

 **名医告诉你** 系列丛书

健康是福，健康是金！本书献给渴求健康的患者朋友，教你从病理入手，
根据不同症状，正确用药，合理膳食，注重调养。

有它在手，康复无忧！

肾病

用药宜忌 日常调养

杨若娅 编著

YONGYAO YIJI YU RICHANG TIAOYANG

名医请到家，有病轻松治

指点用药宜忌，揭示调养秘诀

《名医告诉你》，健康零距离

  黑龙江科学技术出版社

 名医告诉你系列丛书

肾病

用药宜忌 与 日常调养



黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

肾病用药宜忌与日常调养 / 杨若娅编著. ——哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2010.5

(名医告诉你系列丛书)

ISBN 978-7-5388-6301-7

I. ①肾… II. ①杨… III. ①肾疾病—用药法②肾疾病—防治
IV. ①R692

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 036300 号

责任编辑 焦 琰 回 博

装帧设计 刘 洋

肾病用药宜忌与日常调养

SHENBING YONGYAO YIJI YU RICHANG TIAOYANG

杨若娅 编著

出 版 黑龙江科学技术出版社
(地址: 哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编: 150001)
电话: 0451-53642106 传真: 0451-53642143(发行部)

发 行 全国新华书店

印 刷 北京京师印务有限公司

开 本 787 × 1092 1/16

印 张 13

字 数 250 千字

版 次 2010 年 6 月第 1 版 · 2010 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-6301-7/R·1672

定 价 19.80 元

目录 Contents

了解肾脏的常识 1

肾是个什么样的器官 / 1

肾脏在人体中发挥着怎样的作用 / 1

中医理论是如何定义肾脏的作用的 / 3

什么是肾单位 / 3

肾脏是怎样工作的 / 4

肾病的类型及症状 5

肾病主要分哪几种类型 / 5

中医认为哪些症状是肾虚的表现 / 5

什么是肾盂肾炎 / 6

什么是肾小球肾炎 / 7

什么是间质性肾炎 / 8

什么是高血压肾病 / 9

什么是乙肝肾炎 / 10

什么是过敏性紫癜肾炎 / 10

什么是系统性红斑狼疮肾炎 / 11

什么是IGA肾病 / 11

什么是肾囊肿 / 12
什么是肾结石 / 12
什么是糖尿病肾病 / 12
什么是肾病综合征 / 13
哪些情况会引起继发性肾病综合征 / 13
什么是肾结核 / 15
肾绞痛有哪些表现 / 16
什么是肾积水 / 16
什么是慢性肾功能不全 / 16
什么是急性肾功能衰竭 / 17
什么是慢性肾功能衰竭 / 17
什么是止痛药性肾病 / 17
什么是小儿急性肾炎 / 18
什么是尿毒症 / 18

肾病引起的并发症 20

肾病为什么会引起腰痛 / 20
肾衰患者为何会出现性功能障碍 / 20
导致肾纤维化的原因有哪些 / 21
急性肾炎容易引起哪些并发症 / 21
肾病引起的水肿与其他的水肿有什么不同 / 22
水肿程度与肾脏损害程度有必然的联系吗 / 23
早期急性肾炎容易和哪些疾病混淆 / 24
慢性肾功能不全与肾衰竭、氮质血症、尿毒症有什么不同 / 25
小儿急性肾炎为何会引起高血压脑病 / 26

肾病患者须进行的检查项目及其目的 27

- 进行各项化验的目的 / 27
- 哪些主要指标能反映肾功能状况 / 27
- 尿常规检查包括哪些项目 / 28
- 怎样留取尿液标本 / 30
- 为什么应定期作尿液检查 / 30
- 尿三杯检验方法有何作用 / 31
- 肾脏大小对查明病理有何作用 / 31
- 作尿路X线片检查的目的是什么 / 32
- B超在肾病检查中有什么作用 / 32
- 肾病患者血沉增快的原因是什么 / 33
- 为什么要作肾穿刺活检 / 34
- 尿蛋白检测的作用是什么 / 36
- 肾盂造影的目的是什么 / 37
- 酚红排泄试验对肾功能检测有何作用 / 38

