

汤金土 马珂 李岚 编著

专家

直通车

# 胃病

17 个认识误区

22 个保护肠胃的生活好习惯

33 个养胃健脾的食谱

28 个检查项目的释义

24 个用药注意点

浙江科学技术出版社



# 胃病

汤金土 马珂 李岚 编著

浙江科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

胃病 / 汤金土, 马珂, 李岚编著. — 杭州: 浙江科学技术出版社, 2009. 4

(专家直通车)

ISBN 978-7-5341-3527-9

I. 胃… II. ①汤…②马…③李… III. 胃疾病—防治 IV. R573

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 050460 号

|       |                                |                   |         |
|-------|--------------------------------|-------------------|---------|
| 丛 书 名 | 专家直通车                          |                   |         |
| 书 名   | 胃病                             |                   |         |
| 编 著   | 汤金土 马 珂 李 岚                    |                   |         |
| 出版发行  | 浙江科学技术出版社                      |                   |         |
|       | 地址: 杭州市体育场路 347 号 邮政编码: 310006 |                   |         |
|       | 联系电话: 0571-85170300-61704      |                   |         |
|       | E-mail: sd@zkpress.com         |                   |         |
| 排 版   | 杭州天一图文制作有限公司                   |                   |         |
| 印 刷   | 杭州印校印务有限公司                     |                   |         |
| 经 销   | 全国各地新华书店                       |                   |         |
| 开 本   | 710×1000 1/16                  | 印 张               | 14.25   |
| 字 数   | 191 000                        |                   |         |
| 版 次   | 2009 年 4 月第 1 版                | 2009 年 4 月第 1 次印刷 |         |
| 书 号   | ISBN 978-7-5341-3527-9         | 定 价               | 19.80 元 |

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社负责调换)

责任编辑 宋 东 封面设计 孙 菁  
责任校对 顾 均 责任印务 李 静



# 序

---

在人类第五次革命“健康革命”悄然兴起之时,在健康被赋予“不仅是躯体无病,而是身体、精神和交往上的完美状态”这一正确理念的今天,人们更加期待一种健康的生活品质。对个人而言,健康是一个人智力、体力和心理发育能力的基础;对社会而言,良好的国民健康是人民生活质量改善的重要标志,是经济和社会可持续发展的重要保障。

随着当今社会的发展变化,一方面,医学科学有了飞跃的进展,人民大众对卫生保健知识的需求也更加迫切了。我们原有的、陈旧的医学知识需要更新了,需要更多地了解和掌握现代科学的医疗卫生健康知识,无论是在饮食起居、进补强身,还是在运动锻炼、修身养性等各个方面。另一方面,污染、压力、缺乏运动、不良的生活方式等诸多问题,随着人类社会的进步接踵而来,与之伴行的则是亚健康人群的急剧增加和慢性病患病率的快速增长。我们的代谢器官效率降低了,我们的血管不再那么通畅了,我们的消化功能发生障碍了……糖尿病、高血压病、胃病、肝病、冠心病,已在不经意之间对我们的身体造成了伤害,而很多人因对疾病相关知识缺乏了解,或治疗不及时,或用药不得当,或忽视了饮食、运动,或受到心理因素的影响而没有积极配合治疗,使得治疗效果不理想,甚至引发了更严重的后果。因此,怎样尽早发现疾病、怎样治病、怎样康复、怎样提高生活质量,对患者及其家属而言就显得尤为重要。

由众多专家共同编著而成的《专家直通车》丛书,正是传播这些知识的良好载体。细细读来,你会发现这套丛书谈论的都是患者在就诊时间



得最多、最关心或最感到疑惑的问题,基本涵盖了自我康复的各个方面。也就是说,离开医院以后,它将成为患者日常生活的“高级顾问”和“技术指导”。

更为可贵的是,本套丛书在患者的心理和行为误区方面也不惜重墨加以介绍,以理服人,对健康和“身心相关”的理念作出了进一步的诠释。

我郑重地向大家推荐本丛书,并相信它给读者带来的利益会远远大于其本身的价值。

非常乐意为本丛书作序。

浙江省医学学术交流管理中心主任  
浙江省医学会秘书长

2009年1月



## 前言 *Qian yan*

---

在科学技术日新月异的今天,生活变得越来越丰富多彩,每天都面临着新的机遇和挑战。如何把握机遇、迎接挑战,固然与多种因素有关,但最重要的莫过于自己拥有健康的身体!健康已经成为人们最关心的问题。

