



中国医院管理协会肾病专家教你

肾病

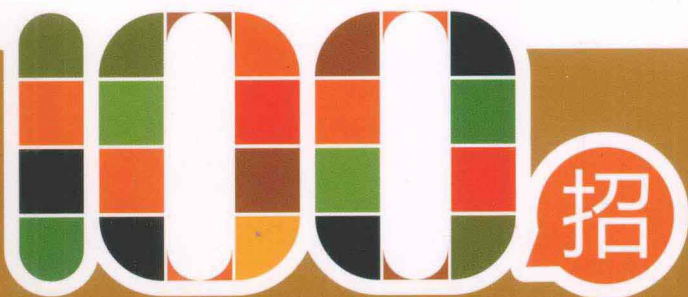
专家
支招

排忧
解难

生活
调养

畅享
幸福

生活调养



做哪些检查能查出患有肾病？怎样预防肾炎？
如何爱护肾脏？肾病患者怎样补充水分？
慢性肾炎吃什么？肾阳虚、肾阴虚吃什么？
肾病综合征饮食调养吃什么？
中医如何治疗糖尿病肾病？
肾病患者如何预防尿路感染？

史振伟 王质刚主编

史振伟 煤炭总医院肾内科主任，医学博士
中国医院管理协会血液透析管理分会委员

王质刚 中国著名肾病专家，主任医师
首都医科大学内科教授、博士生导师



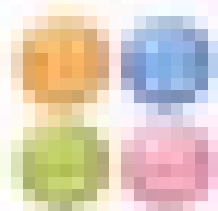
青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

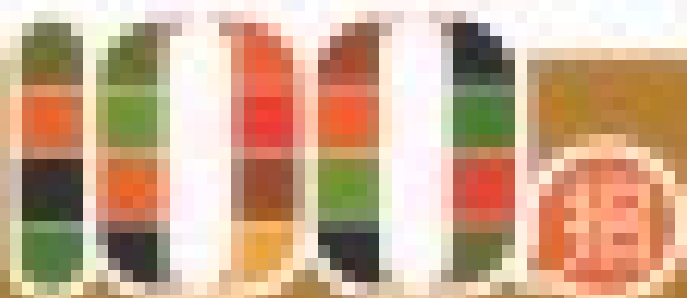


中华人民共和国卫生部医政司组织编写

肾病



生活调养



本书是《中国药典》2015年版《中国药典》
《中国药典》2015年版《中国药典》
《中国药典》2015年版《中国药典》
《中国药典》2015年版《中国药典》
《中国药典》2015年版《中国药典》
《中国药典》2015年版《中国药典》

中国药典 2015年版《中国药典》

中国药典 2015年版《中国药典》
中国药典 2015年版《中国药典》

中国药典 2015年版《中国药典》
中国药典 2015年版《中国药典》

图书在版编目 (CIP) 数据

肾病生活调养100招 / 史振伟, 王质刚 主编. -青岛: 青岛出版社, 2011.11

(名医名家进社区)

ISBN 978-7-5436-7325-0

I. ①肾… II. ①史… ②王… III. ①肾疾病—防治—问题解答 IV. ①R692-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第119132号

《肾病生活调养100招》编委会

主 编: 史振伟 王质刚

编委会: 石艳芳 张 伟 牛东升 李青凤 刘红霞 安 鑫 张 静

石 沛 窦俊平 石玉琳 樊淑民 王 娟 高 杰 石艳婷

陈进周 季子华 吉新静 徐开全 杨慧勤 张辉芳 李军艳

书 名 肾病生活调养100招

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号 (266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 0532-68068026 13335059110

策划组稿 张化新

责任编辑 刘晓艳

特约编辑 逢 丹

制 作  北京世纪悦然文化传播有限公司

插 画 火鸟工作室

摄 影 刘志刚 刘 计

装帧设计 水长流文化发展有限公司

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 青岛新华印刷有限公司

出版日期 2011年12月第1版 2011年12月第1次印刷

开 本 16开 (710毫米×1010毫米)

印 张 9.5

书 号 ISBN 978-7-5436-7325-0

定 价 25.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

(青岛版图书售出后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。电话: 0532-68068629)

