

<<肛肠病食疗>>

图书基本信息

书名：<<肛肠病食疗>>

13位ISBN编号：9787548103578

10位ISBN编号：7548103573

出版时间：2011-12

出版时间：上海第二军医大学出版社

作者：郁汉明，田建利 主编

页数：223

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>

<<肛肠病食疗>>

前言

肛肠病患者的家庭食疗、药膳，是巩固、提高肛肠病疗效，促进康复特别是术后康复不可或缺的重要一环，历来为中西医专家所提倡和推崇。

肛肠病范畴在学术界有“大肛肠”和“小肛肠”之分，也就是说，有广义与狭义之分。

“大肛肠”包括消化道的内外科疾病，如各种炎症、结核、肿瘤、功能性和各种特异性疾病，包括痢疾、食物中毒和克罗恩病等，范围比较广泛；而“小肛肠”则一般指局限于肛门、直肠部位的疾病，以痔疮、肛瘘和肛裂为代表，也涉及该区域发生的一些与“大肛肠”病相同或相似的有关疾病，如脓肿、结核、肿瘤、直肠脱垂（脱肛）、瘙痒、湿疹和皮癣等。

但无论是“大肛肠”还是“小肛肠”疾病，多数属于消化系统疾病，发病率相当高，特别是在饮食方面不太注意节制刺激性食物患者，不少人还往往不以为然，认为是“小毛病”，不及时就诊，拖延日久，酿成后患。

对此，我们应引以为戒，要高度重视肛肠病，特别是痔、瘘、裂的防治，努力做到早预防、早诊断和早治疗，早日消除“后顾之忧”。

而科学、合理的家庭食养，正是我们肛肠病患者居家调养的一个重要手段。

本书以中西医结合的视角出发，以“小肛肠”疾病为中心，适度涉及部分消化内科疾病或常见症状，包括便秘、便血和腹泻等，就肛肠病家庭食疗的基本要求、辨病择食、体质食养、饮食宜忌、食疗原则，各种代表性肛肠病的常用养生验方，以及与肛肠病关系密切的几十种常用蔬菜、水果的食疗、药膳配方，一一作简要介绍，以期对“小肛肠”病患者的治疗和康复有所促进和帮助，也可作为健康者家庭食养的参考。

从本书收集的肛肠病养生验方看，不少是经典方，经过长期实践检验，比较贴合临床实际，与日常生活关系密切，食疗效果好，可操作性强，读者阅后或许可以从中获取不少教益。

我们期待着！

需要说明的是，本书不是肛肠病食疗的百科全书，只是作者试图从某个侧面、某种角度，在祖国医学浩如烟海的食疗、药膳方宝库中，认真寻觅，多方求证，小心翼翼地撷取若干能有助于“小肛肠”病家庭食疗的代表性验方，诚惶诚恐地呈送给读者，难免挂一漏万，有失偏颇。

另外，一个食疗、药膳验方或偏方，可有多种用途，治疗多种疾病，就其功效和主治疾病而言，可作多种解读：为了让读者对该方有个全面、整体的了解，我们在重点突出介绍对肛肠病的疗效外，也适当顾及其对其他疾病的作用，这样比较客观，虽然篇幅多了点，但对读者拓展知识面、深层次开发验方功能，还是有好处的。

由于作者食疗知识和经验有限，本书难免存在许多不当之处，敬请专家和读者指正。

本书出版得到中国肛肠连锁医院的大力支持！

乘本书出版之机，我们要感谢著名肛肠病专家喻德洪、王平治、孟荣贵、杨巍、毛旭明和陈国强等对编著本书的关心，感谢上海盛康医院投资管理集团董事长蔡兵洪、集团肛肠事业部总经理林金厚、吴鸿龙和上海肛肠医院总经理詹元和等先生的支持和帮助，感谢上海保健康复专家指导中心周小寒、史奎雄、傅善来、鲍继桂、李萍和周荣耀等专家的指导，感谢钱静庄副编审、胡加飞博士的信任和厚爱，感谢叶龙生医师对本书的业务指导，感谢一切关心、支持、协助本书编著和出版的朋友们！

