



雅邦生活馆⑩

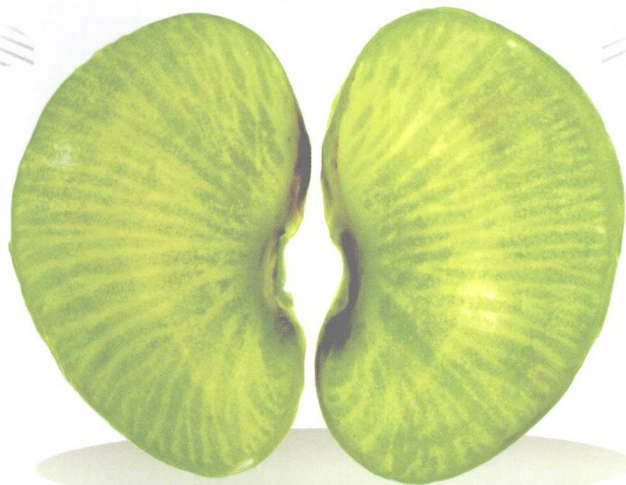


[图解版]

护肾、养肾 从生活习惯开始

保护你的肾脏不会受到损伤！

[日]酒井纪/监修 裴丽杰/译



倍具亲和力的健康图文专家
极有针对性的就医权威指南

揭开肾脏与水分的关系 详解尿液异常的种类及原因
减轻肾脏负担的生活方式 目前特别需要防治的肾病

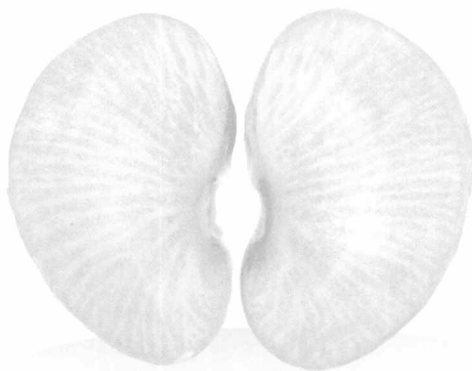
黄山书社



「图解版」

护肾、养肾 从生活习惯开始

「日」酒井纪/监修 裴丽杰/译



黄山书社

图书在版编目 (CIP) 数据

护肾、养肾从生活习惯开始/ (日) 酒井纪著; 裴立杰译. -合肥: 黄山书社, 2007. 8
(雅邦生活馆: 图解版. 健康丛书)

ISBN 978-7-80707-750-3

I. 护… II. ①酒…②裴… III. 肾疾病-防治-图解 IV. R692-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 119274 号

《Jinzou no Byouki wo Fusegu、Naosu》

© Sakai Osamu 2002

All rights reserved.

Original Japanese edition published by KODANSHA LTD.

Publication rights for Simplified Chinese character edition arranged with KODANSHA LTD.
through KODANSHA BEIJING CULTURE LTD. Beijing, China.

本作品中文简体版由日本讲谈社授权黄山书社独家出版发行

护肾、养肾从生活习惯开始

(日) 酒井纪著 裴立杰译

*

黄山书社出版发行 (合肥市金寨路 381 号)

新华书店经销

北京高岭印刷有限公司

开本: 889×1194 1/24 印张: 4 插页: 2 字数: 50 千

2007 年 9 月第 1 版 2007 年 9 月第 1 次印刷

印数: 00001-06000 册

*

定价: 18.00 元

前 言

很多人平时都不太在意肾脏这个器官,事实上,肾脏是人体中一个非常重要的器官,我们每天排泄多次的尿液就是由肾脏产生的。

肾脏每时每刻都在利用排泄尿液来清除血液中多余的水分和废弃物,再把清洁的血液送回身体,如此循环往复。除此之外,肾脏还发挥着分泌各种激素、维持人体的生命活动等多重作用。

肾脏对于人体来说至关重要。若肾脏受到损伤,可能会危及生命,因此对于肾病来说必须及早发现并采取适当的治疗方法。

肾脏的承受能力很强,稍微受到些损伤是不会发出信号的。体检时尿液和血液的例行检查,可使我们尽早发现病症。一旦在尿检中发现异常,应该进一步详细检查,在确诊的基础上接受适当的治疗。

