

名医与您面对面丛书

知名专家细说

肾病

赵砚池 编著

您是否有过“挂名医号难，名医指导更难”的抱怨？

该丛书帮您把京城名医请回家，您来问，他来答，
时刻给您的求医问药答疑解惑，为您的生命健康保驾护航！



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

名医与您面对面丛书

知名专家

细说

肾病



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

知名专家细说肾病/赵砚池编著. —合肥:安徽科学技术出版社, 2010. 5

(名医与您面对面丛书)

ISBN 978-7-5337-4634-6

I. 知… II. 赵… III. 肾疾病-防治 IV. R692

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 058900 号

知名专家细说肾病

赵砚池 编著

出版人: 黄和平 选题策划: 吴迪 黄倩 吴萍芝 责任编辑: 吴萍芝
责任校对: 程 苗 责任印制: 廖小青 装帧设计: 曹颜芳

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号出版传媒广场, 邮编: 230071)

电话: (0551)3533330

印 制: 合肥创新印务有限公司

电话: (0551)4456946

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 710×1010 1/16

印张: 12.5

字数: 194 千

版次: 2010 年 5 月第 1 版

2010 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-4634-6

定价: 25.00 元

版权所有, 侵权必究

小心肾病这“沉默”的杀手

肾病被称为“沉默”的杀手，其发病率一直居高不下，已经成为一种威胁全世界公共健康的主要疾病。它具有患病率高、合并心血管疾病率高和死亡率高的特点。据流行病学调查显示：在发达国家普通人群中，有6.5%~10%的人患有肾病，其中美国肾病患者人数已经超过2 000万。在我国，40岁以上人群慢性肾病的患病率高达8%~9%。

肾病不但是一种高发病，还容易引起各种疾病。据最新资料统计，我国每年有近百万人死于各种肾病引起的疾病，而且患有慢性肾病的人群死于心脏病和中风的风险是健康人群的20倍以上。各种肾脏疾患、肾功能不全、尿毒症已经成为肾病发展的“危险三部曲”。

人们往往谈癌色变，却忽视了肾病给人类带来的危害。肾脏疾病会让我们的生活发生翻天覆地的变化：健康的机体被它侵蚀，蒸蒸日上的事业因它受损，甚至亲朋好友也会因此承受着莫大的痛苦，五彩的梦想也会因它化为泡影……人间的悲剧正在一幕幕上演着。所以，为了自己和家人的幸福，我们必须捍卫自己的健康。

肾脏是人体的重要器官，它具有排毒功能，而这种特殊功能，也使它更容易受到许多疾病和有害物质的侵袭，从而遭受损害，引起功能减退，形成各种肾脏疾病，并且容易反复发作，很难完全治愈。调查显示，全世界大约10%的人有不同程度的肾脏受损。值得注意的是，随着人们生活水平的不断提高，因药物和肥胖引发肾病的人越来越多。而且，现在肾病已经不单单是老年人的常见病，近几年越来越呈现出年轻化的趋势。

的状态,无法清除体内的各种有害物质和多余的水分,患者就会出现水肿、贫血、高血压、乏力和其他中毒症状,甚至危及生命。如果患者得的是急性肾功能衰竭,只要得到及时诊断和治疗,多数患者是可以治愈的。当然,也有一部分患者无法恢复健康,而发展成慢性肾功能衰竭或丧失生命。慢性肾功能衰竭是由于肾脏长期受损造成的,是难以恢复正常的,所以病情会渐渐加重,排尿量会渐渐减少,身体也越来越衰弱,最后就有可能导致尿毒症。病情一旦发展到这种程度,患者就很难依赖自身的功能恢复正常了,只有通过透析和肾脏移植两种方式进行救治,而这两种治疗方法费用高、危险性大,所以医学界才将慢性肾功能衰竭称为“危及人类生命的慢性癌症”。

老百姓常说无病早防,可大多数人往往还是忽略了自己的健康,而当疾病真实地发生在自己身上时,再亡羊补牢已经晚矣。所以,治疗肾病的关键就是“早防”。

诱发肾脏疾病的因素非常多,虽然现实生活中存在一些感染因素,但这些感染因素是可以控制的。据相关资料调查显示:很大一部分肾脏疾病的发生,都是由人们的不良生活习惯引起的。

