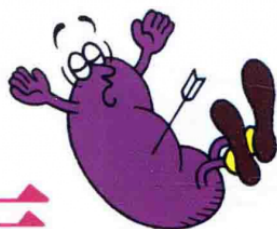


主 编 丁 峰  
副主编 张美芳 吴胜斌

DELE

SHENZANGBING

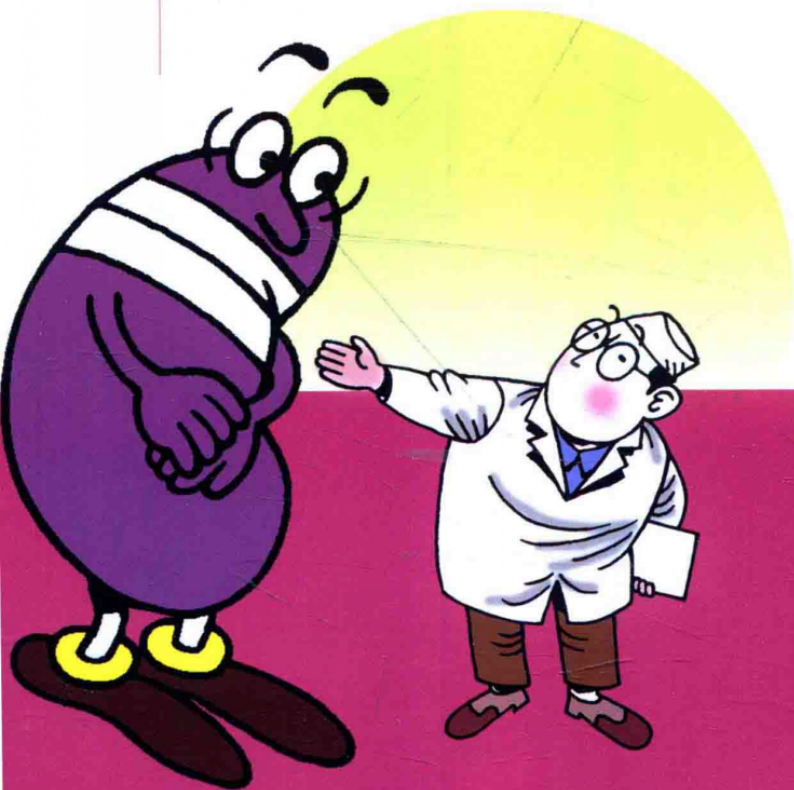
ZENMEBAN



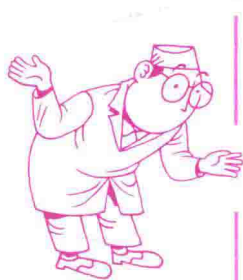
# 得了肾脏病怎么办

肾脏病多起病隐匿、进展缓慢，早期容易被忽视，一旦发现病情已比较严重，治疗费用昂贵，给家庭及社会带来痛苦、烦恼和负担。

本书内容精准而实用，编写专家权威，语言文字又相当活泼易懂，非常适合有肾脏病预防、诊治需求的广大读者阅读。



上海科学技术出版社



主编

丁峰

副主编

张美芳 吴胜斌

# 得了 肾脏病 怎么办



上海科学技术出版社

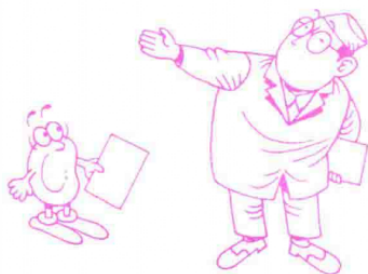
## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

得了肾脏病怎么办/丁峰主编. — 上海: 上海科学技术出版社, 2016.4

ISBN 978-7-5478-2968-4

I. ①得… II. ①丁… III. ①肾疾病 - 诊疗 IV.  
①R692

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第015412号



## 得了肾脏病怎么办

主编 丁 峰

上海世纪出版股份有限公司 出版  
上海科学技术出版社

(上海钦州南路71号 邮政编码200235)

