

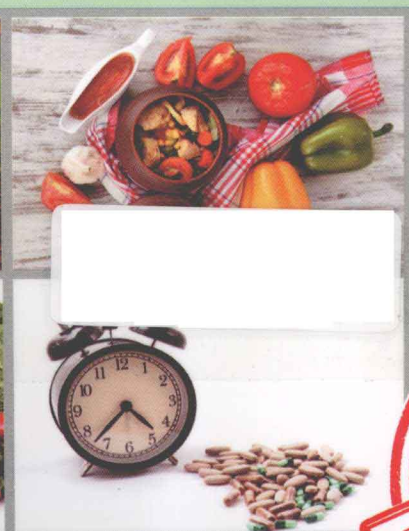
健康靠自己
从用药到饮食，告诉那些你最想知道的

专家告诫“疾病三分治，七分养”，调治结合

胃病

如何用药与食物疗法

QUANWEIYISHENGQINGQINGZHIDAO ◆ 班艳红 编 著



关爱生命，就要重视疾病，疾病并不可怕，
多了解，放轻松，不因无知而沮丧，不因恐惧而放弃——
教你做自己的医生！

健康，生命才有意义，不生病才是大智慧

黑龙江科学技术出版社

.....
健康靠自己

从用药到饮食，告诉那些你最想知道的
.....

专家告诫“疾病三分治，七分养”，调治结合

胃病

如何用药与食物疗法

班艳红 编 著

WEIBING

RUHE YONGYAO YU SHIWU LIAOFA

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

胃病如何用药与食物疗法 / 班艳红编著. -- 哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2013.9

ISBN 978-7-5388-7709-0

I. ①胃… II. ①班… III. ①胃疾病-用药法②胃肠
病-食物疗法 IV. ①R573②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 225829 号

胃病如何用药与食物疗法

WEIBING RUHE YONGYAO YU SHIWU LIAOFA

主 编 班艳红

责任编辑 回 博

封面设计 赵雪莹

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 北京市通州兴龙印刷厂

开 本 787 mm × 1092 mm 1/16

印 张 14.75

字 数 180 千字

版 次 2013 年 11 月第 1 版 2013 年 11 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7709-0/R · 2219

定 价 26.80 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

目录 Contents

认识胃 1

胃是怎样一个器官 / 1

中医学是怎样解释胃的 / 1

胃在人体中是怎样工作的 / 2

胃病的分类及诱因 4

什么是胃病 / 4

什么是先天性胃病 / 4

什么是急性胃炎 / 5

慢性胃炎包括哪些 / 8

什么是胃黏膜脱垂 / 11

什么是胃溃疡与十二指肠球部溃疡 / 11

什么是功能性消化不良 / 15

什么是胃下垂 / 16

什么是胃食管反流 / 17

什么是胃息肉 / 18

什么是胃结石 / 18

什么是消化性溃疡 / 19

胃癌的诊断及诱因 25

- 什么是胃癌 / 25
- 怎样初步判断是否患上胃癌 / 25
- 中医是怎样诊断胃癌的 / 26
- 胃癌是根据什么来分期的 / 27
- 早期胃癌有什么症状 / 27
- 中晚期胃癌有哪些症状 / 28
- 胃癌的转移方式有哪些 / 28
- 什么是残胃癌 / 29
- 确诊胃癌需要进行哪些检查 / 29
- 胃癌的抽血化验有什么必要 / 30
- 胃癌常见并发症有哪些 / 31
- 胃病与胃癌有什么关系 / 31
- 幽门螺杆菌与胃病、胃癌有什么关系 / 32
- 幽门梗阻与胃病、胃癌有什么关系 / 33

确诊各类胃病需做的常规检查 34

- 测定血清胃蛋白酶有什么用 / 34
- 测定血清胃泌素有什么用 / 35
- 进行X线钡餐检查有什么用 / 35
- 哪些患者应进行X线钡餐检查 / 35
- 哪些患者不可进行X线钡餐检查 / 36
- 哪些症状的胃病病人需做胃镜检查 / 36
- 胃镜检查前应做好哪些准备工作 / 37
- 胃镜检查后要注意哪些事项 / 37
- 哪些症状的胃病病人不可做胃镜检查 / 38

