



国内每年洗肾人数逐渐增加，高额费用让许多家庭不堪重负

您居家必备的一本书

肾脏病 居家疗法



一本通

广州出版社

健康时报
人民日报社主办
健康时报重点推荐

留日医学博士 高晓洁 审订
日本小儿肾脏病学会委员

金版文化/策划

■肾脏病变很难被及时发现！

末期肾脏病患者只有三种选择：

肾脏移植、洗肾，或者死亡！

您该怎样去保护自己？

如何不让家人受到牵连？

本书将给您提供最实用的指导！

Q&A

图书在版编目(CIP)数据

肾脏病居家疗法一本通/ 深圳市金版文化发展有限公司策划. —广州: 广州出版社, 2008. 1

(我的医生)

ISBN 978-7-80731-308-3

I. 肾… II. 深… III. 肾疾病—治疗 IV. R692.05

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第121345号

我的医生 6

肾脏病居家疗法一本通

出版发行 广州出版社 (地址: 广州市人民中路同乐路12号 邮政编码: 510121)

策 划 深圳市金版文化发展有限公司

责任编辑 易 文

封面设计 程 蓉

经 销 新华书店

印 刷 深圳市鹰达印刷包装有限公司

开 本 889×1194 1/24

印 张 10

字 数 200千

版次印次 2008年1月第1版第1次

书 号 ISBN 978-7-80731-308-3

定 价 39.80元

版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com



高晓洁 ▶

高晓洁，留日医学博士，副主任医师。1999年获卫生部笹川医学奖学金赴日留学，2003年获日本兵庫医科大学医学博士学位，日本小儿肾脏病学会会员。长期从事小儿内科医疗、科研及教学工作，擅长儿科常见病、多发病及危重病的诊治。专业特长是小儿肾脏疾病的临床诊治与科研教学，在小儿肾脏病综合征的治疗及防治复发等方面经验丰富。掌握各类肾脏病及慢性肾衰动物模型的建立方法，熟练掌握分子生物学等各种实验技术及基因治疗的方法、技术。多次参加国内外小儿临床及肾脏病学术会议，并在2002年ASN作大会发言，受到与会代表的好评。参加并主持国家自然科学基金及省、市级科研课题3项，在国内外学术杂志上发表论文20余篇，其中3篇被SCI收录。





