

一书在手，养护胃肠有妙招；防治结合，赶跑常见胃肠病

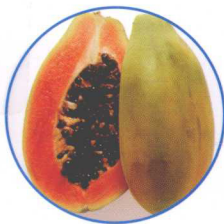
胃肠病 生活调养防治

800问

刘安祥◎编著

内容具体，科学实用，贴近生活，查阅方便
权威专家倾力打造，胃肠病看这本就够了！

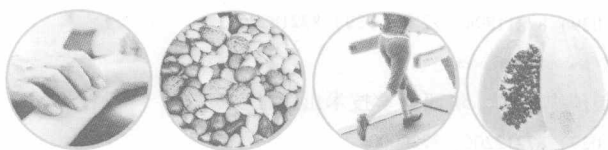
一看就懂、一学就会、一用就灵的保健指南
把门诊医生没空跟您细说的问题彻底讲清楚



陕西出版传媒集团
陕西科学技术出版社

胃肠病 生活调养防治 800问

刘安祥◎编著



NLIC2971052814

陕西出版传媒集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

胃肠病生活调养防治 800 问/刘安祥编著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2014. 7

ISBN 978 - 7 - 5369 - 6129 - 6

I. ①胃… II. ①刘… III. ①胃肠病—防治—问题解答
IV. ①R57 - 44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 136836 号

胃肠病生活调养防治 800 问

出 版 者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236

<http://www.snstp.com>

发 行 者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社

电话 (029) 87212206 87260001

印 刷 北京建泰印刷有限公司

规 格 710 × 1000 毫米 16 开本

印 张 22.5

字 数 340 千字

版 次 2014 年 10 月第 1 版

2014 年 10 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5369 - 6129 - 6

定 价 26.80 元

版权所有 翻印必究



前言

病从口入人人皆知，嘴馋致病难以防治！其实，很多疾病都是吃出来的。我们知道，胃肠是人体对食物进行消化、吸收的重要加工场所。传统中医学认为：“脾胃乃后天之本”。也就是说要想健康，胃肠一定要无恙；如果胃肠出现了问题，身体随之就会出现其他方面的疾患。

近年来，在日益激烈的竞争和工作压力下，胃肠病患者越来越多。这与多数人在过度紧张的生活和工作压力下，逐渐形成的种种不健康的生活方式有很大的关系。很多人白天的工作强度很大，到晚上还要熬夜，饮食起居不规律，早午餐饥饱不均，晚餐进食过量，嗜食辛辣食物等不良习惯，这些不良习惯会加重胃肠的负担，导致胃肠病的出现。

胃肠病已严重危害到人类的健康，几乎到了“十人九病”的地步。据资料显示，我国约有 1.2 亿胃肠病患者，其中老年人占 70% 以上。尤其是胃肠病一般初期都没有明显症状，即使出现症状也常为人们所忽略，认为是一时性过食肥甘厚味，或因为气候冷热失常而致的暂短性不适，而忽视不管，任病情发展，延误就医。

多数患者一旦患上胃肠病，一般就采取最直接的饮食禁忌法来保护胃肠道，却忽视了饮食结构和均衡营养对胃肠健康的重要性。疾病防治应遵循医学原理，采取正确的方式，未病先防是我们对待疾病的正确态度。治病不如防病，如何做好预防，拒病于体外呢？

鉴于此，我们有必要了解胃和肠道，了解如何从日常生活做起防治胃肠



胃肠病生活调养防治 800 问

病，了解胃肠道常见的症状知识。为此，我们精心编写了这本《胃肠病生活调养防治 800 问》，希望能提供一些帮助给胃肠病患者及读者朋友，以期减轻病痛，恢复健康。

本书详细介绍了胃肠病的基本知识，对胃肠道患者的治疗及日常生活中应注意的问题做了通俗、实用的讲解。告诫读者及广大胃肠病患者，应从生活细节入手，保养肠胃。尤其是通过饮食调理好胃肠，因为饮食调理是胃肠病的天然治疗师。饮食调理不但让患者享受美食的乐趣，还能滋补身体。同时，日常生活方面也不可忽视，规律的起居、合理的运动、愉快的心情等都有助于疾病的康复。

通过阅读本书，既能知道如何预防胃肠病的发生、在出现症状时如何去看病、自己应当采取什么样的措施，同时也能了解在患了某种胃肠病时应该注意哪些问题。全书的实用性非常强，相信广大读者阅读本书后一定获益非浅！