中医治病时,往往调理脾胃先行,由此可以看出,人体的消化和吸收功能也许是健康的关键。一个人如果消化系统出了问题,一定会影响整个机体的免疫力。

本书提及的胃病,实际上是许多病的统称。它们有相似的症状,如上腹胃脘部不适、疼痛、饭后饱胀、嗝气、反酸,甚至恶心、呕吐等等。

常见的胃病有急性胃炎、慢性胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡、胃十二指肠复合溃疡、胃息肉、胃的良恶性肿瘤,还有胃黏膜脱垂症、急性胃扩张、幽门梗阻等。

另外,还有一种查不出明显病变的胃病,就是非溃疡性消化不良。非溃疡性消化不良是一种功能性胃病,也有少部分属于轻度器质性病变,过去很多医生将该病诊断为慢性胃炎、胃神经功能症、胃痉挛等。这种病在人群中的发病率高达10%,也是胃的常见和多发病。

俗话说胃病“三分治七分养”,七分养应该在三分治的基础上进行,经全面检查确诊后进行系统治疗,才能达到理想的治疗效果。另外,精神方面进行调养非常重要,高度精神紧张是胃病发生的重要原因,如司机、流水线操作工、考试前的学生等的胃病发生率都很高,所以这些人更

应该保持良好的生活习惯及平和的心态。

基于以上认识,本书从康复调养的角度出发,从患者最关心的问题入手,以问答方式一一回答了胃病与情绪、胃病与烟酒、胃病就诊策略、胃病相关检查、胃病用药、胃病并发症等方面的问题。同时,书中还收录了一些适宜胃病患者的药膳、药粥,供读者选用。书的最后还列举了一些常见的认识误区,是一本较全面反映胃病防治知识的保健书。

限于时间,限于水平,书中定会存在不少谬误之处,还请广大读者指正,便于再版时及时修正。

编 者  
2009年1月



# 目录

Mulu

## 1 胃病与情绪

- 情绪对胃肠功能的影响比想象的要大/1
- 为什么说思虑伤脾/1
- 长期精神紧张对胃有什么坏处/2
- 长时间玩麻将会诱发溃疡病吗/2
- 乐观的情绪对胃病痊愈有好处吗/3
- 为什么受惊吓会导致胃溃疡/3
- 忌妒会导致消化性溃疡吗/4
- 忧郁会导致消化性溃疡吗/4
- 胃溃疡患者应如何正确认识疾病/5
- 消化性溃疡患者如何进行心理调护/5
- 情绪调适认识中的三个误区/5
- 摆脱消极情绪的五条途径/6
- 为什么中年男性多有胃病/8
- 为什么儿童胃病发生逐年提高/8
- 儿童胃病常见几大原因/9
- 哪些职业容易得胃病/9
- 有“忙”出来的溃疡病吗/10
- “三班倒”的人容易得胃病吗/11
- 胃病患者可以熬夜吗/11
- 常出差的胃病患者应注意哪些问题/12
- 十二指肠溃疡的发生与职业相关吗/12
- 胃病一般多发于什么季节/13
- 为什么胃病患者在寒冷季节易发病/13
- 在溃疡病的多发季节应注意什么/14
- 胃病患者在夏季应注意些什么/15
- 胃病患者在秋季应如何保养/15
- 冬春之交胃病患者应注意什么/16
- 胃病的发病趋势/16
- 常见胃病有哪几种/17
- 胃病常见病因有哪些/17
- 上消化道出血的常见病因有哪些/18
- 胃痛的诱发因素有哪些/19
- 胃病的常见症状有哪些/19
- 胃痛的常见症状有哪些/20
- 如何判断胃病症状的程度/22



