目录

第一篇　消化系统那些事儿
一、神奇的消化之旅
二、认识消化系统
第二篇　居家自查之我见
一、吞咽困难
二、烧心、反酸
三、恶心、呕吐
四、嗳气
五、食欲不振
六、腹痛
七、腹胀
八、腹泻
九、便秘
十、水肿
十一、呕血、便血
十二、皮肤巩膜黄染
十三、身体求救信号之消化系统报警症状
第三篇　漫谈消化系统专科检查
一、 常规化验室检查有哪些
二、 什么是呼气实验
三、 消化内镜检查知多少
四、 腹部超声的优缺点
五、 消化道造影检查能代替胃镜检查吗
六、 腹部影像学检查知多少
第四篇　家庭药箱常用药，您备全了吗
一、 抑酸药
二、 抗酸药
三、 胃黏膜保护药

四、润肠药
五、止泻药
六、胃肠动力药
七、助消化药
八、益生菌
第五篇 专家教您如何做好居家消化系统疾病防治
一、胃食管反流病
二、食管异物
三、慢性胃炎
四、药物性胃炎
五、消化性溃疡
六、功能性消化不良
七、急性胃肠炎
八、肠易激综合征
九、胃肠道息肉
十、炎症性肠病
十一、便秘
十二、脂肪肝
十三、胆囊炎
十四、急性胰腺炎
十五、肝硬化

前言

随着社会经济不断发展，人们的生活压力逐渐增大，加之一些不良的生活方式，导致消化系统疾病的发病率日益增长。目前，消化系统疾病已成为常见病、多发病，可严重影响人们的身心健康。

“早发现、早诊断、早治疗”是消化系统疾病防控的必由之路。为了积极响应并践行《“健康中国2030”规划纲要》，我们拟向广大百姓普及消化系统疾病知识，开展惠民科普，撰写并出版一部医学科普漫画图书《消化系统保卫战：护肠胃 养肝胆》，从而提高公众对消化系统疾病的认知和重视。引导公众了解消化系统常见疾病的预防和治疗方法，为保障公众身体健康发挥积极作用，同时努力达到全民科普、快乐科普的目的。

本书具有趣味性、通俗性、实用性、专业性的特点，共包含15种消化系统常见疾病，6项专科特殊检查，12种常见症状识别，8类居家常备药物。以保卫消化系统健康为切入点，将原创手绘漫画与原创科普文字相结合，以人物对话的形式呈现，采用“是什么”“为什么” “怎么干”“干什么”的思路，由表及里、由浅入深，解答公众好奇难懂的医学问题。

每种疾病均归纳了居家症状识别、专家治疗处方、防病锦囊妙计和就医指导细则，提高了图书的接纳性和可读性，便于公众居家进行症状识别、检查判读，同时对家庭常备药物的功能加以说明，帮助公众正确、合理、规范用药，使人们在居家轻松阅读中享受医学科普知识的乐趣，提高自我保健意识和能力。

本书旨在让人们在居家情况下能开展经验性的疾病自我识别、合理用药并及时就医，确保消化系统常见疾病能被早发现、早预防、早治疗，共同保护消化系统健康。

需要指出的是，书中只涉及消化系统疾病，且书中所述都是消化系统疾病和症状的一般性规律，而患者存在个体差异，所以书中知识仅作为参考。如有相关症状在初步识别后应及时就医，不可简单依据书上内容自行诊治，以免贻误病情。另外，由于恶性肿瘤等严重的消化系统疾病，其早期症状并不明显，甚至有的没有早期症状，直到疾病晚期才会出现报警症状，所以如若出现不适症状，在居家经验性治疗1周后，若症状仍未缓解，应尽快到医院诊治。

第一篇　消化系统那些事儿

人体就像是一台非常精密的机器，由各种相互关联的零部件组成。消化系统各个部分就像是机器上的各零部件，难免会发生故障或受到损坏。因此，消化系统疾病是常见而且多发的。在日常生活中，人们往往对消化系统疾病过于轻视，总觉得没那么严重，忍一忍就过去了。然而，一旦消化系统发生病变，就会影响人们正常的生活、工作和学习，甚至会危及生命。所以，我们应该首先了解消化系统的构造和功能特点，这样才能清晰地认识疾病，进而进行预防，保护我们的消化系统。