治疗肾病最重要的是注意在日常生活中不要给肾脏增加负担。做到这一点并不难:饮食不要过量,合理控制盐分,摄取优质蛋白质,并保证生活的规律性。

事实上,预防高血压和糖尿病也需要采取同样的方法。生活中注意保护肾脏,就能同时预防高血压和糖尿病等疾病,保证身体健康。

我们在身体健康的时候就应该多注意日常饮食,有预防肾病的意识。一旦患上肾病,要注意保护肾脏,控制病情的发展。

如果本书能够帮助各位读者在日常生活中保护好肾脏,我将感到万分荣幸。

东京慈惠会医科大学
名誉教授 酒井纪

你的生活习惯是否给肾脏增加了负担？

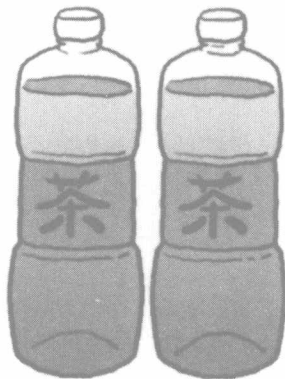
要想保护肾脏，最重要的是让体内的水分保持一定的平衡。从今天开始注意在生活中保护肾脏吧！通过回答下面的问题，对你的生活习惯做一次全面的检查，看看你是否掌握了关于肾脏的知识。