## 2 胃病与烟、酒、饮食

- 饮食究竟有多重要/23
- 餐后感觉能测胃病/23
- 饮酒对胃有害处吗/24
- 饮酒可导致胃溃疡吗/24
- 得了胃病一定要戒酒吗/25
- 有酒瘾的患者是否可以少量饮酒/25
- 得了胃病可以喝黄酒吗/25
- 胃病患者可以喝啤酒吗/26
- 夏季胃病患者能大量喝啤酒吗/26
- 胃病患者是否可以饮用葡萄酒/26
- 胃病患者可否吸烟/27
- “饭后一支烟，赛过活神仙”对吗/27
- 吸烟与胃溃疡的发生有关系吗/28
- 吸烟是否会加重十二指肠溃疡/28
- 好香烟对胃的损害会小一点吗/29
- 被动吸烟会引起胃炎吗/29
- 胃病患者绝对不能喝茶吗/29
- 浓茶会刺激胃黏膜引发胃病吗/30
- 经常饮茶可以防胃癌吗/30
- 大量喝咖啡对胃有刺激吗/31
- 胃病患者可以喝汽水吗/31
- 哪些饮食习惯与胃病有关系/31
- 得了胃病应少吃什么/32
- 油炸及熏制食品对胃有影响吗/33
- 胃病患者可以食用腌制食品吗/33
- 喜食辣椒与胃病有关系吗/33
- 饮食偏嗜对胃有害处吗/34
- 多食糯米食品会加重胃病症状吗/34
- 经常不吃早餐对胃有影响吗/35
- 长期吃快餐面是否会得胃病/35
- 常吃剩饭菜对胃有什么影响/35
- 哪些食物含有致胃癌的物质/36
- 胃病患者的饮食原则/37
- 急性胃炎患者的饮食原则/38
- 慢性胃炎患者的饮食原则/39
- 浅表性胃炎患者应如何注意饮食/39
- 萎缩性胃炎患者应如何注意饮食/40
- 胃溃疡患者的饮食原则/40
- 十二指肠溃疡患者的饮食原则/41
- 胃切除患者的饮食原则/41
- 胃癌患者的饮食原则/42
- 胃病五养/44
- 养胃秘诀/44
- 养胃食物/45
- 养胃食谱/45
- “三分吃药，七分调养”为何有道理/46
- 胃神经官能症的饮食调养/47
- 急性胃炎患者的饮食调养/48
- 急性胃炎为什么要求禁食/48
- 慢性胃炎的饮食调养/49
- 胃溃疡的饮食调养/50
- 胃癌术后的饮食调养/51
- 胃出血的饮食调养/52
- 胃下垂的饮食调养/54
- 胃切除术后的饮食调养/55
- 如何根据食物的性味来选择食物/56
- 补气、补血及止血食物有哪些/57
- 是否所有胃病患者都应“少食多餐”/57
- 酸牛奶对胃肠病有好处吗/58
- 胃病患者应怎样选用新鲜水果/58

- 四季常用水果的性味如何/59
- 胃病患者如何选择蔬菜/60
- 胃病患者可以吃大枣和柿子吗/61
- 胃溃疡患者为什么宜吃青绿香蕉/61
- 胃病患者可以吃蜂蜜吗/61
- 为什么胃溃疡患者宜多吃纤维素/62
- 胃病患者如何选择禽蛋肉类食品/62
- 胃病患者如何选择肉类食品/63
- 胃病患者应如何选择食用油/64
- 为什么胃病患者适宜吃面食/64
- 胃溃疡患者吃新米好还是陈米好/65
- 养胃食品有哪些/65
- 防癌、抗癌的水果有哪些/66
- 预防胃癌的食物有哪些/67
- 胃病患者可以进补吗/68
- 进补的原则是什么/69
- 胃癌患者多服补品好吗/69
- 胃病患者冬令可以进补吗/70
- 如何选择市场上的补品/70
- 为什么胃病患者适宜用药粥/71
- 胃病患者适宜用的药粥有哪些/71
- 胃溃疡患者宜用的药粥有哪些/73
- 胃病患者常用的药膳有哪些/74
- 如何运用鸡蛋治疗胃病/75
- 胃病患者常用的汤、饮、茶有哪些/78
- 胃病患者日常生活注意事项/86

