

<<胃病患者生活宜忌与调治>>

图书基本信息

书名：<<胃病患者生活宜忌与调治>>

13位ISBN编号：9787509603239

10位ISBN编号：7509603234

出版时间：2009-1

出版时间：经济管理出版社

作者：于帆，周婷 主编

页数：252

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<胃病患者生活宜忌与调治>>

前言

胃病的四大元凶在日常生活中，影响我们的胃健康，形成胃病的有四大元凶。

我们可以通过了解这些致病元凶来注意自己的生活习惯，减少对胃的伤害，还自己一个健康的胃。

一、工作——胃病是职业病在序二“胃病患者的十大职业群体”中，已经清楚地说明工作与胃病的关系，而其中大多数都是因为工作本身的压力，以及工作导致的生活起居、饮食不规律，造成了对胃的伤害。

如教师、自由职业者、记者、医生、个体工商业主的胃病，大都因为生活压力过大，生活不规律造成；司机、空姐等的胃病大都是因为工作环境的不舒适造成；都市上班族、学生、销售人员的胃病大都因为饮食不当造成。

虽然每一种工作有它的特殊性，但也有很多共性，总的来说，就是由于在饮食、工作时间、休息时间的不规律，造成胃难以适应这些快节奏的变化，从而使胃“怠工”、“罢工”，形成胃病。

二、精神——胃也情绪化生活中，很多人有这样的体会：当我们精神愉快时感觉胃口大开，而心情忧郁时则吃什么都没有滋味，一生气就胃痛，生气后吃饭也会引起胃痛，胃不好就吃不好、睡不好、心情也不好……种种现象表明，胃与精神、情绪相关，这是因为，消化系统会随着我们的心理波动出现“情绪化”的反应，有人形象地将此描述为“情绪化”的胃肠道。

胃肠道功能是受神经、内分泌系统协同支配、调节的，对外界刺激十分敏感，比如，心理压力过大、情绪紧张、情绪出现较大波动等都可能致胃肠蠕动减慢，消化液分泌减少，出现食欲下降、上腹不适、饱胀、暖气、恶心等消化不良症状。

由于现代社会生活节奏快、行业竞争激烈，许多人每天面临着巨大的工作压力和精神压力，这种紧张的情绪长期得不到缓解，极易造成神经系统和内分泌系统功能紊乱，使胃的“情绪化”演变为胃病。某些严重的突发事件还会直接导致胃病的发生，例如，家庭发生不幸时，个人常常出现胃病等各种身体疾患；前苏联卫国战争时期的斯大林格勒保卫战中，人们溃疡病的发生率明显增加。

三、药物——用药不当伤胃人没有不生病的，生病就要和药物打交道，但是，治疗疾病的药物也可以反过来导致疾病的发生。

1.以消炎痛、布洛芬、阿司匹林为代表的非甾体类消炎药。

这类药物对胃黏膜均有明显的刺激和诱发溃疡作用，使用不当可致胃出血或穿孔。

以强的松、地塞米松为代表的肾上腺皮质激素类药物。

激素类药物能够影响蛋白质代谢，增加胃液、胰液及消化酶的分泌，削弱胃的自身保护作用，减低胃黏膜保护和修复能力，延缓胃表皮细胞的更新，较长时间使用可诱发或加剧溃疡病，引起胃肠道出血和穿孔。

另外，洋地黄、碘剂、四环素、氯化铵、奎宁、利血平、组织胺等药物，对胃黏膜也会有不同程度的损伤。

2.为了减少药物的苦涩和刺激性，便于吞服，许多药物都用胶囊包裹。

药用胶囊易于在胃肠溶解，里面的药物就会在胃里释放出来，这对正常的胃肠道不会造成刺激，但是，如果是患有胃或十二指肠溃疡的病人，由于患者的病灶局部的黏膜已受到损害，失去保护作用，黏膜非常脆弱，可能会对溃疡部位产生刺激，引起胃部不适，并妨碍溃疡部位的愈合。

一般来说，药物在胃病的急性期、活动期禁用，在胃病的稳定期、缓解期要在医生的指导下使用，尽可能减少剂量、缩短疗程。

用药时最好饭后服用以减少对胃黏膜的刺激；必要时还可加用保护胃黏膜的药物(如硫糖铝、麦滋林等)；还要定期复查胃镜，一旦有胃出血发生，要立即停用正在服用的上述药物，并要到医院检查治疗。

四、食物——不当饮食伤胃“胃”与“美食”的关系难以说清，它们既是一对密友，也可能是一对冤家，尽管美食会给人的胃带来享受，但是它们也会在无意中“出卖”我们的健康，引发胃反酸、烧心等不良身体反应。