神奇的消化之旅



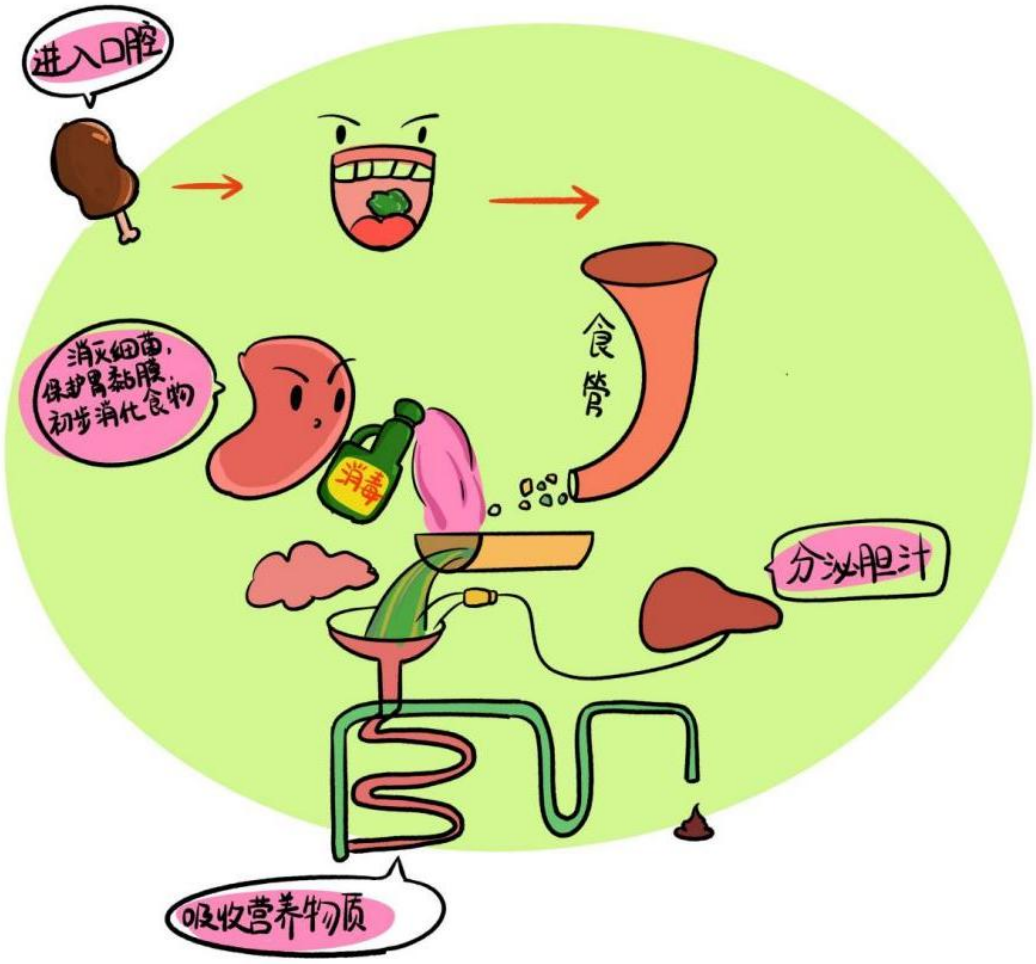
消化系统在体内的路径很长，我们称为消化道。食物经口腔进入体内，一段时间后经肛门排出，这是一个复杂的过程，像是食物的漫长旅行。

为了便于定位，以十二指肠远端和结肠的盲肠为界，我们的消化道分为**上消化道、中消化道和下消化道**。

消化系统由消化道和消化腺两部分组成。消化道包括了我们所熟知的**口咽、食管、胃、小肠、结肠和直肠**，而消化腺主要有**唾液腺、胃腺、肠腺**等。另外，还有参与消化的实质器官，如肝、胆、胰腺等，也属于消化系统的一部分。它们共同组成了人体完整的消化系统。

认识消化系统

消化系统各脏器各司其职，同时进行着对**食物的消化和吸收，实现双重功能**。消化和吸收是两个不同的概念和过程，消化是将大分子物质通过机械性或化学性方式分解为可吸收的小分子物质的过程；而吸收则是这些小分子物质进入血和淋巴的过程。



第二篇　居家自查之我见

消化系统疾病种类繁多，同一疾病可能会出现不同症状，而同一症状也可能出现在不同疾病中，所以要对其症状充分理解，才能准确识别。本篇我们将对消化系统疾病的常见症状和原因分别阐述，帮助大家在居家情况下能根据自身症状进行简单预判，指导尽早就医，以免延误病情。

