

来自中医世家的健康提议

肾炎肾病 宜与忌

SHENYAN SHENBING YI YU JI

主编 窦 勇

关注生活宜忌 呵护生命之本

国际肾脏病学会发布的统计资料显示，全球大约有5亿人（约占世界总人口的10%）存在不同程度的慢性肾脏病变，而知晓率不到1%。建立良好的生活方式，知晓各类宜忌对预防治疗肾病极为重要。



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

肾炎肾病宜与忌



主 编 窦 勇
副主编 窦国祥 居文政
编 者 申九兰 胡津丽 窦 虹
杨 茗 胡素丽 沈 沂
季闽春 窦国琴 马国新

 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

肾炎肾病宜与忌 / 窦 勇主编. —北京: 人民军医出版社, 2012.5

ISBN 978-7-5091-5437-3

I. ①肾… II. ①窦… III. ①肾炎—防治②肾疾病—防治 IV. ①R692.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 024792 号

策划编辑: 王 华 文字编辑: 谢秀英 责任审读: 吴 然
出 版 人: 石 虹

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300—8721

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 京南印刷厂

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 16.25 字数: 266 千字

版、印次: 2012 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

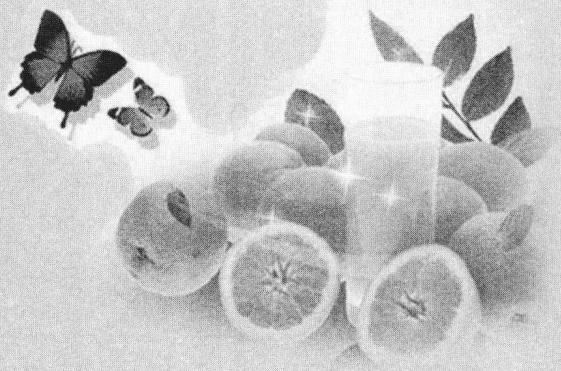
印数: 0001—5000

定价: 35.00 元

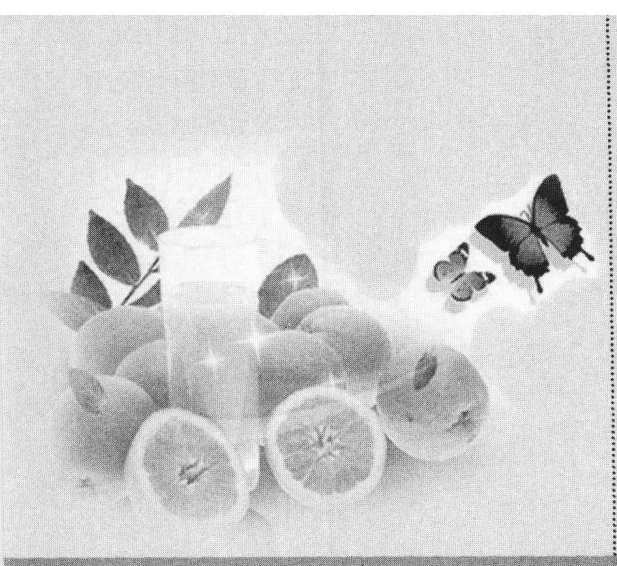
版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

SUMMARY 内容提要



《肾炎肾病宜与忌》一书的内容包括：认识肾炎、肾病综合征，饮食宜与忌，运动宜与忌，生活习惯宜与忌，心理宜与忌，用药宜与忌，肾炎、肾病患者保健食谱等，共列出肾脏病防治的常见问题 200 多个，介绍常用保健食谱近 60 例。本书是作者近 50 年来防治肾脏疾病的经验总结，内容丰富翔实，知识性、实用性及可操作性强，是广大肾脏病患者战胜疾病、早日康复的有益参考。



前 言

国际肾脏病学会发布的统计资料显示,全球大约有 5 亿人(约占世界总人口的 10%)不同程度地存在慢性肾脏病变,而知晓率不到 1%。东南大学附属中达医院对 13 383 名非肾脏病成年住院患者进行检查,慢性肾脏病的检出率高达 14.8%,其中 65 岁以上的老年人的发生率更是高达 29.5%,遗憾的是,这些患者几乎都不知晓自己何时患上了慢性肾脏病。仅因终末期肾病需要做透析和肾移植的患者就高达 150 万,他们每年需消耗 1 千亿美元的医疗费用,成为医疗保障的沉重负担。

经多年临床观察与总结,人们对肾脏病病因、病机、病理的研究不断深入,但在治疗肾脏病方面,除了依赖透析治疗、肾移植外,未见明显的进展,对肾脏病的预防则更加薄弱。这是一个值得大家重视的问题。