### 3 胃病就诊策略

- 经常感到上腹部不适是胃病吗/87
- 胃病患者为什么往往会有贫血症状/88
- 如何判断自己得了胃溃疡/88
- 如何自我诊断十二指肠溃疡/89
- 胃不适就应马上去医院吗/89
- 去医院就诊前能吃东西吗/90
- 就诊前能化妆吗/90
- 胃病到大医院看好还是到小医院看好/91
- 胃病看专科好还是看普通内科好/91
- 儿童胃病患者看专科好还是看儿科好/91
- 看中医好还是看西医好/92
- 要不要认定一个医生看/92
- 如何跟医生进行良好的沟通/93
- 怎样描述症状表现/93
- 如何向医生提出自己的要求/94
- 医生要我查什么我就查什么吗/94
- 不同医院的同类检查项目费用差异大吗/95
- 用进口药还是用国产药/95
- 贵的药效果就好吗/96
- 胃病能够彻底治愈吗/96
- 胃病复发能直接吃以前用过的药吗/97

### 4 胃病相关检查

- 为什么要进行检查/99
- 如何选择检查项目/99
- 急性胃炎应检查哪些项目/100
- 慢性胃炎应检查哪些项目/100
- 胃溃疡诊断检查项目/101
- 胃癌应检查哪些项目/102

- 长年胃病患者应定期复查吗/103  
如何发现早期胃癌/103  
大便潜血试验“阳性”是什么意思/104  
潜血试验检查前需注意哪些问题/104  
何谓胃镜检查/105  
胃镜检查的适应证/105  
胃镜检查的禁忌证/105  
胃镜检查有痛苦吗/106  
胃镜检查会发生哪些意外/106  
胃镜检查前应做哪些准备/106  
胃镜检查后应注意什么/107  
有必要定期进行胃镜检查吗/108  
胃脱落细胞学检查/108  
X线胃钡餐造影检查/109  
什么情况下需做X线钡餐造影检查/109  
X线钡餐检查前需做哪些准备/110  
X线钡餐造影检查的适应证/110  
X线钡餐造影检查的禁忌证/110  
胃镜检查能代替X线钡餐检查吗/111  
X线计算机体层扫描(CT)/111  
磁共振成像检查/112  
胃液分析/113  
如何选择适合自己的检查/114  
什么叫黏膜活检/114  
什么情况下需要做黏膜活检/115  
黏膜活检对人体有害吗/115  
胃溃疡患者为何要做胃黏膜活检/115  
血清抗胃壁细胞抗体/116  
食管(胃)腔内pH动态监测/116  
食管测压/117  
胃肠造影超声/118  
超声内镜/119  
癌胚抗原(CEA)/120  
胰泌素(促胰液素)/120  
血清胃泌素(促胃液素)测定/121

## 5 胃病用药原则

- 慢性胃炎的治疗原则是什么/122  
慢性胃炎的疗效标准是什么/122  
消化性溃疡的治疗原则是什么/122  
胃溃疡的治疗目的及治疗方法/123  
胃溃疡出血的治疗原则是什么/124  
消化性溃疡的疗效标准是什么/124  
胃癌的治疗原则及疗效标准是什么/125  
胃癌的治疗现状如何/126  
反流性食管炎怎样治疗/127  
治疗胃炎的常用方法有哪些/127  
胃病用药原则/129  
如何正确使用胃药? 胃药的使用中有  
哪些禁忌/129  
随意用药几种常见现象/130  
治疗胃病药物的常见副作用有哪些/132  
药物可以长期服用吗/133  
服药注意事项/133  
服用胃药的最佳时间/134  
治疗胃溃疡的药物有哪几类/135  
溃疡患者在服药时间上有要求吗/135  
消化性溃疡患者为什么要在临睡前服  
药/136  
胃药效果不显著,要赶快换药吗/136  
可以同时服用中药、西药吗/137

中药效果好还是西药效果好/138  
西药制剂有哪些分类/138  
中和胃酸类药适用范围/140

抑制胃酸类药适用范围/140  
黏膜保护类药适用范围/140  
胃动力类药适用范围/141

## 6 疼痛、出血与休克

不同胃病的常见并发症有哪些/142  
消化性溃疡的常见并发症有哪些/142  
胃病患者为什么会出现疼痛/143  
不同胃病类型的疼痛比较/143  
怎样从胃疼性质来初判是哪种胃病/144  
饭后出现“胃痛”多半是胃溃疡/146  
夜间上腹疼痛多为十二指肠溃疡/147  
根据疼痛变化自测病情/147  
疼痛会自我缓解吗/147  
为什么胃溃疡患者餐后腹痛加剧/148  
十二指肠溃疡疼痛为何能餐后缓解/148  
为什么溃疡出血后疼痛会减轻/149  
一发生疼痛就应该吃药吗/149  
出现急性胃痛时可以自服止痛片吗/149  
缓解疼痛有比较简便的办法吗/150  
胃痛在什么情况下一定要去医院/151  
胃病患者为什么会出血/151  
胃病患者出现黑便是怎么回事/151  
出现黑便一定有溃疡出血吗/152  
哪些因素易诱发胃出血/152  
服用哪些药物会诱发胃出血/153