本书建议陈列类别: 医疗保健类

中国医院管理协会专家教你

肾病 生活调养

专家
支招

排忧
解难

生活
调养

畅享
幸福

招

史振伟 王质刚 主编



前言

目前，随着生活水平的提高，人们对健康知识的需求日益增高。“无病早预防，有病早治疗，防止伤病残”，已经成为广大人民群众最关注、最现实的社会问题。

为了解决人民群众对健康知识的强烈渴求，我们精心组织名医名家编写了名医名家进社区丛书。本套丛书的服务宗旨就是让广大读者了解正确的医学概念，学习简单实用的健康基础知识，从而为自身的健康保驾护航。

名医名家进社区丛书是一套宣传医学科普知识的通俗读物，为了保证本套丛书的质量，特别选定了各个医学领域的知名专家，以保证图书的权威性和科学性。

在内容的选择、语言的修饰、插图的编排等方面，本套丛书将专业知识转化为读者所能接受的知识，以问答的形式架起一座名医与读者沟通的桥梁，让读者全面了解医学知识，从而有效预防疾病、积极配合疾病的规范治疗。

我们相信，通过本套丛书，我们可以让更多的社区居民获得医疗和健康方面的医学知识和信息，并得到名医专家给大家带来的专业指导与实惠。我们也相信，该系列丛书将成为公众自我保健与防治疾病的良师益友，有助于动员社区居民更加积极地参与防治疾病、促进健康的各种活动，有助于文明社区、和谐社区和小康社区的建设。

《肾病生活调养100招》是名医名家进社区丛书中的一本。该书从肾病调养的角度出发，从读者最为关心的问题入手，以问答的形式，通过认识肾病、生活调养、食物疗法、中医养生等方面来详细回答读者最为关心的肾病方面的问题，如肾病的常见症状、肾病患者怎么有效养肾、肾病患者适合吃哪些食物、推拿疗法如何治肾病、肾病患者过性生活时要注意什么等。

本书不仅适合临床医生、肾病患者和家属阅读，还可作为广大人民群众提高自我保健能力的科普读物。希望本书能带给您有益的指导。



目录 CONTENTS

第1章 认识肾病

第1招：了解自己的肾脏	8
第2招：肾脏常见疾病知多少	10
第3招：肾病的常见症状	12
第4招：水肿是肾病最常见的症状	14
第5招：做哪些检查能查出患有肾病	15
第6招：尿常规检查重要吗	17
第7招：尿检是早期发现肾病的最基本方法	19
第8招：尿液异常需要自检哪些方面	20
第9招：肾病综合征的表现和并发症	21
第10招：肾病综合征的防治注意事项	23
第11招：肾病与高血压关系密切	24
第12招：糖尿病可能让你的肾脏付出代价	25
第13招：慢性肾衰病人会出现哪些症状	26
第14招：引起尿毒症的主要病因	27
第15招：怎样预防肾炎	28
第16招：病毒性肝炎和肾脏病有什么关系	30
第17招：肾癌的临床表现	32



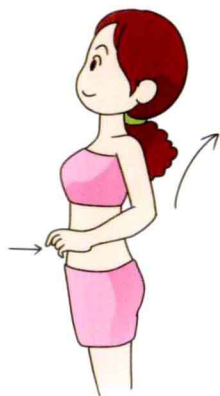
第2章 生活调养

第18招：如何爱护你的肾脏	34
第19招：促进血液循环有益肾脏健康	36
第20招：肾病患者应规避的伤肾坏习惯	37
第21招：对肾脏起保护作用的生活习惯	38
第22招：养肾护肾需知道	40
第23招：中年男人怎样护肾	42
第24招：保肾护肾体操	44
第25招：护肾常用的按耳健肾方法	46
第26招：肾病患者怎么运动	48
第27招：垂钓能让肾病患者拥有好心情	49
第28招：八种增强肾功能的简单保健法	50