吞咽困难

什么是吞咽困难





当食物或饮品在咽下的过程中，患者感觉到吞咽费力、受阻、停滞、拖延等不顺畅的感觉，就是“吞咽困难”。通俗地说，就是在吞咽食物时有犹豫或拖延的感觉。



吞咽困难就得了食管癌吗



当然不是！除了食管癌，吞咽困难还见于胃食管反流病、贲门失弛缓症、食管裂孔疝等，所以患者朋友们不要过于担心，不放心的话，简单的胃镜检查就可以一目了然。



烧心、反酸

什么是烧心和反酸





烧心烧的并不是心，而是在剑突或胸骨后区域有烧灼感或发热感，有时是烧灼样的疼痛感。反酸是由于酸度较高的胃和/或十二指肠内容物经食管反流至口咽部，嘴里感觉到酸性物质。若经常反酸，胃液可能破坏食管黏膜，造成反流性食管炎。



烧心、反酸需要警惕胃食管反流病



烧心、反酸是胃食管反流病的典型症状，单凭此症状就可以得到诊断。还可以见于胆汁反流性胃炎、消化性溃疡等。

正常人偶尔也会出现烧心、反酸的症状。

恶心、呕吐

什么是恶心、呕吐



恶心是指胃里不适，有种紧迫想吐的感觉。恶心常可能伴随如心慌或心动过缓、出汗、唾液分泌增加等症状。

呕吐是指在胃经强烈收缩后，胃或小肠内部分内容物经食管、口腔排出体外的过程。

恶心常常是呕吐的前奏，一般恶心后会随之呕吐。



恶心、呕吐可不是吃坏东西那么简单



在生活中，大家吃坏东西会引起急性胃肠炎，但恶心、呕吐也会见于消化性溃疡、消化不良、胃潴留等疾病。当然，脑神经系统疾病、耳前庭功能障碍、内分泌代谢及电解质紊乱等也会出现恶心，呕吐。

嗳气

什么是嗳气



嗳气是指胃内气体逆行通过咽喉所发出的声音，其特点是长而缓，且可有酸腐臭味，老百姓俗称“打饱嗝”，典型的有“呃”的声音。很多人在饱餐后经常出现，嗳气后有短暂舒适感。





嗳气和打嗝傻傻分不清



打嗝和嗳气是完全不同的。打嗝在临床上又称为“呃逆”，是控制打嗝的肌肉痉挛了，导致气体从肺里快速出来，通过狭小的喉咙产生的一种奇怪的声音。而嗳气的气体是从胃里来的，这是嗳气跟打嗝最根本的区别，所以嗳气速度比打嗝速度慢，嗳气声音一般会比打嗝声音小。



食欲不振



什么是食欲不振



食欲不振是指进食的欲望降低，甚至消失。简单地说，就是没有想吃东西的欲望，俗称“胃口不好”，也叫“纳差”。主要表现为食而无味，且进食后难以消化等。



总没胃口是怎么回事



患者朋友们需要注意，多种消化系统疾病和全身疾病都会引起食欲不振，甚至一些药物应用和精神情绪也会影响胃口，不具有特异性，如果长期没有胃口甚至造成体重下降，应及时前往医院，明确原因。



腹痛



什么是腹痛?



腹痛指腹部因为肌肉痉挛、胃肠膨胀、供血不足等因素而刺激腹膜，或压迫腹部神经所致的异常疼痛，表现为不同性质和程度的腹部疼痛和不适感。腹痛部位多位于上腹部，老百姓俗称“心窝口”，其实多数是胃痛。



简单又复杂的腹痛



腹痛俗称“肚子疼”，与腹痛相关的疾病不仅仅是大家熟知的胃肠炎、胃肠痉挛，不同部位、不同程度和不同病程的腹痛可能是不同疾病引起的，常常会被忽视或误诊。比如腹痛还见于急性胰腺炎、阑尾炎、胆石症、消化性溃疡等，甚至还见于一些致命性疾病，如胃肠道穿孔、急性心肌梗死、腹动脉夹层等。



