

非常健康

编著 张爱莉 殷凤朝

肾切除 肾移植

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

- 国家最高科学技术奖获得者**吴孟超**院士作序推荐
- 国家卫生部原副部长**朱庆生**领衔主编

临床一线专家倾力打造的权威科普书
——科学指导饮食起居，预防保健

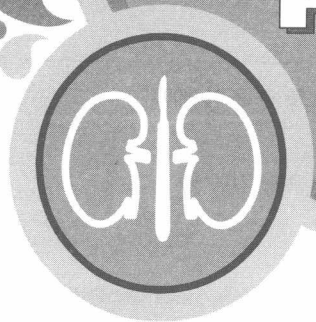
为患者及家属量身定做，丛书上市发行量突破

100
万册



编著 张爱莉 殷凤朝

肾切除 肾移植



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

肾切除·肾移植 / 张爱莉等编著. —南京: 江苏
科学技术出版社, 2010.6

(非常健康6+1丛书)

ISBN 978 - 7 - 5345 - 7373 - 6

I. ①肾… II. ①张… III. ①肾切除②肾—移植术
(医学) IV. ①R699.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第100615号

非常健康 6+1

肾切除·肾移植

编 著 张爱莉 殷凤朝

责任编辑 徐祝平

特约编辑 李辉芳

责任校对 郝慧华

责任监制 刘 钧

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路1号A楼, 邮编:210009)

网 址 <http://www.pspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路1号A楼, 邮编:210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

印 刷 江苏凤凰通达印刷有限公司

开 本 880 mm×1 240 mm 1/32

印 张 4.25

字 数 68 000

版 次 2010年6月第1版

印 次 2010年6月第1次印刷

标准书号 ISBN 978 - 7 - 5345 - 7373 - 6

定 价 12.50 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

吴 序

“让医学归于大众”是我的老师裘法祖教授在 60 多年前向广大医务工作者发出的号召。

近几年来，随着生活水平的不断提高，人们对生活质量越来越讲究，对身心健康越来越加重视，对医学科普知识的需求越来越迫切。因此，裘老的这句口号更是被赋予了新的时代要求。

这两年，有关健康养生类科普图书犹如雨后春笋不断涌现。然而，繁荣的背后，也有些让人担忧的隐患。在内容严谨的医学科普图书不断面世的同时，粗制滥造甚至伪科学的所谓“大家之作”趁势充斥市场，混淆视听。我们的老百姓医学知识缺乏，辨别是非的能力还不够，受害屡见不鲜。要想真正把科学的医学知识普及到广大百姓中去，我们从事临床一线工作的医务工作者必须在临床工作之余，加强医学科普图书的创作，积极响应我们的先驱裘老院士“让医学归于大众”的号召。

我在 60 余年的临床工作中，经常会见到生活方式、饮食习惯不良，生病后缺乏基本的医学知识的病人，小病酿大病，大病不可治，乃至被病魔夺去生命。时代呼唤优秀的医学科普图书，呼唤医务工作者将深奥的医学理论普及化，传播给老百

姓。医学科普图书的创作，有时候比医学专著更难，应该具有科学性、规范性、简洁性、可读性、实用性等特点，要求作者知识渊博、思路清晰，语言要深入浅出、活泼生动，要把复杂的医学知识、深奥的发病机制用通俗易懂的文字呈现出来。

“非常健康6+1”系列医学科普丛书就是这样一套科普读物。第一辑共36本，2008年在裘法祖院士的关心 and 指导下面世。每本书都是由各科的专家执笔，科学性强。在第二辑扩充到了近60本的编写过程中，裘老驾鹤仙去，全体编写人员在卫生部原副部长朱庆生同志的带领下，以无比崇敬的心情，带着裘老的良好意愿继续创作，终于如期完成了这套丛书的出版。图书的内容更加丰富、实用，相比于普通的医学科普图书，模式已有一定程度的突破，逐渐走向个性化，更贴近读者。

“一个医学家要做两件事，一是做个好医生，并将科学研究搞上去；另一件，就是要做科普工作。将普通医学常识教给老百姓，很重要。希望有更多的人参与科普工作，让医学归于大众。”这是裘老的遗愿，也是对医务工作者的殷切期望。为大众健康服务，是我们不断努力、不断创新的目标。很高兴看到江苏科学技术出版社“非常健康6+1”系列医学科普丛书第二辑如期付梓，相信该丛书一定会为大众带来福音！

吴孟超

中国科学院院士
国家最高科学技术奖获得者

朱 序

当今，随着经济社会的发展，生活水平的提高，人们的工作压力日益加大，生活方式发生了很大改变，对健康的要求越来越高，对健康知识的渴求也更加迫切。“让医学归于大众”，这是我国当代医学奠基人之一的裘法祖教授在1948年创办《大众医学》杂志时提出的口号。2006年初，为了向大众普及健康知识，宣传健康理念，帮助他们养成健康的生活方式，准确了解科学的医学常识，在裘法祖教授的倡导和指导下，我们特组织国内具有丰富经验的临床、营养、康复、护理乃至心理学专家、教授，联合编著了一套健康科普读物——“非常健康6+1”，第一系列丛书列共计36本，于2008年1月隆重推出。