C O N T E N T S

第29招：可缓解肾病的音乐疗法·····	52
第30招：情绪对肾病患者的影响·····	54
第31招：能缓解肾病的“心灵鸡汤”·····	55
第32招：晒太阳可缓解肾病患者的症状·····	56
第33招：肾病患者家庭护理十要素·····	57
第34招：延缓肾功能衰竭的措施·····	58
第35招：尿液颜色异常需警惕·····	60
第36招：肾病患者要预防流感·····	62
第37招：肾病患者要注意保暖·····	63
第38招：肾病患者预防感冒十三法·····	64
第39招：导致肾盂肾炎的因素有哪些·····	66
第40招：肾病患者怎样补充水分·····	67
第41招：科学补肾小常识·····	68
第42招：肾病综合征的调养·····	69
第43招：看望肾病患者别送什么·····	70
第44招：女性肾虚的表现及补救措施·····	71
第45招：女性肾病患者生活调养·····	72
第46招：怎样延缓慢性肾脏疾病导致的肾功能衰竭·····	74



第3章 食物疗法

第47招：肾病患者的饮食原则·····	76
第48招：急性肾炎患者的饮食宜忌·····	78
第49招：控制盐分摄入可帮助肾病患者护肾·····	79
第50招：急性肾炎患者的饮食调养原则·····	80
第51招：肾性水肿病人的饮食指导·····	82
第52招：急性肾炎的调养食疗方·····	84
第53招：慢性肾炎的饮食调养·····	86
第54招：慢性肾炎吃什么·····	88
第55招：肾病综合征的饮食调养原则·····	90
第56招：肾病综合征饮食调养吃什么·····	92
第57招：急性肾功能衰竭的饮食调养·····	94



C O N T E N T S

第58招：慢性肾功能衰竭的饮食调养·····	96
第59招：慢性肾衰病人不宜食用含钾较高的食物·····	98
第60招：糖尿病肾病患者的饮食调养原则·····	100
第61招：糖尿病肾病患者宜吃的几种食物·····	102
第62招：肾病患者应限制豆制品的摄入·····	103
第63招：肾病高血压患者饮食宜忌·····	104
第64招：适合肾病高血压患者调养的食物·····	105
第65招：肾病患者过节吃什么·····	107
第66招：肾病患者外出用餐的原则·····	109
第67招：肾虚人群宜吃的食物·····	110
第68招：养肾的家常小菜·····	111
第69招：肾病患者适合常饮牛奶·····	112
第70招：肾病患者吃水果有讲究·····	114
第71招：女性宜吃哪些食物滋补肾脏·····	116
第72招：血液透析患者的饮食调养·····	117
第73招：肾病患者慎选保健品·····	118
第74招：肾阳虚、肾阴虚吃什么·····	119
第75招：肾功能不全的饮食叮嘱·····	120
第76招：急性肾小球肾炎食疗药膳方·····	121
第77招：哪些饮食习惯让你远离肾结石·····	122
第78招：哪些食物肾病患者要警惕·····	123
第79招：吃动物鞭补肾的注意事项·····	124



第4章 中医养生

第80招：保养肾脏常用的按摩手法·····	126
第81招：肾炎引起的常见病症的按摩疗法·····	127
第82招：肾炎患者的保健按摩法·····	128
第83招：辅助治疗肾病的敷脐方·····	129
第84招：有益肾病的药贴疗法·····	130
第85招：辅助治疗肾炎的足底按摩·····	132
第86招：中医如何治疗糖尿病肾病·····	134

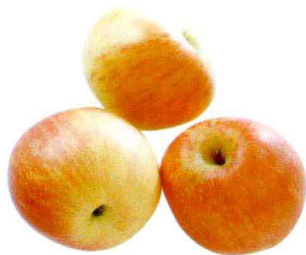


C O N T E N T S

第87招：肾病的拔罐疗法·····	135
第88招：肾病的刮痧疗法·····	136
第89招：能改善肾功能的药膳食疗法·····	137
第90招：治疗急性肾炎的中药验方·····	138
第91招：慢性肾炎的中药验方·····	139
第92招：对肾脏有伤害的中药有哪些·····	140

第5章 私密话题

第93招：肾病患者可以过性生活吗·····	142
第94招：不同肾病患者的性生活注意事项·····	143
第95招：肾病患者要预防尿路感染·····	144
第96招：孕期要预防尿路感染·····	145
第97招：妊娠期妇女摆脱尿路感染的对策·····	146
第98招：慢性肾炎患者能不能怀孕·····	147
第99招：女性肾病患者尿痛时要及早就医·····	148
第100招：对补肾和肾虚的认识误区·····	149
附录：穴位位置表·····	150



