

从肾虚到肾病

郭柳青 编著

肾为根本

上海科学技术文献出版社



从肾虚到肾病

肾为根本

● 郭柳青 编著

上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

肾为根本 / 郭柳青编著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2008. 1

ISBN 978-7-5439-3188-6

I. 肾… II. 郭… III. 肾病 (中医) — 诊疗 IV. R256.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 175163 号

责任编辑: 何兰林 应丽春

策 划: 吕 岷

装帧设计: 诸黎敏

肾为根本

——从肾虚到肾病

郭柳青 编著

★

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路 2 号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

江苏常熟市文化印刷有限公司印刷

★

开本 890 × 1240 1/32 印张 7 字数 157 000

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1 - 6 000

ISBN 978 - 7 - 5439 - 3188 - 6

定价: 15.00 元

<http://www.sstlp.com>

作者的话

这是一本肾病专科医生写给肾病患者和疑似肾病的朋友看的书。与我以往的著述不同,这本书不是学术专著,而是一本通俗易懂,与肾有关的科普书籍,实用性强,操作简便,易学易懂,整合中西医于一体,论述肾系统疾病是本书的特点所在。

肾为根本,这不仅是医学界的定义,也是人们早已熟知的认识。然而,在临床实践中,由于许多人无法辨别是肾虚还是肾病,一些人错误地将肾虚当成了肾病,四处求医,花了许多冤枉钱;反之,有些人更是错误地将肾病当作了肾虚,不予治疗,结果延误了最佳的治疗时期。当然,他们不是医生,要想及时正确地了解自己的疾患亦非易事。倘若在自己的手中有一本关于肾病及与肾相关疾病的书,那么你的亲朋好友甚或自己有此不适,不就可以自参自诊了吗?起码能对肾虚与肾病作出明确判断,这也是我写本书的理由之一。

其次在数十年的临床实践中,我常碰到这样一些患者,他们身处偏远、交通不便、经济欠发达的地区,患有肾病,由于就医的不便、经济上的负担重和缺乏对疾病的了解,往往延误了病情,造成危重证候——而很多早期肾病只要适时治疗,是容易治愈的——最终既增加了治疗难度,也加重了经济负担,还可能危及生命。这些患者在我这里就医时,他们往往迫切表达了希望了解一些肾脏疾病知识,同时有想掌握一些简单的防治方法的意愿。“医者,仁术也。”“仁者,爱人。”本着医生对患者的拳拳之心和郭

氏三代数十年来经验的积累,便产生了这样一本可以使患者在就医不便的情况下自我治疗,简单易行,能解一时燃眉之急的方书。在这里,我许上一个诺:如果患者(朋友或亲人)对书中内容不甚了解或想更详细地了解病况,你可以打电话:0571-85133022 咨询,本人将毫无保留地为你作出解答。

同样,在临床实践中,我经常看到一些因为种种原因被失治或误治的患者。给患者带来严重后果的原因,往往是某些基层医生囿于知识面、缺乏对肾病治疗更深层次的了解所致。因此,基层医师,尤其是农村的基层医师,他们也需要实用、能够具体指导实际操作著述——本书同时也是为他们写的。每当我看到这些患者,作为一个在杭城、在上海,乃至在长江三角洲有一定影响的“郭氏中医肾病”的传人,我觉得自己有义务把郭氏三代从事中医肾病治疗的经验告诉那些同行,以便相互切磋,共同提高。当然,更欢迎同行给予批评指正。