第一系列丛书出版后，市场反响强烈。大量读者反映，通过“6+1”模式介绍疾病的诊治和病人饮食起居的方方面面，既不像一些类似专著的科普书内容艰深难懂，难以操作，也不像时下一些比较时髦的健康保健书内容空洞，可信度不高，这套书非常适合广大病人及家属参考，在保证严谨的科学性的同时，注意趣味性，形式活泼，内容浅显易懂，非常实用。阅读此书不仅可以了解医学常识，还能学会了健康的生活、工作和学习方式，学用并举，寓学于乐，是了解现代医学难

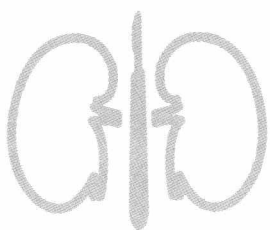
得的范本。在广大读者的强烈要求下，我们谨遵袁老的遗愿，发扬先人的精神，将医学知识普及到大众中去，将丛书规模扩大到近60本。

丛书作者均为临床一线专家，他们都具有丰富的临床经验，对于医学知识的理解和健康的体会非常深切，保证了丛书的科学性和权威性。在确保科学性的前提下，作者也特别注意遣词造句，语言生动活泼，形式图文并茂。在内容的安排上，每本书分为疾病诊治、生活起居、护理、饮食、运动、预防六个部分，每个部分写作过程中对要特别指出的问题以“专家提醒”的形式插于文中，既活化了版面，又起到警示作用。对一些读者可能感兴趣的话题和小知识，以“深度阅读”和“小贴士”的模式介绍给读者，以增加图书内容的趣味性和丰富性。

丛书的编写倾注了作者大量的心血，聘请了医学名家把脉，还征求了许多读者的建议，同时在江苏科学技术出版社编辑们的不懈努力下，内容翔实而生动。我为丛书的扩版表示祝贺。我相信，阅读她，不仅为您带来健康的理念，同时还能为您带来愉悦身心的享受。

朱度生

中华人民共和国卫生部原副部长
中国农村卫生协会会长



引言

目前，我国尿毒症患者约有100万人，并以每年12万人的速度递增，这么多患者中每年约有50万人需要进行肾移植手术，而每年全国可供移植的肾源仅有4 000~5 000个。那些等待移植的患者经受着炼狱般的过程，每年约有5%的尿毒症患者在等待移植的过程中死去。有数据表明，发达国家30%~40%的供肾来自亲属，但我国还不到1%。世界上亲属捐肾存活时间最长者已有40年，是无血缘关系的尸体肾移植难以达到的。我国肾移植无论在数量还是质量均居世界前列，在国际上仅次于美国，占第二位。1985年以前，肾移植手术的成功率还不到40%，到1990年，肾脏移植手术成功率达到75%，到1995年，肾脏移植手术成功率进一步提高，已经达到85%，到目前为止，肾脏移植手术成功率达到了90%。

本书采用“6+1”模式编写，分为诊断和治疗、生活起居、家人照顾、运动康复、营养配餐、追查元凶6个方面，全面系统，通俗易懂。本书可供老百姓阅读，也是进行健康教育的极好教材。

自 测 题

.....

1. 人体内哪个器官承担最脏、最累的排污工作，可以说是人体内工作最勤奋的“劳动模范”？（ ）

- A. 肝脏
- B. 肾脏
- C. 心脏
- D. 脾脏

2. 肾脏的基本功能是（ ）

- A. 生成尿液
- B. 清除体内代谢产物
- C. 吸收功能保留水分
- D. 调节水、电解质平衡及维护酸碱平衡

3. 尿毒症最常见的病因包括（ ）

- A. 急慢性肾炎治疗不及时或病情迁延
- B. 尿路感染如慢性肾盂肾炎等
- C. 药物导致的肾中毒，如庆大霉素中毒等
- D. 先天性肾脏发育异常如多囊肾等

.....

4. 肾脏病水肿的特点是下列哪一项? ()

- A. 晨起眼睑或颜面水肿, 午后多消退, 劳累后加重, 休息后减轻
- B. 双脚踝内侧水肿
- C. 双下肢水肿
- D. 腰骶部水肿

5. 肾移植患者的情感调控不包括下面哪一项? ()

- A. 心胸豁达, 要正确面对现实, 不要有过多的要求
- B. 当遇有病痛、精神困忧时, 有意识地做点别的事来分散注意力, 用转移法以求解脱
- C. 情感应宣泄, 把抑郁情绪宣泄出去, 恢复心理平衡状态
- D. 遇到不解、烦心的事情, 一味地生气

.....