第1章

认识肾病

肾病是一种很顽固的疾病，如果对病情没有全面的认识 and 了解，就会使肾病患者走入肾病治疗的误区，因此要想让肾病患者规范治疗，就要先从认识肾病入手。

- 了解自己的肾脏
- 肾脏常见疾病知多少
- 肾病的常见症状
- 水肿是肾病最常见的症状
- 做哪些检查能查出患有肾病
- 尿常规检查重要吗
- 尿检是早期发现肾病的最基本方法
- 尿液异常需要自检哪些方面
- 肾病综合征的表现和并发症
- 肾病综合征的防治注意事项
- 肾病与高血压关系密切
- 糖尿病可能让你的肾脏付出代价
- 慢性肾衰病人会出现哪些症状
- 引起尿毒症的主要病因
- 怎样预防肾炎
- 病毒性肝炎和肾脏病有什么关系
- 肾癌的临床表现

第1招

了解自己的肾脏

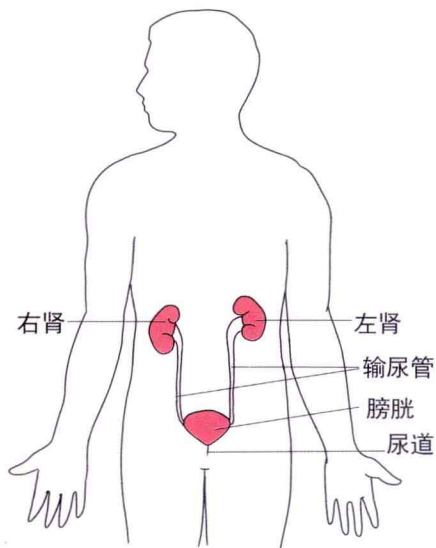
肾脏是人体重要的器官之一，它担负着极其重要的生理功能，它和神经、内分泌系统一起，调节机体新陈代谢过程，维持内环境的稳定，保证生命活动正常地进行。

对肾脏的简单描述

肾脏位于人体腹膜后脊柱的两侧，左右各一，形状类似蚕豆，呈红褐色。

肾脏的大小因人而异，一般说来，成年男性的肾脏平均长10厘米，宽5厘米，厚4厘米，平均重量在134~148克；女性肾脏的体积和重量都略小于同龄男性。

肾脏虽然重量很轻，但每侧肾脏包含有一百万个肾单位。肾单位是组成肾脏结构和功能的基本单位，包括肾小体和肾小管。肾小体位于肾脏的皮质部，它的中央部分是毛细血管组成的肾小球，包裹于肾小球外的是肾小囊。



肾脏的结构

被膜：肾脏外有纤维膜、脂肪囊、肾筋膜三层物质包绕，对肾脏起固定、保护作用。

肾实质：肾实质由肾皮质和肾髓质组成，肾皮质主要位于浅层，由富含血管的肾小体构成，肾髓质位于内深层，主要由肾小管组成。肾小体具有滤过血浆形成原尿的作用。肾小管具有重吸收及分泌功能。

