

最新疼痛自诊自疗丛书

丛书主编 王新月 宋宝欣
本书主编 张明泉 王新月

胃痛

- ☐ 慢性胃炎
消化性溃疡等
- ☐ 按摩疗法
外敷疗法
饮食疗法
长期保健策略等

北京出版社

胃痛

Abstract



100

Abstract



胃痛

丛书主编 王新月 宋宝欣
本书主编 张明泉 王新月

最新疼痛自诊自疗丛书

北京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

胃痛/张明泉, 王新月主编. —北京: 北京出版社, 2003
(最新疼痛自诊自疗丛书)
ISBN 7-200-04975-1

I. 胃… II. ①张…②王… III. 胃痛-诊疗 IV. R573

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 053404 号

最新疼痛自诊自疗丛书

胃 痛

WEITONG

张明泉 王新月 主编

*

北 京 出 版 社 出 版

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100011

网 址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新 华 书 店 经 销

北京市朝阳区北苑印刷厂印刷

*

850×1168 32 开本 8.5 印张 155 千字

2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月第 1 次印刷

印数 1-8 000

ISBN 7-200-04975-1/R·215

定价: 14.80 元

北京出版社直销电话: (010) 62013123

伦洋公司直销电话: (010) 62361304

编辑部业务电话: (010) 62016699-2282

邮 箱: keji@bphg.com.cn

编委会名单

丛书主编	王新月	宋宝欣	
丛书副主编	韩学杰	高峰	高文通
	张再康	张明泉	李成卫
	于作洋	程凯	
本书主编	张明泉	王新月	
本书编委	王新月	张再康	张明泉
	周峻伟	孙彦辉	徐良州
	张庆台	杨志宏	杨威
	蒲永文	刘明礼	汶医宁
	李会琪	刘清泉	张宇鹏
	吴金成	史颖红	王占波

前

言

QIAN YAN

胃痛是临床上常见的一个症状,多见于急慢性胃炎及胃、十二指肠溃疡病、胃下垂及胃神经官能症、功能性消化不良、胃癌等,此外还见于部分胰腺炎、胆囊炎、胆石症等病。有的胃痛症状非常严重,如急性胃炎、十二指肠溃疡、胃癌等患者。有的症状较轻,所牵涉到的甚至谈不上是什么病,如胃神经官能症、功能性消化不良等。

胃痛产生的原因很多,除以上谈到的胃部急慢性病症外,还可因吞服腐蚀性、酗酒、服刺激性食物或药物、或精神紧张等因素引起。除了由于胃部组织器官的结构破坏或腹腔器质性病变引起的胃痛以外,一般由于生活起居没有规律、工作过于紧张、服刺激性食物引起的胃痛等,患者可通过

一些简单的家庭疗法，就可以获得满意的效果。

本书即是为了满足人们防病健身、自我疗养的需要而编写，书中广泛搜集治疗胃痛的针灸、按摩、手疗、足疗、药物、情志等方法，并详细加以分类整理，内容系统而全面。所述内容作为患者自我鉴别和自我治疗的手段，对改善患者症状将发挥一定的作用。当然，专业医师的诊断、指导、建议亦是必不可少的，如果能在接受专业医师治疗的同时配合本书所介绍的简易自我治疗的方法，则会收到事半功倍之效。

本书郑重提醒您：

急性危重胃痛患者，必须立即到医院就诊。

一般胃痛，可以进行自我治疗，但必须在专业医师的指导下明确诊断。

反复发作、长期不愈的上腹痛患者，必须在明确病因后制定长期的保健计划。

目
录
MU LU

第一章 胃痛的一般知识	(1)
危险信号——必须就医的胃痛	(3)
医疗常识——胃痛患者就医须知	(16)
自我诊治——判断您的胃痛类型	(22)
第二章 物理疗法	(33)
治疗胃痛常用腧穴概论	(35)
治疗胃痛的皮肤针疗法	(46)
治疗胃痛的拔罐疗法	(50)
治疗胃痛的刮痧疗法	(59)
治疗胃痛的磁疗法	(69)
治疗胃痛的药膏疗法	(72)
第三章 按摩疗法	(77)
按摩疗法的作用	(79)
按摩方法的科学选用	(80)
按摩疗法的禁忌证	(88)