R692.05
9

我的医生 6

国内每年洗肾人数逐渐增加，高额费用让许多家庭不堪重负

您居家必备的一本书

肾脏病 居家疗法



一本通

广州出版社

■肾脏病变很难被及时发现！

末期肾脏病患者只有三种选择：

肾脏移植、洗肾，或者死亡！

您该怎样去保护自己？

如何不让家人受到牵连？

本书将给您提供最实用的指导！



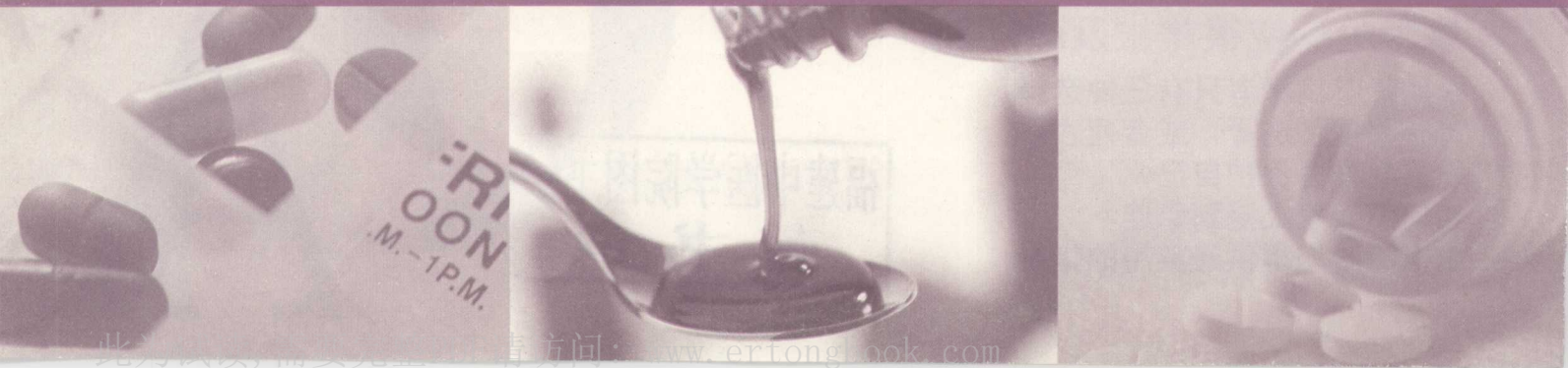
前言 Preface

没有人愿意生病，拥有健康是大家共同的愿望。但是，疾病会在不知不觉间降临并侵蚀人体，使人陷于危险之中，肾脏病也不例外。有数据表明，肾脏病患者的死亡率正在不断升高，此病已经被列入国内十大成人疾病。

随着医学的进步，人们对抗疾病的能力逐渐提高。20多年前，一个肾脏功能衰竭的患者想要长期存活，几乎是不可能的事情，如今，这种情况已经得到了某种程度的改善。但是肾脏病的杀伤力依然巨大，这是因为我们尚未研发出有决定性疗效的药剂，特别是慢性肾脏病，目前还没有根治的治疗处方。

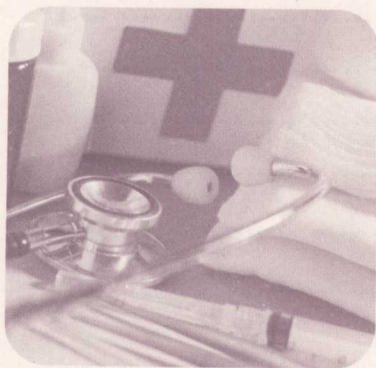
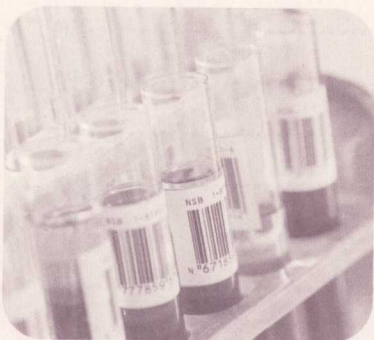
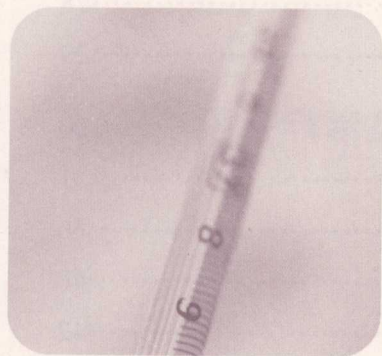
临床医学的数据显示：虽然肾脏病多见于儿童和年轻人，但上了年纪的人也容易患各种肾脏疾病。而且，如果早期的慢性肾脏病没有被及时发现，慢慢地将变成无法恢复的慢性肾脏功能衰竭，这时就必须施行人工透析和肾脏移植等非常困难的治疗和手术，否则就会危及生命。

因此，为了让患者少走弯路，少花冤枉钱，提高急、慢性肾脏病患者的生活质量，维持其家庭的完整与和睦，我们从各个方面对肾脏病及其防治进行了探讨。本书除了说明肾脏病的相关专业知识外，还介绍了肾脏病的居家疗法，包括穴道疗法、中药疗法和保健法等，让读者可以全方位地掌控肾脏病的发病途径，做到及早预防与治疗。