肾锥体：肾皮质包绕肾髓质，肾髓质向内延续成15~20个锥形体，称为肾锥体。

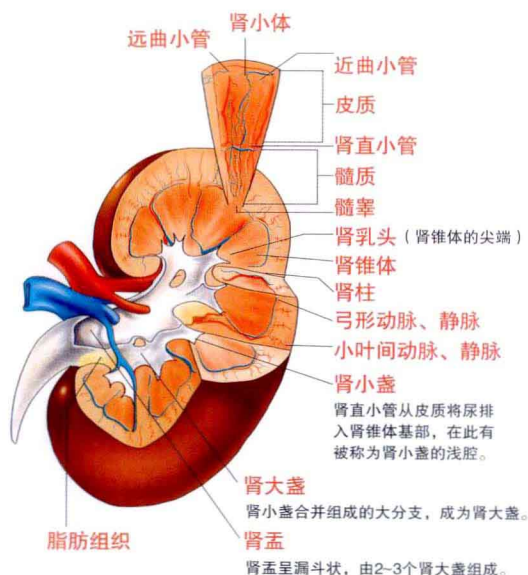
肾乳头：肾锥体基底部朝向皮质，尖端钝圆，称为肾乳头。

肾小盏：肾内形成的尿液由肾乳头流入肾小盏。每个肾小盏一般包绕一个肾乳头，有时包绕2~3个。

肾大盏：每2~3个肾小盏合成一个肾大盏。

肾盂：每2~3个肾大盏集合形成一个前后扁平的漏斗状的肾盂。

肾柱：肾皮质伸入肾髓质中，呈纵形分隔包绕肾锥体，称为肾柱。



肾脏的功能

肾脏是人体的重要器官，它的基本功能是调节人体内水分和酸碱平衡、排除代谢产物和有毒物质、分泌激素。肾脏的这些功能，保证了人体内环境的稳定，使新陈代谢得以正常进行。

1. 调节体内水分

肾脏将循环至肾脏的血液加以过滤后，一部分形成尿液，一部分再吸收到体内，以维持身体所需，肾脏会以人体内水分的多少来排除或保留水分，当体内水分过少时，肾脏就会加强水分的再吸收，使尿量减少，当体内有过多的水分时，肾脏就会减少水分的再吸收，使尿量增多，以排除多余的水分。

2. 排除人体的代谢产物和有毒物质

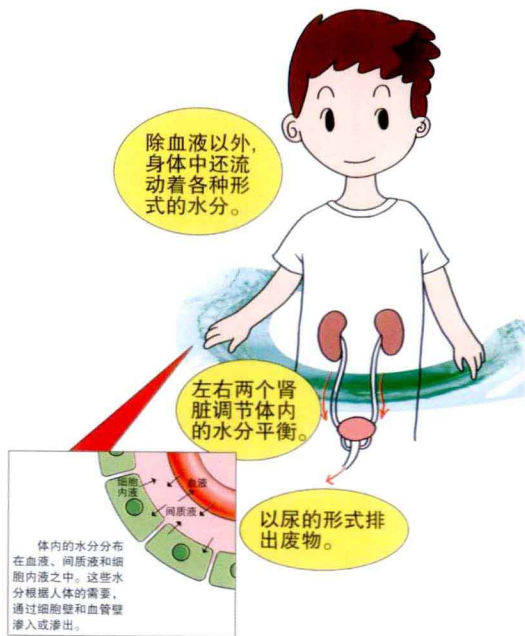
人体进行新陈代谢的同时，会产生一些人体不需要甚至有害的物质，如尿素、尿酸、肌酐等。肾脏能把这些废物排出体外，从而维持人体正常的生理活动。

3. 调节酸碱平衡

酸碱平衡是维持人体内环境稳定的一个重要因素。正常情况下，人体最适合的pH值为7.35~7.45。当人体在代谢过程中产生的酸性物质过多时，肾脏能够把过多的酸性物质通过尿液排出体外，同时重吸收碳酸氢盐，并控制酸性和碱性物质排出量的比例，维持酸碱平衡，有利于人体健康。

4. 分泌激素

分泌与调节血压有关的肾素、前列腺素、激肽；分泌促红细胞生成素，刺激骨髓造血；活化维生素D₃，经由皮肤转化而成的维生素D₃对人体起不到任何作用，但经过肾脏活化后分泌出的活性维生素D₃，却可以促进肠道对钙质的吸收，维持骨骼对钙质的正常所需；另外，还能降解许多内分泌激素，比如胰岛素、胃肠激素等。当肾功能不全时，这些激素降解的时间明显延长，从而引起代谢紊乱。



第 2 招

肾脏常见疾病知多少

因肾脏疾病诱发因素很多，常见疾病种类也是多种多样的，现将其种类及各自特点总结如下。



急性肾小球肾炎

急性肾小球肾炎是“急性感染后肾小球肾炎”的简称，患者多数起病比较急，经常表现为在咽部或皮肤感染后1~3周的时间内突然出现少尿、水肿，有时还有肉眼血尿（尿血）、蛋白尿和/或高血压，多数患者肾功能正常，有些患者会出现短暂的轻度肾功能受损。