胃镜检查可能会发生哪些意外情况 / 38
做胃液分析有什么用 / 39
进行胃液收集要注意什么 / 40
怎样检测幽门螺杆菌 / 40
哪些急性胃炎患者需要或不必进行检查 / 41
慢性胃炎患者需做哪些检查 / 41
慢性浅表性胃炎的诊断标准是什么 / 42
慢性萎缩性胃炎的诊断标准是什么 / 43
确诊胃溃疡需做哪些检查 / 43
小儿患胃溃疡的病因 / 44

胃病的预防及与其他疾病的关系 45

生活中怎样才能预防胃病的发生 / 45
为什么说长期处于紧张状态中也可能引发胃病 / 46
为什么说夏季要谨防冰箱性胃炎 / 47
预防小儿患胃炎要注意什么 / 47
为什么说有时胃出血和乱服感冒药有关 / 48
为什么说不能把胃痛都当成是胃病 / 49
老年人的胃病有什么特点 / 49
为什么说老年人应警惕无痛性溃疡 / 51
胃病与呼吸道疾病有什么关系 / 51
胃病与糖尿病有什么关系 / 52
胃病与心理疾病有什么关系 / 53

各类胃病的治疗原则和方法 54

慢性胃炎的治疗原则是什么 / 54

消化性溃疡的治疗原则是什么 / 54
慢性萎缩性胃炎的治疗原则是什么 / 55
功能性消化不良的治疗原则是什么 / 56
胃黏膜脱垂的治疗原则是什么 / 56
胃食管反流症的治疗原则是什么 / 56
急性胃扩张的治疗原则是什么 / 57
胃炎能否不治自愈 / 58
胃病者服各种胃药的最佳时间是什么 / 58
为什么溃疡病患者最好在睡前服药 / 59
治疗胃溃疡的药为什么不能与维生素C同吃 / 59
急性单纯性胃炎患者不可服哪些药物 / 60
哪种类型的胃溃疡患者需要手术治疗 / 60
溃疡术后易复发的原因是什么 / 61
为什么胃溃疡患者不可常服小苏打 / 61
为什么胃溃疡患者不可常服氢氧化铝 / 62
为什么消化性溃疡患者不可用强的松来治疗 / 63
胃溃疡患者症状消失后为什么不可马上停药 / 63

胃病的药物治疗 64

治疗急性胃炎的药物都有哪些 / 64
治疗慢性胃炎的药物都有哪些 / 66
治疗消化性溃疡的药物有哪些 / 69
治疗胃病恶心症状的中药验方 / 72
治疗胃病嗝气症状的中药验方 / 73
治疗胃病腹胀症状的中药验方 / 74
治疗功能性消化不良的中药验方 / 75
有保护胃黏膜作用的西药都有哪些 / 76

治疗各类胃病的中医理疗方法 79

- 如何用药浴法治疗急性胃炎 / 79
- 如何用药物外敷法来缓解急性胃炎疼痛 / 80
- 如何用指压法来缓解急性胃炎疼痛 / 80
- 如何用外敷止痛法来治疗慢性胃炎 / 81
- 治疗慢性胃炎的常用穴位有哪些 / 81
- 怎样用针灸来治疗慢性胃炎 / 83
- 如何用艾灸法来治疗慢性胃炎 / 83
- 怎样用脐疗法治疗一般性胃病 / 85
- 怎样用药袋来治疗一般性胃病 / 86
- 用气功治疗胃病会有哪些效果 / 86
- 怎样用气功按摩法来治疗慢性胃炎 / 87
- 治疗胃下垂的气功怎样做 / 87
- 治疗溃疡的气功怎样做 / 88
- 怎样用摩腹法来治疗一般性胃病 / 89
- 治疗胃病常用的推拿手法有哪些 / 89
- 怎样用推拿法来治疗胃脘痛 / 90
- 怎样用推拿按摩法来治疗急性胃炎 / 91
- 自己怎样用推拿法来治疗消化性溃疡 / 92
- 怎样用自我推拿法来治疗腹胀 / 92
- 怎样用自我推拿法来治疗慢性胃炎 / 93
- 怎样用自我推拿法来治疗暴饮暴食所致的胃疼 / 93
- 怎样用按摩法来治疗功能性消化不良 / 93
- 怎样用内养功来治疗慢性胃炎 / 94
- 怎样用足疗来治疗各种一般性胃病 / 95
- 怎样用捏脊法来治疗溃疡病 / 96

