

图书基本信息

书名：<<胃肠病患者的饮食调养与生活保健>>

13位ISBN编号：9787509163610

10位ISBN编号：7509163617

出版时间：2013-4

出版时间：人民军医出版社

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

胃肠是人体最主要的器官，它负责人体营养的消化吸收和体内毒素的排出，对人体的健康有重要作用。

然而，在日常生活中人们所患胃肠病的种类很多，诸如胃炎、消化性溃疡、腹泻、痢疾、便秘以及胃肠癌等。

据统计，全国目前胃肠病患者的人数近3亿，其中40%的患者病情较严重，长期饱受胃肠病的折磨，每年死于胃肠病的人数达30多万人，可见胃肠病在很大程度上影响着人类的身体健康。

胃肠病是常见病，多发病，其病因主要是因为人们的饮食问题，加之运动少、精神压力大以及卫生习惯不良等方面的问题，致使胃肠病的发病率居高不下。

胃肠病是可以预防的，也是可以治疗的。

这就需要我们掌握防病、治病知识，并坚持去做，如此胃肠病的发病率可降低70%。

即使患有胃肠疾病，只要积极正确治疗，70%~80%的患者是可以治愈的。

所以，对胃肠病不要不在意，也不要惧怕。

无病防病，患病早治，这是保证人们健康的原则。

胃肠病的防治也是如此。

《胃肠病患者的饮食调养与生活保健》一书，就胃肠病对人体健康的危害，常见胃肠病的调养、预防和治疗，胃肠不好要吃好喝好，注意生活的细节调养好胃肠，适当运动利于胃肠健康，胃肠病患者药物治疗注意事项等六个方面的问题，以及对急性胃炎、胃下垂、消化性溃疡、腹泻、消化道癌症等10多种胃肠病的治疗和调养方面的知识进行了介绍。

本书具有科学性强，操作方法具体的特点，是一本胃肠保健的科普读本，可供健康人和胃肠病患者及其家属阅读参考。

## 内容概要

《胃肠病患者的饮食调养与生活保健:胃肠病可防可治》的作者就胃肠病对人体健康的危害、常见胃肠病的治疗、调养和预防,以及日常饮食、生活细节、运动、药物治疗注意事项等六个方面的问题,对急性胃炎、胃下垂、消化性溃疡、腹泻、消化道癌症等10多种关于胃肠病的治疗和调养方面的知识进行了较系统的介绍。

《胃肠病患者的饮食调养与生活保健:胃肠病可防可治》具有科学性强,操作方法具体的特点,是胃肠病患者不可多得的一本进行科学保健和调养的指导用书。

书籍目录

一、胃肠病对人体健康的危害 1.胃肠与胃肠病 2.胃肠病对营养摄取的影响 3.胃肠病直接构成对健康的威胁 4.胃肠病并发症及其危害 5.胃肠病致病的因素 6.胃肠病自觉症状及检查 7.不同胃肠病饭后的不同反应 8.检查大便看胃肠健康 9.肠道宿便是人体百病之源 10.排气与肠道健康 11.精神因素是致胃肠病的重要原因 12.不良饮食习惯是导致胃肠病的直接原因 13.其他因素造成的胃肠病 14.定期检查胃肠健康 二、常见胃肠疾病的调养、预防和治疗 (一) 急性胃炎 1.急性胃炎的症状 2.发生急性胃炎的原因 3.急性胃炎的应急调养治疗细节 4.急性胃炎患者饮食的特别要求 5.预防急性胃炎的关键是注意饮食 (二) 慢性胃炎 1.慢性胃炎的临床症状 2.慢性胃炎的产生原因 3.慢性胃炎的治疗和生活调养 4.预防慢性胃炎从日常生活做起 (三) 胃下垂 1.胃下垂的症状 2.胃下垂发生的原因 3.胃下垂的诊断和治疗调养 4.胃下垂患者饮食特点 5.胃下垂的预防很重要 (四) 消化性溃疡 1.上腹部疼痛是消化性溃疡的主要症状 2.消化性溃疡的发病原因 3.消化性溃疡要注意检查 4.消化性溃疡的治疗与护理 5.消化性溃疡的饮食要求 6.预防消化性溃疡应注意生活方式 (五) 上消化道出血 1.上消化道出血的症状 2.上消化道出血的病因 3.上消化道出血的检查与治疗 4.预防上消化道出血的措施 (六) 腹泻 1.腹泻的分类及其临床表现 2.腹泻是多种原因引起的 3.腹泻要注意检查确定病因 4.腹泻的治疗与调养 5.腹泻患者宜吃的食物 6.腹泻的日常预防主要是清洁卫生 (七) 痢疾 1.痢疾的症状与特点 2.痢疾是由痢疾杆菌引起的 3.痢疾的治疗与调养 4.注意饮食卫生预防痢疾 ..... 三、胃肠不好要吃好喝好 四、注意生活细节调养好胃肠 五、适当运动利于胃肠健康 六、胃肠病患者药物治疗注意事项