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行  
200001 上海福建中路193号 www.ewen.co

浙江新华印刷技术有限公司印刷

开本 700×1000 1/16 印张 14.5

字数 180千字

2016年4月第1版 2016年4月第1次印刷

ISBN 978-7-5478-2968-4 / R · 1069

定价: 36.00元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题, 请向工厂联系调换



---

## 内容提要

---

肾脏病多起病隐匿、进展缓慢，早期容易被忽视，一旦发现病情已比较严重，甚至发展为尿毒症，病情危重，治疗费用昂贵，给个人、家庭及社会带来痛苦、烦恼和负担。本书由权威的肾脏病专家执笔撰写，通过真实病例，以生动易懂的语言阐述肾脏病的早期症状、诊断方法和治疗手段，让大众了解肾脏病的相关知识，以帮助大众尽早发现肾脏病的征兆，及时、有效就医；对于已患肾脏病的患者，本书可帮助患者通过了解病情变化规律、诊疗手段和相关营养、康复知识等，以达到更好地配合医务人员进行治疗和康复、促进疾病康复、预防并发症、保护残存肾功能、提高生活质量等目的。

本书内容精准而实用，编写专家权威，语言文字又相当活泼、通俗易懂，非常适合有肾脏病预防、诊治需求的广大读者阅读。



## 编委名单

### 主编

丁 峰

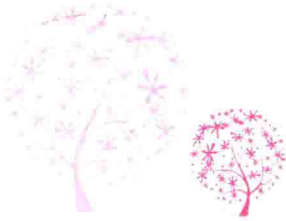
### 副主编

张美芳 吴胜斌

### 编委

(按姓氏笔画排序)

|     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 丁 峰 | 王 丽 | 王文姬 | 王应灯 | 方均燕 | 卢建新 |
| 田红岩 | 仙淑丽 | 冯婉晴 | 朱 珠 | 刘英莉 | 刘婷彦 |
| 庄 峰 | 孙 娟 | 李 昕 | 李 艳 | 吴俊逸 | 吴胜斌 |
| 沈 波 | 张 薇 | 张美芳 | 张海峰 | 陈桂香 | 范晶娴 |
| 周敏捷 | 赵安达 | 赵晓娇 | 俞雯艳 | 徐庆青 | 徐莉英 |
| 黄怡憬 | 董锦秀 |     |     |     |     |



## 序 言

科学家们所取得的创造成果，只有通过普及才能传递给公众。医学普及读物采用公众易于理解、接受和参与的手段传播医学科学知识，可以“启迪民智”，使人们加深对疾病的认识和对诊治措施的理解，从而主动参与对疾病的斗争，具有巨大的社会意义。

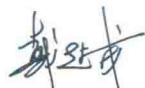
医学工作者具有双重使命：在科学研究和临床实践中获得新发现，创造新技术，积累新经验；同时将这些成果传授给公众，得到他们的支持和参与。而公众对医学专家们的经验与成果的关注，往往不在于他们取得成功的细节，而是这些成果与他们自己和家人有什么关系、带来什么好处。由丁峰等撰写的《得了肾脏病怎么办》一书，正是从这种认识出发，努力将高深难懂的肾脏病发生机制、预防治疗原则、医患协同配合的新成果、新知识，转化为通俗、易懂、有趣味性、贴近百姓生活的语言文字，传达给广大读者，站在与读者和患者平等的位置上，共同探讨肾脏病的症状、诊断、预防和治疗知识。

肾脏担负着清除体内毒素、废物及过多的水分的重任。此外，它还协助机体控制血压、调节电解质浓度、产生红细胞等。一旦肾功能受损，大多数是不可逆的。肾脏病是一种严重危害人体健康的疾病，易反复发作，迁延难愈。特别是当肾脏病发展