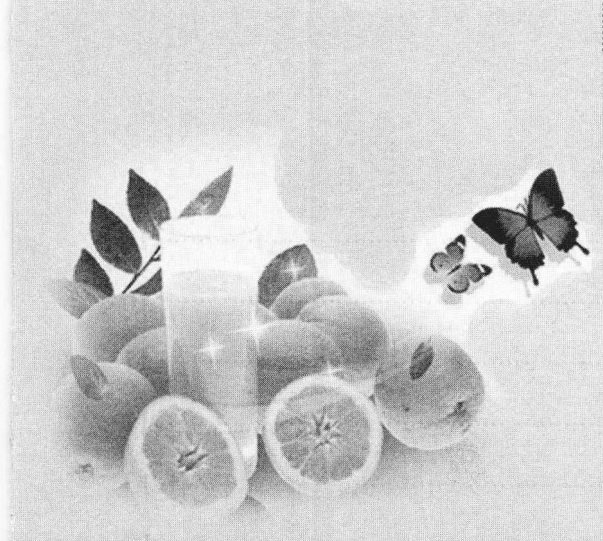
为了普及防治肾脏病的基础知识,将我们在临床工作中的实践与体会奉献给大家,在人民军医出版社的支持下,我们编写了《肾炎肾病宜与忌》一书。全书通过中西医结合、药食结合、防治结合、防治与日常生活结合的方式,共列出肾脏病防治的 200 多个常见问题及常用保健食谱 59 例,系统介绍了防治肾病的科学知识和具体方法。本书旨在帮助所有肾病患者树立信心,趋利避害,变被动为主动,增强防治效果,争取早日康复。

虽然病魔肆虐,但患者战胜疾病的信心、决心和坚定意志以及积极进行预防治疗,在日常生活中防微杜渐,才是克敌制胜的法宝。我们衷心祝愿广大患者早日康复,健康快乐每一天。

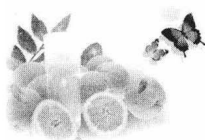
窦 勇 窦国祥

写于南京南苑新村广春堂

2011 年 12 月



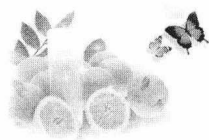
一、认识肾炎、肾病综合征.....	1
1. 肾是什么	1
2. 肾在何处	1
3. 肾的结构	3
4. 肾的功能	4
5. 肾是怎样生成尿的	4
6. 尿色异常及原因	5
7. 透过显微镜看尿液的变化	6
8. 为什么小便会有血	7
9. 如何依据尿中红细胞特点来辨病	8
10. 肾小球肾炎血尿的特点	8
11. 什么是均一性血尿、多形性血尿、混合性血尿	9
12. 什么叫血红蛋白尿	10



13. 尿红细胞计数说明什么	10
14. 血尿与尿隐血有什么差异	10
15. 血红蛋白尿与肌红蛋白尿的鉴别	11
16. 蛋白尿是怎样形成的	11
17. 什么是体位性蛋白尿	13
18. 什么是生理性蛋白尿	13
19. 什么是管型尿	14
20. 管型尿是如何产生的	14
21. 尿液中的管型有哪几类	14
22. 不同管型尿的临床意义	15
23. 为何出现结晶尿	16
24. 结晶尿有哪几种	16
25. 什么是白细胞尿	16
26. 常规尿液检查有哪些主要项目	17
27. 常见的肾功能检查有哪些	18
28. 肾脏病需要做哪些特殊生化检查	19
29. 肾脏的 X 线检查	21
30. 肾脏的 B 超检查	21
31. 什么是放射性核素肾图	22
32. 哪些肾病要做肾穿刺检查	22
33. 肾脏主要疾病有哪些	23
34. 哪些疾病可引起肾脏病	25
35. 在什么情况下会患肾病	25
36. 世界卫生组织对原发性肾小球疾病的分类	26
37. 急性肾小球肾炎综合征的临床特征	27
38. 急进性肾小球肾炎综合征的临床特征	27