这种急性肾炎大多数无需特殊治疗，主要以对症治疗为主。一般卧床休息至肉眼血尿消失、浮肿消退及血压恢复正常为止。一般不需要抗生素治疗。这种急性肾炎预后较好，一般认为儿童患者较成年人预后好，多数可以自行痊愈。只有少数会迁延不愈，从而转变为慢性肾炎。



急进性肾小球肾炎

急进性肾小球肾炎是一组发展快、病情迅速恶化、预后差的疾病，是肾小球肾炎中最为严重的类型，表现为蛋白尿、血尿，并进行性出现少尿或无尿型急性肾功能衰竭。如果不能及时诊断治疗，90%以上的患者于6个月内死亡或靠血透析维持生命。急进性肾小球肾炎似乎多见于老年患者。多数起病急骤，病情重，多在1~4周内血肌酐水平升高到600~700微摩尔/升。



慢性肾炎

慢性肾小球肾炎简称为慢性肾炎，是一组病程迁延、有关多种病因和多种病理类型的肾小球疾病。在临床上多数起病缓慢，可以表现为不同程度的蛋白尿、血尿、水肿以及高血压。这种疾病的临床表现具有长期迁延不愈、表现起伏不定、肾脏损伤不断加重的特点。

由于慢性肾小球肾炎可以有多种病理类型，不同类型的肾小球肾炎发展到尿毒症的速度是不同的，而且治疗方法也有所不同，可以根据每个患者不同的肾脏病变情况制订具体的治疗方案，从而更有效地减慢肾脏疾病的发展。



隐匿性肾小球肾炎

隐匿性肾小球肾炎是原发性肾小球疾病临床类型中的一种，主要表现为无症状性蛋白尿和/或血尿，多数是在体检或偶然的会中通过尿常规检查发现的，除了轻度的血尿和/或蛋白尿以外，没有其他临床症状，而且肾功能正常。对于单纯表现为血尿的患者，预后较好，多数患者血尿能自行缓解。由于本病多呈良性过程，所以并不建议给予积极治疗。

肾病综合征

肾病综合征是一组由多种病因引起的临床症候群，是慢性肾小球疾病的一种。肾病综合征具有以下4个特点：①大于3.5克/天的大量蛋白尿；②低白蛋白血症（血清白蛋白 <30 克/升）；③高脂血症（血清胆固醇 >200 毫克/分升）；④水肿。满足这4个特点，尤其是满足了前两个特点，就可以诊断为肾病综合征。

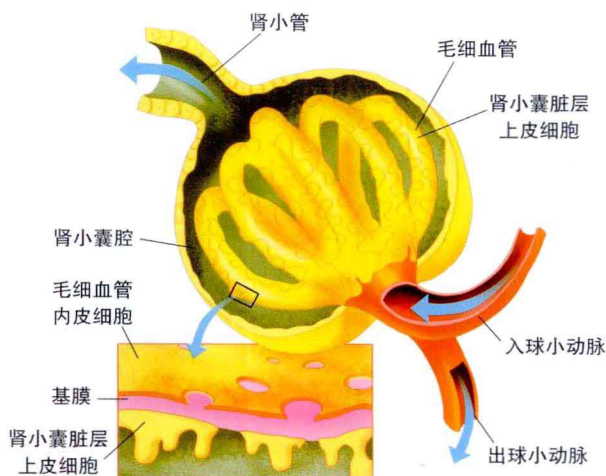
肾功能不全

慢性肾功能不全指的是所有肾脏疾病进行性进展，造成肾脏组织持续性损伤到一定程度，肾脏功能不断下降，而无法维持正常的功能，从而导致一系列的表现。肾功能不全是各种肾脏疾病不断进展的结果。早期慢性肾功能不全的患者，多没有什么特别的表现。随着肾功能不全的加重，尤其是发展到尿毒症期的时候，患者常会出现一些表现，比如出现夜尿增多、浮肿、皮肤瘙痒、皮肤颜色发白、晦暗、乏力、恶心，严重的可以出现呕吐、食欲不振、肌肉痉挛（抽筋）等表现。进一步的检查发现双肾萎缩、贫血、低血钙、高血磷、血尿素氮和肌酐指标升高，那就应该考虑是慢性肾功能不全。