肾病的自查与辨证 40

- 肾病发病有哪些征兆 / 40
- 哪些情况可能导致排尿异常 / 40
- 怎样通过尿味来判断所患疾病 / 42
- 哪些原因会导致尿色异常 / 42
- 哪些情况会引起尿路感染 / 43
- 人体在什么情况下会产生蛋白尿 / 43
- 功能性蛋白尿是怎样产生的 / 44

直立性蛋白尿是怎么回事 / 45

儿童尿液呈乳白色是否可断定患有肾病 / 45

运动性血尿是怎么发生的 / 46

肾病的预防 47

日常生活中怎样保护肾脏 / 47

为什么说保持愉悦心情是女性预防肾病的关键 / 48

学龄前儿童怎样预防尿路感染 / 48

老年人怎样预防尿路感染 / 49

糖尿病患者如何预防尿路感染 / 49

长期卧床的老人怎样预防尿结石 / 50

长期憋尿为什么容易引发尿毒症 / 50

为什么预防肾病不能忽视疝子的危害 / 51

室内消毒的方法有哪些 / 51

夏季怎样预防肾病 / 52

为什么天气转凉后儿童易患肾炎 / 53

预防肾病为什么不可忽视扁桃体炎、中耳炎和皮肤感染 / 53

孕妇怎样预防肾绞痛 / 54

一般肾病的治疗及相关注意事项 55

肾病患者在看中医前要注意哪些事项 / 55

得了肾病为什么不可滥用药物 / 56

尿路感染反复发作的原因有哪些 / 56

治疗尿路感染的用药原则是什么 / 57

怎样治疗尿路感染 / 58
为什么说急性肾炎患者宜用青霉素进行治疗 / 58
如何缓解肾炎患者的咽喉肿痛症状 / 59
如何缓解慢性肾炎患者的头痛症状 / 59
使用激素治疗肾病综合征的原则是什么 / 60
使用激素后可能会出现哪些副作用 / 61
如何减轻使用激素后出现的副作用 / 62
为什么治疗小儿肾病综合征应慎用激素 / 63
患肾病的婴幼儿如何接种疫苗 / 63
肾功能不全患者怎样合理选择抗生素 / 64
慢性肾衰竭患者为什么宜服用活性维生素D₃ / 64
肾病患者服用环磷酰胺应注意哪些问题 / 65
使用免疫抑制药物治疗时应注意哪些事项 / 65
肾病患者练气功应注意哪些事项 / 66
肾病患者适宜做哪些按摩 / 67

重症肾病的治疗及相关注意事项 69

血液透析 / 69
腹膜透析 / 72
肾移植 / 75

治疗肾病的常用药物 79

治疗肾病的常用西药 / 79
治疗肾病的常用中成药 / 81

哪些中草药有治疗肾病的效果 / 84
怎样用抗生素来治疗尿路感染 / 87
肾病患者宜使用哪些利尿药物 / 88
哪些药物可有效治疗肾性高血压 / 89
激素引起皮肤痤疮时宜用哪些中药 / 90

肾病患者的日常护理 91

肾病患者的护理原则是什么 / 91
护理尿路感染患者应注意哪些事项 / 92
为什么要为慢性肾衰患者进行皮肤护理 / 93
护理慢性肾衰患者应注意哪些事项 / 93
护理急性肾炎患者应注意哪些事项 / 94
夏季护理肾病综合征患者要注意哪些事项 / 95
护理慢性肾盂肾炎患者应注意哪些事项 / 96
护理肾病综合征稳定期的儿童应注意哪些事项 / 96
护理患急性肾炎的儿童应注意哪些事项 / 97
肾病患者应怎样做好冬季护理 / 97

肾病患者的日常自我调养 99

肾病患者必须改变哪4种心态 / 99
肾病患者在生活中怎样调节自己的情绪 / 100
家人应在哪些方面劝导肾病患者 / 100
慢性肾病患者应以什么态度来对待疾病 / 101

慢性肾炎患者出现了失眠怎么办 / 102
应怎样从心理上呵护患肾病综合征的儿童 / 102
肾病患者生活起居要坚持什么原则 / 103
肾病综合征患者作息安排的原则是什么 / 105
慢性肾病患者如何合理安排作息时间 / 106
肾病患者怎样才能保证充足的睡眠 / 106
肾病患者经常洗澡有什么好处 / 107
严重肾病患者为什么不宜结婚 / 107
慢性肾炎患者为什么不宜怀孕 / 107
患有肾病的女性应如何避孕 / 108
患肾病的儿童为什么应注意补钙 / 108
肾病患者过性生活的原则是什么 / 109
肾炎患者安排外出旅游应遵循哪些原则 / 110

