

<<胃病患者宜忌150条>>

图书基本信息

书名：<<胃病患者宜忌150条>>

13位ISBN编号：9787810606745

10位ISBN编号：7810606743

出版时间：2008-1

出版时间：第二军医大

作者：周福梅

页数：227

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>

<<胃病患者宜忌150条>>

前言

保护好肠胃，这是您身体健康的前提。

胃病对人体的危害就像水滴石穿那样，时刻侵袭着人们的健康。

各种胃病的致病原因各不相同，但与饮食不当，如暴饮暴食、嗜烟酗酒、过食辛热燥辣、食无定时及精神抑郁、焦虑、紧张等因素有关。

健康的首要问题是要有消化功能正常的胃肠，胃肠与身体各部有着息息相关的联系。

大脑皮质作为最高调节中枢，通过大脑皮质下各级中枢对胃的运动也有影响，主要是紧张性收缩和蠕动，使胃的运动可以形成条件反射。

提倡生活规律，起居有常，劳逸结合，合理进食，应去除不良嗜好，避免或忌食刺激性食物，不宜长期服用对胃肠有刺激的药物。

注意生活方式，思绪清静、清晰，饮食轻松愉快，保持乐观精神；讲究饮食营养和卫生，饮食时间要有规律，三餐定时，勿饥饱失常；饮食方式应冷热适度，忌生冷及过烫，细嚼慢咽，防止损伤胃黏膜。

总之，要保持胃肠的正常消化功能。

得了胃病应早期诊断，早期治疗，以防病变。

中药、西药可视病情而定，但不要只凭自己判断乱用药物，以免延误病情。

有关胃病的检查是胃镜、X线钡餐摄片、大便隐血试验及血生化和肿瘤标志物测定样。

最好能了解胃病的发生、发展规律，服药后使病情得以控制或病情缓解。

预防胃病的复发还要结合四季气候变化，适应自然界规律。

要懂得四季养生保健，做到适时起居，不过分劳累，保证睡眠，注意寒暖，主张“春捂”、“秋冻”，重视饮食护理，着重饮食调养，戒烟戒酒。

此外，还可应用心理疗法稳定情绪，解除胃病患者思想顾虑，鼓励患者树立战胜疾病信心。

听听音乐，种花养鸟，调治精神，舒畅心情。

坚持常常进行体育锻炼，还要做到持之以恒。

针灸、推拿、按摩都有辅助治疗作用，可参照。

得了胃病，“三分治、七分养”至关重要，“消化从口腔开始”，每天愉快地，慢慢地就餐，坚持饭吃七八分饱。

人要充满自信，保持胃肠正常。

本书将有助您保护胃肠，拥有健康。

<<胃病患者宜忌150条>>

内容概要

《胃病患者宜忌150条》从饮食、药物、生活习惯、运动和环境等方面着手，以生动、简洁的语言介绍了胃病患者的宜忌要点，适合广大胃病患者阅读。

不良的生活方式，如多盐、多糖、多脂肪食物的摄入，饮食与营养结构的不合理，酗酒、吸烟的不良嗜好以及心理应激性紧张生活等所导致的心理障碍，已成为影响人们健康的主要因素。

为此，建立科学、文明、健康的生活方式，培养良好的生活习惯已经刻不容缓。

胃病是一种常见病症，与生活方式密切相关。

<<胃病患者宜忌150条>>

作者简介

周福梅女，主任医师，1964年毕业于上海中医学院（现为上海中医药大学）。曾任上海市中医医院内科、老年病科副主任、主任，现任上海市中医医院名老中医专家门诊的主任医师，还任全国中华医学会中医脾胃病、呼吸病专业委员会委员。从事内科临床工作四十余年，重视调理脾胃，突出以胃气为本。具有丰富的中医理论和实践经验。参与省市级科研课题研究。在中医专业性杂志及其他报刊、杂志发表论文和科普文章四十余篇，参与上海市中医医院《中医内科手册》、《内科诊疗常规》等专著的编写。