郁汉明 田建利 2011年6月6日端午节

<<肛肠病食疗>>

内容概要

药膳食疗是中医的一朵奇葩，在国内外享有盛誉。
将色香味又无毒的中草药与食物结合就是药膳食疗。
药膳食疗不仅可以养生防病，而且对多种常见病具有辅助治疗作用。

《肛肠病食疗》由临床医学专家郁汉明、田建利精心编撰，推荐了各种肛肠病的多种食疗方，强调了不同体质和疾病的食疗宜忌。

《肛肠病食疗》文字通俗、内容科学、轶闻生动有趣。
本书主要适合广大肛肠病患者阅读，也可供专业人士参考。

<<肛肠病食疗>>

作者简介

郁汉明，第二军医大学海军医学系本科毕业，上海市东医院骨科主任医师。
现为市东医院平凉分院主任，任上海市抗癌协会常务理事、杨浦区肿瘤康复协会常务副理事长、上海市科普作家协会会员、WHO上海健康教育和健康促进合作中心骨关节教育基地专家委员会委员。
从事骨科创伤、肿瘤、颈肩腰腿软组织劳损与骨关节炎的临床、门诊与研究30年，先后在《上海医学》、《骨与关节损伤杂志》等杂志上发表多篇论文。
热心于医学科普创作，近几年来先后主编、编著了《生活方式与颈肩腰腿痛》、《癌症防治》、《保健康复操治百病》和《颈肩腰腿痛患者宜忌120条》等科普著作，并在市内外各种报刊上发表医学科普文章及通讯近百篇，共100多万字。

<<肛肠病食疗>>

书籍目录

第一章 肛肠病食疗与须知

一、药食同源

- (一) 普食与食疗的关系
- (二) 食疗与药膳的关系
- (三) 食疗与药疗的关系
- (四) 食疗常用10类食品
- (五) 食物基本性能

二、辨病择食

- (一) 肛肠病食疗三大基本原则
- (二) 肛肠病食物配伍关系
- (三) 肛肠病食物配方原则
- (四) 肛肠病进补原则
- (五) 肛肠病食疗食品烹调

三、体质食养

- (一) 辨肛肠病患者体质施膳
- (二) 辨肛肠病饮食禁忌

第二章 常见肛肠病食疗宜忌

一、各肛肠病(症)定义

- (一) 便秘
- (二) 腹泻
- (三) 便血
- (四) 腹痛
- (五) 腹胀
- (六) 肛门瘙痒症
- (七) 肛门湿疹
- (八) 肛门皮癣
- (九) 肛裂
- (十) 痔
- (十一) 肛瘘
- (十二) 肛门直肠周围脓肿
- (十三) 直肠脱垂
- (十四) 肛门失禁
- (十五) 肛窦炎及肛乳头肥大
- (十六) 克罗恩病
- (十七) 肛门直肠结核
- (十八) 直肠肛管癌

二、肛肠病宜用食物

- (一) 适宜慢性习惯性便秘者
- (二) 适宜腹泻者
- (三) 适宜腹胀者
- (四) 适宜肛瘘者

三、肛肠病忌用食物

- (一) 腹泻忌慎食品
- (二) 腹胀忌慎食品
- (三) 肛瘘忌慎食品

<<肛肠病食疗>>

第三章 肛肠病（症）常用家庭食疗方

- (一) 便秘食疗方
- (二) 腹泻食疗方
- (三) 便血食疗方
- (四) 腹痛食疗方
- (五) 腹胀食疗方
- (六) 肛门瘙痒症食疗方
- (七) 肛门湿疹食疗方
- (八) 肛门皮癣食疗方
- (九) 肛裂食疗方
- (十) 痔疮食疗方
- (十一) 肛门直肠痿食疗方
- (十二) 肛门直肠周围脓肿食疗方
- (十三) 直肠脱垂食疗方
- (十四) 肛门失禁食疗方
- (十五) 肛窦炎及肛乳头肥大食疗方
- (十六) 克罗恩病食疗方
- (十七) 直肠肛门结核食疗方
- (十八) 直肠肛管癌食疗方