郭柳廷
二〇〇八年三月

作者的话 1

肾 1

深入浅出认识肾 3

肾的构造和部位 / 肾的功能 / 肾虚与肾病的关系 /

如何判断肾虚与肾病 / 得了肾病不能掉以轻心

治疗肾虚与肾病的方法 9

中医治疗肾病的原则 / 西医治疗肾病的常规手段 /

中草药治疗肾病的特点所在

中草药的基础知识 14

四气五味 / 升降浮沉

医食同源 18

祖传《疏导内消汤》 20

肾虚 23

肾阳虚证 25

证因 / 临床表现 / 药补 / 食补 / 看图识药

肾阴虚证 27

证因 / 临床表现 / 药补 / 食补 / 看图识药

肾气虚证 29

证因 / 临床表现 / 药补 / 食补 / 看图识药

肾精不足证 31

证因 / 临床表现 / 药补 / 食补 / 看图识药

肾气不固证 33

证因 / 临床表现 / 药补 / 食补 / 看图识药

脾肾阳虚证 35

证因 / 临床表现 / 药补 / 食补 / 看图识药

肺肾阴虚证 37

证因 / 临床表现 / 药补 / 食补 / 看图识药

肾不纳气证 40

证因 / 临床表现 / 药补 / 食补 / 看图识药

心肾不交证 42

证因 / 临床表现 / 药补 / 食补 / 看图识药

心肾阳虚证 44

证因 / 临床表现 / 药补 / 食补 / 看图识药

肝肾阴虚证 46

证因 / 临床表现 / 药补 / 食补 / 看图识药

肾虚的调摄 48

日常生活起居 / 多参加体育运动锻炼 / 性生活 /

肾虚患者的自我按摩保健

肾病 53

急性肾小球肾炎 55

病因 / 临床表现 / 诊断 / 西医治疗 / 中医辨证论治 /

病案 / 食疗 / 看图识药

慢性肾小球肾炎 62

病因 / 临床表现 / 诊断 / 西医治疗 / 中医辨证论治 /

病案 / 食疗 / 看图识药

肾病综合征 69

病因 / 临床表现 / 诊断 / 西医治疗 / 中医辨证论治 /

病案 / 食疗 / 看图识药 / 小知识

急性肾盂肾炎 76

病因 / 临床表现 / 西医治疗 / 中医辨证论治 / 病案 /
食疗 / 看图识药 / 小知识

慢性肾盂肾炎 81

病因 / 临床表现 / 诊断 / 西医治疗 / 中医辨证论治 /
病案 / 食疗 / 看图识药 / 小知识

隐匿性肾小球肾炎 88

病因 / 临床表现 / 诊断 / 西医治疗 / 中医辨证论治 /
病案 / 食疗 / 看图识药

IgA 肾病 94

病因 / 临床表现 / 诊断 / 西医治疗 / 中医辨证论治 /
病案 / 食疗 / 看图识药

多囊性肾病 102

病因 / 临床表现 / 诊断 / 西医治疗 / 中医辨证论治 /
病案 / 食疗 / 看图识药

急性肾功能衰竭 109

病因 / 临床表现 / 诊断 / 西医治疗 / 中医辨证论治 /
病案 / 食疗 / 看图识药 / 小知识

慢性肾功能衰竭 117

病因 / 临床表现 / 诊断 / 西医治疗 / 中医辨证论治 /
病案 / 食疗 / 看图识药 / 小知识

尿毒症 127

病因 / 临床表现 / 诊断 / 西医治疗 / 中医辨证论治 /
病案 / 食疗 / 看图识药 / 小知识

与肾相关疾病概述 135

高血压性肾病 137

病因 / 临床表现 / 诊断 / 西医治疗 / 中医辨证论治 /
病案 / 食疗 / 看图识药

过敏性紫癜性肾炎 144

病因 / 临床表现 / 诊断 / 西医治疗 / 中医辨证论治 /