<<胃病患者宜忌150条>>

书籍目录

一、胃病患者诊治宜忌 / 1宜1.认识胃病 / 32.脾胃病常见证候 / 43.胃的构造和胃的功能 / 64.急性胃炎 / 115.慢性胃炎 / 126.浅表性胃炎 / 137.萎缩性胃炎 / 148.胆汁反流性胃炎 / 149.胃溃疡病 / 1510.应激性溃疡 / 1711.胃穿孔 / 1812.上消化道出血 / 1913.功能性消化不良 / 2014.胃黏膜脱垂症 / 2115.胃下垂 / 2216.胃石症 / 2317.胃异物 / 2418.胃癌 / 2519.胃病患者的化验检查方法 / 2720.发现胃痛要查体防病 / 3221.慢性胃炎与肠上皮化生 / 3322.胃病与不典型增生 / 3423.重视胃癌前期 / 35忌24.胃镜检查禁忌证 / 3725.胃镜检查后不宜立刻进食 / 3826.B超和CT不宜做胃部检查 / 3927.胃溃疡、十二指肠溃疡预后不同 / 4028.萎缩性胃炎会恶变吗 / 41二、胃病患者用药宜忌 / 45宜29.治疗胃病常用西药及服药时间 / 4730.治疗慢性胃炎药物 / 4931.治疗消化性溃疡药物 / 5032.幽门螺杆菌感染的治疗 / 5133.中医治疗胃病方法 / 5334.中药调理脾胃 / 5435.治疗胃病常用中药 / 5636.中医辨证论治慢性胃炎 / 6037.长期服中药对胃有损伤吗 / 6238.中西药可同时服用吗 / 6439.服中药要不要忌口 / 6640.选服中成药有什么讲究 / 6741.胃病患者如何服用膏方 / 6849.焦样前制中药汤剂 / 69忌43.胃病患者不宜干吞药片 / 7444.胃病患者慎服芬必得、阿司匹林等药 / 7545.胃病患者忌用杜冷丁、强痛定等药 / 7646.制酸药不宜长服 / 7747.溃疡病患者胃痛时服止痛片无效 / 78三、胃病患者饮食宜忌 / 81宜48.胃病人的饮食调理 / 8349.胃病患者膳食要平衡 / 8550.增强胃肠功能的饮食疗法 / 8751.空腹感与食欲 / 8852.饮食清淡宜消化 / 8953.早餐饮食宜温热 / 9154.饭前喝汤,有益健康 / 9155.提倡讲营养、吃粗粮,注意膳食结构 / 9256.改变膳食,预防胃癌 / 93忌57.胃病患者进食不宜过快 / 9658.胃病患者不宜暴饮暴食 / 9759.胃病患者不宜大量饮酒 / 9860.胃病患者忌吸烟 / 9961.胃病患者应防营养过剩 / 10062.胃病患者不宜多食油炸煎烤食物 / 10163.胃病患者腹部不宜受凉 / 10264.胃病腹胀患者不宜吃哪些食物 / 10365.胃溃疡患者不宜喝哪些饮料 / 10466.常吃开水泡饭不利于消化 / 10567.警惕食欲异常亢进 / 10668.不吃早饭可以吗 / 10769.饭后可以进行剧烈运动吗 / 10870.蟹和柿子不能同食 / 10971.酒喝多了,忌抠喉咙 / 11072.胃癌的饮食禁忌 / 111宜和忌73.胃病患者饮食宜忌 / 11374.溃疡病患者饮食宜忌 / 11475.慢性胃炎患者饮食宜忌 / 11576.急性胃炎患者饮食宜忌 / 116四、胃病患者生活方式宜忌 / 119宜77.胃病患者应有规律性生活 / 12178.溃疡病患者的生活方式 / 12379.胃病患者注意保暖 / 12480.保护胃肠,拥有健康 / 12681.老人吃饭要防噎 / 12782.口臭是怎么一回事 / 12883.为防止便秘,请不要抑制便意 / 12984.生活方式决定寿命 / 13085.环境与胃癌的关系 / 131忌86.胃病患者饭后注意什么 / 13287.不适当饮食引发儿童性早熟 / 13488.牛奶不宜空腹饮用 / 13689.精神压抑时不要勉强进食 / 13790.伤食后恶心呕吐不宜强制 / 13791.旅游途中不应大尝海鲜 / 13892.厨房油烟有害 / 13993.不宜多嚼口香糖 / 14094.烫食损伤消化道黏膜 / 14195.打嗝是消化不良的表现 / 14296.饭后就睡是胃病患者大忌 / 14397.节日里不可开怀大吃 / 14498.胃病患者可吃补品吗 / 14599.保健品可代替正常饮食吗 / 147100.憋屁不放会引起腹胀 / 148101.无节制玩麻将可加重胃病 / 149102.胃病患者不宜吃夜宵 / 150103.胃病患者性生活忌什么 / 151宜忌104.饱食可造成消化不良 / 153105.驾驶员应注意自我调节 / 154106.良好的情绪促进健康 / 155五、胃病患者其他治疗宜忌 / 159宜107.重视胃病患者的心理疗法 / 161108.情绪变化可致胃病 / 162109.急性胃炎患者的心理疗法 / 163110.慢性胃炎患者的心理疗法 / 164111.胃下垂患者的心理疗法 / 166112.胃癌患者的心理疗法 / 167113.胃病患者的运动锻炼 / 168114.运动锻炼宜量小 / 169115.腹部按摩可健胃 / 170116.胃病患者应长期坚持太极拳锻炼 / 171117.胃下垂患者的运动锻炼 / 173118.胃癌患者要坚持体育锻炼 / 174119.胃病患者的音乐疗法 / 175120.胃病患者的民间疗法 / 176121.胃病和饮食 / 179122.胃病的药膳疗法 / 182123.食欲不振药膳方 / 182124.慢性胃炎药膳方 / 184125.胃溃疡病药膳方 / 186126.胃下垂药膳方 / 187127.胃癌药膳方 / 189忌128.胃病患者如何参加晨练 / 191129.运动健身防过头 / 192130.溃疡病患者忌心理应激 / 194131.推拿按摩治疗胃病的禁忌 / 195宜和忌132.胃病心理疗法宜忌 / 197六、胃病患者四季养生宜忌 / 201宜133.四季气候与胃病的关系 / 203134.胃病患者四季养生 / 204135.胃病患者四季饮食 / 205136.胃病患者四季进补 / 207137.春季宜疏肝养胃 / 210138.疝夏与夏季胃肠病 / 211139.适宜夏季的饮食 / 212140.秋季天凉,注意胃部保暖 / 213141.秋季饮食调理 / 214142.秋后要调理脾胃 / 215143.冬季宜保暖 / 217144.冬季锻炼先热身 / 218忌145.早春天寒,小心胃痛 / 220146.春季预防溃疡病复发 / 221147.夏季不可贪凉过度 / 222148.夏季不宜多吃冷饮 / 223149.不可忽视“秋冻” / 224150.冬令进补并非人人需要 / 225