日常生活中如何预防胃出血/154  
刺激性食物会引起胃出血吗/154  
抽烟会引起溃疡出血吗/154  
生气会引起胃出血吗/155  
哪些胃病会出现出血的症状/155  
胃出血的主要临床表现有哪些/156  
溃疡患者出血伴有冷汗意味着什么/157  
溃疡出血时一定要禁食吗/157  
如何早期自我判断出血了/157  
如何判断出血量的多少/158  
如何判断胃病出血的病情缓急/158  
出现出血时应该怎么办/159  
胃病患者为什么会出现休克/159  
休克的主要表现有哪些/160  
如何判断胃病休克患者的病情/161  
休克患者家属如何实施自救/161  
休克患者在运送医院途中要注意什  
么/162  
休克患者最怕出现的问题是什么/162  
休克愈后效果好吗/162

## 7 我真不想手术

胃病出现怎样情况必须手术/163  
胃溃疡在什么情况下选择手术治疗/164  
溃疡切除手术为什么可以不切除溃  
疡/164

胃病手术效果好吗/165  
胃病术后会出现什么样的情况/165  
胃溃疡手术后会复发吗/166  
胃手术后残留部位会继发胃癌吗/167

胃癌转移的途径有哪些/167  
为什么手术是治疗胃癌的首选方法/168  
哪些胃癌手术预后情况较好/168  
化疗对胃癌的作用途径/169  
胃癌术后要作化疗吗/169  
胃癌术后复发四种因素/170  
胃病手术前要注意什么/171

家属应该收集哪些信息有利于手术前的准备/172  
术前与医生沟通要注意什么/172  
胃病手术后康复主要与哪些因素有关/173  
胃病手术后调养要注意什么/174  
患者家属怎样做才能加快疾病康复/174  
家属如何把握自己的情绪/175

## 8 啥叫“肠化生”、啥叫“萎缩性”

幽门螺杆菌感染是怎么回事/176  
幽门螺杆菌是什么/176  
胃炎与幽门螺杆菌有关系吗/177  
正常情况下胃内有细菌吗/177  
幽门螺杆菌有哪些检测方法/177  
一起吃饭会传染胃病吗/178  
幽门螺杆菌感染可以根治吗/179  
幽门螺杆菌与十二指肠溃疡有关吗/179  
儿童与幽门螺杆菌/179  
什么叫“肠化生”/181  
正确认识“肠化生”/181  
发生“肠化生”的机制是什么/182  
如何发现“肠化生”/182  
发生“肠化生”是否胃病更严重了/183  
发生了“肠化生”应该怎么办/183  
怎样预防“肠化生”/183

“肠化生”与癌变有关系吗/184  
需要定期检查吗/184  
怎样进行自我病情判断/184  
有治疗“肠化生”特效药吗/185  
能否彻底治愈“肠化生”/185  
什么叫“萎缩性”/185  
发生“萎缩性”的机制是什么/186  
如何发现“萎缩性”/187  
发生“萎缩性”是否胃病更严重了/187  
发生了“萎缩性”应该怎么办/187  
怎样预防“萎缩性”癌变/188  
“萎缩性”与癌变有关系吗/188  
需要定期检查吗/189  
怎样进行自我病情判断/189  
有治疗“萎缩性”的特效药吗/190  
能否彻底治愈“萎缩性”/190

## 9 自我按摩与缓解疼痛

治疗胃病疼痛有自我按摩的方法吗/191  
什么是自我按摩法/191  
自我按摩的方法有哪些/191  
自我按摩方法主要是通过什么起作用/192

自我按摩方法容易学会吗/192  
自我按摩能解决什么问题/193  
自我按摩要注意哪些问题/193  
缓解胃炎疼痛的方法有哪些/193  
能自行用脐疗法治疗胃病吗/194

