

xiaohua xitong
jiankang 340 wen

常见病自我防治丛书

消化 系统 健康 340 问

[主编] 罗明泉

消化系统疾病有哪些？

消化性溃疡 胃炎

胃下垂 肝炎

肝硬化 胰腺炎

胆囊炎 胆石症

便秘 腹泻 痔疮

控制好就没问题！



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

常 见 病 自 我 防 治 丛 书

消化系统健康 340 问

XIAOHUAXITONG JIANKANG 340 WEN

主 编 罗明泉

副主编 黄改绪 刘庆表 郑桂芳
杨风林

编著者 (以姓氏笔画为序)

王 锐 刘庆表 杨风林

李雪君 张丽萍 张燕萍

郑桂芳 罗明泉 罗 菲

黄改绪 符格娥



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

消化系统健康 340 问/罗明泉主编. —北京:人民军医出版社, 2005. 5

(常见病自我防治丛书)

ISBN 7-80194-455-0

I. 消… II. 罗… III. 消化系统疾病-防治-问答 IV. R57-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 010010 号

策划编辑: 贝 丽
于 岚

加工编辑: 陈晓平

责任审读: 李 晨
周晓洲

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市复兴路 22 号甲 3 号

邮编: 100842

电话: (010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真: (010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址: [www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷: 北京国马印刷厂

装订: 京兰装订有限公司

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 11

字数: 264 千字

版次: 2005 年 5 月第 1 版

印次: 2005 年 5 月第 1 次印刷

印数: 0001~8000

定价: 22.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

电话: (010)66882585、51927252

内 容 提 要

本书以简洁的语言,浅显易懂的问答形式,介绍了消化性溃疡、胃炎、胃下垂、肝炎、肝硬化、胰腺炎、胆囊炎、胆石症、便秘、腹泻、痔疮等常见消化系统疾病的自我防治方法,对每一种疾病从一般知识、临床表现、预防措施、医药治疗、按摩疗法、体育疗法、饮食疗法、心理疗法、自我调养、护理保健等 10 个方面解答了患者关心的各种问题。本书通俗易懂,实用性强,适合患者和广大群众阅读及医护人员参考。

责任编辑 贝 丽 于 岚 陈晓平

前

言

人自出生要经过发育、生长、成熟、衰老的不同阶段,在这些不同阶段中不可避免地要罹患各种疾病。人的一生患病在所难免,谁也逃脱不了疾病的侵袭,而且随着年龄增长,患病的概率也增大。各种疾病,尤其是一些常见病、多发病,往往使机体免疫功能下降,身体各器官功能减退,久而久之则加速人的衰老和死亡。那么,我们如何应对那些常见病、多发病?自己又如何正确对待、正确医治呢?

本书以简练的语言,浅显易懂的问答形式,介绍了消化性溃疡、胃炎、胃下垂、肝炎、肝硬化、胰腺炎、胆囊炎、胆石症、便秘、腹泻、痔疮等常见消化系统疾病的知识和自我防治方法,对每一种疾病从一般知识、临床表现、预防措施、医药治疗、按摩疗法、体育疗法、饮食疗法、心理疗法、自我调养、护理保健等方面介绍患者需掌握的医学知识和各种疗法,纠正人们对上述疾病的某些不科学的认识,并解答一些大家关心的问题。对溃疡病着重介绍预防措施和如何正确用药以及行之有

效的饮食疗法;胃炎、胃下垂为常见病,单纯用药物治疗效果不佳,本书着重介绍了按摩疗法、体育疗法和饮食疗法;肝胆病,尤其乙型肝炎,发病率高且较难治疗,本书以较大的篇幅介绍了一般医学知识及各种预防和治疗措施;便秘、腹泻原因诸多,本书从如何合理膳食的角度介绍防治便秘、腹泻方法;“十人九痔”,可见痔疮发病的普遍,本书着重介绍了按摩疗法和体育疗法。本书资料新颖,内容实用,通俗易懂,所介绍的方法简单易行,行之有效,具科学性、知识性和实用性,适合于患者和广大群众阅读及医护人员参考。

编 者

2004年11月

目 录 CONTENTS

第一章 消化性溃疡

一、一般知识	(1)
1 什么是消化性溃疡?	(1)
2 消化性溃疡有哪些并发症?	(1)
3 老年人消化性溃疡有什么特点?	(2)
4 哪些因素可导致消化性溃疡的发生?	(3)
5 胃溃疡患者为什么进食后腹痛加剧?	(5)
6 十二指肠溃疡患者为什么进餐后疼痛减轻?	(5)
7 溃疡病并发穿孔与哪些因素有关?	(5)
二、临床表现	(6)
8 消化性溃疡有哪些临床表现?	(6)
9 怎样自我诊断胃溃疡或十二指肠溃疡?	(8)
10 怎样观察大便颜色来判定溃疡病并发了出血?	(9)
三、预防措施	(10)
11 预防消化性溃疡应采取哪些措施?	(10)