contents

目 录

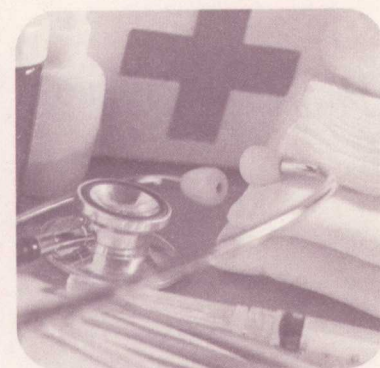
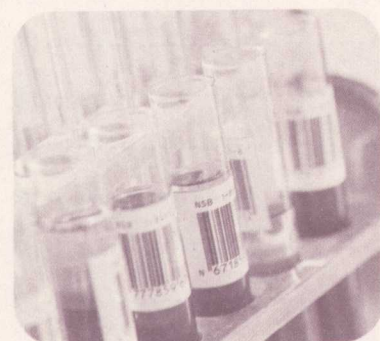
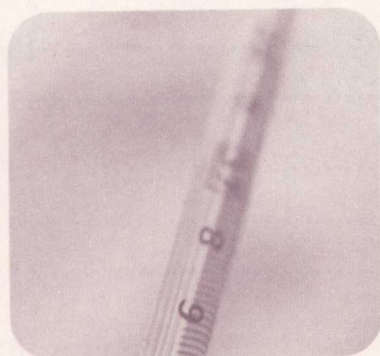


第一章 了解肾脏

1. 肾脏的生理位置及形态	13
肾脏的位置	13
肾脏的形态	13
2. 肾脏的结构	14
宏观结构	14
微观结构	15
3. 肾脏的八大生理功能	16
生成尿液，维持水的平衡	16
排泄尿液，代谢废物、毒物和药物	17
维持人体体液平衡和酸碱平衡	17
调节血压	18
分泌肾素	18
分泌前列腺素	18
促进红细胞生成	19
促进维生素D的活化	19
◎ 特别关注	20
中医如何认识肾脏的功能	20

第二章 肾脏病的临床表现和种类

1. 警惕肾脏病的临床表现	23
水肿	23
高血压	24
尿异常	24
血尿	25



蛋白尿	26
管型尿	28
腰痛	28
贫血	29

2. 常见肾脏病的种类、症状及治疗手段30

什么是慢性肾炎	31
什么是急性肾炎	36
什么是急进性肾炎	40
什么是尿路感染	42
什么是肾盂肾炎	46
什么是肾硬化症	50
什么是急、慢性肾脏功能衰竭	50
什么是肾结石	52
什么是肾囊肿	55
什么是肾结核	58
什么是游走肾	60
什么是尿毒症	60

3. 药物性肾脏损害的临床类型63

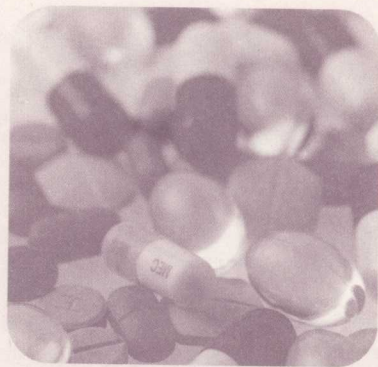
药物容易引起肾脏损害的原因	63
药物引起肾脏损害的形式	64
药物引起肾脏损害的临床表现	64
药物性肾脏损害发生后的治疗	66
导致肾脏损害的常用药物	66