一旦得了肾病,不要悲观泄气、怨天尤人,而应勇敢地面对它,配合医生,采取及早有效的治疗措施。在我们的周围,有许多肾病患者依然快乐地工作和生活着,也有许多肾衰竭患者正在以顽强的毅力和勇气与病魔斗争着。

我们编写本书的目的就是把一些有关肾病治疗的小常识和小方法汇集在一起,真诚地奉献给所有热爱生活、热爱生命的人。

PART1 肾脏病：健康的沉默杀手..... 1

肾脏病的隐匿性非常强，再加上人们缺乏正确的防范意识，往往到发现时已经为时已晚。所谓“知己知彼，百战不殆”，只有对肾脏病有足够的了解，才能打好保卫健康的第一仗。

健康测试：当心，肾脏发出的红色警报！	2
肾脏——人体的生命之根	3
常见肾脏病大搜索	5
哪些人更容易患慢性肾脏病？	10
肾脏病的症状，你了解多少？	11
火眼金睛走出肾脏病误区	14
感冒——肾脏病恶化的加速器	16
肾炎的病理学诊断	18
慢性肾脏病的治疗	20
尿毒症的红灯信号	24
女性应该警惕的两大肾脏病	26
几种肾脏病的并发症	28
肾脏病会遗传吗？	30

PART2 肾脏的保健从预防开始..... 33

近年来,肾脏病的发病率虽然呈逐年上升趋势,但并不说明我们在肾脏病面前就无能为力。其实很大一部分肾脏病,多是由日常生活习惯引起的,只要我们改变不良的生活习惯,就可以预防肾脏病。远离肾脏病,必须从预防开始。

健康测试:你肾虚吗?	34
远离肾脏病,预防是关键	35
定期检查,防患未然	37
呵护肾脏从点滴做起	41
中老年男性护肾迫在眉睫	43
健康女性从补肾开始	45
补肾需理智,切忌盲目	48
呵护肾脏的春季攻势	50
夏季补肾正当时	52
冬季护肾有妙招	54
肥胖——肾脏病的危险因素	57
护肾要领——酒后别喝茶	59

PART3 肾脏病的治疗与急救措施..... 61

肾脏病是一种疑难病，病程较长，而且容易反复发作，但是并非无法治愈，这就需要患者积极配合治疗。肾脏病如果到了晚期，难免会发生突发事件，为了及时应对这些突发事件，患者家属必须掌握一些家庭急救的措施。

健康测试：你对肾脏病急救措施了解多少？	62
得了肾脏病怎么办？	64
当心药物的伤害	66
肾病综合征使用激素的原则	69
治疗肾脏病贵在坚持	70
慢性肾脏病怎样预防？	72
怎样早期发现糖尿病肾病？	74
高血压肾损害早期症状及预防	74
什么是间质性肾炎？	75
肾脏病患者房间消毒莫忘记	76
肾脏病患者的家庭护理应注意什么？	78
肾脏病患者突发心衰的急救措施	80
患者血压突然升高的急救措施	82
患者抽搐的急救	84
肾衰竭患者皮肤瘙痒不容忽视	85

PART4 生活好习惯，远离肾脏病..... 87

绝大多数人生下来都是健康的，但为什么有人可以“长命百岁”，有的人却英年早逝呢？这其中有很大一部分原因和我们的日常生活习惯有关。只要有好的生活习惯，掌握一些保健知识，几乎每个人都可以拥有健康的身体，也都可以“长命百岁”。

健康测试：你的生活习惯健康吗？	88
憋尿易憋出肾脏病	90
劳逸结合，谨防过度疲劳	91
严格控制盐的摄入量	92
洗澡的好处不言而喻	94
饮酒对肾脏的损害	95
香烟——肾脏的天敌	98
每天保证充足的睡眠	99
不喝成分不明的水	101
注意卫生，预防感染	103
合理调节性生活	105

PART5 肾脏病的灵丹妙药——食疗法 107

肾脏非常娇嫩，对许多毒物敏感性很强，再加上药补不如食补，所以肾脏病患者在饮食上要特别注意。肾脏病患者除需要注意各种营养素及矿物质的摄取外，还应注意正确的烹调法也有助于达到理想的治疗效果。