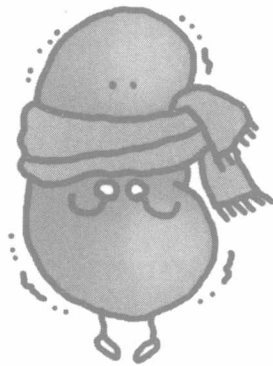
1 养成憋尿的习惯容易患上肾病。-----> ☐



2 饮食过量没关系，只要运动，肾脏就会更健康。-----> ☐



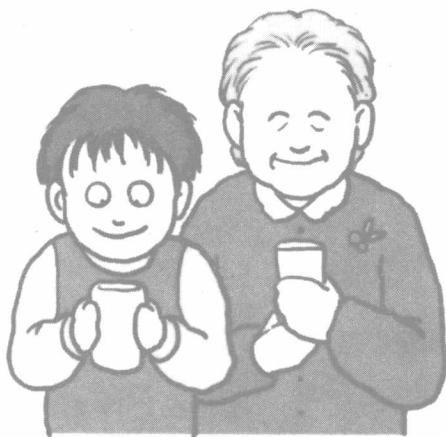
3 最好每天都随身携带瓶装水。-----> ☐



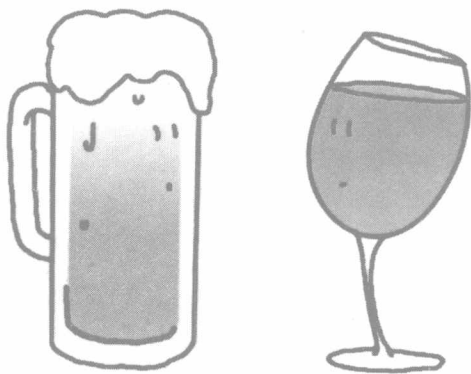
4 肾脏不怕热，但是很怕冷。-----> ☐



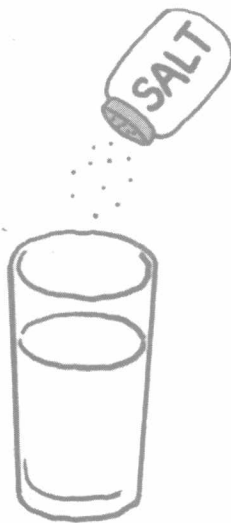
5 入睡前喝一杯水，会减轻肾脏的负担。----->



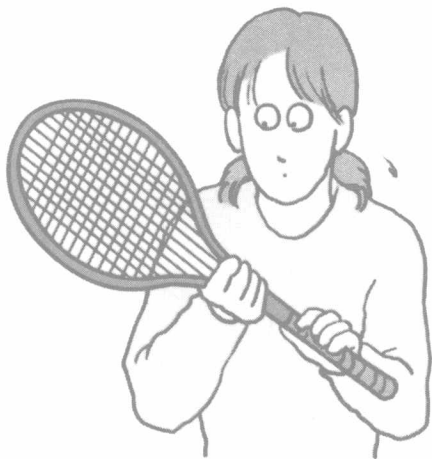
6 孩子和老人比其他年龄段的人需要补充更多的水分。-->



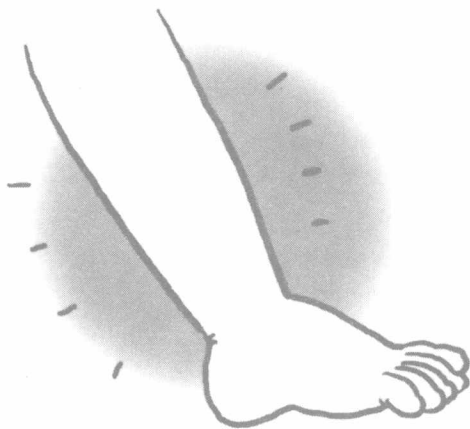
7 喝酒会损害肾脏。----->



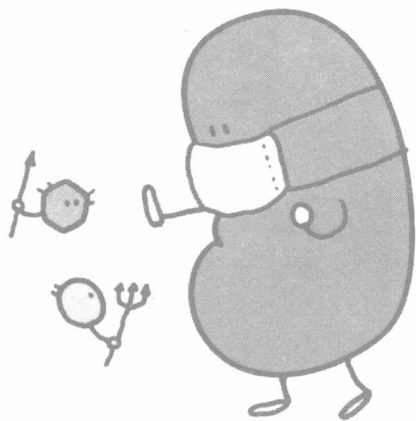
8 疲劳时饮水，最好在水里加一点儿盐。----->



9 得过肾病的人不能再进行剧烈的运动。-----> ☐



10 出现浮肿现象后应该停止补充水分,直到康复为止。--> ☐



11 预防感冒可以保护肾脏。-----> ☐



12 高血压和糖尿病患者容易得肾病。-----> ☐

正确答案及解说请见下页→

正确答案及解说

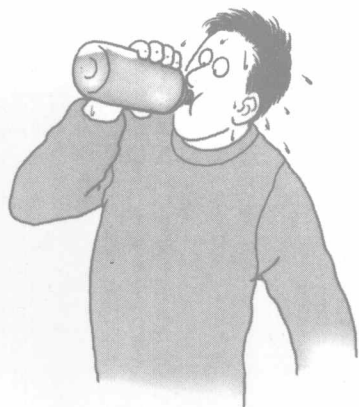
1 ✓ 经常憋尿,膀胱和尿道容易被病毒感染。 →参见第16页	2 ✗ 每天运动可以加快新陈代谢。不必担心运动对肾脏造成影响。但饮食过量是肾脏的大忌,对肾脏没有任何好处。 →参见第56页	3 ✓ 携带瓶装水随时补充水分,可使体内水分保持良好的循环,从而保证肾脏的健康。每天喝2~3瓶水(500毫升一瓶)是不会过量的。 →参见第10页	4 ✗ 肾脏既怕冷,又怕热。只有保持适当的温度,才不会影响到肾脏的新陈代谢功能。应该通过冷暖设备和加减衣服即时调节体温。 →参见第12页
5 ✓ 睡觉时也会出汗。身体失水后出现脱水现象,有时会加重肾脏的负担。应该注意在睡前补充水分。 →参见第20页	6 ✓ 孩子和老人体内的水分平衡情况与成人不同。孩子需要注意多喝水;老人即使没有感到口渴,也需要补充水分。 →参见第20、22页	7 ✗ 喝酒对肾脏的影响并不大,适量饮酒无妨。不过,要注意下酒菜不要太咸。 →参见第66页	8 ✓ 运动或活动出汗后,少量的盐分将会随着汗液流失。最好边喝茶,边吃些咸菜或带咸味儿的点心。 →参见第20页
9 ✗ 肾病种类很多,有些肾病并不需要静养,可以在医生的指导下运动。 →参见第74页	10 ✗ 浮肿并不一定是水分摄入过量引起的,还可能由肾病或不正确的姿势引起的。因此,在查明原因之前不必控制水分的摄入量。→参见第8页	11 ✓ 身体对感冒病毒的免疫反应会加重肾脏的负担。不仅是肾病患者,健康的人也应该经常漱口,以预防感冒。 →参见第18页	12 ✓ 糖尿病及高血压等疾病可能会导致血液出现异常。肾脏作为处理血液的器官,很可能会受这两种疾病的影响而患病。 →参见第80页