<<胃病患者宜忌150条>>

<<胃病患者宜忌150条>>

章节摘录

107.重视胃病患者的心理疗法 胃病患者除用药物治疗外，自身心理调节不可忽视。

高度的心理紧张，情绪波动的长期刺激可使大脑皮质功能失调，引起迷走神经兴奋，胃酸和胃蛋白酶分泌增多，平滑肌痉挛，黏膜下血管痉挛、缺血，是诱发胃炎、溃疡病甚至胃癌的原因之一。

忧虑过度，劳伤心脾愤怒、激动、焦虑、恐惧等恶劣情绪可使胃液分泌和胃酸增加，过量的胃酸破坏胃黏膜而引起损伤性病变。

恼怒亦影响心境，对胃肠及自主神经的持久刺激，同样会导致消化系统功能紊乱，食物不易消化，长时间停留在胃内的食糜和胃酸，也会造成黏膜损伤，所以感觉到恶劣情绪时，容易出现食欲不振，腹胀不舒，上腹疼痛。

另外，怨恨、醋心都属忌妒的范畴，在明枪暗剑中伤害别人之时，自己也陷入不能自拔的烦恼之中，不利于病情的治疗。

应注意调节心情，做到乐观开朗，尽量遇事不怒，解除紧张情绪，保持心情舒畅，气血平和，对胃病的康复胜于良药。

怡情舒怀，心理平衡保持开朗乐观生活态度，少焦虑，有恼怒不要紧，关键是如何排遣疏泄，不致郁闷，比如遇到极度痛苦或伤心的事，可以与家人或亲近的朋友倾诉，把内心的愤怒、烦恼宣泄，把对方的劝解、友善作为心情放松剂，或者大哭一场，让泪水带走悲伤，平时种花、养鸟、听音乐、看电视、外出旅游，调节心情，保持一颗平常心。