健康测试：你的饮食合理吗？	108
肾脏病患者不可忽视饮食疗法	110
肾脏病患者的饮食原则	112
肾脏病患者的饮食误区	113
最养肾的食物	115
肾脏病患者如何巧食豆类	118
牛奶巧护肾	120
预防肾结石有诀窍	122
肾炎患者的饮食原则	124
肾炎患者应忌口	125
肾脏病患者可适量吃醋	126
肾脏病患者应注意低磷饮食	127
葡萄酒的护肾奥秘	128
适当给身体补充碱性食物	129
肾脏病汤疗5例	130
肾脏病粥疗7例	132
肾脏病菜谱5例	136
肾脏病茶饮5例	139

健康测试：你最近忧郁吗？	160
肾脏病患者的心理保健	162
肾脏病患者调整情绪的秘籍	163
肾衰竭患者心理调节五法	165
肾衰竭患者如何自我放松	167
肾衰竭患者的心理护理	169

PART8 巧用中医防治肾病 171

中医在治疗肾脏病上有着非常大的优势。如果肾脏病患者在坚持饮食、运动、心理、药物治疗的同时，配合药膳、按摩、外敷、针灸等中医疗法，就可大大改善肾脏功能，这对于肾脏病的治疗是非常有效的。

健康测试：中医测试你的肾有火吗？	172
中医治疗肾脏病的优势	173
中医诊断的禁忌	174
尿毒症的常用民间秘方	175
肾脏病常见的按摩手法	177
肾脏病的自我按摩方法	178
治疗急性肾炎的秘方	181
肾衰竭的外敷秘方	184
治疗肾脏病的5款药酒	186

PART

1

肾脏病：健康的沉默杀手

肾脏病的隐匿性非常强，再加上人们缺乏正确的防范意识，往往到发现时已经为时已晚。所谓“知己知彼，百战不殆”，只有对肾脏病有足够的了解，才能打好保卫健康的第一仗。

当心，肾脏发出的红色警报！

根据自己最近1周的身体情况回答以下问题：

- 在一杯清水中倒入少量尿液，水是否仍然清澈？
- 在正常饮水情况下，是否夜尿3次以上？
- 是否存在排尿无力、淋漓不尽的感觉？
- 早晨起床时，眼睛是否水肿？
- 在不提重物的情况下，走到三楼就会感到两腿无力吗？
- 坐着看电视，2小时就会感到腰酸吗？
- 日常生活中，持续站立超过1小时就会感到腿发软吗？
- 是否总感觉精神疲惫、注意力不集中呢？
- 洗头时，头发是否会大量脱落？
- 是否失眠？即使睡熟了，夜里也会无缘无故醒来吗？

测试评析：

你的答案中，如果“是”不超过3个，恭喜你，你的肾功能还算正常，应继续保持良好的生活习惯；如果“是”有3~5个，表明你最近熬夜较多，容易疲倦，不可掉以轻心；如果“是”有5~7个，说明你有很多不良的生活习惯，这对肾脏健康是一种威胁，应当引起高度重视；如果“是”有7个以上，说明你的肾脏已受到伤害，应尽快去医院检查，以便及时确诊、及时治疗。

肾脏——人体的生命之根

人类生命的延续和衰老的过程都与肾脏有着密不可分的关系。肾是泌尿系统的组成部分，它与心、肺一样是人体的重要器官，中医将肾脏视为“先天之本”。

肾脏俗称腰子，外形像蚕豆，它位于腰的两侧，左、右各1个。肾脏长10~12厘米、宽5~6厘米、厚3~4厘米、重120~150克，左肾较右肾稍大。通常情况下，健康的肾呈红褐色。

肾脏的基本结构是肾单位，每个肾脏约有100万个肾单位。肾单位是由肾小体和肾小管组成的。肾小体包括肾小球和肾小囊。肾小球是肾动脉末端毛细血管形成的球状血管网，肾小囊是包在肾小球外的漏斗状的囊，下接肾小管。每当血液流经肾小球时，血中的水分和晶体物质便会过滤到肾小球囊内，并经过肾小管曲折走行，重吸收肾小球滤出的有用物质（糖、氨基酸、小分子蛋白质和矿物质等），最后形成尿液。然后尿液就通过肾盂、输尿管到达膀胱，尿液在膀胱内存储一定量之后，就会经尿道排出体外。