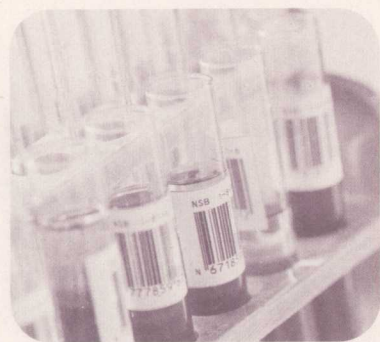
◎ 特别关注67

根据尿的颜色对疾病进行自我诊断	67
-----------------------	----

第三章 肾脏病患者的膳食疗养

1. 肾脏病患者的膳食疗养原则	69
不同的病症，不同的饮食	69
吃水果，治肾脏病	70
调整营养的过剩与不足	70
肾脏病患者的饮食指南	71
2. 肾脏病患者对食物成分的摄取有哪些限制	74
食盐的限制	74
蛋白质的限制	75
水分的限制	77
钾的限制	77
3. 平衡膳食中的营养素	81
蛋白质	81
糖类	82
脂肪	83
维生素	83
微量元素	84
4. 肾脏病患者应该注意的食品	85
不宜吃哈密瓜	85
不宜食甲鱼	85
不宜服用鹿茸	86
不宜食杨桃	86
忌清凉饮料	87
要少吃或不吃西瓜	87
不宜吃香蕉	88





不宜过度摄食辣椒酱	88
远离香烟，不沾酒	89
其他不宜吃的食物	90

5. 肾脏病综合征患者的饮食细节

宜选易消化、清淡、半流质饮食	91
主张优质蛋白饮食	91
根据水肿的程度分别给予低盐、无盐或无钠饮食	92
及时供给一定的热量和微量元素	92

6. 慢性肾炎、肾衰患者的饮食细节

根据病情补充适量的蛋白质	93
给予足够的热量，限制钠盐的摄入	94
慢性肾衰患者应注意补充哪些维生素和微量元素	95
慢性肾衰患者的饮食宜忌	95

7. 肾脏病的中医饮食疗法

急性肾小球肾炎的饮食疗法	96
慢性肾小球肾炎的饮食疗法	98
慢性肾衰的饮食疗法	100
肾炎食疗18妙方	102
治疗糖尿病肾脏病的中医调养方法	104
肾脏病中草药治疗方法	106

8. 治疗肾脏病的16种中草药

鱼腥草消除浮肿	110
藿香对肾脏病湿浊内阻、尿毒症呕吐有效	110
芦根可在身体发烧、浮肿时采用	111
茯苓利水渗湿，用于肾脏病水肿	111
白茅根对急性肾炎、肾盂肾炎有效	112

茜草可用于肾炎血尿	112
荠菜能凉血止血，可用于肾炎血尿	113
陈皮理气健脾、和胃止呕	113
枳实对肝淤气滞、湿浊中阻有效	113
人参用于全身功能下降的肾脏病患者	114
黄芪用于全身功能下降的肾脏病患者	114
甘草可用于肾脏病气虚证	115
冬虫夏草用于多种肾脏病	115
枸杞可用于肾脏病肝肾亏虚证	115
牛膝可消除急性肾炎的浮肿	116
金樱子用于肾虚不固、蛋白尿不消	116