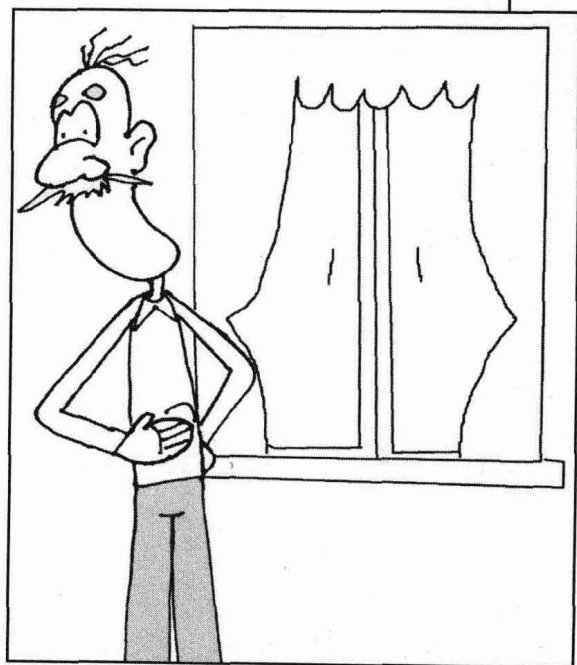
按摩疗法的注意事项	(88)
根据胃痛的西医分型进行按摩治疗	(89)
根据胃痛的中医分型进行按摩治疗	(92)
第四章 手足疗法	(95)
第二掌骨按揉疗法	(97)
手掌按揉疗法	(99)
足部按摩疗法	(102)
第五章 耳穴贴压疗法	(119)
胃痛在耳穴上的反映	(123)
根据胃痛的西医分型进行耳穴贴压治疗	(124)
根据胃痛的中医分型进行耳穴贴压治疗	(129)
第六章 外敷疗法	(131)
敷药法	(133)
热熨法	(137)
熨敷疗法	(138)
第七章 简易灸法	(141)
常用灸法	(143)
灸法的作用	(146)
灸法的注意事项	(146)
灸后的处理	(147)
根据胃痛的西医分型进行灸法治疗	(147)
根据胃痛的中医分型进行灸法治疗	(149)

第八章 气功疗法	(153)	
强身健体益脾胃的五禽戏	(156)	
胃下垂的运动疗法	(162)	
八段锦中的揉腹功	(166)	
根据胃痛的西医分型进行气功治疗	(168)	
根据胃痛的中医分型进行气功治疗	(183)	
 第九章 日常饮食疗法	(187)	
药食同源	(189)	
根据胃痛的西医分型进行饮食治疗	(190)	
根据胃痛的中医分型进行饮食治疗	(197)	
 第十章 胃痛的常用药物	(207)	
常用西药类药物	(209)	
常用中药类药物	(216)	
 第十一章 心理疗法	(231)	3
容易引起胃痛的情志因素	(233)	
治疗胃痛常用的心理疗法	(236)	
 第十二章 胃痛的长期保健疗法	(245)	
脾胃的保养方法	(247)	
胃癌患者须知	(248)	
爱漂亮的人须知	(249)	

胃溃疡患者如何进行自我保健	(250)
为什么玩麻将会诱发溃疡病	(251)
改变睡姿可减轻胃痛	(252)
哪些吃法有害于胃的健康	(253)
吗丁啉为何不能治疗胃痛	(254)
吸烟与慢性浅表性胃炎有什么关系	(255)
饮酒可引起慢性浅表性胃炎吗	(256)
慢性浅表性胃炎的预防	(257)

第一章

胃痛的一般知识



胃痛俗称“心口痛”。有一个故事，说古代著名的丑女东施因看到同村的美女西施常常捧心皱眉，样态极美，她便也学着西施的样子，双手捧胸，皱着眉头，没想到这样使她更丑。其实西施捧心皱眉是因为胃痛，样态虽美，此乃病态，而东施生硬模仿，结果贻笑天下，这便是“东施效颦”这一成语的由来。可见，自古以来，胃痛就是一种常见病和多发病。

胃痛可能是严重疾病的信号，也可能是由饮食不节、服用可引起胃损伤的西药或精神紧张等因素引起，故正确认识胃痛，选择恰当的处理方法，十分重要。所以，本章着重讲述如何区分哪些胃痛患者必须立即去医院看病，哪些胃痛患者可以在家进行自我治疗。

