

老年常见疾病防治与保健丛书
军委保健委员会指定科普丛书

消化系统疾病防治 专家谈

名誉主编/秦银河 张雁灵 李书章

总主编/范利 王鲁宁

主编/万军 吴本俨 徐世平

保健专家团队精心打造的科普精品
解放军总医院倾情奉献的保健丛书



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

老年常见疾病防治与保健丛书
军委保健委员会指定科普丛书

消化系统疾病防治 专家谈

XIAOHUA XITONG JIBING FANGZHI ZHUANJIATAN



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

总 序 言

健康是福,是人生最宝贵的财富。

进入 21 世纪,我国老龄化趋势日益加剧,带来了一系列社会和家庭问题。军队老干部占保健对象的三分之二,是党、国家和军队的宝贵财富,他们南征北战,枪林弹雨,历经艰苦卓绝的革命生涯和人生岁月,现在他们普遍进入高龄和高发病期,对医疗保健的依赖性日益增强。做好老干部医疗保健工作,使他们健康长寿、颐养天年,是党中央、中央军委赋予我们的一项光荣任务,也是贯彻“老有所养、老有所医、老有所教、老有所学、老有所为、老有所乐”要求,弘扬中华民族传统美德和践行当代革命军人核心价值观的根本体现。

医者谋术,更善普世济民,善之善者也。当前,世界各国医学模式发生着深刻变革,以健康为中心的医学模式不断延伸和确立。健康观念由单纯的生理健康向生理、心理、社会等全维健康方向转变,医学服务模式由疾病诊治为主向预防、医疗、保健、康复“一体化”方向拓展,这种医学革命,对构建更加科学、合理的保健服务和健康管理体系,推动老年保健医学的发展带来了前所未有的机遇。

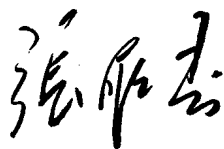
解放军总医院牢记我党我军根本宗旨,心向广大官兵,情系革命功臣,在瞄准世界医学技术发展前沿,推进

技术创新、管理创新和服务创新，锻造忠诚保健队伍，建设一流中央保健基地的同时，大力培育忠诚保健、甘于奉献、精益求精、勇攀高峰的“南楼精神”，积极为广大官兵和老干部解除病痛，出色地完成了各项医疗保健任务，赢得了广大保健对象的高度赞誉，被中央军委授予“模范医疗保健集体”荣誉称号。

为适应医学模式转变，推进医疗保健工作“关口前移”，解放军总医院组织近百名知名专家和临床医疗护理骨干，历时两载，精心编写了《老年常见疾病防治与保健丛书》。该丛书内容丰富，重点突出，系统新颖，详细介绍了老年常见疾病预防措施、治疗方法以及生活起居、饮食营养、运动健身、心理维护、康复护理等综合保健措施，语言鲜活，由浅入深，通俗易懂，具有较强的科学性、系统性、实用性、权威性和可读性。作为解放军总医院医疗保健专家团队精心打造的保健科普精品，该丛书被列为军委保健委员会向全军保健对象推荐的保健科普读物，也是人民军医出版社重点规划的图书出版项目。

我对该丛书的出版感到由衷的高兴，并把它作为一套难得的工具书推荐给全军广大干部和医疗保健工作者，相信这套丛书会对维护和促进广大干部的健康起到积极作用，为提高官兵和人民群众健康水平做出有益贡献。

总后勤部卫生部部长



二〇一〇年十月

总 前 言

“夕阳是陈年的酒，夕阳是迟开的花”。当今，我国已步入老龄化社会，从某种意义上讲老年强，则国强；老年人健康长寿，则国家健康发展！

目前中国老年疾病防治形势十分严峻。健康普查表明，全国各地老年人中无重要脏器疾病的健康老年人仅占20%，大多数老年人患有各种慢性疾病，人均患3.9种。常见的有心脑血管疾病、糖尿病、慢性支气管炎、肺气肿、各种肿瘤等，并呈现病程漫长、症状隐匿、一体多病、迁延不愈等特点，严重影响老年人的生活质量和寿命，成为家庭和社会的负担，制约国家的经济建设和社会发展进步。因此，保证老年人健康长寿、安度晚年是强国健民的百年大计，是国家发展战略的重要内容。推广普及老年疾病预防保健常识，掌握老年疾病的防治策略和方法，做好老年医疗保健工作，无疑是各级医疗保健单位的重要任务。