## 10 中医中药与胃病

- 中医和西医所说的“胃”有什么不同/195
- 中医对胃病是如何认识的/195
- 什么是“嘈杂”?产生原因有哪些/196
- 反胃是如何产生的/196
- 经常“嗝气”就是有胃病吗/196
- 中医对“胃痛”是如何认识的/197
- 中医是怎样对胃溃疡分型的/198
- 中医将人的体质分为哪些类型/198
- 中医治疗胃病的原则/199
- 目前临床上常用的中药制剂/200
- 治疗慢性胃炎的常用中成药有哪些/201
- 怎样选用胃痛的中成药/203
- 适宜胃病的中药补益方剂有哪些/204
- 治疗胃痛疗效较好的中药有哪些/205
- 胃病患者可长期服用中药吗/205
- 胃病患者如何煎服中药/205
- 胃病患者如何自我保健按摩/206
- 按摩疗法可以治疗胃炎吗/206
- 灸法治疗胃炎有何优势/207
- 如何运用灸法治疗急性胃炎/207
- 常用的治疗慢性胃炎的灸法有哪些/208

## 11 走出胃病误区

- 我胃肠功能很好,生活无节律是没关系/209
- 生了胃病无明显症状,那是毛病不重的表现/209
- 慢性胃病是由急性胃病发展而来的/209
- 胃病不会传染/210
- 自作主张滥用药物/210
- 胃病与心情无关/210
- 只要胃不痛了,毛病就好了/210
- 大便潜血试验阳性就一定有出血/211
- 胃病患者一定要少吃多餐/211
- 生了胃病,要多吃肚/211
- 牛奶对胃最好/211
- 喝粥比吃饭好/212
- 姜可暖胃/212
- 用中草药安全,没有副作用/212
- 生了胃病一定要吃补益脾胃的中药/213
- 胃不适消除了就可以不吃药了/213
- 只要化验指标正常,工作累点也没关系/213



# 1

## 胃病与情绪



### 情绪对胃肠功能的影响比想象的要大

在日常生活中人们常会有这样的体会：当受到打击情绪低落、精神萎靡时，常常茶饭不思；而情绪高涨、心情愉快时，食欲倍增。事实上这就是情绪对胃肠产生影响后，表现在胃肠功能上的改变，这种感受的改变可以说是人体情绪变化的“晴雨表”。

那么，人的情绪变化又是如何影响胃肠功能的呢？动物试验发现：当猫面对着咆哮的狗时，胃肠道运动就停止了，胃酸分泌也会发生变化。说明情绪变化对胃肠功能的影响非常大。长期如此，胃肠道就会发生很多疾病。

在日常医疗工作中用心关注的话常常会发现，某些突发事件、家庭和工作单位人际关系的紧张、工作压力增加等导致的疲劳、焦虑和心情抑郁，可使溃疡病发生率明显升高。功能性消化不良患者的发病也常常与情绪变化有关。神经性呕吐也能说明情绪变化可影响胃肠功能。进一步的胃肠动力学检查发现，当人受到不良情绪袭击后，胃内食物向肠道排出也明显减少，甚至出现肠道的食物反流到胃内的情况。平常大家可能会有这样的体验，当受到不良情绪影响后，在胃腹部会有胀闷不适感；情绪平衡下来，用深呼吸调整，不适感会有一定程度的改善。这些无一不说明情绪对胃肠功能的影响比较大，比我们想象的要大得多。



### 为什么说思虑伤脾

过度思虑、思考，是一种不良、持续的紧张刺激，长此以往会出现情绪的抑郁。曾有证据表明，持续紧张刺激会引起脑中5-羟色胺(5-HT)增加，5-HT可引起促肾上腺皮质激素释放因子(CRF)释放，因而导致食欲减退、胃肠消

化功能减退;情绪抑郁时可抑制食欲,同时也可减弱或消除胃酸的分泌。神经中枢是通过某些递质或肽类物质抑制机体的胃酸分泌和胃肠运动,这些也正是“思伤脾”理论的客观、可靠的依据。