如食用了粗糙、过冷过热的食物，如酒、咖啡、浓茶、辛辣调味品和太甜、太酸、高油脂食物等，就会刺激胃酸分泌，增强胃酸对胃肠黏膜的刺激，使胃黏膜发生物理损伤。

<<胃病患者生活宜忌与调治>>

夏季，细菌或病毒繁殖快，食物容易变质，极易发生食物引起的胃肠类疾病。而有的食物吃得合适能起到增加营养、保护健康的作用，而如果过量食用，则会适得其反。有的食物要单独吃才好，如果和其他食物搭配，就会产生副作用，伤害胃肠或其他器官。大多数食物要煮熟了才能吃，如四季豆之类的食物，生吃或半生吃就会让人中毒，伤胃伤身。食物引起胃病的原因有很多，有食物本身的毒性或食物与身体适应性问题，也有食物所带病菌传染性问题等。

本书不仅能让读者了解食物引发胃病的多方面因素，而且还会提出各种简单易行的建议来解决这些问题，让更多的人拥有一个更健康的胃。

<<胃病患者生活宜忌与调治>>

内容概要

俗话说：“十人九胃”，也就是说，九成人终其一生都会受到胃病的困扰。

上篇“胃病生活宜忌”从思想认识宜忌、日常饮食宜忌、运动锻炼宜忌、生活习惯宜忌、胃病防治宜忌等方面去阐述，主要是让胃病患者认识自己的病情，重视自己的健康状况，养成良好的生活和饮食习惯。

这样不仅对胃病恢复有利，也是健康长寿之道。

下篇“常见胃病成因及保养”。

针对28种常见胃病，具体、详细阐述了疾病的主要症状及成因、主要食物与保养食谱。

让读者能够根据自己的身体情况判断自己得了什么样的胃病，病情怎么样了。

应该选择什么样的食物，选择什么样的生活方式，遵循什么保养原则，选择什么食谱。

从而达到治疗和保养的效果，让胃病远离自己！

<<胃病患者生活宜忌与调治>>

书籍目录

上篇 胃病患者生活宜忌 一、思想认识宜忌 (一)宜 (二)忌 二、日常饮食宜忌 (一)宜 (二)忌 三、运动锻炼宜忌 (一)宜 (二)忌 四、生活习惯宜忌 (一)宜 (二)忌 五、用药宜忌 (一)宜 (二)忌 六、诊疗宜忌 (一)宜 (二)忌 下篇 常见胃病调治 一、胃痛 (一)主要症状及成因 (二)胃痛患者的饮食调养 (三)胃痛患者的日常保养和治疗 二、胃胀 (一)主要症状及成因 (二)胃胀患者的饮食调养 (三)胃胀患者的日常保养和治疗 三、胃酸 (一)主要症状及成因 (二)胃酸患者的饮食调养 (三)胃酸患者的日常保养和治疗 四、胃热 (一)主要症状及成因 (二)胃热患者的饮食调养 (三)胃热患者的日常保养和治疗 五、胃寒 (一)主要症状及成因 (二)胃寒患者的饮食调养 (三)胃寒患者的日常保养和治疗 六、功能性消化不良 (一)主要症状及成因 (二)功能性消化不良患者的饮食调养 (三)功能性消化不良患者的日常保养和治疗 七、急性胃炎 (一)主要症状及成因 (二)急性胃炎患者的饮食调养 (三)急性胃炎患者的日常保养和治疗 八、慢性胃炎 (一)主要症状及成因 (二)慢性胃炎患者的饮食调养 (三)慢性胃炎患者的日常保养和治疗 九、胃窦炎 (一)主要症状及成因 (二)胃窦炎患者的饮食调养 (三)胃窦炎患者的日常保养和治疗 十、胃癌 (一)主要症状及成因 (二)胃癌患者的饮食调养 (三)胃癌患者的日常保养和治疗 十一、胃溃疡 (一)主要症状及成因 (二)胃溃疡患者的饮食调养 (三)胃溃疡患者的日常保养和治疗 十二、十二指肠溃疡 (一)主要症状及成因 (二)十二指肠溃疡患者的饮食调养 (三)十二指肠溃疡患者的日常保养和治疗 十三、幽门梗阻 (一)主要症状及成因 (二)幽门梗阻患者的饮食调养 十四、胃下垂 (一)主要症状及成因 (二)胃下垂患者的饮食调养 (三)胃下垂患者的日常保养和治疗 十五、胃食管反流 (一)主要症状及成因 (二)胃食管反流患者的饮食调养 (三)胃食管反流患者的日常保养和治疗 十六、胃痉挛 (一)主要症状及成因 (二)胃痉挛患者的饮食调养 十七、胃出血 (一)主要症状及成因 (二)胃出血患者的饮食调养 (三)胃出血患者的日常保养和治疗 十八、胃穿孔 (一)主要症状及成因 (二)胃穿孔患者的饮食调养 (三)胃穿孔患者的日常保养和治疗 十九、胃息肉 (一)主要症状及成因 (二)胃息肉患者的饮食调养 (三)胃息肉患者的日常保养和治疗 二十、胃结石 (一)主要症状及成因 (二)胃结石患者的饮食调养 (三)胃结石患者的日常保养和治疗 二十一、急性胃扩张 (一)主要症状及成因 (二)急性胃扩张患者的饮食调养 (三)急性胃扩张患者的日常保养和治疗 二十二、胃黏膜脱垂症 (一)主要症状及成因 (二)胃黏膜脱垂症患者的日常保养和治疗 二十三、胃神经官能症 (一)主要症状及成因 (二)胃神经官能症患者的饮食调养 (三)胃神经官能症患者的日常保养和治疗 二十四、残胃炎 (一)主要症状及成因 (二)残胃炎患者的饮食调养 (三)残胃炎患者的日常保养和治疗 二十五、倾倒综合征 (一)主要症状及成因 (二)倾倒综合征患者的饮食调养 (三)倾倒综合征患者的日常保养和治疗 二十六、胃异物 (一)主要症状及成因 (二)胃异物患者的日常保养和治疗 二十七、胃扭转 (一)主要症状及成因 (二)胃扭转患者的饮食调养 (三)胃扭转患者的日常保养和治疗 二十八、瀑布胃 (一)主要症状及成因 (二)瀑布胃患者的饮食调养 (三)瀑布胃患者的日常保养和治疗 二十九、胃梅毒 (一)主要症状及成因 (二)胃梅毒患者的饮食调养 (三)胃梅毒患者的日常保养和治疗