12	在消化性溃疡的发病季节怎样做好预防工作？	… (11)
13	怎样防止消化性溃疡并发出血？	… (12)
14	怎样预防或减少消化性溃疡的复发？	… (13)
四、医药治疗 … (14)		
15	消化性溃疡的治疗原则是什么？	… (14)
16	治疗消化性溃疡常用哪些药物？	… (15)
17	治疗消化性溃疡的中成药有哪些？	… (17)
18	消化性溃疡患者应禁服哪些药物？	… (18)
19	消化性溃疡患者如何坚持系统治疗？	… (19)
20	消化性溃疡患者在什么情况下须住院治疗？	… (20)
21	治疗消化性溃疡的单方验方有哪些？	… (21)
22	溃疡病患者在治疗中应注意什么？	… (22)
五、按摩疗法 … (23)		
23	如何用按摩、针灸法治疗消化性溃疡？	… (23)
24	消化性溃疡患者如何进行自我推拿按摩？	… (24)
25	怎样做胃部的自我保健按摩？	… (24)
六、体育疗法 … (25)		
26	溃疡病患者如何选择运动方式？	… (25)
27	溃疡病患者如何做医疗体操？	… (26)
七、饮食疗法 … (27)		
28	消化性溃疡患者饮食原则是什么？	… (27)
29	消化性溃疡患者宜忌哪些食物？	… (29)
30	消化性溃疡患者食疗方有哪些？	… (35)
31	如何安排溃疡病急性发作期、过渡期、恢复期患者的饮食？	… (37)

32	消化性溃疡患者在什么情况下必须禁食？	(39)
八、心理疗法 (39)		
33	如何避免精神因素诱发消化性溃疡？	(39)
34	如何保持心理平衡以预防和治疗溃疡病？	(40)
九、自我调养 (42)		
35	消化性溃疡患者如何注意睡眠？	(42)
36	消化性溃疡患者如何进行自我调养？	(43)
37	消化性溃疡患者如何树立正确的疾病观？	(44)
十、护理保健 (45)		
38	对消化性溃疡患者怎样进行心理护理？	(45)
39	对消化性溃疡患者如何护理？	(46)
40	如何护理患消化性溃疡的老年人？	(47)

第二章 胃 炎

一、一般知识 (49)		
41	胃由哪几部分构成？	(49)
42	何谓胃炎？胃炎如何分类？	(49)
43	引起急性单纯性胃炎、急性腐蚀性胃炎、急性化脓性胃炎、急性糜烂性胃炎、急性感染性胃炎的常见原因有哪些？	(50)
44	哪些患者需要做胃镜检查？	(51)
45	急性胃痛在什么情况下一定要去医院就诊？	(52)
46	急、慢性胃炎患者做胃镜检查好，还是做钡餐检查好？	(52)

二、临床表现 (53)

- 47 急性胃炎有何临床表现? (53)
- 48 急性单纯性胃炎、急性腐蚀性胃炎、急性化脓性胃炎、急性糜烂性胃炎、急性感染性胃炎各有何症状特征? (53)
- 49 慢性胃炎有何临床表现? (54)
- 50 慢性浅表性胃炎、慢性萎缩性胃炎的临床症状有哪些? (54)

三、预防措施 (55)

- 51 胃炎的一般预防措施有哪些? (55)
- 52 怎样预防急性单纯性胃炎、急性糜烂性胃炎、急性腐蚀性胃炎、急性化脓性胃炎的发生? (56)
- 53 如何预防慢性胃炎癌变? (56)

四、医药治疗 (57)

- 54 治疗急性胃炎的西药有哪些? (57)
- 55 急性胃炎患者疼痛剧烈时宜选用哪些中成药? ... (58)
- 56 治疗慢性胃炎常用哪些西药? (58)
- 57 治疗慢性胃炎常用哪些中成药? (59)
- 58 胃炎患者服药时应注意什么问题? (59)

五、按摩疗法 (60)

- 59 急性胃炎患者疼痛剧烈时如何按摩止痛? (60)
- 60 急性单纯性胃炎如何推拿按摩治疗? (61)
- 61 如何运用按摩疗法治疗慢性胃炎? (61)
- 62 慢性胃炎患者如何进行自我按摩? (62)
- 63 胃病患者腹胀明显时如何进行自我按摩? (63)
- 64 胃病患者并发贫血时如何进行自我按摩? (63)

