

《胃肠病用药配餐指南》

图书基本信息

书名：《胃肠病用药配餐指南》

13位ISBN编号：9787810869485

10位ISBN编号：7810869485

出版时间：2011-5

出版社：第四军医大学出版社

页数：228

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《胃肠病用药配餐指南》

内容概要

《胃肠病用药配餐指南》，本书包括胃肠病的基本常识、胃肠病的用药常识及胃肠病的食疗食谱。

书籍目录

第一篇 了解胃肠病，关注健康

第一章 胃肠病基本常识

- 胃是人体营养的来源地
- 小肠是人体的营养分析师
- 大肠是人体垃圾的中转站
- 清晨怎样喝水保护你的胃肠
- 胃肠病常用的检查方法有哪些
- 胃镜检查前要做哪些准备
- 吸烟是怎样伤害胃的
- 心理因素影响胃肠健康
- 保养胃肠有哪些要诀
- 引起消化性溃疡的常见病因

第二章 胃肠病患者最关心的问题

- 胃肠病有哪些预警信号
- 夏季，该防哪些胃肠病
- 秋季，怎样保护你的胃肠
- 生活中如何清理你的肠道
- 不同季节的胃肠养生法
- 便血可能是肛肠疾病的信号
- 怎样预防肛肠疾病
- 生活中如何预防痔疮
- 便秘的危害有哪些
- 腹泻的原因与防治

第二篇 科学用药，保障健康

第一章 胃肠病的用药常识

- 如何正确服用常见胃药
- 胃病患者要学会对症用药
- 哪些药物会伤胃
- 治疗胃病须合理用药
- 养胃的中成药
- 治疗胃病药物的分类
- 胃痛如何选用中成药
- 胃病患者慎服中成药
- 保护胃黏膜的药物有哪些
- 胃动力药和解痉药用药须知
- 不同类型胃炎的治疗方法

第二章 胃肠病常用药物

- 中和胃酸类药
- 抑制胃酸类药
- 胃黏膜保护类药
- 胃动力类药
- 促消化类药
- 止泻药
- 导泻药
- 常用中成药

第三章 常见胃肠病的用药方略

- 消化不良用药

急性胃肠炎用药
慢性胃炎用药
慢性萎缩性胃炎用药
消化性溃疡用药
溃疡性结肠炎用药
慢性胆囊炎用药
反流性食管炎用药
胃癌用药

第三篇 药膳食疗，吃出健康

第一章 胃肠病患者配餐常识

胃肠病患者的膳食指南
常见胃肠病的饮食原则
胃肠病患者一定要吃早餐
胃肠病患者宜食哪些食物
哪些食物会加重胃肠负担
哪些吃法有害胃肠健康
怎样从饮食上改善消化不良
腹胀患者的饮食宜忌

第二章 胃肠病的合理配餐

腹胀食疗食谱
腹痛食疗食谱
腹泻食疗食谱
呕吐食疗食谱
便血食疗食谱
便秘食疗食谱
胃下垂食疗食谱
溃疡病食疗食谱
阑尾炎食疗食谱
胰腺炎食疗食谱
急性胃炎食疗食谱
慢性胃炎食疗食谱
肠易激综合征食疗食谱
功能性消化不良食疗食谱
反流性食管炎食疗食谱
细菌性痢疾食疗食谱
胃黏膜脱垂症食疗食谱
食管癌食疗食谱
胃癌食疗食谱
大肠癌食疗食谱

章节摘录

清晨怎样喝水保护你的胃肠 我们都知道，喝水不仅能补充水分，还能防止便秘、冲刷胃肠、美容养颜等。人体在夜晚睡觉的时候从尿、皮肤、呼吸中消耗了大量的水分，早晨起床后人体会处于一种生理性缺水的状态。一个晚上人体流失的水分约有450毫升，晨起喝水可以补充身体代谢失去的水分。清晨起床后饮水还能刺激胃肠的蠕动，湿润肠道，促进大便的排泄，防治便秘。早上起床后胃肠已经排空，这时喝水可以洗涤清洁胃肠，冲淡胃酸，减轻胃的刺激，使胃肠保持最佳的状态。另外，早上起床后为身体补水，让水分迅速输送至全身，有助于血液循环，还能帮助机体排出体内毒素，滋润肌肤，让皮肤水灵灵的。人一旦缺水，就会打乱身体摄取营养的步伐。因为身体缺少水分，就会自动搜集并储存脂肪，并不停地产生饥饿感促使你进食，扰乱平时的进食习惯和热量摄取。更重要的是，饮水不足还会破坏人体的新陈代谢速度，破坏胃肠正常的“工作”，致使能量吸收多，释放少，各项营养素不能被人体平衡吸收。缺水到底是怎样影响胃肠的呢？当我们喝下一杯水一个半小时后，大致等量的水才能通过黏膜进入到胃中，为消化食物做准备。而消化固体食物需要很多水，有了水，胃酸才能分泌到食物上，食物才能分解成均匀的微粒状流体，进入消化过程的下一个阶段。没有水，胃肠的压力就会相当大，但是它还要强行工作，自然吸收营养的能力就会大大下降，虽然现在没什么毛病，但长此以往，营养不良的各种症状就都会来找你“报到”，那时不想吃药都不行了。正常情况下，成年人的每日饮水量在1000-1500毫升。其中，既包括我们直接喝进去的水，还包括摄入食物中所含的水。需要指出的是，喝水量应因人因时而异，比如身高体壮的人，日饮水量就要略多些；气温偏高时，人们排汗多，也应该多喝点水。

……

《胃肠病用药配餐指南》

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:www.tushu000.com