肾病患者的日常健身与运动 111

体育锻炼对肾病患者有哪些益处 / 111
肾病患者进行体育锻炼应坚持什么原则 / 111
多大的运动量才适合肾病患者 / 112
急性肾炎患者运动时应注意哪些事项 / 112
哪些运动适合慢性肾炎患者 / 113
哪些运动适合多囊肾患者 / 113
适合肾病患者的健身操怎么做 / 113
肾病患者在什么情况下应停止运动 / 114
肾病患者适宜进行哪些室内运动 / 115

肾病患者的日常饮食调养 116

为什么说合理的饮食有助于改善病情 / 116

肾病患者怎样吃才算科学 / 116

肾病患者必须戒除哪些不良饮食习惯 / 117

为什么不可在睡前食用补品 / 117

肾病患者应常吃哪些食物 / 118

肾病患者应慎食或禁食哪些食品 / 127

肾病患者的饮食调养方案 132

急性肾炎患者怎样进行饮食调养 / 132

慢性肾炎患者怎样进行饮食调养 / 137

间质性肾炎患者怎样进行饮食调养 / 143

肾盂肾炎患者怎样进行饮食调养 / 146

IGA肾病患者怎样进行饮食调养 / 150

肾病综合征患者怎样进行饮食调养 / 153

狼疮肾炎患者怎样进行饮食调养 / 158

过敏性紫癜肾炎患者怎样进行饮食调养 / 161

糖尿病肾病患者怎样进行饮食调养 / 165

高血压肾病患者怎样进行饮食调养 / 168

肾功能不全者怎样进行饮食调养 / 171

急性肾功能衰竭者怎样用进行饮食调养 / 175

慢性肾功能衰竭患者怎样进行饮食调养 / 179

尿毒症患者怎样进行饮食调养 / 182

肾结石患者怎样进行饮食调养 / 186

处于透析治疗期间患者怎样进行饮食调养 / 189

肾移植者怎样进行饮食调养 / 193

了解肾脏的常识

肾是个什么样的器官

肾是人体的实质性器官,俗称“腰子”。其外形似蚕豆,表面光滑,颜色为红褐色,位于腰部脊柱两侧,左右各一,上部可达第11、12胸椎处,下部可达第2、3腰椎处。两肾的形态、大小、重量大致相同,每个长约11厘米,宽约6厘米,厚约3.5厘米,重约135克(男性的肾脏比同龄女性的稍重)。

肾要借助多种组织来维持其正常位置,肾被膜、肾血管、腹膜等都对肾起着固定作用。其中起重要作用的是肾被膜。当固定位置变化时,肾可向下移位形成肾下垂或游走肾。通常肾被膜由内向外可分为3层,即:

① 纤维膜。纤维膜是贴于肾实质表面的一层结缔组织膜,薄而坚韧,由致密结缔组织和少数弹力纤维构成。在正常状态下,容易与肾实质剥离。但在某些病理情况下,由于与肾实质粘连,反而不易剥离。

② 肾脂肪囊。肾脂肪囊即肾脏外面的一层厚厚的黄色外衣,由脂肪构成,起着固定、保护肾脏的作用。

③ 肾筋膜。肾筋膜位于脂肪囊的外面,由腹膜外组织发育而来。肾筋膜分前后两层,包绕肾和肾上腺。

肾脏在人体中发挥着怎样的作用

肾脏属于泌尿系统,是人体重要的排泄器官,对于维持正常生理代

谢有着十分重要的作用。通常来说,肾脏的生理功能主要有以下5点:

① 分泌尿液,排泄人体内的代谢废物、药物和有害物质。人们饮用的水进入体内后,经胃肠道吸收进入血液,通过血液循环,再经过肾脏处理形成尿液排出体外。可以说,尿液直接来源于血液。肾小管的重吸功能具有选择性,葡萄糖、氨基酸、维生素、多肽类物质和少量蛋白质在近曲小管处几乎被全部回收,而肌酐、尿素、尿酸及其他代谢产物经过选择后,或部分吸收,或完全排出。肾小管还可排出药物和毒素,如酚红、对氨马尿酸、青霉素类、头孢霉素类等;药物若与蛋白质结合,则可通过肾小球滤过而排出。

