北京名医世纪传媒

肠道疾病防治与调养

编著◎张昌敏　凌诒洁

了解肠道那些事儿

轻松防治肠道疾病

原出版传媒集团
大地传媒
南科学技术出版社

肠道疾病防治与调养

CHANGDAO JIBING FANGZHI YU TIAOYANG

张昌敏　凌诒洁　编著

河南科学技术出版社

· 郑州 ·

内容提要

本书内容包括常见肠道疾病的病因、常见的症状、容易混淆的疾病、并发症、检查方法、中西医治疗手段、家庭护理和生活调养、膳食调养与饮食指导、锻炼与运动方式、心理护理等。本书内容翔实、言简意赅、科学实用、贴近生活，适合基层医师及大众阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

肠道疾病防治与调养/张昌敏，凌诒洁编著. —郑州：河南科学技术出版社，2017.8

ISBN 978-7-5349-8820-2

Ⅰ.①肠… Ⅱ.①张… ②凌… Ⅲ.①胃肠病－防治 Ⅳ.①R573

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 162103 号

出版发行：河南科学技术出版社
北京名医世纪文化传媒有限公司
地址：北京市丰台区丰台北路 18 号院 3 号楼 511 室　邮编：100073
电话：010-53556511　010-53556508

策划编辑：欣　逸
文字编辑：张　娟
责任审读：周晓洲
责任校对：龚利霞
封面设计：中通世奥
版式设计：刘　丹
责任印制：姚　军
印　　刷：三河市佳星印装有限公司
经　　销：全国新华书店、医学书店、网店
幅面尺寸：140 mm×203 mm　印张：14.375　字数：258 千字
版　　次：2017 年 8 月第 1 版　2017 年 8 月第 1 次印刷
定　　价：43.00 元

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与出版社联系调换

前言

肠是人体重要的器官，肠道的健康是人体健康的基础。肠道既是人体的营养吸收中心，也是人体最大的消化器官，更具有免疫、排毒功能。因此，肠道的状态决定了机体的健康，同时也关乎人体的容颜和美丽。肠还是人体的“第二大脑”，它的健康状况影响着人的喜、怒、哀、乐。

您可知道，人体最容易生病的器官是什么？答案不是心脏，也不是肝和肾，而是肠。

正是由于现代人对肠道问题的忽视，导致肠道疾病成为一个严峻的全球问题。肠癌在国外被称为“蹿升最快速的世纪癌症”。在美国，肠易激综合征的病人占到普通门诊的10%以上，是消化专科门诊病人的70%；日本大街上，药店或饮食店外处处都贴有针对女性便秘的药物或食物的广告；在英国，仅便秘每年就要耗费该国保健经费约5000万英镑，医生为此病开的药物甚至超过了糖尿病和高血压。

国人肠道健康状况也不容乐观。调查显示：在我国，有3000多万人承受着慢性顽固性肠道疾病的困扰，每年有超

过10亿人次出现腹泻或便秘症状，每10人中就有1人受便秘影响。国人胃肠不适发生率高于全球平均水平，70%的国人存在不同程度的胃肠不适，并常感到焦虑、抑郁。

大肠癌在我国所有肿瘤的患病率中排名第五，且上升趋势明显，每年新增大肠癌患病人数达40万例。目前，肠癌在我国平均发病年龄为58岁，比欧美国家提前12～18年。

所以，我们必须要保护好自己的肠，保持肠蠕动长期处于健康、活跃的状态。

基于裘法祖院士提倡的“让医学归于大众”的宗旨，编者围绕肠道健康和肠道疾病防治与调养的话题编写这本书，内容包括常见肠道疾病的病因、常见症状、容易混淆的疾病、并发症、检查方法、中西医治疗手段、家庭护理和生活调养、膳食调养与饮食指导、锻炼与运动方式、心理护理等，力求做到内容翔实、言简意赅、科学实用、贴近生活，希望读者能够从中获益。

谨借世界卫生组织1992年在日内瓦世界医学大会发表的维多利亚宣言中提出的四点健康基石，赠给所有爱护生命、珍惜健康的朋友们：合理膳食，戒烟限酒，适量运动，心理平衡。