基于广大老年朋友和保健工作人员的实际需要，我

们组织解放军总医院近百名经验丰富的医学专家、保健专家及临床医疗护理技术骨干历时两载完成《老年常见疾病防治与保健丛书》。丛书不仅依据最新老年医学、循证医学证据采纳了老年疾病最新防治指南和专家共识，而且密切结合总医院专家教授长期积累的保健成功经验，集中体现出解放军总医院在老年保健方面的最新成果和最高水平。丛书设置与老年医学专科设置大体一致，囊括了该专科最常见疾病，每个疾病内容包含老年疾病预防治疗、健康促进和保健养生，包括疾病概述、诊断标准、预防措施、治疗方法、生活、饮食、运动、心理、护理等综合性保健措施和注意事项，既可作为专用的健康宣教手册，也可以作为老年朋友家庭保健书籍。

丛书最鲜明特点是重视科学性、实用性和通俗性相结合，做到防治知识由浅入深，防治策略科学易懂，保健方法实际可用。

由于编者学识所限，内容难免有疏漏错误之处，恳请同道和读者批评指正。

解放军总医院 范 利

二〇一〇年十月

序 言

随着社会生活水平的提高,医学事业的发展,人类的预期寿命不断延长,人口老龄化是社会发展的总趋势。中国人口年龄结构已于 2000 年迈入老年型门槛,据预测,2001 年至 2020 年是中国人口快速老龄化阶段,这一阶段,中国平均每年增加 596 万老年人口,到 2020 年,老年人将达到 2.48 亿。健康老龄化是人类面对人口老龄化的挑战而提出的一项战略目标和对策。健康老龄化可以通过对疾病积极的防治获得,对于已进入老年期的人群或是已患病的老年人,做到无病早防,有病早发现、早诊断和早治疗,以预防疾病的发生、控制疾病的发展,从而战胜疾病获得健康。

《消化系统疾病防治专家谈》和《消化系统肿瘤防治专家谈》两本书,本着科学严谨的态度,着眼于消化系统常见疾病和肿瘤的预防保健,以问答的形式、通俗的语言、深入浅出地讲解了疾病主要特点、合理化用药以及日常生活保健等内容,是融合现代医疗保健理论和实践、集专业和科普于一身的读物。希望本书的出版不仅可以提高老年人对疾病自我预防和自我保健意识,同时也帮助广大医务人员提高对老年疾病的认识和诊治水平。

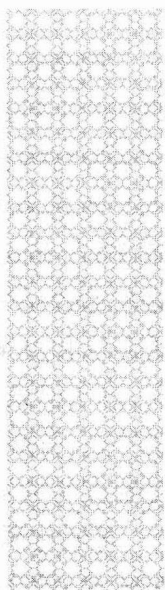
王孟薇

2010 年 7 月 1 日

前 言

随着医疗技术的进步和人们保健意识的增强,人类寿命日益延长。但老年人各种疾病的发病率居高不下,且部分疾病,如血管性病变及药物性肝损害等发病呈上升趋势。老年人具有多病重叠的特点,疾病表现为多样性、复杂性和个体化,尤其是消化系疾病更具有其独特的性质,很多疾病与老年人的饮食和日常生活直接相关,让人们能了解消化系常见疾病和预防知识正是我们编写此书的目的。

本书是一部有关老年人消化系常见疾病预防及诊治的较为详细的保健书,具有较强的科普性,编者均是在解放军总医院南楼消化科长期从事老年消化系疾病诊治的一线医务工作者,临床经验丰富。本书



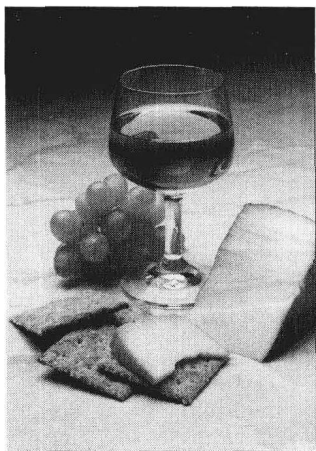
分为 5 章介绍了老年消化系统解剖基础知识,消化系统生理功能,胃肠系统和肝胆、胰腺系统常见疾病诊治、预防、保健,消化系统常用药物。

由于编写时间仓促,不足之处诚望同道及广大读者指正。

编 者

2010 年 7 月 1 日





内 容 提 要

本书由专职负责首长保健的医学专家集体编写而成，共 5 章，以专家问答的形式介绍了中、老年胃、肠道、肝、胆、胰常见疾病的诊治和预防，消化系统常用药物的正确使用与禁忌，合理膳食与保健的专家建议等内容。本书内容通俗易懂，形式新颖，适合消化系统疾病患者及家属阅读参考。