病案 / 食疗 / 看图识药 / 小知识

狼疮性肾炎 153

病因 / 临床表现 / 诊断 / 西医治疗 / 中医辨证论治 /
病案 / 食疗 / 看图识药 / 小知识

结石性肾病 163

病因 / 临床表现 / 诊断 / 西医治疗 / 中医辨证论治 /
病案 / 食疗 / 看图识药 / 小知识

糖尿病性肾病 170

病因 / 临床表现 / 诊断 / 西医治疗 / 中医辨证论治 /
病案 / 食疗 / 看图识药 / 小知识

尿酸性肾病(痛风性肾炎) 178

病因 / 临床表现 / 诊断 / 西医治疗 / 中医辨证论治 /
病案 / 食疗 / 看图识药 / 小知识

乙肝相关性肾炎 185

病因 / 临床表现 / 诊断 / 西医治疗 / 中医辨证论治 /
病案 / 食疗 / 看图识药

肾病调摄与实验室检查 191

肾病患者的起居保健 193

生活起居 / 运动 / 注意饮食 / 对症护理 /
休闲娱乐和工作 / 生育和性生活 /
预防保健 / 心理保健

实验室常规检查 206

尿液检验 / 血液常规检查 / 肾功能检查 /
血清蛋白、蛋白电泳、电解质、血沉 /
抗双链 DNA 抗体测定(dsDNA)

肾



肾为
根本

两肾皆属命门。命门者，为水火之府，为阴阳之宅，为精气之海，为死生之窦。



深入浅出认识肾

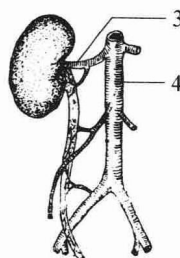
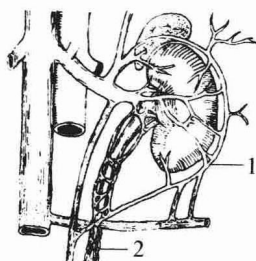
肾是人体器官中最为重要的脏器之一，自古以来，无论是祖国医学还是西方医学无不把肾这一实质性的器官摆在重要地位。其原因就是人不能没有肾脏，它与人体的心、肝、肺等脏器一样，是无可替代的。

人体有左右两个肾脏，其形状与蚕豆很相似，位于腹腔内、腹壁上部、脊柱两侧的脂肪囊中；正常成年人的每个肾脏长为10~12厘米，宽5~6厘米，厚为3~4厘米。

肾脏是人体一个重要的排泄器官，对调节和维持人体体液容量和成分有重要作用。肾脏的生理功能单位分为肾小体及肾小管两部分。肾小体的中心是肾小球，主要起过滤作用；肾小管的功能是对水液的再吸收。

肾，在西医学中指的即是肾脏本身，它有确切的解剖位置、生理功能、病理变化。西医学所论述的肾都是指这一实质性的脏器。而中医学中所论述的肾，除了西医学所指的肾脏之外，还包含着与肾有关的一系列脏腑，例如膀胱属腑、肾与膀胱相表里，则是肾脏的一部分；肺主呼吸，肾主纳气，一呼一吸，使人体机能健康运作，这又是肾脏功能的一部分……凡此种种，说明了中医“肾”是一个宏观的概念。狭义地说，它是人体中的水道，而人体的水液输布及排泄是靠水道运化来完成的。中医学认为肾位于腰部、脊柱两旁，左右各一，谓“腰为肾之府”，即腰部为肾之住处。肾为五脏之一，是先天之本、生命之源，具有很重要的功能。

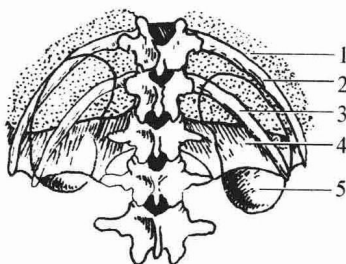
肾的构造和部位



(背面)

与肾相关的部件(背面)

1. 肾囊静脉 2. 输尿管静脉
3. 右肾动脉 4. 主动脉腹部



肾的位置(背面)

1. 壁胸膜 2. 第11肋 3. 第12肋
4. 横膈 5. 右肾

肾的功能

肾的功能中医概括为——

1. 肾藏精,与机体生长、发育、生殖功能密切相关

肾中所藏精气,是人体生长发育的物质基础,包含有“先天之精”和“后天之精”;先天之精禀受于父母,故称肾为“先天之本”;后天之精来源于后天脾胃运化水谷所化生的精微物质以及其他