39. 反复性或持续性血尿的临床特征	27
40. 慢性肾小球肾炎综合征的临床特征	28
41. 什么是肾病综合征	28
42. 什么是 IgA 肾病	28
43. 什么是慢性肾衰竭	29
44. 什么是急性肾衰竭	30
45. 如何判断是急性肾衰竭还是慢性肾衰竭	31
46. 什么叫肾性贫血	31
47. 什么是糖尿病肾病	32
48. 过敏性紫癜肾炎的临床表现	32
49. 高血压性肾损害的临床表现	33
50. 高尿酸血症肾病的临床类型	33
51. 诱发尿毒症的 7 要素	34
52. 尿毒症有多毒	35
53. 什么是透析治疗	36
54. 血液透析为何会出现低血压	37
55. 血液透析患者为何容易出现营养不良	38
56. 何谓肾移植	38
57. 肾移植患者应该注意什么	38
58. 肾移植后的 4 类排斥反应	39
59. 何谓超急性排斥反应	39
60. 何谓加速性排斥反应	40
61. 何谓急性排斥反应	40
62. 何谓慢性排斥反应	40
63. 换肾与洗肾各有哪些优缺点	41
64. 糖尿病患者如何对待肾移植	42



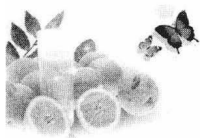
65. 女性肾移植患者更可能排斥异性器官	42
相关链接：长期尿频、尿急原因何在	43
相关链接：如何理解“肾虚”“肾炎”和“肾衰”	44
相关链接：夜尿多不等于肾功能有问题	44
相关链接：人体内的钠与水肿、脱水的关系	45
 二、饮食宜与忌	 46
1. 急性肾小球肾炎综合征饮食宜与忌	46
相关链接：白糖水果疗法和全糖疗法	48
2. 急进性肾小球肾炎综合征饮食宜与忌	48
3. 反复性或持续性血尿（隐匿型肾炎）饮食宜与忌	49
4. 慢性肾小球肾炎综合征饮食宜与忌	50
5. 肾病综合征饮食宜与忌	52
6. 急性肾衰竭饮食宜与忌	53
7. 慢性肾衰竭饮食宜与忌	55
8. 肾性贫血饮食宜与忌	57
9. 肾性水肿饮食宜与忌	57
10. 血尿饮食宜与忌	58
11. 尿频饮食宜与忌	59
12. 糖尿病肾病饮食宜与忌	60
13. 高血压性肾损害的饮食宜与忌	65
14. 尿酸性肾病饮食宜与忌	66
15. 过敏性紫癜肾炎饮食宜与忌	69
16. 系统性红斑狼疮肾炎饮食宜与忌	70
17. 肾结石饮食宜与忌	71



18. 肾肿瘤的饮食宜与忌	73
19. 透析治疗患者饮食宜与忌	74
20. 肾移植后饮食宜与忌	77
21. 肾病患者如何辨证、辨病忌口	79
22. 肾病患者饮食卫生习惯	79
23. 肾病患者如何正确吃豆类食品	80
24. 哪些食物有类似麦淀粉的作用	80
25. 慢性肾炎患者什么时候吃猪腰较合适	80
26. 肾病患者为何不宜饮浓咖啡	81
27. 肾病患者为何不宜吸烟	81
28. 肾病患者何时禁吃高钾食物	81
29. 慢性肾衰竭为何要以麦淀粉为主食	82
30. 慢性肾衰竭怎样采用低磷饮食	82
31. 常见的含嘌呤食物有哪些	84
32. 高尿酸血症肾病为何不宜饮酒	85
33. 为何软饮料会造成肾损害	85

三、运动宜与忌..... 87

1. 急性肾炎为何不宜多运动	87
2. 急进性肾炎为何禁忌运动	88
3. 隐匿型肾炎做哪些运动较合适	88
4. 慢性肾炎如何运动才有益	89
5. 肾病综合征患者何时开始运动较好	90
6. 急性肾衰竭为何要绝对休息	90
7. 透析治疗患者是否可参加运动	91



8. 散步为何有益于肾病康复	91
9. 肾病患者慢跑应如何进行	92
10. 慢性肾病患者能爬山吗	92
11. 慢性肾病患者打太极拳要注意什么	93
12. 慢性肾病患者可以垂钓吗	93
13. 肾病患者室内可做哪些活动	94
14. 如何做好两手攀足固肾强腰法	94
15. 如何做补肾强腰的“摩内肾”法	94
16. 如何做小腹、尾椎按摩法	95
17. 为何运动量过大也会损害肾脏	95
18. 肾亏患者如何做足底按摩	95
19. 慢性肾病患者是否可以参加旅游活动	96
20. 肾移植患者能参加哪些活动	96

四、生活习惯宜与忌.....98

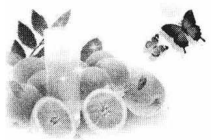
1. 预防肾病为何强调防呼吸道感染	98
2. 日常护肾的 5 个要点	98
3. 有哪些生活习惯会伤肾	99
4. 肾病患者出现哪些症状时宜卧床休息	100
5. 憋尿对肾脏有哪些危害	100
6. 患了肾病能过性生活吗	100
7. 肾病综合征患者夏季应该注意什么	101
8. 肾炎患者能否怀孕	101
9. 如何做好儿童肾病的家庭护理	102
10. 女性肾病患者为何不宜穿高跟鞋	103