一般按照肌酐值和肌酐清除率将慢性肾功能不全分为4期。

慢性肾功能不全分期

	肌酐值(毫克/分升)	肌酐清除率(毫升/分钟)
肾功能代偿期	1.5~2.0	50~80
肾功能失代偿期	2.1~5.0	20~50
肾功能衰竭期	5.1~7.9	10~20
尿毒症期	≥ 8.0	≤ 10



肾小球滤过膜示意图

第 3 招

肾病的常见症状

要想早期发现肾病，认识肾病的常见症状很有帮助。

1.水肿

水肿是肾脏疾病最常见的症状。肾脏是机体排出水分的重要器官，当肾脏患病致水分不能排出而潴留于体内时，轻者表现为眼睑和面部水肿，重者全身水肿或合并有胸腔积液、腹水等。

2.高血压

由肾实质病变或肾动脉病变所引起的高血压，称为肾实质性高血压。肾实质性高血压通常由原发性和继发性肾小球疾病、慢性肾盂肾炎、肾结石、肾肿瘤，以及遗传性、先天性肾脏病等肾实质性损害引起，其发生率与肾小球的功能状态密切相关，尿毒症期高血压的发生率可高达80%以上。

3.尿量异常

a、少尿与无尿：少尿指24小时尿量少于400毫升，或每小时尿量少于17毫升。无尿指24小时尿量少于100毫升。少尿和无尿多数与肾功能衰竭有关。

b、多尿：指24小时尿量大于2500毫升或每分钟大于2毫升。多尿的原因有水摄入过多、肾小管及肾间质病变、肾脏排水增加和体内某些物质从尿中排泄过多等。

c、夜尿：夜尿指晚上6点至次日早晨6点尿量超过全天尿量的一半，或总量超过750ml。年轻健康人白天尿量与夜间尿量之比为2:1，随年龄增长，比值减少，至60岁的比值为1:1。大多与肾功能不全有关。但仅排尿次数多而尿量不增加者，不属于夜尿增多的范畴。

4.排尿异常

a、尿频、尿急、尿痛：尿频指排尿次数增加（正常人白天平均排尿4~6次，夜间0~2次）。

尿急指一有尿意即要排尿或刚排完尿又急着要排，常常急而不能自控。

尿痛指排尿时尿道产生疼痛或烧灼感。这三个症状并存是泌尿系统炎症的特征。



b、尿失禁：指尿液不自主地从尿道溢出。可见于下尿路解剖或功能异常、神经性膀胱炎等。

5.腰痛

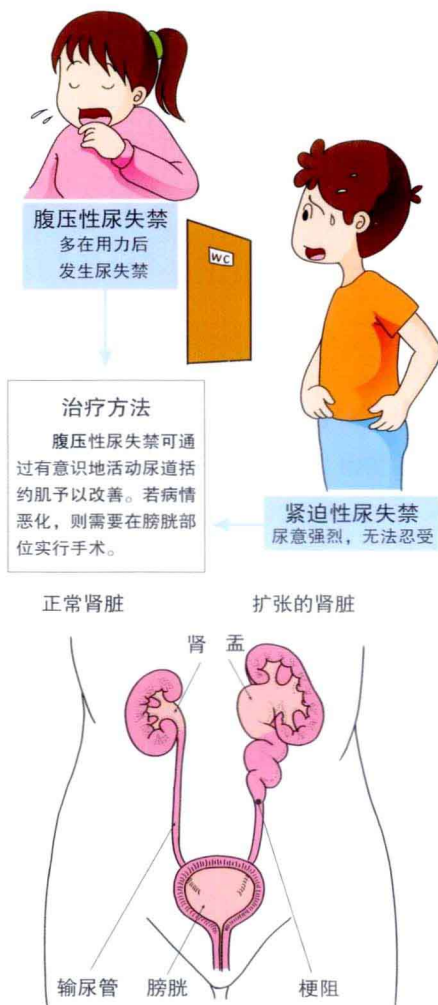
a、肾绞痛：肾绞痛是突发性的肾区剧烈疼痛，常向下腹、外阴及大腿内侧等部位放射，呈间歇性或持续发作性，甚至呈阵发性加剧。常由输尿管内结石、血块或坏死组织阻塞所致。有些人可呈非典型肾绞痛，即绞痛较轻或迅速缓解。