建 议

注意正确补充水分

通过简单的方法就可以保证肾脏的健康,例如喝一杯茶或一瓶水。补充水分不仅对肾脏的健康很重要,而且对全身的健康都至关重要。无论肾脏是否健康,每天都要注意补充充足的水分。

目 录



前言

【生活习惯大检查】 你的生活习惯是否给肾脏增加了负担？	1
-----------------------------------	---

1 肾脏负责调节“水分”

【肾脏与水分】 肾脏是调节身体水分的器官	2
【生活习惯①】 肾脏调节体液，为身体提供方便工作的环境	4
【生活习惯②】 血液流通顺畅能够保护肾脏	6
【补充水分的基础知识】 根据浮肿的类型，选择补充水分的方法	8
【①饮水】 外出时随身携带瓶装水	10
【②保水】 保持适宜的体温，维持体内水分的平衡	12
【③循环】 适度的跑步和游泳有利于血液循环	14
【④排出】 不要憋尿，确保体内废弃物及时排出	16
【⑤冲掉细菌】 每天漱口能预防肾病吗？	18
【老年人补充水分】 没感到口渴时也要喝水	20
【孩子补充水分】 相同体重下，孩子所需水分是成人的三倍	22
【肾病与水分】 有些疾病是否需要控制水分的摄入？	24
专栏● 性生活对肾脏有影响吗？	26



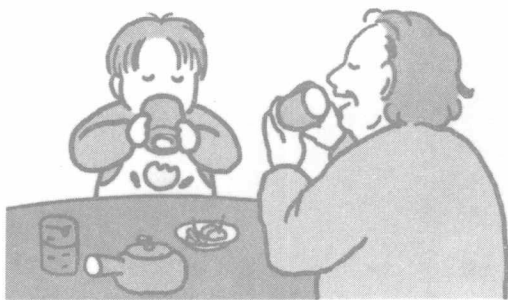
2 血尿和蛋白尿是由肾病引起的吗?

【肾脏与尿】	排尿异常是肾功能异常的信号	28
【排尿异常①】	检查尿的颜色、尿量、气味和次数	30
【排尿异常②】	出现血尿后,即使恢复了,也要去医院检查	32
【排尿异常③】	短期内出现“蛋白尿”不一定是肾病	34
【排尿异常④】	排尿疼痛、尿失禁与肾病有关系吗?	36
【检查①】	尿检是发现肾脏疾病的方法	38
【检查②】	关于检查结果的基本知识	40
专栏●	尿液异常的辨别方法、种类和原因	42



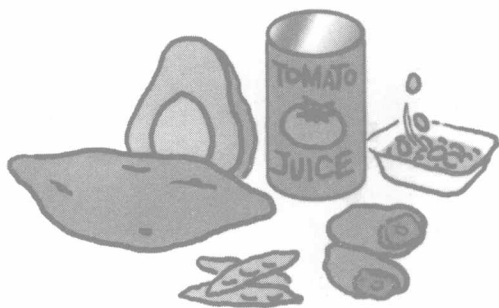
3 肾脏不好是怎么回事?