祛病延年，调理身体要改善环境，注意日常生活要有规律，饮食有节，起居有常，培养自己宽广的气度，在心情烦恼、忧愁时，学会用“转移法”改变一下不快的情绪。

学会幽默，学会微笑，心态平和，不计得失，多参加一些户外活动，在进餐过程中，听听轻音乐，讲个笑话，胃口大开，千万不要把任何不愉快带上餐桌。

要改掉坏习惯，比如抽烟、喝酒，还有浓茶、浓咖啡、辣椒、芥末等刺激品，长期服用也刺激胃黏膜。

胃病患者在治疗其他疾病时，选用西药要慎重，如消炎止痛类药物、抗生素、激素、扩血管药物等对胃黏膜均有一定的刺激作用，如不注意，长期滥用会使胃病加重。

胃病患者的心理疗法按照病种分类有所不同，分述在以下篇章。

108.情绪变化可致胃病 前苏联生理学家巴甫洛夫说：“一切顽固沉重的忧郁和焦虑，足以给各种疾病大开方便之门”。

正常人都有情绪变化，在悲哀、恐惧时，胃黏膜变白，胃酸少，出现消化不良症状，在焦虑、愤怒、怨恨时，胃黏膜充血，胃酸多，可引起溃疡。

防治胃病，中医重视七情调摄 情绪剧烈变化可致胃病。

古代医学典籍《黄帝内经》与《灵枢》中说“心者，五脏六腑之大主也……故悲哀愁忧则心动，心动则五脏六腑皆摇”，从现代医学来看，这里的“心”相当于脑。

精神活动是客观事物在脑中的反映，人们生活有一定的社会之中，有一定的情志活动，一般不会损害人体健康，但遇到突然、强烈的精神刺激和精神创伤，可能导致人的气血。

紊乱，脏腑功能失常，从而导致疾病。

如果能自我调节，善于疏导，处之泰然，则疾病或许可以避免。

所以言语疏导、暗示疗法、精神调摄尤显必要。

何谓七情即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情绪的活动，简称七情。

七情致病，是直接影响有关内脏而发病的，所以它是造成内伤病的主要因素，《素问》：“喜伤心”“怒伤肝”“思伤脾”“忧伤肺”“恐伤肾”，情志的异常变化，主要伤及内脏的气机，使脏腑功能活动发生紊乱而发病。

精神因素引起的病证，在临床上以心、肝、脾为多见，如精神刺激影响脾胃的机能，多表现为饮食少思，大便不通或脘腹胀痛，呕恶暖气，这是脾失健运，脾虚及胃，胃失和降，胃气不和所致，若不及时予以心理疏导，逆转这种非健康状态，那么就会脾胃同病，如慢性胃炎、胃肠神经官能症。

现代医学观点 研究证实，胃和十二指肠溃疡病的重要发病机理在于大脑皮质与内脏的动力平衡

<<胃病患者宜忌150条>>

失调所致。

当各种内、外环境因素（尤其是社会因素，包括紧张、焦虑、恐惧等强烈感情与不良情绪）使大脑皮质兴奋过度时，引起一系列的病理现象，包括胃肠平滑肌与血管的痉挛、细胞和组织的营养障碍、胃肠黏膜抵抗力的减弱、胃肠道分泌与运动功能紊乱，这些器官的功能失调，任其发展下去，则可导致胃或十二指肠溃疡病。

109.急性胃炎患者的心理疗法 忻女士一家三口旅游回来很高兴，可回家后她的孩子说肚子痛，到卫生间去呕吐了二次，面色苍白，赶紧去医院急诊，验血后，医生告知为急性胃炎。

估计在旅途饭店为赶时间吃得匆忙，途中又喝饮料，膨化食品、牛肉干，吃得太多，损伤了胃。

忻女士安慰孩子不要紧张，配合治疗。

孩子在妈妈怀中安静入睡，补液结束，孩子体温已退。

心理调节很重要患急性胃炎要及时求医，治疗要祛除病因，对症用药，在治疗过程中，心理调节很有必要。

急性胃炎起病急，症状严重，来势汹汹，无论从生理、心理上，患者和家属都会惊恐失措，所以一定要及时就医，可以急诊治疗，进行必要的检查和用药。

在治疗期间，要丢掉思想包袱，不管大事小事搁置一边，因为心理应激能引起胃液分泌增加而加重病情。

治疗及时，一般在数天内可恢复，但若致病因素持续存在，可发展为慢性浅表性胃炎，所以在平时更要注重心理调节疗法。

急性胃炎一般由于饮食不当如暴饮暴食、酗酒、食入过热、过冷，或误服某些有毒药物，或精神神经功能障碍，机体变态反应引起，主要临床表现剧烈腹痛、呕吐、发热等症状。

应注意生活有规律饮食定时定量，不暴饮暴食，不贪杯，力戒忧思、恼怒，经常保持精神的放松，情绪的愉快。

多培养一些兴趣爱好，特别在心情烦恼、忧愁时，可以打打球，下下棋，跳跳舞，能发自内心地、开怀地、无所顾虑地大笑，幽默和笑可减轻自己的病痛，促进病情的恢复。

<<胃病患者宜忌150条>>

编辑推荐

《胃病患者宜忌150条》是为胃病患者及其家庭准备的家庭医学科普书籍。

《胃病患者宜忌150条》从饮食、用药、生活习惯、运动、环境、养生、诊治等方面着手，以生动、简洁的语言介绍了胃病患者的宜忌要点。

《胃病患者宜忌150条》内容丰富，实用性、可操作性很强，将有助于你保护肠胃，拥有健康。

<<胃病患者宜忌150条>>

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>