b、肾区钝痛及胀痛：

肾区痛多表现为胀痛或钝痛，呈持续性，内部有沉重感，可表现为单侧或双侧疼痛。引发肾区疼痛的泌尿系统疾病包括：

肾脏肿大牵扯肾被膜引起，如急性肾小球肾炎、急性肾盂肾炎、肾盂积水、多囊肾、肾癌、肾下垂等。

引发腰痛的肾周疾病：如肾周围脓肿、肾梗死并发肾周围炎、肾囊肿破裂及肾周血肿等。但是，许多腰痛是由脊柱及脊柱旁软组织疾病引起的，胰、胆、胃部疼痛也常会放射到腰部。



肾盂积水时，由于尿流受阻和尿返流入肾小管和中央收集区域（肾盂），引起肾脏扩张。

专家讲堂

当怀疑自己有肾脏病时，应到肾脏病专科门诊就诊。

■初步诊断

可以通过肾功能、尿常规、血常规、双肾B超检查，初步诊断是否患有肾脏病。

■确诊后做进一步检查

根据水肿、高血压、尿量异常、排尿异常等不同症状，进一步做包括血清学系列测定、尿蛋白系列测定、心电图、胸部X线片、排泄性尿路造影、CT及经皮肾穿刺活检等检查。

第4招

水肿是肾病最常见的症状

肾是机体排除水、钠的主要器官，水肿是肾脏疾患最常见的症状。当肾患病时，水、钠排出量减少，乃至水、钠潴留而形成水肿，被称为肾性水肿。

肾病引起的水肿表现

肾病引起的水肿多从眼睑、脸部开始而后遍及全身。在水肿的同时伴有肾脏病的临床表现，如蛋白尿、高血压、管型尿等。

水肿时的饮食要点

1. 轻度水肿不用过分限水，每天钠盐的摄入量要限制在3克以内；水肿严重并伴有少尿者，每天饮水量要限制在1000毫升以内，饮食不要加盐调味。

2. 低蛋白饮食。根据原发病及肾脏功能确定蛋白质的摄入量。

慢性肾炎引起的水肿

慢性肾炎根据临床表现不同可分为普通型、肾病型、高血压型。

高血压型、普通型的饮食治疗基本同急性肾炎，适当限制蛋白质的供给量。因为高蛋白质饮食后的代谢废物可加重肾脏负担。因此，每日每千克体重蛋白质的摄入必须不超过1克。

肾病型的饮食治疗近来有争议。这些患者特点为从尿中排出大量蛋白质。尿蛋白每日可排出3克以上，以致引起长期蛋白营养不良。这些病人血浆白蛋白水平低于正常，病人易见虚弱和消耗症。推荐蛋白质供给量为每日每千克体重0.6克较为合适。另外，需补

回每日丢失量3克。蛋白质以高生物价的动物性蛋白质为宜。

慢性肾功能不全、尿毒症引起的水肿

氮质血症和尿毒症是慢性肾功能衰竭的不同临床阶段。根本原因是肾脏的排泄、代谢功能下降后，体内代谢废物的蓄积。此阶段的饮食治疗尤其重要，不当的饮食可加速肾功能衰竭、尿毒症的发生。此阶段的饮食治疗以最大限度减低毒素的刺激，以及代谢产物积聚为主，应给予低蛋白饮食。当肾小球滤过率（GFR）在25~70毫升/分时，实验表明低蛋白膳食可以减缓进行性肾衰竭的过程。可以供给每日每千克体重0.55克优质蛋白作基础。慢性肾功能衰竭（肾小球滤过率低于25毫升/分）又未进行肾透析，可用低蛋白质并辅加氨基酸、酮酸治疗。每日每千克体重0.28克，每日仅提供16~18克蛋白质。

引起肾性水肿的原因

- ①肾小球滤过率降低，水、钠潴留。
- ②全身毛细血管通透性改变，使体液进入组织间隙。
- ③血浆白蛋白水平降低，导致血浆胶体渗透压降低。
- ④有效血容量减少，致继发性醛固酮增多等。