6. 下列哪项不是肾移植术后患者出院后应注意的事项 ()

- A. 每天定时测体重, 最好在清晨大小便后、早餐前, 穿同样的衣服
- B. 注意保暖, 预防感冒, 注意饮食平衡, 充分补充维生素和适量的蛋白质
- C. 至少术后六周后或觉得较舒适后方可开始性生活, 但要注意避免移植肾受压
- D. 应穿紧身衣裤

7. 下面哪个不是危害肾脏的坏习惯 ()

- A. 不爱喝水
- B. 爱喝啤酒
- C. 少吃肉
- D. 用饮料代替白开水

.....

8. 对肾脏有损害的习惯不包括哪一项 ()

- A. 暴饮暴食
- B. 适量 (充分) 喝水, 不憋尿
- C. 咽喉部和扁桃腺等部位发生链球菌等感染
- D. 止痛药

9. 肾移植的一年平均存活率为多少? ()

- A. 94% 以上
- B. 84% 以上
- C. 74% 以上
- D. 54% 以上

参考答案

1. B 2. ABD 3. ABCD 4. A
5. D 6. ABC 7. C 8. B 9. A

问题回答有误不用担心, 参看下面文章就会知晓。

目 录

第一部分 P001
揭开肾脏的神秘面纱

一、认识肾脏 / 004

(一) 我们的肾长啥样 / 004

(二) 肾的位置 / 005

(三) 肾脏的结构 / 005

二、肾脏的功能 / 007

三、患有哪些疾病需要肾切除 / 009

(一) 肾脏和输尿管的恶性肿瘤 / 009

(二) 肾脏结核 / 010

(三) 其他需要肾切除的肾脏疾病 / 011

四、肾切除术前需要做哪些准备 / 012

五、肾切除术后需要做哪些处理 / 013

六、尿毒症患者的福音——肾移植 / 014

- (一) 在哪些情况下易患尿毒症 / 014
- (二) 肾功能不全时的注意事项 / 015
- (三) 为何要进行肾脏移植 / 015
- (四) 肾移植的指征是什么 / 018
- (五) 肾移植术后的排斥反应 / 019
- (六) 肾移植术后常用的免疫抑制剂 / 020

七、肾移植术前要做哪些准备 / 022

- (一) 慢性肾衰竭患者移植前注意事项 / 022
- (二) 肾移植手术前的准备 / 023

八、关于肾移植的一些常识 / 024

- (一) 肾移植的存活率 / 024
- (二) 肾移植前是否一定要把病肾切除 / 025
- (三) 乙肝病毒感染对肾移植的影响 / 026
- (四) 老年人肾移植与血液透析生存率的差别 / 028
- (五) 肾移植的优势 / 030
- (六) 活体肾移植有哪些优越性 / 031
- (七) 肾移植的血型问题 / 032
- (八) 肾移植的时机 / 033
- (九) 夫妻间肾移植 / 034

九、肾移植出院后注意事项 / 035

第二部分

P037

肾切除后的饮食起居

- 一、肾切除术后日常生活注意事项 / 040
- 二、如何做好肾移植患者的吃、住、行 / 042
 - (一) 肾移植患者的饮食应注意些什么 / 042
 - (二) 肾移植患者日常生活中注意事项 / 043
- 三、提高自身素养和心理素质 / 046
 - (一) 肾移植患者的心理 / 046
 - (二) 做好肾移植患者的情感调控 / 047
- 四、多与肾友交流 / 049

第三部分

P051

孤立肾患者的家庭护理

- 一、做好患者的护理 / 054
 - (一) 心理护理 / 054
 - (二) 避免外伤 / 055
 - (三) 预防泌尿系感染和结石 / 055
- 二、肾移植患者的护理 / 057
- 三、肾移植患者生活中注意事项 / 058

第四部分

P061

肾切除后的营养与配餐

- 一、肾功能不全患者饮食原则 / 064
- 二、孤立肾患者的合理配餐 / 066
- 三、肾移植患者术后的饮食原则 / 068
- 四、肾移植患者的合理配餐 / 070
- 五、肾移植术后的饮食保健 / 072

第五部分

P075

肾切除患者运动与康复

- 一、孤立肾患者适宜做哪些运动 / 078
 - (一) 肾切除患者适宜的运动形式 / 078
 - (二) 运动过程中都包含哪些内容 / 080
- 二、孤立肾如何保养 / 082
 - (一) 肾切除患者一天要喝多少水 / 082
 - (二) 喝什么水最解渴 / 082
 - (三) 夏天如何饮水 / 083
- 三、肾移植患者的合理运动 / 085
- 四、肾移植术后的运动常识 / 087
- 五、肾移植受者运动疗法 / 089

第六部分

P093

如何预防病情恶化

- 一、肾脏的预防保健 / 096
- 二、肾脏的中医调理 / 098
- 三、肾脏患者的“隐形杀手”——高血钾 / 100
- 四、肾脏病早期征兆 / 101