### 长期精神紧张对胃有什么坏处

民间有句俗语:“气都气饱了。”人在生气或忧虑的状态下往往会吃不下饭,常伴有上腹部疼痛、腹胀、胸闷气憋等不适症状。这些说明了精神因素与胃肠病的关系。

虽然消化性溃疡的病位在胃和十二指肠,但其发病的原因与神经、体液调节紊乱及多种因素密切相关。这一点已得到越来越多的证实。当今社会工作生活节奏很快,一个人在遭遇一连串的精神创伤时,常常会发生消化性溃疡。这种情况被称为“应激性溃疡”,常以消化道出血为首发和主要表现。另外,消化性溃疡愈合期的患者,在突发的精神因素刺激下,溃疡也易复发。

所以说,精神因素不但可能导致溃疡病的形成,而且会影响到消化性溃疡的治疗,还可能引起溃疡的复发。这是因为紧张、忧郁、愤怒等可造成大脑皮层功能失调,导致胃壁血管痉挛和收缩,致使胃黏膜发生炎症和溃疡。因此,长期处于精神紧张状态会诱发胃病。



### 长时间玩麻将会诱发溃疡病吗

麻将原本是娱乐消遣的工具,但是由于许多人沉溺于麻将中,占用了大量的夜间或周末休息时间,造成睡眠不足,影响了人的生活、饮食规律。而在玩麻将时,人常常处于精神紧张状态,久而久之便会诱发溃疡病。玩麻将会诱发溃疡病,有以下几种原因。

#### ☐ 饥饱无度

有些人一搓起麻将便将饥饱置之度外,搓麻将时忍饥挨饿,吃饭时又狼吞虎咽。这很容易诱发消化性溃疡。我们知道,食物可以中和胃酸,不正常的饮食会使人体缓冲胃酸的能力下降。另外食无定时,狼吞虎咽,食物未嚼烂就入胃,容易损伤胃黏膜,影响胃黏膜组织的更新和损伤后的修复。时间一长,难免会诱发溃疡病。

#### ☐ 生活无常,精神紧张

有些人搓麻将不分白天黑夜,并且常为输赢而大喜大忧,情绪大起大落。



生活节律的改变和精神状态的紧张促使胃酸分泌亢进,增加胃肠肽的释放,而胃肠肽也会使胃酸、胃蛋白酶分泌增加,从而诱发溃疡病;或致使胃动脉功能性挛缩,造成胃黏膜缺血缺氧。而精神过度亢奋会使肾上腺皮质激素分泌增加,也可促使胃肠肽分泌,增加胃内酸度。

所有以上种种都是引起胃病的重要诱因,因此不提倡胃病患者长时间打麻将。应将麻将作为一种消遣,勿投入太多精力与体力,以确保健康。

### 乐观的情绪对胃病痊愈有好处吗

民间有句俗语:“治疗胃肠病,也要治心病。”这种说法有道理吗?

近年来,随着社会的发展,工作、生活节奏的加快,竞争压力的加重,加上家庭矛盾、同事不和或就业、事业发展受阻等因素,抑郁、焦虑的发生较之前大大增加,由此而引起的食欲不振、消化不良及胃肠不适症状也在增多。这两种疾病相互影响,使得慢性胃肠病的治疗颇为棘手。

我们已经知道,精神因素与胃肠病的发生有着密切关系。许多有慢性胃肠疾病的患者,由于对自身的疾病缺乏正确的认识,看到“萎缩性胃炎”、“肠上皮化生”、“不典型增生”、“溃疡”等名称就紧张,尤其当久治不愈时更害怕发展成为癌症,经常焦虑不安。研究发现,如果思想负担过重,会引起体内神经、内分泌系统的紊乱,降低胃黏膜的抗病能力,加速胃病的恶化。而保持一种乐观稳定的情绪,不仅不会出现上述的病理变化,而且有使胃黏膜血流增加、促进胃黏膜愈合的作用。因此,对于一些慢性胃肠病患者,应该重视潜在的抑郁、焦虑因素,并给予相应的药物治疗,同时给予相应的心理疏导,使患者对疾病治疗抱有一种乐观的情绪。这样才能提高疗效,摆脱病痛的折磨。

但同时也应该指出的是,患者应对自己的疾病有一个正确的认识,不能“谈虎色变”,也不能盲目乐观。要保持警惕,密切随诊,及时处置,防变于未然。

### 为什么受惊吓会导致胃溃疡

精神因素与消化性溃疡有关系已成定论,但是所有受到惊吓的人都会得胃溃疡吗?答案是:有关系,但并不是绝对的,只有很少一部分人在精神受到强烈刺激后才会发病。