脏腑所化生的精气，它们皆归藏于肾。

2. 肾主水，对水液代谢起着重要的调节作用

故肾又有“水脏”之称。这与现代医学的肾主水液代谢的认识有相同之处。肾主水液代谢的功能，中医学认为主要是靠肾的阳气对水液蒸发气化的作用来实现的。当然，人体水液的正常代谢，除依赖于肾的气化作用外，还离不开肺、脾、三焦和膀胱的气化功能。然而，所有这些脏腑的功能的发挥关键还在于肾主水的作用。如脾对水液的运化，有赖于肾的温煦、推动；肺对水液的宣发肃降，又赖于肾的蒸化协助，即以肾主水液，升清降浊为基础；三焦为水液通道，更以肾气通行于三焦为前提，尤其是肾的气化作用直接影响到膀胱的气化和职司。

3. 肾主骨生髓，其华在发

肾的这一生理功能，是肾促进机体生长发育的具体表现，是肾主精的重要作用。肾精气充足，则骨髓得充，肾以得养。脊髓上通于脑，脑为髓之海，脑的功能与肾精充沛与否有着很大的关系。齿为骨之余，肾精气充盛，则骨髓强健，齿亦坚固。肾主藏精，精血同源，发为血之余，有赖于精血的濡养，故肾中精气的盛衰亦可以从头发的华泽上反映出来。

4. 肾主纳气

可以摄纳肺所吸入的清气，具有固摄、受纳作用，与肺主出气相协调，共同维持机体呼吸功能与气体的正常交换。

5. 肾开窍于耳及前后两阴

“肾气通于耳、肾和侧耳能闻五音”，肾中精气的盛衰与耳听力的灵敏与否密切相关。尿液的排泄依赖于膀胱，粪便的排泄依赖于大肠，但均与肾的气化功能有关。前阴主排尿与生殖，后阴主排泄糟粕，故曰肾主两阴。总之，肾的一切生理功能，全赖于肾中精气，肾中精气具体的生理活动可表现为肾阴、肾阳、肾精、肾气的功能。凡以充填滋养为主者为肾精的功能；凡以推动、温煦

作用为主者为肾气、肾阳的功能；凡经滋润作用为主者为肾阴的功能。由此可见，中医学中的“肾”，其功能范围十分广泛，与生殖、水液代谢、呼吸功能、二便排泄、血液生成、骨骼发育、智力活动、头发生长、牙齿坚固等密切相关。

肾的功能西医概括为——

1. 通过形成尿液，维持水的平衡。
2. 排除人体的代谢产物和进入体内的有害物质。
3. 维持人体的酸碱平衡。
4. 保持体液的恒定。
5. 分泌或合成一些物质，调节人体的生理功能。

根据上述，我们可以看到中西医对肾的认识有其异同性。如在水液代谢、骨的发育以及血的生成等方面的认识有其一致性。了解和掌握有关肾的知识，中西医学对肾认识的共性以及它们的不同之处，无论是对疾病的治疗、预防、保健以及医患配合等都是大有裨益的。

肾虚与肾病的关系

肾虚是指肾功能虚损所致的一种现象或证候，它包括中医所述的功能及西医所述的功能。临床上，肾虚以中老年人居多，症见腰膝酸软、疲乏无力、失眠健忘、心悸气短，或时而情绪烦躁不稳，或时有情绪低落不振，甚至食少便溏、失眠多梦等日常易见之症，这不但给自己的生活、工作、心理、精神带来诸多影响，而且还给家庭、社会带来较多不利，甚至造成痛苦和不安。然而，肾虚并非只有老年人才有，许多中青年也较多见，如自感神疲乏力、心烦意乱、头昏耳鸣、失眠多梦，男子滑精、阳痿，女子梦交、月经不能按时而下等，对此中医认为都是肾虚所致。