9. 肾脏病的药食推荐

红豆煮汁	117
蜜橘	117
西瓜糖	118
玉米须	119
醋蛋	119

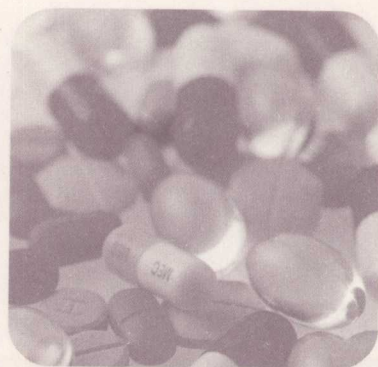
◎ 特别关注

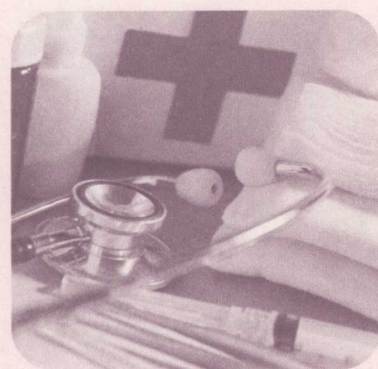
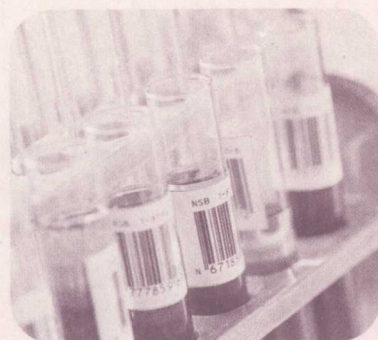
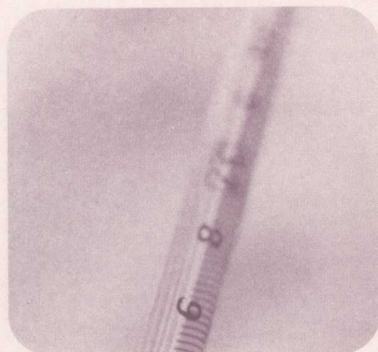
多种中药材对肾脏病的治疗	120
--------------------	-----

第四章 肾脏病患者的居家护理和保健

1. 肾脏病的自我预防

重视肾脏保健	122
易腰痛也有可能是肾脏病	123
憋尿也是肾脏病的起因之一	124
要注意浮肿时的皮肤损伤	124





清晨注意检查脸和手脚是否浮肿	125
注意早晨排尿与排便异常	125
有效维护个人卫生的方法	127
寝具也可能有危害	127
颜面浮肿，警惕小儿肾脏病	128
对肾脏有毒副作用的中草药	129
不“肾”之举和健肾招法	130

2. 肾脏病患者的心理保健

治疗肾脏病，贵在坚持	132
肾脏病患者的情志调节	133
保持平和的心态、稳定的情绪	134
终末期肾脏病透析患者的心理问题	135
糖尿病肾脏病患者的心理状态分析及心理护理	138

3. 轻松、有效的家庭保健法

养肾纠虚“小动作”	140
有效的穴位按摩法	141
传统的针灸疗法	145
吐气呼吸法	146
去除肾结石的治疗方案	146
健康寝具、香草枕的安眠法	148

4. 有益肾脏病患者康复的护理细节

肾脏病患者的护理要则	149
预防肾脏病综合征反复发作的措施	150
肾脏病儿童的护理措施	151
肾移植患者的家庭护理	151
慢性肾炎患者血压升高时如何调理	152