第四章 肛肠病常用蔬菜、水果食疗方

一、肛肠病常用蔬菜类食疗方

- (一) 番茄食疗方
- (二) 菠菜食疗方
- (三) 韭菜食疗方
- (四) 卷心菜食疗方
- (五) 青菜食疗方
- (六) 芹菜食疗方
- (七) 蓬蒿食疗方
- (八) 紫茄食疗方
- (九) 豆芽食疗方
- (十) 白萝卜食疗方
- (十一) 胡萝卜食疗方
- (十二) 黄瓜食疗方
- (十三) 冬瓜食疗方
- (十四) 土豆食疗方
- (十五) 莲藕食疗方
- (十六) 慈姑食疗方
- (十七) 山药食疗方
- (十八) 芋艿食疗方
- (十九) 蘑菇食疗方
- (二十) 海带食疗方
- (二十一) 大蒜食疗方
- (二十二) 葱食疗方
- (二十三) 生姜食疗方

二、肛肠病常用水果类食疗方

- (一) 苹果食疗方
- (二) 梨食疗方

<<肛肠病食疗>>

- (三) 香蕉食疗方
- (四) 甘蔗食疗方
- (五) 柑橘食疗方
- (六) 山楂食疗方
- (七) 板栗食疗方
- (八) 枸杞子食疗方
- (九) 核桃食疗方
- (十) 红枣食疗方
- (十一) 龙眼食疗方
- (十二) 白果食疗方
- (十三) 香榧子食疗方
- (十四) 芦根食疗方

后记

<<肛肠病食疗>>

章节摘录

(五) 腹胀 1.定义及危害 胃肠道存在过量气体时,称为腹胀。

常人胃肠道内一般存在100~150毫升气体,分布于胃与结肠部位。

腹胀使人感到膨胀,气满,沉重不适;可伴暖气、恶心、呕吐、厌食、肠鸣、虚恭多等情况,部分患者出现腹痛。

腹胀危害:吸收毒素,加重病情;影响血液循环,尤其影响心脏舒缩和下腔静脉回流;水和电解质紊乱;限制肺功能,致呼吸困难。

2.成因及分类造成腹胀的原因有:一是产气过多。

过量食用卷心菜、韭菜、豆类等,使肠道细菌分解亢进,产气倍增;或长期应用广谱抗生素,致肠道菌群失调,厌氧菌过度生长,也产生大量气体。

二是肠道气体排出或吸收障碍。

如肠道肿瘤、肠梗阻、术后肠粘连或直肠痉挛性便秘等,使肠腔狭窄、堵塞;肠炎、结肠过敏、门静脉淤血等,致二氧化碳吸收障碍。

三是肠道运动麻痹。

四是腹腔内积液。

如腹部肿瘤、肝脾肿大、结核性腹膜炎、腹腔急性化脓性炎症等,导致腹水;或充血性心力衰竭、肾功能障碍等。

五是腹壁肥厚。

引起腹胀疾病分类:一是胃肠道疾病,包括习惯性便秘;二是肝、胆、胰疾病;三是腹膜疾病;四是心血管疾病;五是急性感染性疾病;六是其他情况,如术后肠麻痹等。

3.诊断及治疗腹胀诊断:一要问清病史。

妇女应询问月经史、妊娠史;儿童肠寄生虫或肠梗阻史等。

二要了解饮食与药物情况。

三要明确症状与体征。

胀于上腹者,以胃扩张、幽门梗阻、输入袢综合征与急性胰腺炎为主。

腹胀伴腹肌紧张或板状腹,应考虑弥漫性腹膜炎、急性胃肠穿孔等;四要作必要的辅助检查。

最终找到引起腹胀的原发病,特别是器质性疾病。

腹胀对因治疗解决器质性疾病。

对症处理包括:通便、胃肠减压和使用增强肠蠕动、促进排气的药物;必要时禁食;静脉输液,纠正水和电解质紊乱;按摩腹部,促进胃排空及肠蠕动,减轻腹胀。

(六) 肛门瘙痒症 1.定义及危害 本病是一种常见的局限性神经功能障碍性皮肤病,无原发‘皮疹’,但有瘙痒。

一般只限于肛周,有的可蔓延到会阴、外阴或阴囊后方。

多发生于20~40岁的中年,男多于女。

习惯安静和不常运动者,多发生此类瘙痒症。

其危害是让人坐卧不安,影响人睡休息,难以集中精力学习或工作,还可继发感染。

2.成因及分类本病发病因素较复杂,大部分可能与神经衰弱、大脑动脉硬化、甲亢、糖尿病、白血病、霍奇金病、肾炎、膀胱炎、习惯性便秘等有关;另一部分可与外来刺激有关,如冬季寒冷皮肤干燥,夏季炎热皮肤多汗,穿着化纤织品,使用碱性过强的肥皂,接触某种药物及化学品等。

