

健康自助書系

JIAN KANG ZI ZHU SHU XI



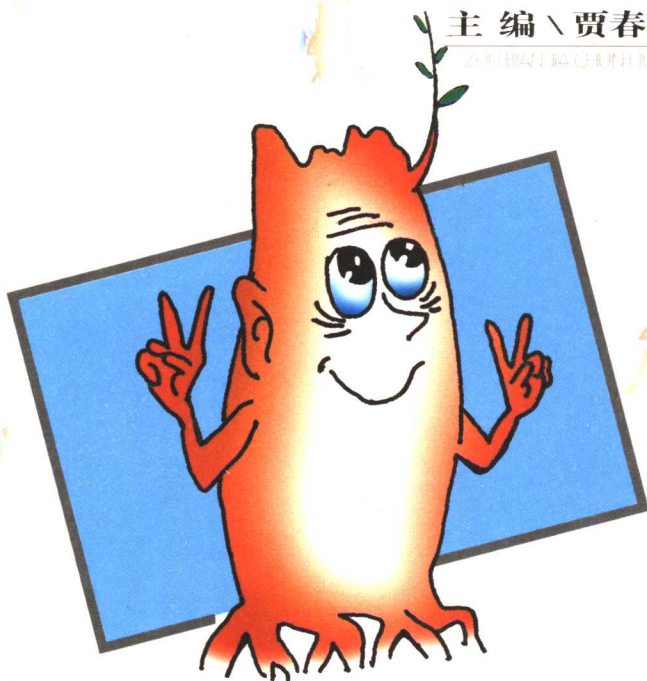
保护

你的胃肠

baohunideweichang

主 编 \ 贾春华

吉林出版集团有限责任公司



长春出版社

健康饮食新观念

2009-2010年度中国好书

保护

你的胃肠

Guaranteeing your stomach

作者：陈文、陈文平



中国轻工业出版社

健康自助書系

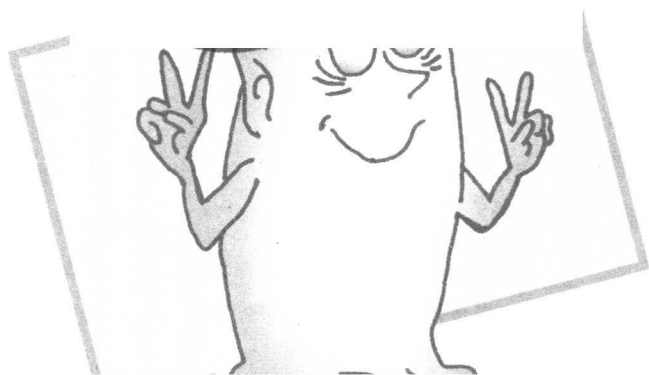
JIAN KANG ZI ZHU SHU XI



保护

你的胃肠

baohunideweichang



长春出版社

图书在版编目(CIP)数据

保护你的胃肠/贾春华主编. —长春:长春出版社, 2000. 10
(健康自助书系)

ISBN 7-80664-069-X

I. 保... II. 贾... III. ①胃-保健-普及读物 ②胃疾病-防治-普及读物 ③肠-保健-普及读物 ④肠疾病-防治-普及读物 IV. R57-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2000)第51828号

责任编辑:羽佳 封面设计:王国攀

长春出版社出版

(长春市建设街43号)

(邮编130061 电话8569938)

长春市正泰印务公司制版

长春第二新华印刷有限责任公司印刷

新华书店经销

850×1092毫米 32开本 5.5印张 4插页 97千字

2000年10月第1版 2000年10月第1次印刷

印数:5 000册 定价:8.00元

策 划 羽 佳
责任编辑 羽 佳
主 编 贾春华
著 者 刘卫民 韩艳欣

主 编 感 言

缘于同长春出版社的多年友好合作，当羽佳编辑决计要策划出版这样一套医学科普读物时，我便一口应承了担当主编的工作，但直到实施起来才觉得这实在是一件看似简单而做起来实难的事。我们只要看一下现今图书市场就会发现，目下的医学科普图书，大多科学性有余，实用性不足，内容甚是前沿，读来艰涩难通，甬说是尚乏医学知识的大众，就是非该专业的医务人员读来亦觉艰辛，当时我真的搞不清楚，策划出版过上百部（册）书籍的羽佳先生为什么偏要再次涉足医学科普领域？虽有诸多疑问，但应承下来的事总该如约完成。“殚精竭虑”后所得到的是羽佳先生的再三“指责”。经过5次改动，编写丛书纲要的事总算有了结局，接下来就是各分册纲要的撰写，分册撰稿人仅改写提纲一项，少则3次，多则8次不等，从接受任务到分册提纲制定完毕，共花费了8个月时间。提纲总算通过，但还未敢有些许懈怠，因为按羽佳编辑的要求，一旦发现内容不合格者，则令其重