到肾衰竭时,全身各个系统均将受到影响而相继产生病变。这时治疗难度就会增加,严重影响患者的健康,甚至危及生命。但愿此书的出版能为广大肾脏病患者、医学爱好者、年轻及基层医务工作者提供有效帮助,让肾脏病能够早期发现,早期治疗,避免给患者和家属带来极大的痛苦和心理负担。

这本科普读物由全国三级甲等医院——上海交通大学医学院附属第九人民医院的两位学科带头人主编,科室所有骨干参与其中,历时2年,数易其稿,使全书内容能保持科学性和权威性。编者采用了提问题、讲故事的形式,使内容生动活泼,适合各种人群阅读。本书篇幅适宜,涵盖了大众极感兴趣的肾脏病诸多知识,其中营养篇等内容贴近百姓的日常生活。读者们可通读全书,也可先按需选读相关内容。

医护人员和医学生也可从本书中获得帮助,学会如何在与患者的沟通中把科学性、通俗性、艺术性和知识性结合起来。



中国工程院院士

上海交通大学医学院附属第九人民医院

2016年1月



## 前言

肾脏病包括急慢性肾小球肾炎、肾盂肾炎、过敏性紫癜肾炎、红斑狼疮肾炎、痛风肾、肾病综合征、糖尿病肾病、高血压肾病、多囊肾肾病等,由于起病症状隐匿,若未能及时有效诊治,可导致病情恶化或随病程迁延,发展成为慢性肾衰竭,最终形成尿毒症,给家庭和社会带来沉重负担,患者自身也饱受病痛折磨。

肾脏病的发病特点有“三高”(发病率高、伴发的心血管病患病率高、病死率高)和“三低”(全社会知晓率低、防治率低、伴发心血管病的知晓率低),现今已经成为全球性公共健康问题。在发达国家普通人群中患有6.5%~10.0%不同程度的肾脏病,我国目前尚无翔实的调查数据,初步结果显示,40岁以上人群慢性肾脏病的患病率约为10.6%,但知晓率仅为12.3%。因此,加强普及全民肾脏病的基础知识迫在眉睫。

目前市场上可见到的关于肾脏病诊治的书籍均以满足专业人员为主,而针对大众科普的比较罕见。本书由肾脏病学和营养学专家编写,并受到德高望重的中国工程院戴尅戎院士的指导,以通俗易懂的语言介绍肾脏病的常见症状、诊断方法、治疗手段和营养支持,为肾脏病患者及其家庭提供权威的知识宣教,让广大群众了解肾脏病的基础知识,尽早配合医务人员对

疾病早期发现、早期干预、早期诊治,以促进疾病康复,保护残存肾功能,提高生活质量。

本书具有以下特点:① 权威撰写,内容准确。② 形式活泼,可读性强。③ 覆盖面广,实用性强。

编者都是临床医生,临床经验丰富,但由于时间和精力有限,书中难免有疏漏不当之处,希望广大读者谅解。但愿本书能为广大肾脏病患者和医学爱好者提供有效帮助。

丁 峰

2016年1月

# 目 录

## 症状篇

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 水肿 .....                | 002 |
| 脚怎么肿了 .....             | 002 |
| 肾脏病为什么会水肿 .....         | 003 |
| 水肿一定是肾脏病吗 .....         | 005 |
| 肾炎性水肿和肾病性水肿的区别是什么 ..... | 007 |
| 水肿用利尿剂就会好吗 .....        | 008 |
| <br>高血压 .....           | 010 |
| 高血压和肾脏病,谁先谁后 .....      | 010 |
| 什么是肾动脉高压 .....          | 011 |
| 什么是肾性高血压 .....          | 013 |
| 肾脏病如何降压 .....           | 014 |
| 降压药会导致肾衰竭吗 .....        | 015 |
| <br>尿频、尿急、尿痛 .....      | 017 |
| 尿频是肾亏吗 .....            | 017 |
| 老年女性为什么容易尿频 .....       | 018 |
| 尿路感染是“性病”吗 .....        | 020 |