肾脏好比人体的污水净化站，担负着以下功能。

(1) 生成尿液，维持水的平衡。肾小球就像网一样，当血液流经肾小球时，体积大的成分，如红细胞（RBC）、白细胞（WBC）、血小板（PT）、蛋白质等不能通过网子，故不能从肾小球滤出，仍留在血管内，而体积小的成分如水分、钠、氮、尿素、糖等，能通过网子，经肾小球滤出，流进肾小管内，这些液体就叫“原尿”。当原尿流经肾小管时，肾小管有重吸收功能，所以99%的水分会被吸收回体内，营养成分也几乎全部被重吸收回体内。此时只剩下机体的代谢废物和很少的水分，就形成了尿液。人体每天滤出原尿180升，形成尿液1.8升，当人体内水分过多或过少时，肾脏对尿量进行调节，所以当天热时出汗多，或喝水少时，尿量就少些，而喝水多时尿量就多些，也就是我们吃多少、喝多少，正常肾脏就能工作多少，以保持体内水的平衡。

(2) 排出毒素及代谢废物。当人体进行新陈代谢时，会产生废物，如尿素、尿酸、肌酐等，肾脏会通过肾小球的滤过和肾小管的排泌把废物排出体外，以维持人

的正常生活。

(3) 肾脏能分泌和合成一些物质,起到调节人体生理功能的作用。它分泌的肾素、前列腺素等,可以调节血压和水盐的代谢;分泌的红细胞生成素可参与造血,能刺激骨髓红系增殖、分化,促进血红蛋白合成;分泌的1, 25-双羟维生素D能参与调节钙磷代谢,起到维持骨骼正常结构与功能的作用。

(4) 肾脏有对激素的降解和灭活作用。肾脏是多种激素的降解、灭活的场所,如胰岛素、甲状旁腺激素、胰高血糖素、降钙素等许多激素均在肾近端小管细胞内进行降解。

(5) 肾脏分泌的多种细胞因子——生长因子,也能在调节生命活动中发挥重要作用。

通过对肾脏功能的了解,我们不难看出,肾脏并不仅仅是一个单纯的排泄器官,而是一个对人体的内环境和正常生理活动有着关键影响的重要脏器,它对维持人的生命有着十分重要的意义。



如果肾脏功能受损,会导致体内有毒物质淤积,无法排出体外,还会使血压调节陷入失衡状态,这对人体的健康是非常不利的。

你知道吗?

中西医对肾脏的不同认识

西医的肾是指解剖学意义上的肾脏,单指肾脏这一器官。它具有分泌尿液,排出代谢废物、毒物和药物,调节体内水、电解质,调节酸碱平衡等作用。

中医所指的肾范围相当广泛，涉及现代医学的泌尿、生殖、内分泌、中枢神经及血液系统等方面。中医认为，肾是人类生命得以延续和维持的重要器官。因此中医的肾囊括了生长、发育、生殖、衰老等方面的功能。

常见肾脏病大搜索

一提到肾脏病，人们往往首先想到的是肾炎、肾结石、尿毒症，其实肾脏病的种类非常多，其中包括：

- (1) 原发性肾小球疾病。
- (2) 肾小管间质性疾病。
- (3) 肾血管性疾病。
- (4) 遗传性肾病。
- (5) 各种代谢性疾病引起的肾损害。
- (6) 自身免疫性疾病及结缔组织疾病。
- (7) 血液病引起的肾损害。
- (8) 肝脏疾病引起的肾损害。
- (9) 内分泌疾病及恶性肿瘤引起的肾损害等。

下面介绍几种常见的肾脏病：

一、原发性肾小球疾病

1. 急性肾小球肾炎

简称急性肾炎。一般发病时间短，也就是说起病急。发病时患者症状的轻重有所不同，常见临床表现有血尿、蛋白尿（多为肉眼能够看见）、高血压、水肿（患者的水肿程度有所不同）、少尿及氮质血症，又称之为“急性肾炎综合征”。本病有多种病因，以链球菌感染后引起的急性肾炎最为常见；常有食欲减退、疲乏无力、恶心呕