张昌欹

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

目 录

第一章　了解“肠”识保健康 …… 1

一、大肠的自白 …… 1

二、肠健康自测题 …… 5

三、了解“肠”识 …… 9

四、肠道健康是身体健康的基础 …… 13

五、5 月 29 日——世界肠道健康日 …… 17

六、走近肠道的微生物世界 …… 20

七、菌群平衡“肠”安稳 …… 22

八、肠道微生态失衡是亚健康的主因 …… 26

九、肠道清洁是健康之本 …… 28

十、国人肠健康状况不尽如人意 …… 32

十一、呵护健康应该从“肠”计议 …… 36

十二、明察秋毫的肠镜检查 …… 40

第二章　马虎不得的腹泻病 …… 43

一、腹泻的来龙去脉 …… 43

二、非感染性腹泻的分类及病因 …… 45

三、腹泻的症状与表现 …… 46
四、容易与腹泻混淆的疾病 …… 47
五、腹泻的并发症 …… 48
六、非感染性腹泻的用药与调理 …… 50
七、感染性腹泻的致病因素 …… 52
八、感染性腹泻的症状与表现 …… 55
九、感染性腹泻的并发症 …… 59
十、感染性腹泻的检查方法 …… 60
十一、感染性腹泻的治疗手段 …… 61
十二、腹泻的中医辨证论治 …… 67
十三、小儿非感染性腹泻的中医治法 …… 69
十四、腹泻病人的家庭护理与生活调养 …… 71
十五、腹泻病人的食疗方 …… 73
十六、适用于小儿腹泻的食疗验方 …… 78
十七、腹泻病的预防措施 …… 81
第三章 异军突起的肠息肉 …… 84
一、肠息肉为何物 …… 84
二、肠息肉的发病原因与症状表现 …… 88
三、容易与肠息肉混淆的疾病 …… 90
四、肠息肉的并发症 …… 92
五、肠息肉的检查方法 …… 93
六、肠息肉的西医治疗手段 …… 95
七、肠息肉的中医治法 …… 99

八、肠息肉病人的手术护理与家庭护理 …… 103
九、直肠息肉病人的生活要求与术后饮食调养 …… 106
十、结肠息肉病人的饮食要求及生活调养 …… 108
十一、结肠息肉病人的食疗方 …… 110
十二、预防结、直肠息肉的健康生活方式 …… 112
十三、预防肠息肉的饮食习惯和要求 …… 114
第四章 肠癌来袭有信号 …… 118
一、肠癌从何而来 …… 118
二、肠癌的症状与表现 …… 121
三、容易与肠癌混淆的疾病 …… 123
四、结、直肠癌的并发症 …… 125
五、肠癌的检查方法 …… 126
六、肠镜筛查是预防肠癌最有效的方法 …… 129
七、大肠癌的西医治疗手段 …… 132
八、大肠癌的中医治疗方法 …… 137
九、直肠癌的西医治疗方法 …… 141
十、直肠癌的中医药治疗方法 …… 144
十一、肠癌病人的术后护理要求 …… 146
十二、结肠癌病人的家庭护理原则 …… 147
十三、直肠癌病人的家庭护理须知 …… 151
十四、肠癌病人的饮食原则与一日食谱举例 …… 154
十五、肠癌病人的食疗方 …… 157
十六、结、直肠癌的早期信号和预防方法 …… 162

十七、直肠癌的预防方法 …… 163
十八、大肠癌的预防方法 …… 164
第五章 缠缠绵绵的溃疡性结肠炎 …… 169
一、中西医论溃疡性结肠炎的病因 …… 169
二、溃疡性结肠炎的症状与表现 …… 173
三、容易与溃疡性结肠炎混淆的疾病 …… 175
四、溃疡性结肠炎的并发症 …… 176
五、溃疡性结肠炎的检查方法 …… 178
六、溃疡性结肠炎的西医治疗方法 …… 181
七、溃疡性结肠炎的中医治法 …… 188
八、溃疡性结肠炎病人的家庭护理 …… 200
九、溃疡性结肠炎病人的食疗方 …… 202
十、溃疡性结肠炎的预防措施 …… 205
第六章 难治易复发的克罗恩病 …… 207
一、青睐小肠和右半结肠的克罗恩病 …… 207
二、克罗恩病的症状与表现 …… 210
三、容易与克罗恩病混淆的疾病 …… 213
四、克罗恩病的并发症 …… 215
五、克罗恩病的检查方法 …… 216
六、克罗恩病的治疗手段 …… 218
七、克罗恩病病人的住院护理与康复护理 …… 220
八、克罗恩病病人的饮食宜和忌 …… 223
九、克罗恩病病人的食疗方 …… 226