六、体育疗法	(64)
65 慢性胃炎患者怎样做医疗体操?	(64)
66 慢性胃炎患者如何进行体育锻炼?	(65)
七、饮食疗法	(66)
67 急性胃炎患者为什么必须禁食?	(66)
68 急性胃炎患者的食疗原则是什么? 宜吃哪些食物?	(67)
69 急性胃炎患者辨证食疗方有哪些?	(67)
70 慢性胃炎患者饮食如何选择? 应注意什么?	(68)
71 慢性萎缩性胃炎患者如何注意饮食?	(69)
72 慢性胃炎患者辨证食疗方有哪些?	(70)
73 胃炎患者鸡蛋食疗方有哪些?	(71)
74 胃病患者怎样选用新鲜水果?	(72)
八、心理疗法	(73)
75 慢性胃炎患者如何进行心理治疗?	(73)
76 慢性胃炎患者如何克服紧张情绪和愤怒心理?	(74)
77 慢性萎缩性胃炎患者应注意什么?	(77)
九、自我调养	(77)
78 急性胃炎患者应怎样自我饮食调养?	(77)
79 慢性胃炎患者应怎样自我生活调养?	(78)
80 慢性胃炎患者在春、夏、秋、冬四季应怎样调养?	(79)
81 胃炎患者十忌是什么?	(80)
82 胃炎患者应养成哪些良好的饮食习惯?	(81)
十、护理保健	(82)
83 如何护理急性胃炎患者?	(82)

84 胃炎患者如何选用食物?	(83)
----------------------	--------

第三章 胃下垂

一、一般知识	(86)
--------------	--------

85 什么是胃下垂?	(86)
86 胃下垂的发生与哪些因素有关?	(86)
87 哪些人易发生胃下垂?	(87)

二、临床表现	(87)
--------------	--------

88 胃下垂主要临床表现有哪些?	(87)
89 胃下垂体征有哪些? 如何确诊其严重程度?	(87)

三、预防措施	(88)
--------------	--------

90 预防胃下垂有哪些措施?	(88)
91 如何做预防胃下垂操?	(88)

四、医药治疗	(89)
--------------	--------

92 西药如何治疗胃下垂?	(89)
93 治疗胃下垂的中成药有哪些?	(89)
94 治疗胃下垂中医如何辨证施治?	(89)

五、按摩疗法	(90)
--------------	--------

95 如何按摩治疗胃下垂?	(90)
96 胃下垂患者如何自我按摩?	(91)

六、体育疗法	(92)
--------------	--------

97 如何做胃下垂治疗操?	(92)
98 胃下垂患者如何做保健操?	(93)

七、饮食疗法	(94)
99 胃下垂患者饮食原则是什么?	(94)
100 胃下垂患者宜忌哪些食物?	(94)
101 治疗胃下垂的食疗方有哪些?	(95)
八、心理疗法	(95)
102 胃下垂患者如何摆脱不良情绪?	(95)
103 胃下垂患者如何快乐起来?	(96)
九、自我调养	(98)
104 胃下垂患者如何自我调养?	(98)
105 胃下垂患者如何进行耳部、手部和足部自我按摩?	(99)
十、护理保健	(100)
106 如何护理胃下垂患者?	(100)

第四章 肝 炎

一、一般知识	(101)
107 人的肝脏在什么部位? 它有什么功能?	(101)
108 何谓肝炎? 它是由哪些因素引起的?	(103)
109 肝炎有多少种?	(103)
110 病毒性肝炎有哪几种?	(104)
111 病毒性肝炎在临床上有什么类型?	(105)
112 肝炎都有传染性吗?	(106)
113 怎样早期发现肝炎?	(107)
114 肝炎患者做 B 超检查、CT 检查、纤维胃镜检查及	

	肝穿刺各有何意义?	(108)
115	甲型肝炎是怎样传播的?	(109)
116	乙型肝炎病毒是怎样传播他人的?	(110)
117	乙型肝炎病毒的血清学标志有哪些? 有何临床意义?	(111)
118	乙型肝炎病毒脱氧核糖核酸定量检测有何意义? ...	(113)
119	肝功能实验室检查有何临床意义?	(114)
120	何谓“大三阳”、“小三阳”,“小三阳”就一定比“大三阳”好吗?	(115)
121	为什么说“HBsAg 健康携带者”的说法是不妥当的?	(116)
122	检查出乙型肝炎表面抗原阳性者该怎么办? ...	(116)
123	乙型肝炎表面抗原阳性的人可以结婚吗? 应注意什么?	(117)
124	患病毒性肝炎的妇女能否妊娠? 其在孕期、分娩期及哺乳期该怎么办?	(119)
125	乙型肝炎病毒携带者的转归如何?	(121)
126	丙型肝炎是怎么得的?	(122)
127	丁型肝炎是怎么得的?	(123)
128	戊型肝炎是怎么得的?	(123)
129	己型和庚型肝炎病毒是如何传播的?	(124)
130	肝炎患者预后与哪些因素有关?	(124)