【肾脏是什么? ①】 过滤血液并排出废弃物的过滤器	44
【肾脏是什么? ②】 肾脏是娇嫩的器官,受到伤害后很难治愈	46
【肾功能低下】 过滤器出现故障,无法形成清澈的尿液	48
【原因①】 过滤装置“肾小球”出现故障	50
【原因②】 血压异常,肾脏也会变弱	52
专栏● 为什么人有两个肾脏?	54



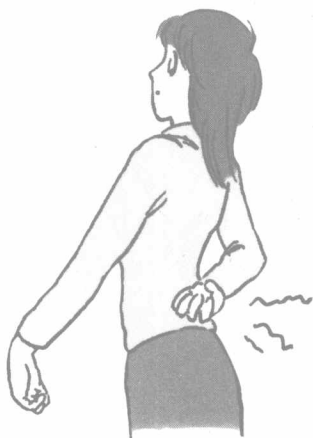
4 在饮食中注意保护肾脏

【肾脏与饮食】 营养过剩是否会引起肾病?	56
【食物①】 选择量少却富含蛋白质的食物	57
【食物②】 避免摄取“嘌呤”含量高的食物	58
【食物③】 钾能消除盐分的不良影响,预防高血压引发肾病	59
【减少盐分的摄入量①】 控制盐分的摄入,预防高血压引起肾病	60
【减少盐分的摄入量②】 以香辣调料和鲜味代替盐	62
【在外就餐①】 减少蛋白质和盐分的摄入量	64
【在外就餐②】 饮酒量不要超过100毫升,尽量避免喝啤酒	66
专栏● 民间疗法能否增强肾功能?	68



5 确诊为肾病……

【肾病①】 治疗肾炎和肾变病的时间应在发病之初	70
【肾病②】 患肾盂肾炎和膀胱炎,应彻底查明感染的原因	72
【治疗①】 以“食物疗法”和“静养”为主	74
【治疗②】 必须在家里服药	76
【预防复发】 排尿恢复正常后也不能掉以轻心	78
【并发症】 糖尿病和高血压患者要注意并发症	80
【手术治疗】 肾结石和肾癌需要通过手术治疗并应注意术后检查	82
【透析治疗】 开始人工透析需要注意的事项	84
专栏● 目前特别需要注意的肾病	86



1

肾脏负责调节 “水分”

肾脏是调节水分(体液)的器官,它能预防并解决我们的身体由于水分失衡而出现的问题。平时我们要注意补充水分,为肾脏创造一个良好的工作环境。



肾脏是调节身体水分的器官

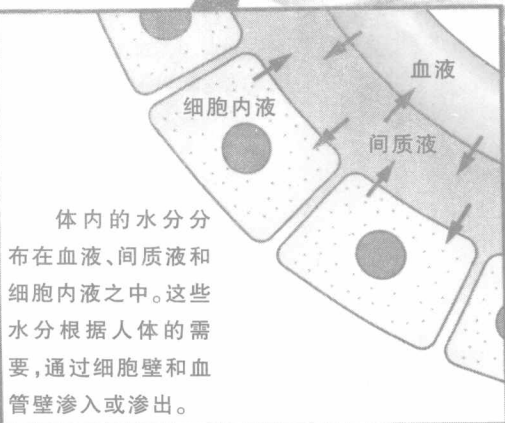
水分占身体体重的一半以上,没有水,我们就无法生存,水对每个人都是至关重要的。负责调节体内水分的器官便是肾脏。

身体中流动着“水”