编 者

前言

002



目录

第一章

胃肠病基础知识

——把握保“胃”战争主动权

第一节 了解我们的胃肠道	001
人体的消化系统包括哪些	001
胃肠道的结构是怎样的	001
食管的功能是什么	002
胃的功能是什么	002
十二指肠的功能是什么	003
小肠的功能是什么	003
大肠的功能是什么	004
胃有哪些不同形态	004
胃在消化食物的时候有什么特点	005
胃酸有哪些作用	005
中医对胃是如何认识的	006
第二节 胃肠病的常见症状	007
腹痛	007
哪些胃肠道疾病可以引起腹痛	007



胃病生活调养防治 800 问

发生腹痛时该如何应对	008
小儿腹痛，父母该怎么办	008
什么样的腹痛要及时去医院	009
腹痛的轻重与哪些情况有关	009
腹 胀	010
什么是腹胀	010
有腹胀的感觉就是得病了吗	010
哪些原因会引起腹胀	010
哪些疾病可以引起腹胀	011
发生腹胀如何应对	011
什么样的腹胀需要就医	012
食欲不振	013
什么是食欲不振	013
哪些原因可引起食欲不振	013
如何提高食欲	014
呕 吐	015
什么是呕吐	015
剧烈频繁的呕吐有何危害	016
哪些胃肠病会引起呕吐	016
哪些全身性疾病会引起呕吐	016
什么样的呕吐要及时去医院	017
呕吐时如何进行自我处理	018
呕吐物的量和质说明哪些问题	018
呕吐发生的时间可以告诉我们哪些信息	019
烧 心	019
什么是烧心	019
有烧心的状况就要就医吗	019
出现烧心症状如何自我处理	020
呃 逆	021
什么是呃逆	021



哪些疾病可能引起呃逆	021
呃逆时如何处理	021
吞咽困难	022
什么是吞咽困难	022
哪些疾病可引起吞咽困难	022
什么样的吞咽困难需到医院就诊	023
发生吞咽困难时应该向医生提供哪些信息	023
如何处理咽部滞留物引起的吞咽困难	023
呕 血	024
什么是呕血	024
呕血时还有哪些临床表现	024
哪些疾病可引起呕血	025
发生呕血时如何处理	025
腹 泻	026
什么是腹泻	026
如何区分急性腹泻和慢性腹泻	026
腹泻有哪些害处	026
哪种腹泻要及时就医	027
哪些疾病可引起腹泻	027
发生腹泻时如何自我处理	027
便 秘	028
什么是便秘	028
便秘有哪些危害	029
哪些原因可以引发便秘	029
哪些人群易发生便秘	030
哪些情况下的便秘要到医院就诊	031
便秘时如何自我处理	031
便血、黑便	032
便血、黑便是怎么回事	032
出现了黑便就是便血吗	033



胃肠病生活调养防治 800 问

哪些疾病可引起鲜血便	033
哪些疾病可以引起隐血便	033
哪些疾病可以引起柏油样便	033
什么样的便血是大肠癌的早期信号	034
出现便血与黑便如何自我调理	034
什么样的便血要立即去医院就诊	035
哪些胃肠道疾病会引起出血	035
发生便血时要向医生说明哪些问题	035
第三节 胃肠道疾病的常见检查方法	036
粪便检查	036
粪便检查的目的是什么	036
粪便的颜色与性状反映哪些问题	036
粪便检查包括哪些内容	038
留取大便送检时应注意什么	039
胃液分析	040
胃液分析对诊断有哪些帮助	040
如何解读胃液分析报告单	040
胃液分析检查要注意什么	041
采集胃液时要注意什么	041
胃肠道的 X 线检查	042
什么是钡剂造影	042
什么情况下用 X 线钡餐检查	042
什么情况下不能用 X 线钡餐检查	043
腹部平片可以诊断哪些疾病	043
造影前要做哪些准备	043
什么是龛影	044
什么是充盈缺损	044
葫芦形胃是如何形成的	044
消化内镜检查	045
什么是消化内镜	045
消化内镜有哪些种类	045



胃镜和十二指肠镜有哪些种类	045
胃镜和十二指肠镜检查的目的是什么	046
做胃镜的流程及注意事项有哪些	047
哪些人不宜做胃镜检查	047
胃黏膜的色泽可说明哪些问题	047
结肠镜的适用范围	048
消化内镜的检查安全吗	048
哪些人不宜做结肠镜检查	048
做内镜很痛苦吗	049
超声波检查	049
什么是超声波检查	049
超声波检查可用于诊断哪些疾病	049
活组织病理检查	050
什么是活组织病理检查	050
活组织病理检查有什么意义	050
病理检查的目的有哪些	050
活组织病理检查有哪些方法	051
活组织病理检查对胃肠道有伤害吗	051
24 小时食管 pH 值监测	051
什么是 24 小时食管 pH 值监测	051
为什么要做 24 小时食管 pH 值监测	052