二、临床表现

	慢性肝炎的主要临床表现有哪些? 如何分类? ...	(126)
131	慢性肝炎有何特点?	(128)
132	甲型肝炎有何特点?	(129)
133	乙型肝炎有何特点?	(129)
134	急性黄疸型乙型肝炎有何临床表现?	(129)
135	急性无黄疸型乙型肝炎有何特点?	(130)

136	重型乙型肝炎有何临床表现？	(130)
137	丙型肝炎有何特点？	(131)
138	丁型肝炎有何临床表现？	(132)
139	戊型肝炎有何临床特点？	(133)
140	老年戊型肝炎有何特点？	(134)
141	己型肝炎有何特点？	(134)
142	庚型肝炎有何临床特点？	(134)
143	老年人病毒性肝炎有哪些特点？	(135)
144	小儿肝炎有什么特点？	(135)
145	肝炎的并发症有哪些？	(136)
三、预防措施		(138)
146	如何预防甲型肝炎？	(138)
147	中、老年人如何预防甲型肝炎？	(139)
148	如何预防乙型肝炎？	(139)
149	乙型肝炎病毒携带者的家庭成员应注意什么？ ...	(140)
150	如何预防母婴间乙型肝炎病毒的传播？	(141)
151	如何预防丙型肝炎？	(143)
152	如何预防丁型肝炎？	(144)
153	如何预防戊型肝炎？	(145)
154	如何预防己型肝炎？	(145)
155	如何预防庚型肝炎？	(146)
156	如何杀灭甲型、乙型、丙型、丁型、戊型肝炎病毒？ ...	(146)
157	家中有病毒性肝炎患者应如何消毒？	(147)
四、医药治疗		(149)
158	慢性肝炎如何药物治疗？	(149)
159	国产抗肝炎病毒的药物主要有哪些？	(150)

160	治疗肝炎的中成药有哪些？	(151)
161	甲型肝炎的治疗原则是什么？	(152)
162	乙型肝炎的治疗原则是什么？	(153)
163	治疗乙型肝炎常用药物的疗效如何？	(153)
164	重型乙型肝炎的治疗原则是什么？	(157)
165	肝病患者用药应注意什么？	(158)
166	治疗肝炎注意事项有哪些？	(159)
五、按摩疗法		(160)
167	慢性肝炎患者如何自我揉按穴位？	(160)
168	慢性肝炎患者如何自我按摩？	(161)
169	淤胆型肝炎如何按摩？	(161)
六、体育疗法		(162)
170	慢性肝炎患者如何进行护肝锻炼？	(162)
171	慢性肝炎患者如何做强肝操？	(162)
七、饮食疗法		(163)
172	肝病饮食疗法的现代观念是什么？	(163)
173	肝炎患者饮食有哪“五宜”“五忌”？	(164)
174	慢性肝炎的食疗方有哪些？	(167)
175	急性肝炎的食疗方有哪些？	(168)
176	急性肝炎患者的饮食应注意什么？	(170)
177	慢性肝炎患者的饮食应注意什么？	(171)
178	肝病患者宜选用哪些食物？应注意什么？	(172)
八、心理疗法		(186)
179	肝病患者抑郁情绪如何调整？	(186)
180	肝病患者容易“发火”，如何调整情绪？	(187)

九、自我调养	(188)
181 乙型肝炎表面抗原携带者日常生活中应注意什 么?	(188)
182 肝病患者日常生活中应注意什么?	(190)
十、护理保健	(197)
183 急性肝炎如何护理?	(197)
184 慢性乙型肝炎如何护理?	(198)
185 对肝炎的常见症状如何进行治疗和护理?	(200)
186 老年性肝炎如何护理?	(202)

第五章 肝 硬 化

一、一般知识	(204)
187 肝硬化分哪几类?	(204)
188 肝硬化病因有哪些?	(205)
二、临床表现	(205)
189 肝硬化临床表现有哪些?	(205)
190 肝硬化的预兆有哪些?	(206)
三、预防措施	(208)
191 预防肝硬化的综合措施有哪些?	(208)
192 肝炎患者如何预防肝硬化?	(208)
193 肝炎、肝硬化患者如何防癌变?	(209)
四、医药治疗	(210)
194 肝硬化西医治疗方法有哪些?	(210)