十、克罗恩病的预防措施 …… 228
第七章 乘虚而入的肠结核 …… 229
一、肠结核好发于回盲部 …… 229
二、肠结核的常见症状与表现 …… 231
三、容易与肠结核混淆的疾病 …… 232
四、肠结核的并发症 …… 235
五、肠结核的检查方法与诊断要点 …… 236
六、肠结核的中西医治疗手段 …… 239
七、肠结核病人的护理和生活安排 …… 242
八、肠结核病人的食疗方 …… 244
九、肠结核的预防措施 …… 248
第八章 “阴晴不定”的肠易激综合征 …… 250
一、肠易激综合征是都市时髦病 …… 250
二、肠易激综合征的诊断要点 …… 253
三、容易与肠易激综合征混淆的疾病 …… 255
四、肠易激综合征的并发症 …… 256
五、肠易激综合征的检查方法 …… 257
六、肠易激综合征的西医治法与饮食疗法 …… 261
七、肠易激综合征的中医治法 …… 264
八、肠易激综合征病人的生活护理与饮食调养 …… 267
九、肠易激综合征病人的食疗方 …… 269
十、肠易激综合征的预防措施 …… 273

第九章 便秘是难言之隐 …… 275
一、中医眼中的便秘 …… 275
二、西医眼中的便秘 …… 279
三、不良生活习惯是便秘的主因 …… 281
四、便秘的症状表现与危害 …… 284
五、容易与单纯性便秘混淆的疾病 …… 287
六、便秘的并发症 …… 289
七、便秘的检查方法 …… 290
八、便秘的治疗原则与中草药基本方剂辨析 …… 293
九、便秘的辨证论治 …… 297
十、便秘的中药单、验方及特殊疗法举隅 …… 301
十一、便秘的西医治疗方法 …… 304
十二、便秘病人的家庭护理 …… 306
十三、便秘病人的膳食原则与饮食调养 …… 313
十四、便秘病人的食疗方 …… 317
十五、便秘的预防措施 …… 326
第十章 容易癌变的肠黑变病 …… 328
一、便秘、泻药与肠黑变病 …… 328
二、结、直肠黑变病的症状 …… 331
三、容易与肠黑变病混淆的疾病 …… 332
四、结、直肠黑变病的并发症 …… 332
五、结、直肠黑变病的检查方法 …… 333
六、结、直肠黑变病的治疗手段 …… 334

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

七、结、直肠黑变病的生活护理与饮食调养 …… 335
八、结、直肠黑变病病人的食疗方 …… 337
九、结、直肠黑变病的预防措施 …… 340
第十一章 久坐久站痔病来犯 …… 343
一、为何“十人有九痔” …… 343
二、痔的症状与表现 …… 347
三、容易与痔混淆的疾病 …… 350
四、痔的并发症 …… 352
五、痔的检查方法 …… 353
六、痔的中医治法 …… 355
七、痔的西医治疗手段 …… 361
八、痔病人的家庭护理与生活调养 …… 363
九、痔病人的食疗方 …… 369
十、痔的预防措施 …… 378
第十二章 此感冒非彼感冒 …… 381
一、与普通感冒大相径庭的胃肠型感冒 …… 381
二、胃肠型感冒的症状表现及检查 …… 382
三、胃肠型感冒与肠胃炎的鉴别要点及并发症 …… 384
四、胃肠型感冒的治疗与护理 …… 386
五、胃肠型感冒病人的食疗方 …… 390
六、胃肠型感冒的预防措施 …… 395
第十三章 肠病健养有门道 …… 396
一、锻炼有助于建立肠道有益菌群 …… 396

二、运动能够“肠”寿 …… 398
三、通过运动赢得肠健康 …… 400
四、适当运动远离肛肠疾病 …… 402
五、肠道体操 …… 404
六、按摩保健肠康健 …… 407
七、揉腹按摩健肠法 …… 409
八、居家肠道锻炼法 …… 411
第十四章 好心情为肠道保驾护航 …… 413
一、情欲对脏腑的影响 …… 413
二、肠健康离不开好情绪 …… 418
三、增“肠寿”促长寿 …… 420
四、学会解压保健康 …… 422
五、肠道不好会影响情绪 …… 427
六、能改善情绪的五种运动 …… 429
七、摆脱负性情绪的方法荟萃 …… 433
八、巧用五音调五脏 …… 440
九、音乐处方为情绪保驾护航 …… 442
十、心理年龄自测题 …… 444

第一章

了解“肠”识保健康

一、大肠的自白

我的名字叫“大肠”，约 1.5 米长，直径 3～5 厘米。我还有一大串的“小兄弟”，它们的名字叫“小肠”。小肠有 4～6 米长，比较细，直径约 1 厘米。小肠年轻有活力。

我的小兄弟们每天很认真地工作，会压、磨、揉、搓、切等，本领大着呢！当食物从胃送下来以后，小肠就开始把它们由大变小，由小变细，弄碎，吸取其中的营养成分，包括蛋白质、糖类、脂肪、无机盐、维生素等，还有一些身体不可或缺的微量元素。

我的小兄弟们有很多“加工车间”，就像便利商店，有中央厨房、连锁店等，各有不同的设备或功能，有的负责存放，有的负责代谢。当然它存放以后，什么部位需要什么营养或什么物质，全由它进行分配。