皮肤萎缩、皮脂腺及汗腺分泌功能减退引起皮肤干燥,也可致病。

瘙痒症常与肛门及直肠疾病有关。

嗜食辛辣食品,穿着窄小或厚实粗糙的衣裤等,也会诱发肛门瘙痒。

继发性肛门瘙痒症有明显的特异性皮肤损害和原发病变。

分单纯性和继发性两类。

中医认为本病外因主要是感受风、湿、热邪及虫毒骚扰所致,分风热外袭、风寒束表、湿热内蕴和气血亏虚等4型。

<<肛肠病食疗>>

3.诊断及治疗单纯肛门瘙痒症可用安氏纯中药口服结合熏洗方法治疗；继发性肛门瘙痒主要由内痔、直肠脱垂、肛瘘、肛门湿疹等肛肠病引起，治疗首先消除原发病，必要时给予相应抗生素治疗合并感染。

避免不适当自疗；注意会阴部卫生；不食或少食刺激性食物，如辛辣食品、浓茶、咖啡、烈性酒等；衣裤宽松合体，贴身内衣以棉织品为好。

局限性肛门瘙痒以局部治疗为主。

自发性瘙痒经上述治疗不见好转或多次复发的，可手术切除支配肛门部皮肤的神经（如皮下切开术）或切除肛周部分皮肤。

（七）肛门湿疹 1.定义及危害本病是一种多发性非传染性疾病，病变多局限于肛周皮肤，偶有蔓延至臀部、会阴及阴蒂者。

任何年龄、性别可发生。

以红斑、丘疹、水疱、渗出、糜烂、结痂、脱屑、瘙痒，皮疹呈多形性、易复发为主要特点，常反复发作，经久不愈。

本病瘙痒难忍，寝食难安，影响学习、工作和睡眠；肛门皲裂、黏糊、潮红、感染痛和排便痛；导致消化不良、腹胀、便秘、腹泻、头晕、失眠和烦躁等。

2.成因及分类病因复杂多样，包括物理、化学、生物的外界因素和机体内在的精神神经失衡、代谢功能障碍、器官功能失调等，是一种非特异性变态反应，非单一因素所致。

可能与以下因素有关：体质与遗传，精神与神经功能障碍，病灶感染，消化功能、血液循环障碍，内分泌与代谢紊乱和变态反应等。

中医认为肛门湿疹多因风、湿、热邪客于肌肤；或血虚生风，化燥伤阴，肌肤失养；或脏腑蕴毒，浊气下降，尿粪浸渍；或食积虫扰所致。

饮食失节，脾失健运，内蕴湿热，也是发病要因。

按病程分急性、亚急性和慢性3种，以后者多见。

按病因分原发性和继发性两种，前者原因不明，后者多由肛瘘、肛裂等炎症或分泌物刺激所致。

3.诊断及治疗根据病变形态的多形性、弥漫性、分布对称、渗出发痒、病变界限不清、病程长和反复发作等特点，即可诊断。

急性湿疹瘙痒尤为剧烈，细菌感染可扩展及会阴、阴囊、臀部皮肤。

慢性湿疹局部皮肤增厚，苔癣样变，瘙痒剧烈，易于复发。

本病应与肛门瘙痒症、接触性皮炎和肛周神经性皮炎相鉴别。

肛周急性湿疹治疗以局部止痒为先，切断瘙痒、搔抓、再瘙痒这一恶性循环。

湿热敷或湿冷敷有效而快捷；必要时外用炉甘石洗剂、定期定量内服激素、抗炎药、抗生素、维生素或镇静剂等。

慢性湿疹若皮肤肥厚损害者，应施以较高浓度皮质类固醇激素（地塞米松）搽剂包封治疗。

肛周湿疹易复发，需医患长期合作治疗。

（八）肛门皮癣 1.定义及危害本病是由霉菌感染引发的肛周浅部真菌性皮肤病，有传染性。

也见于他处表皮、毛发、指甲、趾甲等部位。

危害类似于湿疹，奇痒难忍，影响身心健康，易继发感染。

2.成因及分类本病主要根源是血热，而血热可因七情内伤、气机壅滞、郁久化火，心火亢盛，毒热伏于营血引起；或因饮食失节、过食腥发动风之物，脾胃失和，气机不畅，郁久化热，复受风热毒邪而致。