胃癌患者的治疗与养护 98

怎样防止萎缩性胃炎发生癌变 / 98

胃癌通常都有哪些治疗方法 / 99

什么是胃癌的免疫治疗 / 100

怎样用化疗来治疗胃癌 / 100

怎样用放疗治疗胃癌 / 101

怎样通过胃镜来治疗胃癌 / 101

怎样护理胃癌术后患者 / 102

胃癌患者术后应怎样进行复查 / 103

胃病患者日常养护及保健 104

胃病患者的“三分吃药,七分调养”有什么道理 / 104

胃病患者要经常保持什么样的精神状态 / 104

胃病患者怎样进行自我心理调节 / 105

为什么说保持充足的睡眠对胃病患者十分重要 / 105

天气变化对溃疡患者会产生什么影响 / 106

春寒对胃病患者会有什么影响 / 106

进入秋季胃病患者应怎样保养 / 107

胃炎患者怎样进行日常养护 / 107

急性胃炎患者怎样进行日常养护 / 108

慢性胃炎患者怎样进行日常养护 / 109

功能性消化不良患者怎样进行日常养护 / 109

胃病患者性生活的原则是什么 / 110

胃病患者日常运动健身 111

- 胃病患者健身运动的原则是什么 / 111
- 为什么胃病患者餐后不宜做剧烈运动 / 112
- 胃病患者怎样结合音乐进行健身 / 112
- 为什么说散步适宜慢性胃炎患者 / 113
- 适合慢性胃炎患者的室内保健操怎样做 / 113
- 练太极拳对消化性溃疡患者有哪些好处 / 114
- 赤足走对胃病能起到什么作用 / 115
- 气功慢跑对胃病患者有哪些益处 / 115
- 冬季胃病患者怎样进行科学地锻炼 / 117
- 胃病患者怎样做腹壁肌运动 / 117
- 胃病患者怎样做呼吸操 / 118
- 胃病患者怎样练坐式八段锦 / 119
- 胃病患者怎样练五禽戏 / 121

胃病患者日常饮食调养 124

- 胃病患者应抛弃哪些不良饮食习惯 / 124
- 胃酸过多患者日常饮食要注意哪些问题 / 125
- 为什么吃高盐食品会对胃造成伤害 / 125
- 为什么食油炸、熏制、腌制食品对胃都有伤害 / 126
- 经常不吃早餐有什么害处 / 126
- 为什么胃病患者不可偏食、挑食 / 126
- 过量食用辣椒对胃有什么害处 / 127
- 胃病患者为什么不可长期食用快餐面 / 127
- 胃病患者为什么不可常吃剩饭剩菜 / 127
- 过量食用黑枣、柿子会造成什么不良后果 / 128

为什么不可一次性食用大量瓜子 / 128
胃溃疡患者饮食容易产生哪些误区 / 129
胃病患者夏季饮食应注意什么 / 129
胃病患者暑天饮食应注意什么 / 130
胃溃疡出血时进食要注意什么 / 130
怎样选择有改善肠道作用的保健品 / 131
胃病患者为什么不能长期服用中药 / 131
怎样吃水果才不伤胃 / 131
胃病患者为什么不可饮浓茶和咖啡 / 132
胃病患者为什么不能饮高度酒 / 132
为什么大量喝啤酒不利慢性胃炎 / 133
吸烟对胃病患者有什么不良影响 / 133

各类胃病患者饮食调养原则 135

急性胃炎患者的日常饮食原则是什么 / 135
慢性胃炎患者的日常饮食原则是什么 / 136
消化性溃疡患者的日常饮食原则是什么 / 137
十二指肠溃疡患者的日常饮食原则是什么 / 137
小儿慢性胃炎的日常饮食原则是什么 / 138
慢性浅表性胃炎患者的日常饮食原则是什么 / 138
慢性萎缩性胃炎患者的日常饮食原则是什么 / 138
胃下垂患者的日常饮食原则是什么 / 139
胃出血患者的日常饮食原则是什么 / 139
功能性消化不良患者的日常饮食原则是什么 / 140
胃癌患者的日常饮食原则是什么 / 140
胃癌患者术后饮食调养的原则是什么 / 141
胃癌患者化疗期间饮食调养的原则是什么 / 142
胃癌患者放疗期间饮食调养的原则是什么 / 142