目 录

第一章 消化系统解剖	1
一、胃肠道解剖	2
二、肝胆胰腺解剖	8
第二章 消化系统的生理功能	17
一、胃肠生理	17
二、肝的生理	18
三、胆囊生理	20
四、胰腺生理	22
第三章 胃肠常见疾病	24
一、胃食管反流病	24
1. 哪些因素可以引起胃、食管反流病的发生	24
2. 胃、食管反流病会有什么症状	25
3. 哪些检查有助于诊断胃、食管反流病	26
4. 如何诊断胃、食管反流病	28
5. 如何治疗胃、食管反流病	28
6. 服药时应注意哪些事项	28
7. 饮食和日常生活应注意哪些事项	29
二、食管裂孔疝	30
1. 食管裂孔疝是如何发生的	30
2. 哪些因素可以导致食管裂孔疝的发生	31

3. 食管裂孔疝可以引起哪些不舒服	31
4. 哪些检查有助于诊断食管裂孔疝	32
5. 如何诊断食管裂孔疝	33
6. 如何治疗食管裂孔疝	33
7. 服药时应注意哪些事项	34
8. 饮食应注意哪些情况	34
9. 日常生活应注意哪些事项	34
三、食管异物	35
1. 异物容易卡在食管的什么部位	35
2. 有异物卡在食管里会有什么症状	36
3. 如何判断食管异物的位置	36
4. 怎么才能把食管中的异物取出	37
5. 取出异物后饮食注意事项	37
6. 日常生活中如何防止食管异物的发生	37
7. 如果突然有异物卡在食管该怎么办	38
四、功能性消化不良	38
1. 何谓功能性消化不良	38
2. 哪些因素与功能性消化不良相关	39
3. 功能性消化不良需要和哪些疾病鉴别	39
4. 功能性消化不良的检查方法	39
5. 功能性消化不良的治疗	40
6. 如何正确选择治疗药物	41
7. 消化不良患者日常生活应注意哪些问题	42
8. 什么情况下要提高警惕,及时就医	43
五、慢性胃炎	43
1. 慢性胃炎的概念该如何理解	44

2. 慢性胃炎都是什么原因引起的	45
3. 慢性胃炎都有什么症状	45
4. 怀疑慢性胃炎通常需要做一些什么检查	46
5. 常常听说幽门螺杆菌,能详细介绍一下吗.....	46
6. 怎样才能检测出我是不是有 Hp	47
7. 听说 Hp 能够导致胃癌,医生说我有 Hp 感染,那我是不是应该抗 Hp 治疗	47
8. 什么是糜烂、胆汁反流? 什么是萎缩? 肠化? 不典型增生? 它们会发展为胃癌吗	48
9. 慢性浅表性胃炎和慢性萎缩性胃炎有什么 区别吗	49
10. 萎缩性胃炎和胃萎缩有什么区别吗.....	50
11. 我做过多次胃镜,为什么有的时候诊断 慢性浅表性胃炎,有的时候诊断慢性 萎缩性胃炎.....	50
12. 慢性胃炎会癌变吗? 应该如何预防呢.....	51
13. 慢性胃炎应该如何治疗呢.....	52
14. 我的胃病服用多种药物疗效不好,症状 反复,都有什么原因	53
15. 我有心脑血管病长期服用阿司匹林, 医生说我的胃炎与服用阿司匹林有关, 那我需要停用阿司匹林吗.....	54
16. 慢性胃炎的患者在生活、饮食调理以及服药 方面有什么需要注意的吗.....	55
六、急性胃黏膜病变	55
1. 引起急性胃黏膜病变的主要病因是什么	56

2. 如何造成的胃黏膜损伤	56
3. 急性胃黏膜病变有什么表现,如何诊断	57
4. 需要做哪些检查	57
5. 急性胃黏膜病变很危险吗	57
6. 急性胃黏膜病变如何治疗	58
7. 如何预防急性胃黏膜病变的发生	59
七、胃溃疡	60
1. 什么是胃溃疡	60
2. 为什么会形成胃溃疡	60
3. 哪些因素和胃溃疡形成有关	61
4. 胃溃疡主要症状是什么	61
5. 老年人胃溃疡有什么特点	61
6. 胃溃疡有哪些并发症	62
7. 通过什么检查来诊断胃溃疡	62
8. 胃镜下胃溃疡是如何分期的	63
9. 如何鉴别溃疡是良性还是恶性的呢	64
10. 病理提示为炎性病变,还用复查吗	65
11. 胃溃疡有哪些主要的药物治疗	65
12. 胃溃疡患者如何加强自我防护	66
八、十二指肠炎	68
1. 十二指肠炎与十二指肠溃疡有什么区别	68
2. 什么原因导致发生十二指肠炎	68
3. 如何诊断	69
4. 该怎么治疗呢	69
5. 患病后该注意些什么	70
九、十二指肠溃疡	70