分为风湿热型、血虚风燥型、脾虚湿盛型和肝郁化火型。

西医分股癣和花斑癣（汗斑）。

3.诊断及治疗根据临床表现一般诊断不难。

位于外生殖器和肛门附近者称股癣。

损害表现为环形、多环形、同心圆形红斑，边缘清，略高皮面，病灶中心常自愈，边缘及四周可见针尖大小丘疹、水疱或结痂、鳞屑等。

常伴明显瘙痒。

<<肛肠病食疗>>

花斑癣皮肤损害为黄豆大圆形或更大斑片，边缘清，呈灰褐、淡褐或深褐色，附糠皮样细小鳞屑。两者多发于夏季，冬季自愈。

本病应与玫瑰糠疹、环形红斑、银屑病、神经性皮炎等相区别。

如有怀疑可作直接镜检或真菌培养。

治疗首先注意控制饮食：忌酒、忌海鲜、忌辛辣；多食富含维生素类食品，如新鲜果蔬等；消除精神紧张因素；避免过劳。

药物有内治法和外治法。

内服抗组胺和镇静药，如氯苯那敏（扑尔敏）、安其敏、苯海拉明、异丙嗪、地西洋（安定）等，以安定止痒；或静脉用药，如普鲁卡因注射液、10%葡萄糖酸钙等。

外用抗癣药膏。

中医治疗：风湿热型治宜清热祛湿、疏风止痒，常选用消风散或疏风清热饮加减；血虚风燥型治宜养血润燥，祛风止痒，常选用四物消风饮或止痒合剂加减；脾虚湿盛型治宜健脾除湿，常选用除湿胃苓汤加减；肝郁化火型治宜疏肝解郁，清热养血，方用泻肝安神丸或丹栀逍遥散加减，或用斩痒汤。

P18-20

<<肛肠病食疗>>

后记

本书筛选了18种肛肠病（症）、23类常用蔬菜和14类常用水果的食疗、药膳验方633方，几乎涵盖了平时能遇到的肛肠专科乃至消化系统的主要病症，以及该领域最常用的蔬菜、水果，作为家庭保健康复食养时参考。

广大读者不妨在实践中经常试用，不断摸索经验，在医师指导下逐步完善、调整配方，使食疗、药膳在辅助治疗肛肠病和促进疾病康复中发挥积极作用。

需注意的是，应客观评估饮食调养的作用，既不夸大，也不低估，实事求是地分析、总结和提高。在高度重视家庭饮食调养的同时，切莫忽视了肛肠疾病的综合治疗和辨证论治，切莫忽视了个体差异和不同疾病的特殊性，切莫忽视了食物与药品间的相互关系，切莫忽视了烹调方式对食疗功效的影响，千万不能陷入食疗、药膳等同于“灵丹妙药”这一误区。

最后，我们真诚地祝愿广大读者健康快乐！

祝病友早日康复！

编者 2011年10月22日

<<肛肠病食疗>>

编辑推荐

郁汉明、田建利主编的《肛肠病食疗》以中西医结合的视角出发，以“小肛肠”疾病为中心，适度涉及部分消化内科疾病或常见症状，包括便秘、便血和腹泻等，就肛肠病家庭食疗的基本要求、辨病择食、体质食养、饮食宜忌、食疗原则，各种代表性肛肠病的常用养生验方，以及与肛肠病关系密切的几十种常用蔬菜、水果的食疗、药膳配方，一一作简要介绍，以期对“小肛肠”病患者的治疗和康复有所促进和帮助，也可作为健康者家庭食养的参考。

从本书收集的肛肠病养生验方看，不少是经典方，经过长期实践检验，比较贴合临床实际，与日常生活关系密切，食疗效果好，可操作性强，读者阅后或许可以从中获取不少教益。

<<肛肠病食疗>>

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>