11. 慢性肾衰竭患者家庭护理要注意什么	103
12. 急性肾炎患者该如何配合治疗	104
13. 肾性高血压及高血压性肾损害患者如何安排生活	104
14. 肾病综合征患者何时才可以恢复工作	105
15. 糖尿病患者在生活中如何防治糖尿病肾病	105
16. 过敏性紫癜肾炎患者生活中要注意什么	106
17. 肾性高血压、高血压肾损害同时伴有高脂血症的 患者应注意什么	107
18. 如何选用血压计	107
19. 如何正确测量血压	108
20. 测血压时还有哪些特殊情况要注意	109
21. 乙型肝炎相关性肾炎患者如何注意休息	110
22. 狼疮性肾炎患者日常生活中应注意什么	110
23. 肾病患者如何营造一个良好的睡眠状态	111
24. 肾病患者如何沐浴	111
25. 肾病对孕妇和胎儿会有哪些影响	112
26. 妊娠对原有肾病的影响	112
27. 急性肾炎康复后何时可怀孕	113
28. 慢性肾炎患者何时可考虑怀孕	113
29. 肾性高血压患者如何对待性生活	114
30. 狼疮肾炎患者能否怀孕	114
31. 尿路感染（包括肾盂肾炎）时为何不宜过性生活	114

五、心理宜与忌..... 116

1. 为何要重视心理健康	116
2. 心理因素对体会产生哪些影响	116



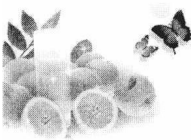
- 3. 不良的刺激为何伤肾 117
- 4. 肾病患者应具有什么样的心理状态为好 117
- 5. 肾病患者应避免哪些心理因素影响 118
- 6. 肾病患者家属应有的心理状态 119
- 7. 哪些娱乐活动可以调节患者情绪 119

六、用药宜与忌..... 120

- 1. 如何防治药物性肾损伤 120
- 2. 药物性肾损伤的发病机制 120
 - 相关链接：中医谈用药..... 122
- 3. 药物性肾损伤的相关危险因素 123
- 4. 药物性肾损伤的预防措施 124
- 5. 如何对药物性肾损害进行早期干预 124
- 6. 对肾脏造成损害的西药 124
- 7. 肾病时禁用、慎用的西药 126
- 8. 肾衰竭患者禁用、慎用西药 127
- 9. 肾衰竭时哪些西药要减量使用 129
- 10. 哪些西药应用时要做肾功能监测 129
- 11. 中药是否也有肾毒性 130
- 12. 哪些中草药有损害肾脏作用 130
- 13. 肾毒性中草药的毒性机制 132
 - 相关链接：医林撷英 1..... 132
 - 相关链接：医林撷英 2..... 133
- 14. 急性肾炎如何辨证用药 133
- 15. 急进性肾小球肾炎如何辨证用药 134



16. 慢性肾小球肾炎如何辨证用药	135
17. 隐匿型肾小球肾炎如何辨证分型与用药	137
18. 肾病综合征如何辨证用药	138
19. 急性肾衰竭如何辨证用药	140
20. 慢性肾衰竭如何辨证用药	141
21. 透析治疗时如何配伍用药	143
22. 在肾移植治疗中如何配用中药	146
23. 血尿的中药治疗	147
24. 隐血尿的中药治疗	148
25. 蛋白尿的中药治疗	148
26. 管型尿的中药治疗	149
27. 水肿的中药治疗	149
28. 肾性贫血的中药治疗	150
29. 肾性高血压或高血压肾损害的中药治疗	151
30. 酚红排泄率低的中药治疗	151
31. 氮质血症的中药治疗	151
32. 哪些中药可改善肾脏病理变化	152
33. 哪些中药有利尿作用	153
34. 哪些中药有降压作用	153
35. 急性肾炎可用哪些验方	154
36. 慢性肾炎可用哪些验方	154
37. 急性肾炎的西药应用宜忌	154
38. 慢性肾炎的西药应用宜忌	155
39. 肾病综合征的西药应用宜忌	156
40. 急进性肾小球肾炎西药应用宜忌	159
41. 隐匿型肾炎西药应用宜忌	159



42. 急性肾衰竭西药应用宜忌	160
43. 慢性肾衰竭西药应用宜忌	162
44. 血液透析期间西药应用宜忌	166
45. 持续性不卧床性腹膜透析 (CAPD) 西药应用宜忌	167
46. 肾移植者西药应用宜忌	168
相关链接: 慢性肾脏病患者保护肾脏功能的主要措施	169