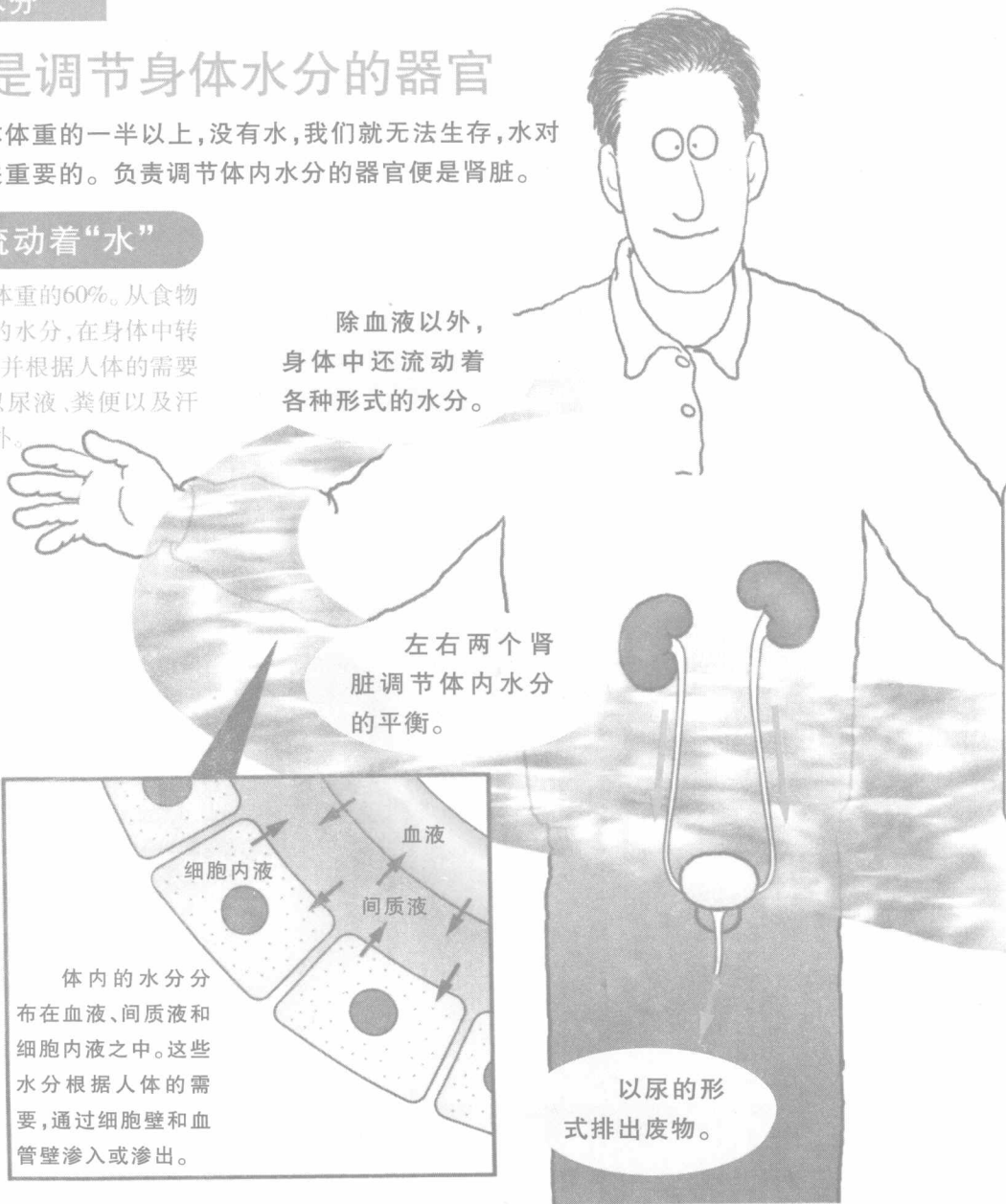
水分占身体体重的60%。从食物和饮料中摄取到的水分,在身体中转化为血液和体液,并根据人体的需要发挥作用,最后以尿液、粪便以及汗液的形式排出体外。