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| 老是尿频、尿急、尿痛,医生却说没有尿路感染,<br>为什么 ..... | 021 |
| 中老年女性如何摆脱尿失禁的难言之隐 .....             | 022 |
| <b>少尿</b> .....                     | 023 |
| 少尿的原因是什么 .....                      | 023 |
| 少尿是不是肾衰竭 .....                      | 025 |
| 少尿用利尿剂就会好吗 .....                    | 025 |
| <b>多尿</b> .....                     | 026 |
| 多尿的原因是什么 .....                      | 026 |
| 多尿是不是肾衰竭 .....                      | 027 |
| 肾衰竭到底是多尿还是少尿 .....                  | 028 |
| 多尿和尿频是一回事吗 .....                    | 028 |
| 老年男性如何摆脱前列腺疾病的难言之隐 .....            | 029 |
| <b>腰酸、腰痛</b> .....                  | 031 |
| 腰酸、腰痛一定是肾脏有问题吗 .....                | 031 |
| 腰酸是肾亏吗 .....                        | 034 |
| 腰痛,警惕肾梗死 .....                      | 035 |
| 腰痛,别忽视肾结核 .....                     | 036 |
| <b>血尿</b> .....                     | 038 |
| 尿液颜色为什么会变化 .....                    | 038 |
| 什么是“肾性血尿”和“非肾性血尿” .....             | 039 |
| 肾性血尿需要用止血药吗 .....                   | 040 |
| 无症状性血尿,警惕泌尿道肿瘤 .....                | 041 |
| <b>蛋白尿</b> .....                    | 042 |
| 尿液中为什么这么多泡沫 .....                   | 042 |
| 正常人有蛋白尿吗 .....                      | 043 |
| 蛋白尿仅仅是肾脏出问题了吗 .....                 | 044 |
| 为什么说蛋白尿是“沉默的杀手” .....               | 045 |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 其他症状 .....           | 046 |
| 恶心、呕吐,怎么查出肾衰竭了 ..... | 046 |
| 肾脏病为什么会贫血 .....      | 047 |
| 肾脏病为什么会骨质疏松 .....    | 047 |
| 顽固性瘙痒也是肾脏病的表现吗 ..... | 048 |
| 尿毒症为什么会四肢发麻 .....    | 049 |