第二章

深入了解胃肠病

——抓住致病元凶

目 录

第一节 胃肠道的常见疾病	053
胃肠道常见的疾病有哪些	053



胃肠病生活调养防治 800 问

胃病会传染吗	054
“胃痛”一定都是胃病吗	054
老年人胃病有什么特点	055
胃肠病有哪些危害	056
胃食管反流、反流性食管炎	056
什么是胃食管反流	056
出现胃食管反流的原因是什么	057
胃食管反流病的症状有哪些	057
有胃食管反流现象就一定是病态吗	058
胃食管反流为什么会出现呼吸系统疾病的症状	059
如何预防胃食管反流病	059
什么是反流性食管炎	059
反流性食管炎有哪些表现	060
胃食管反流病的相关检查有哪些	060
胃食管反流患者生活中要注意什么	061
急性胃炎	062
什么是急性胃炎	062
哪些因素可诱发急性胃炎	062
急性胃炎如何分类	063
急性胃炎的症状有哪些	063
什么是急性单纯性胃炎	064
什么是急性糜烂性胃炎	064
什么是急性胃扩张	065
急性胃炎如何治疗	065
如何预防急性胃炎	065
慢性胃炎	066
什么是慢性胃炎	066
慢性胃炎如何分类	066
什么是慢性浅表性胃炎	067
什么是慢性萎缩性胃炎	067
什么是疣状胃炎	068

目 录

006



胆汁反流性胃炎	068
慢性胃炎的诱发因素有哪些	068
慢性胃炎的临床表现有哪些	069
各种慢性胃炎有哪些不同表现	070
确诊慢性胃炎要做哪些检查	070
不适合做胃镜检查的病人怎么办	071
如何预防慢性胃炎	072
慢性胃炎能治愈吗	072
如何避免慢性胃炎复发	073
慢性胃炎如何治疗	073
萎缩性胃炎如何防癌变	075
胃下垂	076
什么是胃下垂	076
胃下垂有哪些症状	076
胃下垂的诱发因素有哪些	077
哪些人易患胃下垂	078
如何诊断胃下垂	078
如何预防胃下垂	078
胃黏膜脱垂	079
什么是胃黏膜脱垂	079
胃黏膜脱垂的临床表现有哪些	079
如何预防胃黏膜脱垂	080
幽门螺杆菌感染	080
什么是幽门螺杆菌	080
幽门螺杆菌能传染吗	081
幽门螺杆菌会引起哪些胃病	081
感染了幽门螺杆菌一定会生病吗	082
怎样检查出是否存在幽门螺杆菌感染	083
哪些幽门螺杆菌感染者必须进行治疗	083
如何预防幽门螺杆菌感染	083



胃肠病生活调养防治 800 问

消化性溃疡病	084
什么是消化性溃疡病	084
消化性溃疡分哪些类型	084
哪些人易患消化性溃疡	085
消化性溃疡引起的腹痛有哪些特点	086
溃疡病为什么会夜间胃痛	087
为什么有些消化性溃疡病人没有感觉	087
老年溃疡病有什么特点	088
儿童溃疡病有什么特点	088
诊断消化性溃疡要做哪些检查	089
溃疡病不及时治疗会有什么后果	089
怎样早期发现胃溃疡癌变	091
溃疡病疼痛有哪些规律	091
功能性消化不良	092
什么是功能性消化不良	092
功能性消化不良病人通常有哪些症状	092
如何预防功能性消化不良	093
医生怎样诊断功能性消化不良	094
功能性消化不良分哪几种类型	094
肠易激综合征	095
什么是肠易激综合征	095
哪些人易患肠易激综合征	095
肠易激综合征病人有哪些常见的表现	096
肠易激综合征如何分型	097
肠易激综合征是由什么原因引起的	097
医生如何诊断肠易激综合征	098
如何预防肠易激综合征	099
溃疡性结肠炎	099
什么是溃疡性结肠炎	099
溃疡性结肠炎的发病因素有哪些	099