## 章节摘录

版权页：（5）恶心呕吐。

活动期经常发生；缓解期只是偶尔出现。

（6）在食欲方面，活动期食欲减退或全无；缓解期尚可，或比平时稍差。

（7）病程漫长，反复发作，时好时坏，不易彻底治愈。

根据胃黏膜的不同改变和病因的不同，慢性胃炎被分为浅表性胃炎、萎缩性胃炎、疣状胃炎和胆汁反流性胃炎。

症状相似，需要通过检查确认，并予以对症治疗。

引起慢性胃炎的病因主要有以下几种：（1）多食用刺激性药物。

某些药物如水杨酸制剂、皮质激素、洋地黄、吲哚美辛（消炎痛）、保泰松等，都可引起慢性胃黏膜损害。

（2）进食太快，食物咀嚼不充分（如有牙病时）；摄食过于粗糙的、过冷或过热的食物。

（3）细菌、病毒及其毒素侵害，多见于急性胃炎之后，胃黏膜病变经久不愈或反复发作，逐渐演变成慢性浅表性胃炎。

（4）吸烟。

烟草中主要有害成分是尼古丁，长期大量吸烟可使幽门括约肌松弛、十二指肠液反流、胃部血管收缩、胃酸分泌量增加，从而破坏胃黏膜屏障，导致胃黏膜慢性炎病变。

（5）刺激性食物。

长期饮用烈酒、浓茶、咖啡，食用辛辣及粗糙食物，过饥或过饱等无规律的饮食方式，均可破坏胃黏膜保护屏障而引发胃炎。

（6）精神因素。

由于心理不健康，长期处于精神紧张、忧虑或郁闷状态，可引起全身交感神经和副交感神经功能失衡。尤其是交感神经长时间处于兴奋状态，会导致胃黏膜血管舒缩功能紊乱，使胃黏膜血流量减少，破坏胃黏膜屏障，久而久之就会形成胃黏膜慢性炎反应。

（1）药物治疗。

症状不同的患者应用不同的药物，如胃胀者使用胃肠动力药：多潘立酮（吗丁啉）、莫沙必利。

胃酸多者用制酸药：雷尼替丁、西咪替丁（泰胃美）、平溃散等。

饮食减少者服用保和丸、山楂丸。

缺铁性贫血者用硫酸亚铁等。

（2）饮食调养。

注意营养均衡，要以富有营养、易消化的细软食物为主，多吃含植物蛋白、维生素多的食物。

不可食用刺激性食物或饮料，以免导致溃疡更严重。

可以吃煮熟的栗子、白米粥、羊奶、酸乳酪、白乳酪等。

如果症状严重，吃一些软性食物，例如米汤、酪梨、香蕉、马铃薯、南瓜类。

编辑推荐

《胃肠病患者的饮食调养与生活保健:胃肠病可防可治》是胃肠病患者不可多得的一本进行科学保健和调养的指导用书。

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>