适宜胃病患者日常调养的食物与食谱 144

- 有补气、补血、止血功效的食物都有哪些 / 144
- 哪些食物有不同的寒热性 / 144
- 胃病患者应怎样根据食物的性味进食 / 145
- 适合急性胃炎患者日常调养的食谱、菜谱 / 146
- 适合慢性胃炎患者日常调养的食谱、菜谱 / 150
- 适合消化性溃疡患者日常调养的食谱、菜谱 / 162
- 适合小儿慢性胃炎患者日常调养的粥饮 / 171
- 适合十二指肠溃疡患者日常调养的食谱、菜谱 / 172
- 适合慢性浅表性胃炎患者日常调养的食谱、菜谱 / 176
- 适合慢性萎缩性胃炎患者日常调养的食谱、菜谱 / 180
- 适合胃下垂患者日常调养的食谱、菜谱 / 185
- 适合胃出血患者日常调养的食谱、菜谱 / 191
- 适合功能性消化不良患者日常调养的食谱、菜谱 / 192
- 适合胃癌患者日常调养的食谱、菜谱 / 196
- 适合胃癌患者术后调养的食谱、菜谱 / 204
- 适合胃癌患者化疗期间调养的食谱、菜谱 / 207
- 适合胃癌患者放疗期间调养的食谱、菜谱 / 208
- 适合脾胃虚弱者日常调养的食谱、菜谱 / 210

认识胃



胃是怎样一个器官

胃处于膈下、腹腔左上方的位置,大部分位于左季肋区,还有小部分位于上腹区。胃上连食管处称为贲门,下连十二指肠处称为幽门。整个胃是一个大的囊状器官,分为胃小弯、胃大弯、贴近腹壁的胃前壁及与之对应的胃后壁。胃前壁介于肝左叶与左肋弓之间,直接与腹前壁相贴。胃后壁与胰、横结肠、左肾和左肾上腺相邻,胃底与膈和脾相邻。贲门与幽门的位置比较固定,贲门位于第 11 胸椎左侧,幽门在第 1 腰椎右侧附近。胃大弯的位置较低,其最低点一般在脐平面。胃的活动性很强,其位置可因体位、横膈运动、胸腹内压力和腹腔内压力的改变而改变,在深呼气时可下降数厘米,腹压增加时可向左移动。

中医学是怎样解释胃的

中医学称胃为六腑之一,又称胃为胃脘,认为胃为“水谷之海”,可以“腐熟水谷”(消化食物),促使胃中容物通降(胃排空)。胃的生理

功能在于调节胃阳和胃阴的平衡。胃阳可以提供温运的热量,促进胃的收缩、舒张和蠕动,有利于将食物消化成为食糜。胃阴可以滋润胃腑,制约胃阳偏亢。由于胃阳的温运和胃阴的滋润,才促使胃完成储纳食物,初步消化食物,转运食糜的功能。

胃的生理特性如下:

① 胃气主降。《医学入门·脏腑》中称“凡胃中腐热水谷,其滓秽自胃之下口,传入于小肠上口,自小肠泌别清浊,水入于膀胱上口,滓秽,入于大肠上口”,是指饮食入胃,经过胃的腐熟,初步进行消化之后,必须下行入小肠,再经过小肠的分清泌浊。其浊者下移于膀胱、大肠,排出体外,清者(营养)供应全身需求。胃的这种功能就叫做“胃气”,只有胃气通降,汇而不藏,实而不满,虚实交替,才能生化不息,腐熟水谷。若胃气不降,满而不泄,糟粕浊气留于脾胃,就会出现胃脘胀满、疼痛、讷呆等症。若胃气不降反而上逆,就会出现呃逆、恶心、呕吐等症。

② 喜润恶燥。喜润恶燥是指胃喜滋润而恶于燥烈的特性。胃有腐熟水谷的功效,只有胃津液充足,才能消化水谷,使五脏六腑得到滋养。若胃中津液不足,则会燥气横生,出现口干舌燥、腹胀、口渴等症。