修，甚至更换撰稿人，出版社概不付“残稿费”。条件苛刻，没有协商的余地。

说句实话，撰写这样一套丛书，对于医学博士、硕士、教授、副教授们来说，把握其科学性、先进性乃至实用性，都不是什么困难的事，唯对其普及性、通俗性、可读性的理解与掌握上确有难度，难怪一些所谓普及性医书皆成了半生不熟的“夹生饭”。描绘脏腑器官及扑朔迷离的生理病理，论述千差万别病症的诊断治疗，都难以离开并非形象直观的医学术语，而对难以理解、不能接受的东西，却要唤起读者的阅读兴趣，无异于痴人说梦。因此这套丛书的撰稿人在能唤起读者阅读兴趣上下了很大功夫，但是否达至或符合读者的阅读要求，可能还有一定的距离，但恐不会太遥远。假如这套丛书还有一些价值的话，那主要在于：她以通俗浅显的语言，告诉您应如何保护身体器官的健康，而非单单是对该器官某一病症的治疗。重防护，轻治疗，重在自身调摄，少借助他人之手，或许可以作为本丛书的特色之一。

教授·医学博士 贾春华

圣人不治已病治未病，不治已乱
治未乱，夫病已成而后药之，乱已成
而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，
不亦晚乎！

——引自《黄帝内经》

防患于未然的重要性几乎无人不知，但防患于未然的可操作方法却很少有人能够掌握和运用。本书的出版者、作者正试图为读者提供一整套具有可操作性的防患于未然的方法。



目 录

第一章 温故知新



- 一、人体内的食品加工厂 / 3
- 二、一波三折的通道——食管 / 6
- 三、形态百变的囊袋——胃 / 6
- 四、体内长而弯曲的隧道——肠 / 7
- 五、群居村落中的一员——胃 / 8
- 六、毛绒绒的小肠内壁 / 9
- 七、胃液和小肠液不是“纯净水” / 10
 - (一) 胃液及其作用 / 10
 - (二) 小肠液及其作用 / 11
- 八、胃肠同样需营养 / 12
 - (一) 胃的血液供应 / 12
 - (二) 小肠的血液供应 / 13
- 九、肠道的细菌 / 14
- 十、正常肠道内的细菌不是“敌人” / 16



十一、肠道菌群也需和睦相处 / 18

十二、胃肠道也能抗病 / 19

第二章 未雨绸缪



一、病从口入 / 23

二、莫把胃肠当牙齿 / 25

三、胃肠也怕放射线 / 26

四、治病也许会致病 / 27

五、胃肠也怕闹情绪 / 28

六、有些疾病有遗传性 / 30

七、特定体质易患胃肠病 / 30

八、一方水土养一方人 / 31

九、胃肠不喜欢烟酒 / 32

十、久站久坐易患痔疮 / 33

十一、大便干燥会患肛裂 / 34

十二、腹泻常是肛周脓肿的罪魁 / 34

十三、劳逸失度，贻害胃肠 / 34

第三章 城门失火，殃及池鱼



一、心血管疾病 / 39



- (一) 右心衰竭 / 39
- (二) 三尖瓣疾病 / 40
- (三) 急性心包炎和缩窄性心包炎 / 40
- (四) 冠状动脉机能不全 / 40
- (五) 心肌梗塞 / 41
- (六) 栓塞 / 41
- (七) 主动脉夹层动脉瘤 / 42
- 二、泌尿系统疾病 / 43
- 三、血液系统疾病 / 44
 - (一) 白血病和淋巴瘤 / 45
 - (二) 出血性疾病的胃肠症状 / 46
 - (三) 溶血对胃肠道的影响 / 47
 - (四) 嗜酸粒细胞性胃肠炎 / 47
 - (五) 传染性单核细胞增多症 / 47
 - (六) 过敏性紫癜 / 48
- 四、内分泌疾病 / 48
 - (一) 甲状腺机能亢进症 / 48
 - (二) 糖尿病 / 49
- 五、结缔组织疾病 / 50
 - (一) 硬皮病 / 50
 - (二) 系统性红斑狼疮 / 51