<<胃病患者生活宜忌与调治>>

章节摘录

上篇 胃病患者生活宜忌一、思想认识宜忌（一）宜9.能区分胃痛与胸痛胸痛和胃病看似容易区别，但实际上两者相混淆的现象并非罕见，以致延误诊断或者盲目治疗的现象也时有发生。

因此，熟识胸痛与胃痛的各自特点非常重要。

胃病，常在中年之前起病，病程较长。

疼痛多由进食不当，如吃冷、硬、刺激性食物等，或因气候骤变诱发。

疼痛发生的部位在上腹部，有烧灼感、闷胀感，伴有反酸、暖气现象。

发作时，一般不影响正常活动，病情可能缠绵数日以至数周，采用解痉制酸药如胃舒平、盖胃平或注射阿托品等能够缓解疼痛。

而胸痛的病因很多，其中，由冠心病引起的胸痛，即心绞痛，最易使病人发生危险。

在心绞痛发作前，病人常常没有任何先兆症状。

因此，突然发作的胸痛，是心绞痛的一个重要特点。

典型的心绞痛多发生在胸骨后或心前区。

疼痛可放散到颈项部、左肩部、左臂内侧、左小指及无名指，甚至上腹部，易被误诊为颈椎病、牙痛及胃痛等。

心绞痛发作的时候，胸部有压迫感、紧缩感、阻塞感或窒息感，而不是真正的疼痛感。

有的病人在发生心绞痛的同时，可能会伴有暖气（打嗝）的症状，在这种情况下，极易被误诊为“胃痛”。

胸痛发作时，病人舌下含服硝酸甘油治疗有效，是诊断心绞痛的重要依据。

由其他病因引起的胸痛，病人在含服硝酸甘油以后，往往起不到缓解的作用。

由此可见，40岁（女性可延至50岁，但非绝对）以后，如果平时从无胃痛发生，突然出现胸或上腹疼痛，甚而仅为胸闷、气短感，都不应轻易断定为胃痛，应考虑到心绞痛或心肌梗死的可能性；平时有胃痛史的人，遇有疼痛异常，也应当考虑到心绞痛或心肌梗死，应当立即入院检查，以免延误病情。

10.了解恶心、呕吐未必都由胃病引起恶心是一种可以引起呕吐冲动的胃内不适感，呕吐则是通过胃的强力收缩迫使胃内容物经口排出的病理生理反射。

这两个常见症状可能同时出现，也可能单独存在。

胃病患者虽然常常会出现恶心、呕吐等症状，但恶心、呕吐却未必都由胃病引起。

有些恶心、呕吐属于正常生理反应，例如晕车、晕船和妊娠前期的呕吐。

<<胃病患者生活宜忌与调治>>

编辑推荐

在日常生活中，影响我们的胃健康，形成胃病的有四大元凶：工作——胃病是职业病、精神——胃也情绪化、药物——用药不当伤胃、食物——不当饮食伤胃。

《胃病患者生活宜忌与调治》不仅能让读者了解四大元凶引发胃病的多方面因素，而且还会提出各种简单易行的建议来解决这些问题，让更多的人拥有一个更健康的胃。

胃病患者最想知道的养生之道。

我们可以通过了解这些致病元凶来注意自己的生活习惯，减少对胃的伤害，还自己一个健康的胃。

<<胃病患者生活宜忌与调治>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>