而肾病则是肾脏及其系统发生病变的一类病症。最常见的肾病大致有如下一些：急、慢性肾小球肾炎，紫癜性肾炎，

狼疮性肾炎,糖尿病性肾病,痛风性肾病,高血压性肾病,多囊肾性肾病,乙肝相关性肾炎,结石性肾病,隐匿性肾炎,IgA 型肾炎,肾病综合征,慢性肾功能不全,慢性肾功能衰竭,尿毒症等。

从肾脏疾病的表象上看,肾虚与肾病既是独立的病症,又有紧密的联系。一般而言,肾虚是指自我感觉腰酸乏力,头身困重,夜尿频数,失眠多梦,男子阳痿不举,女子宫冷不孕等等,而广义的肾虚是指患者各类肾脏疾病,在长期患病状态下,因病致虚所致,因而二者有质的区别。

如何判断肾虚与肾病

在此必须给出肾虚与肾病的定义。通俗地说,肾虚是指自我感觉与肾有关的各种不适的症状(如腰痛、乏力、烦躁、失眠、耳鸣、遗尿、阳痿、遗精、眩晕、健忘、闭经、痛经等),而通过各种生化辅助检查均无法提示与肾相关的疾病,谓之肾虚。而肾病则是实实在在的一种病症,除了有完整的病名以外,还有与之对应的各种症状与体征(如肾小球肾炎、肾病综合征、隐匿性肾炎、过敏性紫癜性肾炎、高血压性肾病、糖尿病性肾病、狼疮性肾炎、慢性肾功能不全、尿毒症等,与之对应的症状为浮肿、少尿、血尿、高血压、高血脂、高钾、低钙、贫血、低蛋白血症等),并且通过各种检查均可作出明确诊断的各类病症,当你感觉与肾相关但又无法检出相关病症时,一般认为这是肾虚。

当你感觉与肾相关,且有浮肿、乏力、血尿、蛋白尿等,则可认定是肾病。

需要指出的是,肾虚与肾病则是一个相对概念,在某种情况下肾虚则是肾病的前驱,而肾病日久则必然有肾虚的证候。单纯性的肾虚固然有之,但必须经过各种检查并经治疗,方能安之。

得了肾病不能掉以轻心

面对各类实质性的肾脏疾病千万不能掉以轻心,如慢性肾炎:临床上慢性肾炎患者病症轻重不一,轻者可无任何自觉症状,重者可以丧失生活能力,直至危及生命。许多慢性肾炎患者原先就有多种肾关联性疾病,而这些疾病往往无重症表现,因此,有些患者仅仅是休息一段时间或治疗一两个疗程后就不了了之。但是,可怕的是在不知不觉中把自己的生命推向了边缘,有的甚至到了不可逆转的境地,这并非危言耸听,因在临床上这种事例实在是屡见不鲜,不少患者因此而不能长期工作,给自己和家庭造成了极大的痛苦,给社会带来一定的负担。

慢性肾炎的临床表现为蛋白尿、血尿、水肿、高血压和肾功能不全等。一般以水肿为先发症状,如轻者仅晨起时眼睑及面部微肿,午后下肢略有水肿,经休息后短期内即可消退。也有以血压增高为先发症状,其中甚者血压在短时间内即可迅速升高,并出现头痛、失眠、心悸和心脏体积增大等,甚至引起心律不齐或心力衰竭而危及生命。

此外,慢性肾炎后期多出现贫血等伴发症状。

因此,早期发现早期治疗是防治疾病向纵深发展的有效措施。早期发现可根据患者的临床表现,如见血压升高、浮肿、血尿时的症状,可作一次简单的尿常规化验,一旦确诊,对症施治,这样才能截断病程,争取早日痊愈。当然在治疗本病的过程中要有长期思想准备,慢性肾炎是一种迁延性反复性极强的顽固性疾病,因此除长时间的治疗外,患者自己的精神情绪必须保持乐观,这样才有利于对疾病的医治,不要因为需较长时间的治疗就背起沉重的思想包袱,甚至悲观失望,消极的思想不利于疾病的康复。家属应鼓励患者树立战胜疾病的信心,同时应积极做好护理工作;患者在树立信心后,还应积极配合治疗。