危险信号——必须就医的胃痛

危险的信号——必须就医的胃痛

- 伴有高热的急性胃痛
- 吞服腐蚀剂而引起的胃痛
- 压痛、反跳痛和腹肌紧张的胃痛
- 伴有放射样疼痛的胃痛
- 疼痛逐渐加剧的胃痛

- 任何伴有呕血或便血的胃痛
- 老年人突发的胃痛
- 可扪及块状物的胃痛

伴有高热的急性胃痛

有不少的胃痛患者常常伴有高热，而体温突然升高的急性胃痛，常提示急性胃炎（包括急性化脓性胃炎、急性单纯性胃炎）。患有这些疾病的病人病情变化迅速，可在数小时或2~3天内发展为毒血症和休克，甚至危及生命，所以必须立即到医院就诊，以便尽早采取相应的诊治或抢救措施。

一个月前，小周背部长了个疖子，近两天疼痛难忍，于是到医院做了手术，医生将疖肿切开，放入消毒纱布，并嘱咐口服抗生素。由于疖肿明显好转，小周忘记了服用抗生素。这天是星期天，小周像往常一样和朋友们聚会，开怀畅饮，突然感觉全身忽冷忽热，接着剧烈腹痛、恶心，一量体温40℃，周围的朋友们都吓坏了，赶紧打车去医院。医生给他做了检查，结果提示：白细胞 $10.5 \times 10^9/L$ ，中性粒细

胞 95.6%，纤维胃镜可见化脓性病变及多发性溃疡，医生诊断为急性化脓性胃炎。经过大剂量的抗生素治疗，以及纠正水、电解质失衡，小周得救了。后来医生告诉小周，幸亏抢救及时，否则性命真是难保。

急性化脓性胃炎、急性单纯性胃炎的患者，往往起病急骤，初始就表现为寒战、高热、上腹部剧痛、恶心、呕吐，偶有脓性呕吐物，甚者可有发热、失水、酸中毒，甚至休克。本病一经发现，应立即到医院确诊，其中急性化脓性胃炎一旦确诊，应马上进行手术治疗，并用大剂量抗生素控制感染，纠正休克，维持水、电解质平衡。在这里，我们提醒您：一个小小的疖子如果不加注意，也可以影响到您的胃，其实胃是非常娇嫩的，所以要善待您的胃。

吞服腐蚀剂而引起的胃痛

强碱、强酸等具有腐蚀性，病人在吞服腐蚀剂后即有口腔、咽喉部的烧灼和窒息感，舌水肿、流涎与吞咽困难，并有胸骨后和上腹部剧痛，亦可有持续呃逆、呕吐、咳嗽，发热可达 $38^{\circ}\text{C} \sim 39^{\circ}\text{C}$ ，呼吸困难，严重者呕吐物夹有血液，出现虚脱、休克甚至并发食管、胃穿孔而引起纵隔炎、腹膜炎。

王大妈今年 65 岁了，平素心眼儿小，为一点鸡毛蒜皮的小事也想不开。一天，王大妈一早起来，发现自家放在院子里的煤少了两块，心中很生气，于是走出院子想看看是谁拿的，不成想，不小心又被外面的石头绊了一个跟头，摔得浑身是土。回到屋里，越想越生闷气，认为是老天在和她作对，一气之下，拿起家中的农药就喝，顿时感觉咽喉部火辣辣的，胃中剧痛。还算幸运，老伴恰好及时回家，将她送入医院急救。虽然生命保住了，但是再也不能像以前那样可以随意吃喝了。

本病是一种严重的内科急症，必须及早抢救。有些腐蚀剂吸收后还可引起全身中毒，出现呼吸困难、肾脏损害症状，如煤酚皂等。由于强酸强碱可以腐蚀食管和胃，患者在急性症状缓解后，可出现食管或幽门狭窄和梗阻，以致进食困难，故预后不良。

压痛、反跳痛和腹肌紧张的胃痛

所谓压痛，就是指用手缓慢压迫腹壁时，病人感觉疼痛。腹膜炎范围越大，压痛区域也越大。反跳痛是在缓慢压迫腹壁后，再突然拉起，在抬手瞬间，病人感到明显疼痛。它和压痛都是腹膜受炎性刺激的结果。腹肌紧张一般称“肚皮硬”，是腹膜受刺激后，引起肌肉反