肾脏病患者的家庭护理

肾性高血压患者的饮食与生活调节	152
-----------------------	-----

5. 肾脏病患者的居家生活须知

154

问题多多的晚餐	154
---------------	-----

有肾脏病，每天喝牛奶	157
------------------	-----

“安静”才能“安心”	158
------------------	-----

注意口腔的卫生	160
---------------	-----

打造良好的生活圈	160
----------------	-----

要有充足的睡眠	161
---------------	-----

肾衰患者的居家食疗	162
-----------------	-----

慢性肾脏病患者十忌	163
-----------------	-----

寒气和冷症是肾脏病的大敌	164
--------------------	-----

肾脏病患者冬季防护措施	165
-------------------	-----

肾脏病患者安然度夏细则	167
-------------------	-----

少尿、无尿患者的饮食原则	168
--------------------	-----

肾炎患者煎熬中药的讲究	170
-------------------	-----

打点滴也能导致慢性肾衰竭	170
--------------------	-----

夜尿频繁，多吃山药	171
-----------------	-----

◎ 特别关注

172

肾脏病患者怎样预防流感	172
-------------------	-----

第五章 肾脏病的检查与治疗

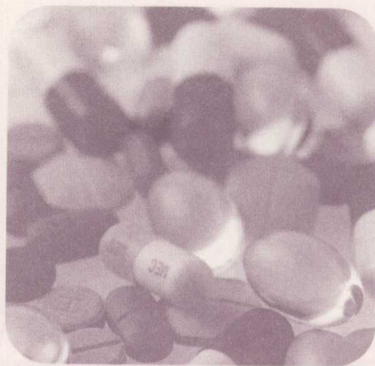
1. 肾脏病有哪些常见的检查事项

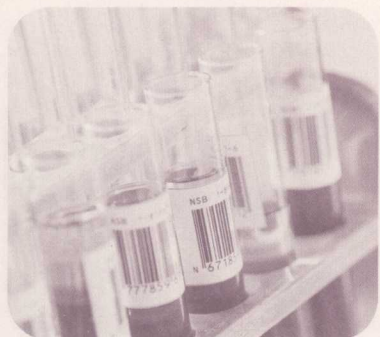
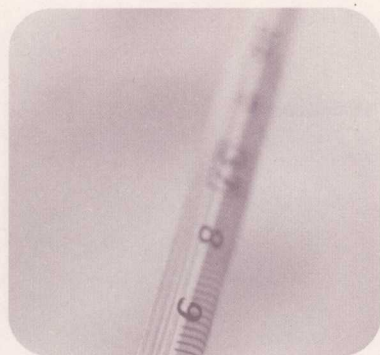
174

尿液的衡量标准	174
---------------	-----

肌酐清除率	176
-------------	-----

血肌酐和尿素氮的测定	176
------------------	-----





酚红排泄试验	177
特殊的生化和血清学检查	177
肾脏的影像学检查	179
放射性核素检查	181
肾穿刺	182

2. 肾脏病及其并发症的治疗185

肾脏病的治疗方案	185
高血压与肾脏病	186
心脏病与肾脏病	188
糖尿病与肾脏病	188
狼疮与肾脏病	193
乙型肝炎与肾脏病	194
过敏性紫癜与肾脏病	195
水肿病与肾脏病	195
梅毒、艾滋病与肾脏病	197
扁桃腺炎与肾脏病	198
妊娠中毒症与肾脏病	198

3. 全身各处疾病引起的肾脏炎症200

系统性红斑狼疮	200
过敏性紫癜性肾炎	207
糖尿病肾脏病	210
痛风性肾炎	216
肝脏疾病所致的肾损害	220
多发性骨髓瘤	221

◎ 特别关注223

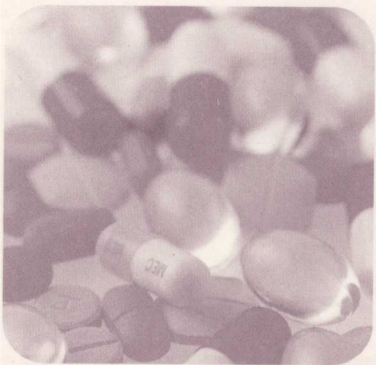
青少年肾脏病变与血尿	223
------------------	-----

附录一 走出肾脏病的迷茫区

偏方能信吗	224
肾脏病患者能不能行房事	224
肾脏病患者能否妊娠	225
气功治肾脏病是否有效	226
肾炎是否肾亏	227
肾炎是不治之症吗	227
肾脏病患者要忌盐吗	228
吃肾补肾吗	228
肾脏病患者要禁水吗	228
抗生素能治肾炎吗	228
慢性肾炎是急性肾炎转化而来的吗	229
肝炎和肾脏病有什么关系	229
有些肾脏病患者为何记忆力下降	230
尿路平片可诊断哪些肾脏病	230
慢性肾炎患者是否可以怀孕	231
肾脏病患者可否吃鱼、虾、蛋、肉类食物	232
肾脏病患者饮水量应为多少	233
肾脏病患者能食黄豆吗	233
容易引起误会的几个概念	234

附录二 就医指南

236



第一章 了解肾脏



想要远离肾脏病的折磨，就得知道引发肾脏病的因素有哪些，以便做好防护措施。除了这些，还要注意加强对肾脏的结构、功能等知识系统化的掌握，这样才能彻底远离肾脏病的威胁。本章将着重介绍肾的生理位置及形态、肾的结构、肾的八大生理功能。相信阅读完本章后，您对肾的基本情况将会有有一个清晰的了解。