## 诊断篇

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 尿常规 .....           | 052 |
| 尿红细胞阳性是什么意思 .....   | 052 |
| 如何鉴别尿红细胞的来源 .....   | 054 |
| 什么是无症状性菌尿 .....     | 055 |
| 白细胞尿一定是尿路感染吗 .....  | 056 |
| 管型是什么 .....         | 058 |
| 尿蛋白几个“+”,代表什么 ..... | 059 |
| 尿比重测定有什么意义 .....    | 061 |
| 尿糖阳性就是糖尿病吗 .....    | 062 |
| 肾脏病为什么会出现尿糖阳性 ..... | 063 |
| 血红蛋白尿是什么意思 .....    | 064 |
| 尿液中怎么会有酮体 .....     | 065 |
| 尿亚硝酸盐是什么意思 .....    | 066 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 血、尿的酸碱度 .....       | 067 |
| 有“酸性血”和“碱性血”吗 ..... | 067 |
| 尿液为什么是酸性的 .....     | 068 |
| 酸中毒的原因有哪些 .....     | 070 |
| 什么是肾小管性酸中毒 .....    | 071 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 尿白蛋白/肌酐 .....       | 072 |
| 为什么要测定尿白蛋白/肌酐 ..... | 072 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 蛋白电泳 .....          | 074 |
| 为什么要测定血、尿蛋白电泳 ..... | 074 |
| 如何解读蛋白电泳的报告 .....   | 075 |
| 血、尿渗透压 .....        | 076 |
| 什么是渗透压 .....        | 076 |
| 肾脏怎么改变渗透压 .....     | 077 |
| 微量白蛋白尿 .....        | 079 |
| 什么是微量白蛋白尿 .....     | 079 |
| 本周蛋白 .....          | 080 |
| 什么是本周蛋白 .....       | 080 |
| 内生肌酐清除率 .....       | 081 |
| 内生肌酐清除率是什么 .....    | 081 |
| 如何简单地测定肾功能 .....    | 082 |
| 电解质紊乱 .....         | 083 |
| 肾脏如何调节电解质平衡 .....   | 083 |
| 电解质紊乱的危害有哪些 .....   | 086 |
| 为什么会出现电解质紊乱 .....   | 088 |
| 胱抑素 C .....         | 090 |
| 胱抑素 C 是什么 .....     | 090 |
| 尿可滴定酸 .....         | 092 |
| 什么是尿可滴定酸测定 .....    | 092 |
| 尿红细胞相差显微镜检查 .....   | 093 |
| 为什么要查相差显微镜 .....    | 093 |
| 免疫学检查 .....         | 095 |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 为什么要查免疫球蛋白 .....     | 095 |
| 免疫球蛋白和肾脏病有什么关系 ..... | 096 |
| 为什么要检查补体 .....       | 099 |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| <b>尿路影像学检查</b> ..... | 100 |
| 为什么要做静脉肾盂造影 .....    | 100 |
| 静脉肾盂造影怎么做 .....      | 102 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| <b>肾穿刺</b> .....    | 104 |
| 什么是肾穿刺 .....        | 104 |
| 肾穿刺有哪些禁忌 .....      | 105 |
| 肾穿刺的意义是什么 .....     | 106 |
| 肾脏病的常见病理类型有哪些 ..... | 107 |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| <b>肾功能检查</b> .....   | 108 |
| 哪些检查可以发现肾功能异常 .....  | 108 |
| 同位素肾小球滤过率检查如何做 ..... | 110 |

## 治疗篇

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| <b>激素</b> .....          | 114 |
| 什么是激素治疗,为什么要进行激素治疗 ..... | 114 |
| 常用的激素有哪些 .....           | 115 |
| 激素治疗有哪些不良反应,如何防治 .....   | 116 |

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| <b>免疫抑制剂</b> .....        | 118 |
| 什么是免疫抑制剂 .....            | 118 |
| 免疫抑制剂的作用是什么 .....         | 119 |
| 为什么要用免疫抑制剂 .....          | 121 |
| 免疫抑制剂的不良反应有哪些? 如何防治 ..... | 122 |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| <b>细胞毒药物</b> .....   | 124 |
| 什么是细胞毒药物,有哪些种类 ..... | 124 |

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| 细胞毒药物的作用是什么                    | 126 |
| 为什么要用细胞毒药物                     | 127 |
| 细胞毒药物的不良反应有哪些,如何防治             | 129 |
| <b>利尿剂</b>                     | 131 |
| 利尿剂仅仅是消肿吗                      | 131 |
| 使用利尿剂要注意什么                     | 132 |
| <b>降压药</b>                     | 133 |
| 降压药有哪些种类                       | 133 |
| 肾素-血管紧张素系统抑制剂到底是保护<br>肾脏还是损害肾脏 | 135 |
| 服用降压药有哪些注意事项                   | 136 |
| 血压正常了可以停用降压药吗                  | 139 |
| <b>抗生素</b>                     | 141 |
| 什么是抗生素                         | 141 |
| 抗生素的种类有哪些                      | 142 |
| 一感冒就用抗生素会“伤肾”吗                 | 144 |
| <b>血液净化</b>                    | 147 |
| 血液净化是什么                        | 147 |
| 血液净化有哪些其他用途                    | 148 |
| 选择血液透析还是腹膜透析                   | 150 |
| <b>肾移植</b>                     | 152 |
| 肾移植如何进行                        | 152 |
| 肾移植后注意什么                       | 153 |
| <b>中医药</b>                     | 155 |
| 中医治疗肾脏病的原则是什么                  | 155 |
| 中医药治疗慢性肾脏病有哪些优势                | 156 |
| 中药有肾毒性吗                        | 158 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 运动 .....            | 159 |
| 运动会加重肾脏病吗 .....     | 159 |
| 如何指导肾脏病患者适当运动 ..... | 161 |