除血液以外,
身体中还流动着
各种形式的水分。

左右两个肾
脏调节体内水分
的平衡。



以尿的形式
排出废物。



◆ “水分失控”说明肾脏出现异常

如果肾脏无法正常调节体内的水分,身体便会出现“水分失控”的现象,如浮肿、排尿异常、脱水等症状。

如果这些症状不见好转,则表明肾脏出了问题。

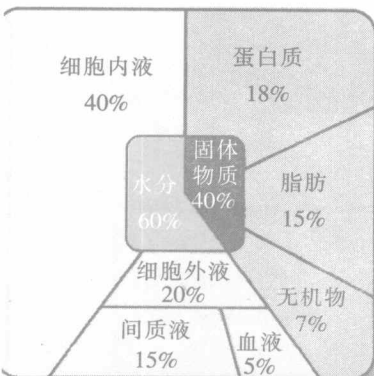
◆ 人体中60%是水分

水分约占成年人体重的60%。其中40%的水分布在细胞内部,其余的20%在细胞外部以血液和间质液的形式流动。

体内的水分(体液)发挥着多种作用:它可以使细胞内部呈弱碱性,并通过尿液或汗液把溶解的废弃物排出体外,从而有效调节体温。

水对于我们而言是至关重要的,而负责调节体内水分平衡的器官便是肾脏。

组成身体的各种成分



出现浮肿。

患高血压。

若肾脏出现异常,身体中60%的水分将无法继续保持平衡。

排尿异常。

出现脱水现象。

肾脏调节体液,为身体提供方便工作的环境

肾脏在努力调节水分,使身体不会出现浮肿或脱水的症状。我们要注意补充水分,以保持肾脏的健康。

肾脏的工作

肾脏除了维持体液各组成成分的平衡、为身体各器官的正常工作提供良好的环境之外,还发挥着其他方面的作用,最主要的有以下三个方面。

调节体液

肾脏负责调节尿量和体内的水分。此外,它能在调节体液中的钠、钾、镁等电解质的同时,保持体内呈弱碱性。

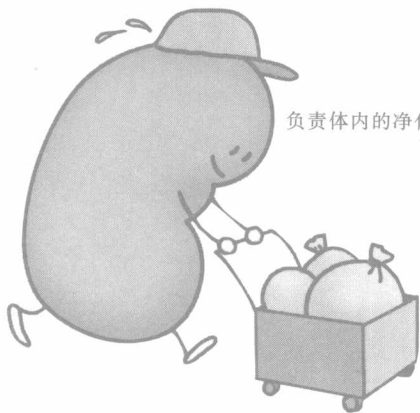


维持体液的平衡。

三个功能

排出废弃物

血液中混有体内的废弃物及有毒物质。肾脏能够过滤血液,通过尿排出废弃物,使血液得到净化。

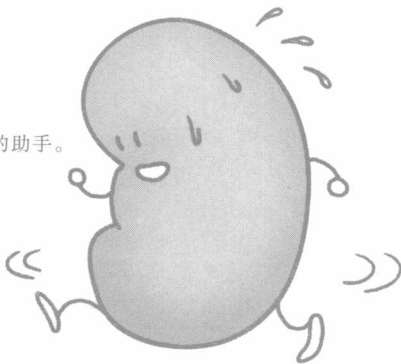


负责体内的净化。

分泌激素

在肾脏分泌出的各种激素中,有的可控制血压的高低,有的可促使维生素D充分发挥作用(从肠中吸收钙,并把钙质沉淀到骨骼中),有的可产生红血球。

调节血液的助手。





根据身体的需要补充水分。

摄取 ≈ 2.0 升

- 饮料 0.5~1.5升
- 食物 0.8~1.0升
- 代谢 0.3升

除了摄取饮料和食物外，还要摄入体内新陈代谢所需的水分。

如何充分发挥肾脏的作用

摄取量和排泄量保持平衡。新陈代谢与排泄属于正常的生理现象，因此补充水分是调节体内水分的好办法。

排泄 ≈ 2.0 升

- 汗、呼吸 0.7~0.9升
(与人体的类型有关)
- 尿 0.7~1.5升
- 粪便 约0.1升

排到体外的水分有三种：以尿液和粪便的形式携废弃物一同排出体外的水分、以汗液的形式蒸发的水分、呼出的气体中包含的水分。

肾脏可以保持体内水分的平衡

体内的水分和盐分过多，身体就会出现浮肿；体内的水分和盐分过少，则会出现脱水现象。如果摄取的水分过多，肾脏便会增加尿量；摄取的水分过少，肾脏为保持水分便会使尿液变浓。肾脏就是通过这种方式保持体内水分(体液)的平衡的。

因此，如果不按照身体的需要摄入适量的水分(例如不停地运动却不喝水)，肾脏则无法充分地发挥作用。

适量摄取水分，不要憋尿，对于肾脏的健康非常重要。

通过补充水分并保持水分的平衡来维持身体健康。