② 调节体内水和渗透压。调节人体水和渗透压平衡的部位主要在肾小管。近曲小管是吸收钠离子、分泌氢离子的重要场所。在近曲小管中,葡萄糖及氨基酸被完全回收,碳酸氢根回收率为70%~80%,水、钠的回收率为65%~70%。滤液进入髓襻后进一步被浓缩,约25%的氯化钠和15%的水被回收。远曲小管、集合小管不透水,但能吸收部分钠盐,从而使液体维持在低渗状态。

③ 调节电解质浓度。肾脏是钠、钾、氯等多种电解质离子的主要排泄场所。钠、钾、氯的排泄直接影响人体内相关离子的相对平衡状态,对于保持正常体液的渗透压、体液量和酸碱平衡都具有重要意义。

增长见闻

西医的“肾”和中医的“肾”的区别

西医的“肾”,即现代医学上所指的“肾”,是解剖学上的概念。肾的功能也是完全依据实质肾脏所具备的泌尿、内分泌、维持电解质平衡的功能来界定的。

而中医学所指的“肾”,则是一个功能学概念,历经几千年。其所指的是对生殖发育,生长衰老,泌尿等综合功能的界定,而且更侧重于生殖生育功能的表述。





④ 调节酸碱平衡。人体的体液具有一定的酸碱度,这对维持人体正常的生命活动具有重要作用。肾对酸碱平衡的调节包括:排泄氢离子,重新合成碳酸氢根离子,主要在远端肾单位完成;排出酸性阴离子,如硫酸根离子等;重吸收滤过的碳酸氢根离子。

⑤ 内分泌功能。肾脏能分泌多种激素来调节人体正常的生理活动。比如,分泌的肾素可以通过肾素-血管紧张素系统调节血压;分泌的促红细胞生成素可刺激骨髓干细胞的造血功能;分泌的前列腺素和高活性维生素D₃可以调节血压和钙、磷的代谢。

中医理论是如何定义肾脏的作用的

与现代医学不同,中医学中的“肾”所指的绝不仅仅是一个简单的器官,而是由肾脏、命门、膀胱、骨髓、耳窍、二阴以及所属经络等部分组成的广泛系统,涉及内分泌、泌尿、神经、生殖等一系列生理功能。比如,男女不孕症,从西医角度看,与肾脏没有直接关系;而中医则会从“肾”的角度出发,对症下药。从中医的角度来看,肾脏的主要功能有:

① 肾藏精,主生长发育与生殖。《黄帝内经·素问·六节脏象论》说:“肾者主蛰,封藏之本,精之处也。”肾藏精是指肾脏可以固藏精气,防止其无故流失,以保证肾脏在体内充分发挥正常的生理效应。

② 肾主水。肾主水是指肾对输送和排泄体内津液、调节人体水液代谢的平衡有着积极作用。机体水液代谢是一个复杂的生理过程,它在肺、脾、胃、肾、肠、膀胱等器官的综合作用下完成,肾在这一过程中起主导作用。

③ 肾主纳气。肾主纳气是指肾有摄纳肺气、促进吸清呼浊、防止呼吸表浅的作用,有利于保证人体正常的气体交换。

什么是肾单位

肾单位是肾脏结构与功能的基本单位,每个肾有100多万个肾单位。肾单位由肾小球和肾小管组成。肾小球由毛细血管丛和肾球囊构

成,是血浆过滤器官。肾小管分别由近端小管、髓襻和远端小管三部分组成,它具有重吸收作用和排泄功能。远端小管曲部最后汇入集合管。在正常情况下,肾单位交替进行活动,因此肾具有很大的储备代偿能力。

肾脏是怎样工作的

肾脏的主要工作就是在人体中生成尿液并将其排泄出去。肾血流量占全身血流量的 $\frac{1}{4} \sim \frac{1}{5}$ 。肾小球滤液每分钟约生成120毫升,一昼夜总滤液量为170~180升。滤液经肾小管时,99%被回吸,所以正常人的尿液量每天约为1 500毫升。尿液的生成过程主要由以下3个环节构成:

① 肾小球的滤过。血液流经肾小球时,血浆中的水分和其他物质从肾小球滤过,从而形成肾小球滤液,即原尿。

② 肾小管的重吸收。原尿经过肾小管,99%的水分被重吸收;葡萄糖和蛋白质等营养物质也全部被重吸收到血液内。钠离子、氯离子、水和尿素,虽然在肾小管各段均能被重吸收,但主要还是在近曲小管被重吸收。

③ 肾小管和集合管的分泌。尿中有相当一部分物质是从肾小管和集合管的上皮细胞分泌或排泄到管腔中的。

肾病的类型及症状

肾病主要分哪几种类型

根据肾病的发病机理不同,可以把肾病分为以下三大类:

① 原发性肾病。其包括急性肾小球肾炎、急进性肾小球肾炎、隐匿性肾小球肾炎、慢性肾小球肾炎、肾病综合征、IGA肾病等。

② 继发性肾病。其包括系统性红斑狼疮肾炎、过敏性紫癜肾炎、糖尿病肾病、乙肝肾炎、类风湿性关节炎肾病、硬皮病肾病等。

③ 肾功能不全。其包括急性、慢性肾功能不全。

所有这些肾病后期均可发展为肾功能衰竭——尿毒症。

中医认为哪些症状是肾虚的表现

肾的精、气、阴、阳虚衰不足,即可称为肾虚。肾虚又可分为肾阴虚和肾阳虚。肾阴指的是肾的器质,而肾阳指的是肾的功能。肾功能出现障碍,由于既可能是肾阴虚造成的,也可能是肾阳虚造成的,因此,补肾之前应查明原因,对症下药。肾虚的主要症状可分为:

① 肾精不足。主要表现为智力减退、健忘、失眠、面色无光、目周发黑、动作迟钝、下肢无力或萎弱、腰膝酸软、未老先衰、阳痿等,青少年则出现发育迟缓。

② 肾气虚。主要表现为精力不足、二目无神、腰膝酸软、容易感冒、遗精、滑精、遗尿、尿频、排尿无力或不畅等。

③ 肾阴虚。主要表现为形体消瘦、口渴咽干、盗汗、耳鸣耳聋、腰部酸疼、小便黄赤、舌红少苔等。

④ 肾阳虚。主要表现为怕冷、手脚冰凉、易受风寒、多汗、食欲不振、阳痿、精(宫)冷不育、小便不利、水肿、腰冷酸痛等。

应当注意的是,各种肾虚都以肾精虚为中心,也就是说,各种肾虚都会伴随肾精不足的症状。由于病情不同,患者可能会出现多种症状。

什么是肾盂肾炎

肾盂肾炎是指肾脏盂的炎症,此症大都由细菌感染引起,一般伴下泌尿道炎症,临床上不易严格区分。根据临床病程及疾病,肾盂肾炎可分为急性及慢性两期,慢性肾盂肾炎是导致慢性肾功能不全的重要原因。

① 急性肾盂肾炎的主要症状。处于育龄期的妇女多会发生急性肾盂肾炎。患者主要出现腰痛、尿频、尿急、尿痛等膀胱刺激症状,并伴有发热、畏寒、头痛、恶心、呕吐等全身症状。检查时在肾区会有压痛及叩击痛,血液化验会出现白细胞数升高和血沉加快,通常不会出现高血压和氮质血症的症状。

应注意的是,一些急性肾盂肾炎有膀胱刺激症状而全身感染现象不明显,与膀胱炎的症状很相似,临床上有时很难区别,常常要借助实验室检查,才能得出正确的诊断。

② 慢性肾盂肾炎的主要症状。慢性肾盂肾炎是指细菌感染引起肾盂肾炎和肾间质的慢性炎症,多数由急性肾盂肾炎未能及时治疗转化而来,其症状表现复杂,轻重不一。有的无明显症状,只表现出细菌尿和尿中有少量的白细胞和尿蛋白;有的只表现出疲乏感、不规律低热、腰酸、轻度食欲不振或仅出现血尿或高血压等;有的患者有长期反复发作尿路感染的病史,有时可出现急性尿路感染症状,并会出现食欲不振等