腹胀

什么是腹胀





腹胀是一种腹部膨胀感，感觉腹部好像塞满了东西，胀胀的，吃进去的食物好像一直没有被消化。有时可观察到部分腹部或全腹明显鼓起。患者多表现为早饱感或餐后饱胀。



腹胀是怎么回事



腹胀是由于食物中的蛋白质在肠道细菌作用下，分解产生较多的气体，常见于慢性胃炎、消化性溃疡。此外，还可见于胃肠道梗阻、肝硬化、慢性胰腺炎、功能性消化不良等。



腹泻



什么是腹泻



每日稀便的排泻次数多于 3 次、排粪量增加就是腹泻，俗称“拉肚子”，拉出来松散或者像水一样的大便。常有种一“泻”千里的感觉。按病程是否超过 1 个月分为急性腹泻和慢性腹泻。



长期腹泻不容忽视



急性腹泻常见于急性胃肠炎、菌痢。若长期慢性腹泻要考虑萎缩性胃炎、炎症性肠病、小肠吸收不良、肠易激综合征（腹泻型）等的可能，甚至还见于结肠癌、小肠肿瘤、过敏等疾病，患者朋友们请及时就医。



便秘

什么是便秘



便秘是因粪便在肠内停留过久，以致出现干结，排出困难或排不尽的症状。如果每周排便少于 3 次而且排便困难，排便量少且硬，那就是“便秘”。





便秘——老年人的难隐之痛



便秘多见于老年人和久坐者，常考虑的疾病为功能性便秘、肠易激动综合征（便秘型）及痔疮。此外，也要警惕结直肠肿瘤的可能，长期便秘者应该早期检查以免贻误治疗。



水肿

什么是水肿





组织间隙中有较多液体潴留，致使组织肿胀，称为水肿。水肿不仅会让人的外形看上去“虚胖”，还可能是疾病的征兆。通过观察水肿的部位，就能发现一些疾病的蛛丝马迹。



水肿不一定是肾病



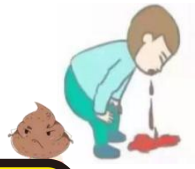
水肿最常见于肾脏疾病，如急性肾小球肾炎、肾病综合征，此类患者往往同时有眼部水肿表现。此外，水肿还见于肝脏疾病，如肝硬化、重型肝炎、肝癌，另外还见于营养不良、心衰及甲状腺功能异常等。



呕血、便血

什么是呕血、便血





消化道出血时，血从口腔或肛门排出。呕吐物颜色为鲜红、暗红或咖啡色，是呕血。大便呈红色或柏油样黑色，或粪便带血，称为便血。

呕血前常有上腹不适和恶心，随后呕吐血性内容物，呕吐的同时因部分血液经肠道排出体外，可形成黑便或血便。



可怕的呕血、便血是哪里出血



呕血、便血是各种疾病引起消化道出血而导致的结果。上消化道出血最常见的原因为消化性溃疡、肝硬化食管胃静脉曲张出血、药物相关性胃炎，同时也要警惕胃癌的可能。中、下消化道出血可见于小肠肿瘤、血管畸形、炎症性肠病、结肠癌、痔疮、肛裂等



皮肤巩膜黄染



什么是皮肤巩膜黄染



皮肤巩膜黄染是由于血中胆红素增高，从而发生皮肤及巩膜出现不正常发黄，有时会伴有尿液颜色加深，像浓茶的颜色。按照病因分为肝细胞性、溶血性和梗阻性黄疸。



皮肤发黄是得了肝炎吗



皮肤发黄先确定是否血胆红素升高，确定高的话说明很可能有肝脏炎症，但具体原因有很多，如病毒、药物、酒精、自身免疫、遗传代谢等。其中病毒性肝炎才是老百姓常说的有传染性的“肝炎”。另外，胆道系统及其周围脏器炎症、肿瘤引起胆管堵塞，先天或后天原因导致的溶血等也会导致皮肤发黄。



身体求救信号之消化系统报警症状



一旦出现消化道报警症状，可能意味着患有比较严重的疾病，如恶性肿瘤可能，需要引起患者及家属的足够重视，及时就医进一步检查。必须高度警惕以下“报警”症状，满足其中 1 条请尽早到医院进行相关检查，直至找到病因。

0

▲近期出现大便次数、颜色、形状和排便习惯的改变。

▲如在短时间内出现消瘦、贫血、呕血、黑便或便血，发生吞咽困难，有腹部肿块、皮肤发黄等任何 1 条症状。

▲近期出现消化不良症状（如上腹疼痛、胀闷、烧灼感、嗳气、恶心、呕吐）或者之前消化不良的症状有所加重。

对于 45 岁及以下人群，可先行居家经验性治疗 2 周，若治疗无效需要引起高度重视，及时就医进行检查。对于 45 岁以上人群，必须及时就医。