而我是大肠，只要身体吃进东西，立刻借着胃的蠕动和神经反射，带动我蠕动，这是蠕动反射，我是很勤快的。所以，主人身体很快有便意，要上厕所了。

我主要负责“清空存货”，做好储存新的“货物”的准备，即负责存放小肠处理后的废弃物。

我还有一个重要的功能，即吸收水分。

如果没有我吸收水分的功能，人体一天要丢失4000～5000毫升的水，就会造成脱水。因此，每天要补充很多水分才够用。

我有厚实且坚韧的肠壁，但是我也需要营养的支撑。同时，我最害怕的是肉类脂肪，特别是“含高油脂的肉类”，因为这些食物到了小肠以后，哦！油头粉面。小兄弟们都被迷住了，动作变得慢吞吞的，吃得饱饱的，完全不想动。像人刚吃饱饭不想做事一样，也像人喝酒后东倒西歪。4～6米长的小兄弟们都不动了，连带着我，即使想动也动不了。

肠管不动是非常麻烦的事喔，因为我们兄弟都不动，但小肠吸收水分的功能还是存在的，不会中断，也不会停止。于是，大肠里的排泄物就变得越来越硬，液状的货物变成像石块般硬，搬运好费力，我也可能无力搬动它了，这一来就会变成便秘了。

我身上有时也会出现一个一个的小仓库，叫作“憩室”。有的憩室是先天性的，有的是因为我压力太大、紧张，为了消除紧张，肠壁就会向外膨出造成憩室。

还有，如果存在我这儿的废物变得很硬的时候，比较硬的废物也会变大，相对于小兄弟小肠年轻力壮而言，沉稳如中老年人的我，可没有力气把这些“大石头”给搬出去。这些没有搬走的石块，就成了很大的负担，可能戳伤肠壁，而且小兄弟分解完食糜，送下来的废物，可能存有很多毒素、细菌，时间久了，我的皮就会坏掉，失去我美丽的外表，也失去功能，好像鸡皮疙瘩，一块一块的，这就是所谓的“息肉”。这些疙瘩一个一个出来以后，有的时候会逐渐长大，变成坏的癌细胞。所以，我最不喜欢主人吃太油腻的食物。

我喜欢的是蔬菜、水果，因为这些食物中含有很多水分、纤维，当然也喜欢主人多喝水。我经常念这样一个口诀：“多食纤维多喝水，蔬菜、水果保健康。”

因为纤维跟水在一起，就会膨胀起来，当膨胀的体积够大了，我就知道我要运动了。我要把废物排空，然后，我也会觉得很舒服。所以，主人要了解我这“中老年人”的力量是有限的，像大石头般的粪便，我是排不动的，所以请无论如何要多喝水。

如果身体太少摄取纤维素、水分，我这儿的粪便太多太大，我搬不动、排不动之后，就形成医生们说的“机械性肠阻塞”。肠前端可能会肿大起来，压力也越来越大，我也会受不了，最后我会爆炸——肠穿孔，这对身体是很危险的。只要医师警觉，就会立刻切掉我溃烂的部分。唉！那我真是无辜受罪啊。可是只要平时多吃些蔬菜、水果，我就会很

健康。

我的营养来自于血管，我的肠壁周围有很丰富的血管。如果血管不畅通，我的外表就会受到伤害，就会出血。这就是所谓的“缺血性结肠炎”。黏膜表面很娇嫩、脆弱，最容易因缺氧、缺血而出血。

近年来，随着人们物质生活水平的提高，人们的生活习惯有了很大的改变。西化的快餐连锁进驻，人们都爱吃油炸的食物。而且平时都很忙，很少运动，可能也没有多喝水的习惯，所以这几年，听到我们直、结肠罹患癌症的例子是越来越多。

《现代健康报》曾有一篇报道：一位 13 岁少年每天吃 1 个炸鸡腿，几年下来不幸身患直肠癌。外科教授惋惜地说：“手术切除了直肠上部大约 15 厘米的肠管，术后还需要进一步观察。”

经治医生介绍：小明（化名）今年 13 岁，父母是打工人员，整天四处忙活，很少能顾及小明的日常饮食，都是每天给他几块钱，吃什么让他自己说了算。小明非常喜欢楼下小店卖的炸鸡腿，经常一个鸡腿加一瓶饮料就是一顿饭，这样一直持续了 5 年。前段时间，小明突然开始便血。一开始家长误以为是痔，没太在意，可随着时间的推移，小明的便血症状日甚一日。到医院一检查，被确诊为直肠癌。

目前已知直肠癌与经常吃油炸食品关系密切，尤其是有家族性肠息肉遗传史的人群，更应注意日常饮食习惯。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com