七、肾炎、肾病患者保健食谱..... 170

1. 急性肾炎保健食谱	170
2. 急进性肾炎保健食谱	188
3. 隐匿型肾炎保健食谱	196
4. 慢性肾炎保健食谱	205
5. 肾病综合征保健食谱	210
6. 急性肾衰竭保健食谱	216
7. 慢性肾衰竭保健食谱	225
8. 透析治疗保健食谱	233
9. 肾移植保健食谱	239

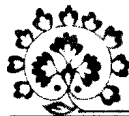
一、认识肾炎、肾病综合征



1. 肾是什么

肾是人体泌尿系统（人体的“下水道”）中最重要的器官之一。肾脏的主要功能有：

- （1）调节体内的水量。
- （2）维持体液浓度和酸碱平衡。
- （3）排泄尿液。
- （4）排泄废物。



2. 肾在何处

中医说，腰为肾之府。肾位于人的腰部（见图1）。具体说，肾是一对位于腹后壁、脊柱两侧的红褐色器官。其上缘与第11、12胸椎等高，下缘可达第2~3腰椎。右侧肾脏一般比左侧略低1~2厘米，这是因为右肾位于肝脏下面的缘故。肾脏能随呼吸上下移动，移动范围为1~2厘米。若肾的活动度在深吸气与呼气、站立位与平卧时相差达3~5厘米，则称之为肾下垂。肾下垂一般分为4度，参考尿路造影立位片中的位置，肾盂平第3腰椎椎体者为1度，平第4腰椎椎体者为2度，平第5腰椎椎体者为3度，第5腰椎以下者为4度。这时，检查者可在肋缘下触及肾脏（见图2）。

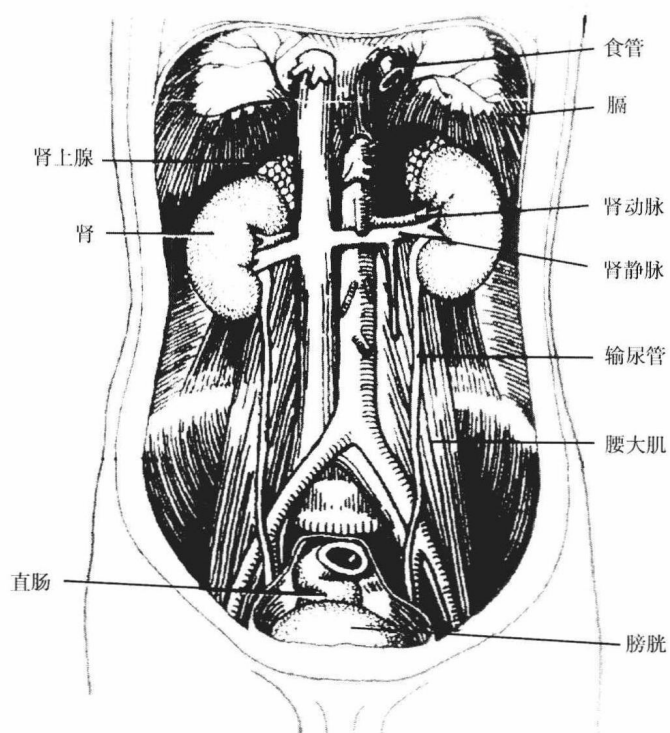


图1 肾的形态和位置

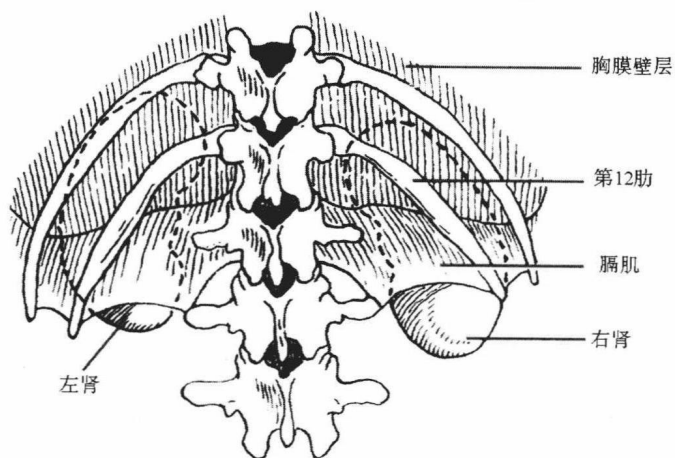


图2 肾的后毗邻