## 营养篇

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 营养与慢性肾脏病 .....       | 166 |
| 慢性肾脏病为什么需要营养治疗 ..... | 166 |

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 需要了解的营养知识 .....            | 167 |
| 生命的动力——能量 .....            | 167 |
| 能量是什么 .....                | 167 |
| 如何计算能量 .....               | 168 |
| 人体的能量消耗是怎样的 .....          | 168 |
| 慢性肾脏病患者为什么要保证能量摄入 .....    | 168 |
| 慢性肾脏病患者1日需要多少能量 .....      | 169 |
| 透析患者需要摄入更多能量吗 .....        | 169 |
| 生命的物质基础——蛋白质 .....         | 170 |
| 蛋白质的功能有哪些 .....            | 170 |
| 什么是优质蛋白质 .....             | 170 |
| 非透析慢性肾脏病患者为何需要低蛋白质饮食 ..... | 171 |
| 透析了还需要控制蛋白质的摄入吗 .....      | 172 |
| 糖类 .....                   | 173 |
| 什么是糖类 .....                | 173 |
| 如何避免从主食中摄入过多低质量的蛋白质 .....  | 174 |
| 糖尿病肾病如何选用糖类 .....          | 174 |
| 脂肪 .....                   | 175 |
| 什么是脂肪 .....                | 175 |
| 膳食脂肪的作用是什么 .....           | 175 |
| 肾脏病合并高脂血症怎么办 .....         | 176 |
| 与肾脏病有关的矿物质——钠 .....        | 176 |
| 钠的功能及对慢性肾脏病患者有哪些影响 .....   | 176 |

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| 钠与盐是一回事吗 .....                   | 176 |
| 如何使用低钠盐 .....                    | 177 |
| 什么是食物中的隐形盐 .....                 | 177 |
| 低盐饮食让人索然无味吗 .....                | 177 |
| <b>与肾脏病有关的矿物质——钾</b> .....       | 178 |
| 钾离子的作用有哪些 .....                  | 178 |
| 钾与慢性肾脏病的关系是怎样的 .....             | 178 |
| <br><b>手把手指导管理饮食</b> .....       | 179 |
| 如何计算需要的能量和蛋白质 .....              | 179 |
| 如何使用慢性肾脏病食物交换份 .....             | 180 |
| 如何制作麦淀粉食物 .....                  | 184 |
| 为什么说麦芽糊精或藕粉是高能量低蛋白质<br>补充剂 ..... | 185 |
| <br><b>肾脏病相关营养治疗</b> .....       | 186 |
| <b>肾性骨病的营养治疗</b> .....           | 186 |
| 为什么会发生肾性骨病 .....                 | 186 |
| 钙丰富的食物有哪些 .....                  | 187 |
| 如何减少食物中磷的摄入 .....                | 187 |
| 为什么要补充活化的维生素D <sub>3</sub> ..... | 189 |
| <b>肾性贫血的营养治疗</b> .....           | 189 |
| 肾脏病与贫血的关系是怎样的 .....              | 189 |
| 肾性贫血该怎么吃 .....                   | 190 |
| 补血效果好的食物有哪些 .....                | 192 |
| <b>高尿酸血症与痛风的营养治疗</b> .....       | 193 |
| 嘌呤与尿酸及痛风的关系是怎样的 .....            | 193 |
| 高尿酸血症患者该怎么吃 .....                | 194 |
| 痛风急性发作时该怎么吃 .....                | 196 |
| 食物选择存在哪些误区 .....                 | 197 |
| <b>蛋白尿的营养治疗</b> .....            | 198 |
| 蛋白质丢得多就要补得多吗 .....               | 198 |
| <b>水肿、少尿、无尿时的营养治疗</b> .....      | 199 |
| 人体水平衡的意义是什么 .....                | 199 |