③ 胃与脾相表里。胃和脾通过经络相连,形成表里关系。胃与脾一脏一腑,胃主受纳,脾主运化,胃主降气,脾主升清,二者一升一降,共同完成食物的消化和吸收功能。

胃在人体中是怎样工作的

胃是人体重要的消化器官,它具有储纳食物、消化食物和杀灭病菌等多种生理功能。

① 储纳食物。当人体咀嚼和吞咽食物时,通过咽、食管等处感受



器的刺激,能反射性地通过迷走神经的作用,引起胃体、胃底的舒张,使胃容纳和暂时储存吃进去的食物。

② 消化食物。当食物进入胃后,胃壁开始舒张,同时有节奏地进行蠕动。蠕动波从胃体贲门开始向幽门方向推进。在胃的不断蠕动中,食物和胃液充分混合,被研磨并粉碎,形成食糜,并被向十二指肠推送。一般来说,水在胃内停留 5~10 分钟;糖类食物会停留 1 小时左右;蛋白质为 2~3 小时;混合性食物停留较长,需 3~4 小时;脂肪更长,可达 6 小时。食物的消化都是通过胃液完成的,普通成人可在一昼夜分泌 1.5~2.5 升胃液。胃液中含有盐酸、黏液、胃蛋白酶原、脂肪酶、电解质等物质。胃液中最重要的消化酶是胃蛋白酶(由胃蛋白酶原在盐酸的作用下变成),它与胃酸能初步消化食物中的蛋白质。

③ 杀灭病菌。胃液中的胃酸能杀灭随食物进入胃中的病菌,减少胃肠道疾病。

轻松一下

我最先认识的是胃

一男童才五岁,可是却有着“神童”称号,他总是一鸣惊人。

一次,全家去海边玩,他在沙滩上画了一个椭圆形的图案,并且一侧还有个延伸的突起。

画好后,妈妈问他画的是什么。

“胃,我画的是胃。”

妈妈很惊讶,“那是谁教你画的呢?”

“在认识妈妈之前,我在你肚子里时,就认识它了。”

“……”



胃病的分类及诱因



什么是胃病

通常所说的胃病,其实是多种胃部疾病的统称。它们通常都有相似的症状,如胃不适、疼痛、饭后饱胀、打嗝儿、泛酸,甚至恶心、呕吐等。胃病可分为功能性胃病和器质性胃病。功能性胃病包括胃功能紊乱、胃神经官能症、胃运动过快、胃运动过缓、胃运动无力、胃瘫、胃下垂、胃黏膜脱垂、胃酸过多、胃酸不足等。器质性胃病包括胃炎、胃溃疡(含十二指肠溃疡)、胃息肉、胃癌等。临床上常见的胃病有急性胃炎、慢性浅表性胃炎、慢性萎缩性胃炎、胆汁反流性胃炎、胃溃疡、十二指肠球部溃疡、胃息肉、胃结石、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。

什么是先天性胃病

胃在发育的过程中同样会发生一些障碍或异常,所以也可能存在先天性胃病。先天性胃病一般都是在婴儿期发病,少数也有在成人后才出现症状的。胃的遗传性疾病多数为多基因遗传病,常见的有先



天性肥厚性幽门狭窄、消化性溃疡、胃息肉等。

① 先天性肥厚性幽门狭窄。这种病为多基因隐性遗传,将近一半发生在头胎。如果家庭中有一例该病患者,则这家人中其他婴儿患这种病的危险性将会大大提高。通常,这种病的男性患者多于女性。

② 消化性溃疡。这种病有家族发病的倾向。比如,在十二指肠球部溃疡的患者亲属中,十二指肠的发病率就比一般人群高3倍。该病发病率也与血型有关,比如O型血的人,患十二指肠溃疡的概率就比A型、B型、AB型多1~4倍,患胃溃疡的概率也较高。

③ 胃息肉。这种病也有遗传倾向。胃息肉是胃肠道息肉综合征的一种表现,一般情况下不会出现症状,仅在息肉出血或发生梗阻时才出现临床症状。



什么是急性胃炎

>> 患急性胃炎的症状是什么

急性胃炎也称为急性胃黏膜病变,是由各种原因引起的胃黏膜急性炎症。病变可出现在胃底、胃体窦的任何部分,也可能整个胃呈弥漫性炎症。临床上按病因及病理变化的不同,可分为急性单纯性胃炎、急性糜烂性胃炎、急性腐蚀性胃炎、急性感染性胃炎。其中临床上以急性单纯性胃炎最为常见,而由于抗生素的广泛应用,现在急性感染性胃炎已比较少见。