第一图书网, tushu007.com

<<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

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的患者，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泰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、吴鸿龙和上海肛泰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

第一图书网, tushu007.com

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。

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、门诊与研究工作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。

第一图书网, tushu007.com

<<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

第一图书网, tushu007.com

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）肛门直肠瘘食疗方
（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

第一图书网, tushu007.com

（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

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。

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。

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、地西泮（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

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

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。

第一图书网, tushu007.com

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