溃疡性结肠炎有哪些临床症状	100
诊断溃疡性结肠炎需做哪些检查	101
如何预防溃疡性结肠炎	101
如何避免溃疡性结肠炎复发	102
痢 疾	102
什么是痢疾	102
痢疾容易发生在什么季节	103
细菌性痢疾如何传播	103
细菌性痢疾有什么症状	104
细菌性痢疾需做哪些检查	104
得了菌痢如何处理	105
妇女妊娠期患了痢疾怎么办	106
痢疾杆菌可以被消灭吗	106
慢性腹泻	106
什么是慢性腹泻	106
慢性腹泻的症状是什么	107
慢性腹泻的病因是什么	107
慢性腹泻需做哪些检查	108
如何预防腹泻	108
第二节 胃肠病的致病因素	108
情绪与胃肠病有何关系	108
压力大为何会导致胃肠病	109
不良饮食习惯与胃肠病有哪些关系	109
盲目减肥为何会导致胃肠病	110
性生活与胃肠病有何关系	110
遗传因素会导致胃肠病吗	110
经常熬夜为什么易得胃肠病	111
药物因素如何导致胃肠病	111
长期饮酒为何会导致胃肠病	111
老年人为何易患胃肠病	112



胃肠病生活调养防治 800 问

免疫因素如何导致胃肠病	112
乱吃补药为何会导致胃肠病	112
吸烟是如何伤害胃的	113
过度劳累为何会导致胃肠病	113
生物因素为什么会引起胃肠病	114
沉迷于麻将为何会发生胃肠病	114
哪些职业的人易患胃肠病	114
SOHO 一族常发生胃肠病是什么原因	116

第三章

日常生活保健

——抓住细节保胃护肠

第一节 良好的生活习惯让你告别胃肠病	117
心情舒畅对胃肠道有哪些益处	117
胃肠病患者保持充足的睡眠有何好处	117
胃肠病患者睡眠时要注意什么	118
晨间喝一杯温开水对胃肠道有哪些好处	118
保持口腔卫生对胃肠病有哪些好处	118
睡前洗脚对胃肠病有哪些益处	119
饭后立即洗澡有何坏处	119
饭后剧烈运动有哪些危害	120
保暖对胃肠病患者有哪些好处	120
胃肠病患者如何应对过度疲劳	120
规律的饮食对胃肠病患者有哪些好处	121
胃肠病患者在过节时要注意什么	122
胃肠病患者空腹时为何不宜驾车	122



胃肠病患者饱餐时为何不宜驾车	122
边玩电脑边吃零食有何危害	123
价格高的香烟对胃肠的影响小吗	123
怎样喝水才健康	123
哪些水不能喝	124
神经性厌食有哪些防治措施	124
为什么急性胃炎患者要及时补充水分	125
为什么多动脚趾可以养胃	125
为什么消化性溃疡患者需多补充维生素 C	126
熬夜伤害了肠胃要如何补救	126
胃肠病患者的解酒误区有哪些	127
适量饮葡萄酒对胃病患者有哪些好处	128
第二节 胃肠病的四季调养	129
气候对健康有哪些影响	129
春季预防胃肠病有何要点	129
春季在生活起居上有哪些注意事项	130
春季饮食有何要求	130
为什么春季宜多吃葱、香椿	130
春季用药方面要注意什么	131
夏季预防胃肠病有何要点	131
夏季生活起居上有何注意事项	131
夏季饮食保健有何禁忌	132
胃肠病患者夏季需注意哪些事项	132
秋季如何预防胃肠病	132
胃肠病患者秋季生活起居要注意什么	133
秋季饮食有哪些禁忌	133
冬季养生有何特点	134
冬季饮食有哪些禁忌	134
胃肠病患者冬季如何保健调养	135
冬季盲目进补对肠胃有何危害	136



第四章 饮食调养

——好胃吃出来

第一节 胃肠病患者饮食要点	137
胃肠病患者的饮食原则有哪些	137
急性胃炎患者的饮食原则是什么	139
慢性胃炎的饮食原则是什么	140
便秘患者的饮食原则是什么	140
消化性溃疡患者的饮食原则是什么	141
慢性腹泻患者的饮食原则有哪些	141
胃下垂患者的饮食原则是什么	142
肠易激综合征的饮食原则是什么	142
功能性消化不良患者的饮食原则是什么	143
反流性食管炎患者的饮食原则是什么	143
腹胀患者有哪些饮食上的注意事项	143
细嚼慢咽有哪些好处	143
胃肠病患者每天需吃哪几类食物	144
溃疡出血时能否进食	145
为什么一定要吃早餐	145
为什么胃肠病患者宜吃面食	145
太烫的食物对胃肠道有哪些危害	146
吃野菜时要注意什么	146
喝牛奶有益于胃肠病患者吗	147
酸奶对胃肠病患者有哪些好处	147
餐前喝汤对胃肠道有哪些好处	148