1

肾脏的生理位置及形态

肾脏俗称“腰子”，是人体非常重要的器官之一。对于它所处的位置，您是否已经清楚呢？有时会觉得腰酸腿痛，这时摸摸腹后壁紧贴脊柱两侧的部位，如果感觉酸痛，那很有可能是肾出了问题。若想知道身体出了什么毛病，就要先了解一下有关肾脏的基本知识。

<肾脏的位置>

人的肾脏位于人体腰部脊柱两侧，左右各一，紧贴腹后壁，位于腹膜后面。左肾上缘与第11胸椎持平，其后方有第11、12肋斜行跨过，下端与第2腰椎齐平；右肾上方与肝相邻，上缘与第12胸椎持平，下缘与第3腰椎齐平，第12肋斜行跨过其后方，位置比左肾低半个到一个椎体。女性肾脏较男性稍小。

肾脏的毗邻关系：左、右肾不相同，两肾的后方均贴近腰方肌、腰大肌。右肾上2/3毗邻肝右叶，下1/3邻接结肠，内缘邻十二指肠；左肾上1/3毗邻胃，中1/3贴靠胰，下1/3邻接空肠，外缘上可接脾，下邻结肠。

<肾脏的形态>

肾脏形似蚕豆。正常肾脏每个重125~150克，长10~12厘米，宽5~6厘米，厚3~4厘米。肾脏的内侧中部凹陷，称为肾门，肾脏的血管、神经、输尿管都从这里经过。肾实质从表面往里呈现分层结构：外层为皮质，内层为髓质。人体肾脏的皮质厚约1厘米，内有许多细小的红色点状颗粒，即肾小球。髓质约占肾实质厚度的2/3，可分成多个圆锥形小体，称为肾锥体。部分皮质伸入各锥体之间，形成肾柱。锥体的尖端称为肾乳头，突出在肾小盏内。每个肾乳头有许多乳头孔，为乳头管的开口，形成筛区，肾内形成的尿液由此进入肾小盏。

2

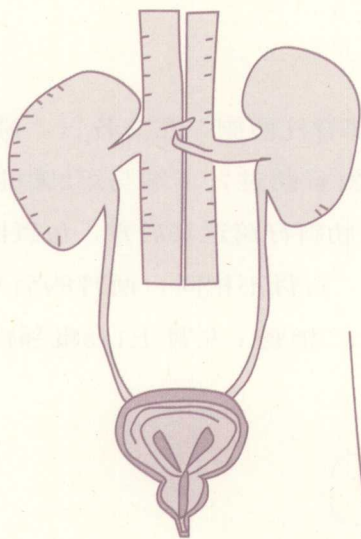
肾脏的结构

了解肾脏要先从了解肾脏的结构开始。我们可以从宏观和微观两个角度来认识肾脏的结构。

<宏观结构>

肾脏的宏观结构也就是肉眼可以识别的结构，可分为肾实质和肾盂两部分。从肾脏的纵切面可以看到，肾实质分内外两层：外层为皮质，内层为髓质。肾皮质新鲜时呈红褐色，由肾小球和肾小管构成，部分皮质伸展至髓质锥体间，成为肾柱。肾髓质新鲜时呈淡红色，由10~20个锥体构成。肾锥体在切面上呈三角形。锥体底部向着肾凸面，尖端向着肾门，锥体主要组织为集合管，锥体尖端称肾乳头，每一个乳头有10~20个乳头管，向肾小盏漏斗部开口。

在肾窦内有肾小盏，为漏斗形的膜状小管围绕着肾乳头。肾椎体与肾小盏相连接。每个肾有7~8个肾小盏，相邻2~3个肾小盏合成一个肾大盏。每个肾有2~3个肾大盏，肾大盏汇合成扁漏斗状的肾盂。



从泌尿系统平面图
看肾脏的生理位置

