出血(便血和吐血)
溃疡引起的出血，很多时候血因酸化而变成暗红色。



③泛酸症状
胸疼、打酸嗝。

溃疡的形状和深度随 溃疡的程度而变化

●溃疡一般呈圆形或椭圆形

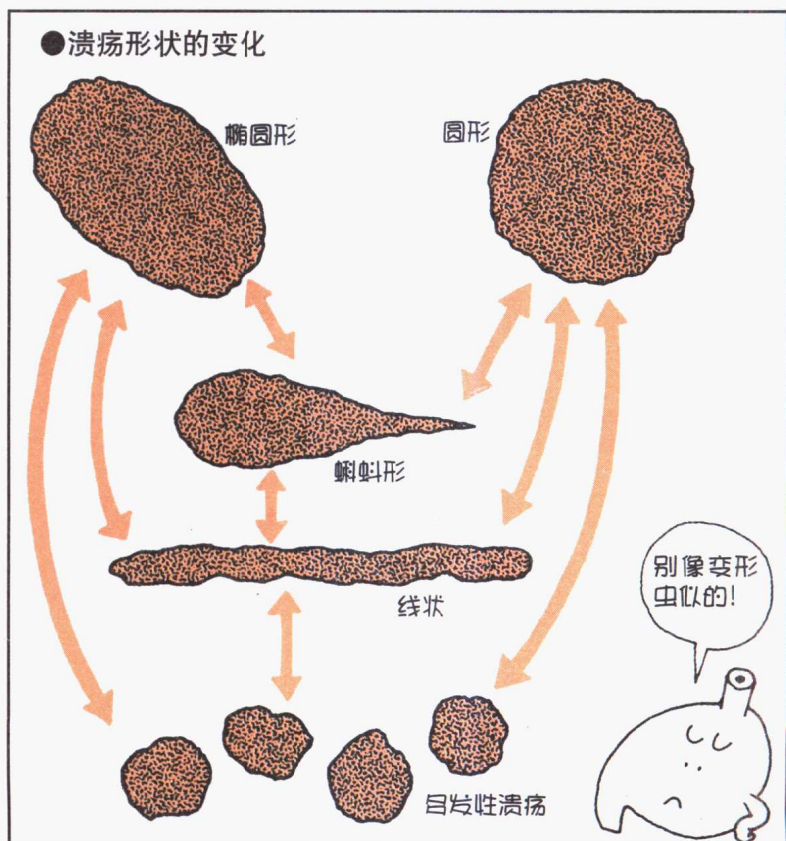
因溃疡引起的组织缺损会显出怎样的形状呢?胃溃疡的形状最常见的是圆形或椭圆形。大小多为直径10~19毫米,大的甚至可以达到70毫米。在胃

溃疡初期一般呈圆形,多次复发后会变得不规则,常见的有椭圆形、蝌蚪形、线形等。面积大的溃疡会像细胞分裂那样分裂成多个小溃疡。而另一方面小的溃疡也会聚集成大的溃疡,呈现出多种变化方式。