1. 十二指肠溃疡是如何发生的	71
2. 十二指肠溃疡引起的腹痛有什么特点	71
3. 发生十二指肠溃疡还有什么其他症状	72
4. 我们通常所说的胃溃疡和十二指肠溃疡 有什么关联	72
5. 怀疑十二指肠溃疡,需做哪些检查.....	73
6. 便隐血阳性说明什么	73
7. 什么是幽门螺杆菌	73
8. 如何知道是否感染了 Hp	74
9. 确诊十二指肠溃疡应如何治疗	75
10. 十二指肠溃疡患者抗 Hp 治疗后什么时间 复查 Hp	76
11. 十二指肠溃疡患者日常生活中应如何 保健.....	77
十、上消化道出血	78
1. 消化道都包括哪些部分	78
2. 为什么要划分为上、下消化道.....	79
3. 为什么会发生上消化道出血	79
4. 哪些疾病可导致上消化道出血	79
5. 怎样才能知道是不是有上消化道出血	80
6. “吐血”就是呕血吗	80
7. 排黑色粪便,是不是有消化道出血.....	80
8. 贫血是上消化道出血引起的吗	81
9. 如果出现上消化道出血,应该怎么办呢.....	82
10. 有上消化道出血一定要做胃镜吗.....	82
11. 我有消化道出血,可胃镜检查未见异常,	

那是什么原因出血呢·····	82
12. 诊断上消化道出血有没有其他方法？	
我害怕做胃镜·····	83
13. 一个人有多少血？怎样判断出了多少血？	
会不会有生命危险·····	84
14. 什么是食管静脉曲张破裂？它是怎么发生的·····	85
15. 老年人腰腿痛，服用镇痛药后感觉胃痛，出现黑色大便，胃镜检查诊断为出血糜烂性胃炎，这跟服镇痛药有关吗·····	86
16. 如是药物引起胃出血，是不是就不能服用此类药物了·····	86
17. 上消化道出血都有什么治疗方法·····	87
18. 请具体讲一下各种治疗方法·····	87
19. 消化道出血的患者服药、饮食和生活方面有什么需要注意的吗·····	89
十一、炎症性肠病·····	90
1. 什么是炎症性肠病·····	90
2. 炎症性肠病有哪些诱发因素·····	90
3. 炎症性肠病有哪些临床表现·····	91
4. 通过什么方法可以明确诊断此病·····	91
5. 炎症性肠病的药物治疗·····	92
6. 炎症性肠病的非药物治疗·····	93
7. 炎症性肠病患者需要手术治疗吗·····	94
8. 炎症性肠病会导致什么后果·····	95
9. 炎症性肠病的保健知识·····	95

十二、假膜性肠炎	96
1. 为什么用了抗生素后会导致假膜性肠炎	96
2. 哪些抗生素容易引起假膜性肠炎	97
3. 假膜性肠炎除了腹泻还有什么表现	97
4. 使用抗生素后多久会发生假膜性肠炎	98
5. 需要做哪些检查来确诊假膜性肠炎	98
6. 假膜性肠炎的诊断	99
7. 假膜性肠炎怎么治	99
8. 假膜性肠炎的预后	100
9. 在治疗及生活中需要注意哪些方面	101
十三、结肠黑变病	101
1. 什么是结肠黑变病	102
2. 哪些药物可以导致结肠黑变病	102
3. 结肠黑变病是怎么形成的	102
4. 结肠黑变病的临床表现有哪些	103
5. 结肠黑变病如何确诊	103
6. 结肠黑变病与结肠癌和结肠息肉有关系吗	104
7. 结肠黑变病患者如何治疗？结肠黑变病 可以治愈吗	104
8. 结肠黑变病患者如何进行日常保健	104
十四、结肠息肉	105
1. 什么是结肠息肉	105
2. 什么是“活检”呢？为什么要“活检”呢	106
3. 结肠息肉都有哪些类型？为什么要分类	106
4. 患结肠息肉的人多吗	106
5. 什么样的人容易患结肠息肉	107