第四章 一叶知秋



- 一、恶心与呕吐 / 55
- 二、呃逆 / 57
- 三、反刍 / 58
- 四、反胃 / 58
- 五、食欲不振（厌食） / 59
- 六、烧心 / 60
- 七、上消化道出血 / 61
- 八、腹胀 / 62
- 九、腹痛 / 63
- 十、腹泻 / 68
- 十一、便秘 / 71
- 十二、下消化道出血 / 72
- 十三、消瘦 / 74

第五章 火眼金睛



- 一、目光的延伸 / 79
 - （一）食管镜检查 / 79
 - （二）食管 X 线检查 / 80



- (三) 食管脱落细胞检查 / 80
- (四) 胃镜检查 / 81
- (五) 胃 X 线检查 / 81
- (六) 胃液检查 / 81
- (七) 胃粘膜活组织检查 / 82
- (八) 胃脱落细胞学检查 / 82
- (九) 小肠镜检查 / 82
- (十) 十二指肠及小肠 X 线诊断 / 83
- (十一) 消化吸收试验 / 83
- (十二) 纤维结肠镜检查 / 83
- (十三) 结肠 X 线诊断 / 85
- (十四) 粪便检验 / 85

二、自己做医生 / 85

- (一) 急性胃炎 / 85
- (二) 慢性胃炎 / 86
- (三) 慢性浅表性胃炎 / 87
- (四) 慢性萎缩性胃炎 / 88
- (五) 消化性溃疡 / 89
- (六) 急性胃肠炎 / 90
- (七) 溃疡性结肠炎 / 91
- (八) 阑尾炎 / 93
- (九) 肠梗阻 / 94
- (十) 结肠激惹综合征 / 96



(十一) 克隆病 / 97

(十二) 便秘 / 99

(十三) 大肠癌 / 100

三、胃肠的黄牌警示 / 102

(一) 食管 / 102

(二) 胃和十二指肠 / 102

(三) 小肠和大肠 / 103

(四) 阑尾 / 105

(五) 胆囊 / 105

(六) 胰腺 / 106

(七) 肝脓肿 / 107

(八) 脾 / 107

四、明辨是非 / 108

(一) 鉴别呕血与假性呕血 / 108

(二) 鉴别呕血和咯血 / 108

(三) 鉴别黑便与假性黑便 / 108

(四) 胃溃疡与十二指肠溃疡的疼痛有何不同 / 109

(五) 区分上消化道出血和下消化道出血 / 109

(六) 慢性胃炎与消化性溃疡的鉴别 / 111

(七) 心脏病有时也会“胃痛” / 111

(八) 胃肠系统的恶性病变与良性病变的症状
鉴别 / 111



第六章 杜渐防萌



- 一、保持健康的胃肠 / 115
 - (一) 安饮食 / 115
 - (二) 节情志 / 117
 - (三) 劳逸适度和进行适当的体育锻炼 / 117
- 二、疾病状态下的胃肠保护 / 118
- 三、使患病的胃肠早日康复 / 119
 - (一) 饮食调养 / 120
 - (二) 精神疗法 / 138
 - (三) 注意劳逸适度 / 141
- 四、常见胃肠疾病的药物治疗 / 142
 - (一) 急性单纯性胃炎的用药 / 142
 - (二) 慢性胃炎的用药 / 142
 - (三) 胃窦炎的药物治疗 / 143
 - (四) 胃痉挛的药物治疗 / 143
 - (五) 急性胃肠炎的用药 / 143
 - (六) 应用解痉剂 / 143
 - (七) 哪些胃病应服用抗生素治疗 / 144
 - (八) 不同类型的消化性溃疡用药选择 / 144
 - (九) 消化性溃疡怎样服用制酸剂效果好 / 144
 - (十) 消化性溃疡怎样服用抗胆碱能类药物 / 145



- (十一) 什么样的溃疡病人不能服用生胃酮 / 145
- (十二) 消化性溃疡病人能否服用糖皮质激素 / 145
- (十三) 溃疡性结肠炎的药物治疗 / 145

五、其他治疗 / 146

- (一) 中医药治疗 / 146
- (二) 针灸治疗 / 148
- (三) 气功、太极拳 / 149
- (四) 按摩 / 149
- (五) 理疗 / 149
- (六) 营养支持疗法 / 149

第七章 力挽狂澜



- 一、消化道憩室 / 153
- 二、消化道息肉 / 155
- 三、溃疡性结肠炎 / 155
- 四、消化性溃疡 / 157
- 五、消化道恶性肿瘤 / 158
- 六、痔疮 / 159
- 七、肛周脓肿 / 159
- 八、肛瘘 / 160
- 九、肛裂 / 160
- 十、直肠脱垂 / 161

温故知新