大面积溃疡或线状溃疡会使胃变形,治疗比较困难。

溃疡根据深度被分为四个阶段

溃疡根据黏膜组织的缺损深度总体上被分为以下四个阶段。



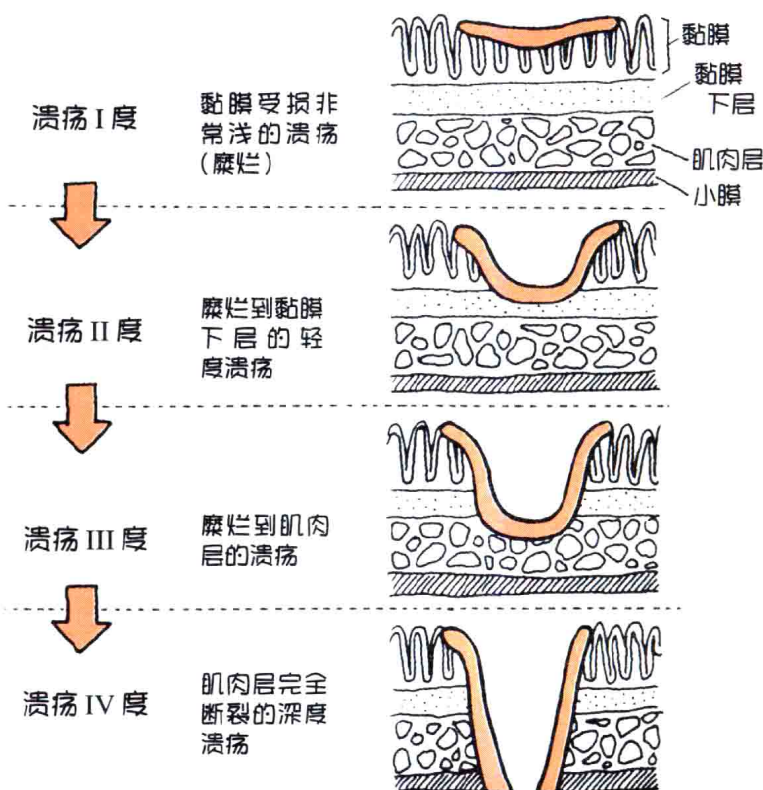
- I 度(U1-1)……严格说不是溃疡，只是黏膜受到破坏(糜烂)。
 II 度(U1-2)……糜烂到黏膜下层的轻度溃疡，在幽门溃疡中很常见。
 III 度(U1-3)……糜烂到肌肉层，这种溃疡最多见。
 IV 度(U1-4)……因溃疡产生的炎症深入到小膜。

II 度的到黏膜下层为止的溃疡 100% 能用药物治好，III 度的到肌肉层为止的溃疡只要从药物、饮食、生活三个基本方面入手一般也能治愈。

但是发展到IV度的溃疡治疗起来就很麻烦，而且即使治好后也有复发的可能。

所以对于胃溃疡，早期发现，早期治疗也是比什么都重要的。

● 溃疡根据深度被分成四个阶段



肠胃的功能由交感神经和副交感神经的平衡来保护

●消化器官是一根长导管

进入口中的食物在被牙齿咀嚼和舌头搅动的同时，和唾液混合并被分解。食物通过食道后聚集到胃里。

胃被称做胃袋，作为最大的消化器官，它的形状正好能让食物在其中暂时聚集。用显微镜观察胃的内壁，会发现胃壁是由无数细胞排列而成的。从这些细胞中分泌出来的黏液就是胃液。胃液在食物通过时起润滑作用，并保护胃自身不被盐酸和胃蛋白酶等消化液消化掉。

胃部有非常强壮的肌肉，可提供力量把食物和消化液混合，拌成黏糊糊的粥。

同胃相连接的管状的消化器官肠分为小肠(十二指肠、空肠、回肠)和大肠(盲肠、结肠、直肠)。

肠是消化和吸收的主要器官。糖分消化后产生的葡萄糖、果糖和半乳糖被小肠壁的绒毛吸收。蛋白质被消化后产生的氨基酸主要由小肠吸收。脂肪有些是被直接吸收，有些是被脂肪酶分解成脂肪酸和甘油后再被吸收，而这些也主要由小肠来完成。十二指肠则被称为消化的控制塔，它能分泌出几十种消化需要的激素。在肠内吸收的营养成分由毛细血管输送到肝脏，再从肝脏送到全身。而不需要的东西则经由肾脏排出体外。

始于口腔终于肛门的消化器官是一根贯通人体的导管，它的活动由自主神经控制。自主神经是一种同人的意志无关，调节不随意运动的神经。

人只要一看到好吃的东西就会自然分泌出唾液，剧烈运动之后心跳会加速，这不是由于自身意志造成的，而是由自主神经控制的。

