

# 肾脏病患者 康复宜忌

孟昭泉 周清华 主编

金盾出版社

# 肾脏病患者康复宜忌

主 编

孟昭泉 周清华

副主编

屈 峰 杨际平

编著者

韩丽萍 贾建军 董 伟  
高淑红 蔡坛坛 孟靓靓  
李 丽

金 盾 出 版 社

# — 内 容 提 要 —

本书简要介绍了尿路感染、肾病综合征、急性肾小球肾炎、慢性肾小球肾炎、慢性肾衰竭的病因、临床表现;详细介绍了上述疾病的日常生活、饮食、运动及中西药物康复宜忌,以及并发症防治方法。其内容新颖,通俗易懂,科学实用,是肾脏病患者及其家属的必备读物,也可供基层医务人员阅读参考。

## 图书在版编目(CIP)数据

肾脏病患者康复宜忌/孟昭泉,周清华主编.--北京:金盾出版社,2011.11

ISBN 978-7-5082-7122-4

I. ①肾… II. ①孟…②周… III. ①肾疾病—康复 IV. ①R692

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 166893 号

## 金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京凌奇印刷有限责任公司

正文印刷:北京军迪印刷有限责任公司

装订:兴浩装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:7 字数:133 千字

2011 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~8000 册 定价:16.00 元

---

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、  
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



# 前言

泌尿系统由肾脏、输尿管、膀胱、尿道及有关的血管、神经组成。肾脏不仅是人体尿液生成和排泄的主要器官,也是一个重要的内分泌器官,对维持机体内环境的稳定起着相当重要的作用。但在某些易感因素的作用下,可造成尿路感染,其致病菌以革兰阴性杆菌中的大肠埃希菌最为常见,占全部尿路感染的80%~90%;其次为变形杆菌、克雷伯杆菌;还有5%~10%的尿路感染由革兰阳性细菌引起。据报道,在医源性感染因素中,即使严格消毒,于单次导尿后尿路感染的发生率为1%~2%,留置导尿管1天的感染率约为50%,超过3天者感染发生率可增加至90%以上。尿路感染和其他肾脏病久治不愈,极易发展至肾衰竭,是一种常见危重症。住院患者中约7%为急性肾衰竭,其死亡率波动于20%~70%。尽管医疗水平有了很大提高,但过去50年间,这种情况并未得到根本改善。在美国,1989年慢性肾脏病发病仅18.7万例,1998年就上升至40万例。死亡的病例中,绝大多数人患有糖尿病和高血压病。据有关部门统计,美国成年人(总数约2亿)慢性肾脏病患病率已高

达 10.9%，慢性肾衰竭的患病率为 7.6%。据我国部分地区报告，慢性肾脏病的患病率为 8%~10%。近 20 年，慢性肾衰竭在人类主要死亡原因中占第五位，是人类生存的重要威胁之一。近年来，肾脏病在预防和治疗（特别是中西医治疗）方面有很多新观点、新措施、新进展，虽然某些肾脏病是可以彻底治愈的，但如果治疗不得法或者患者不能积极配合治疗，易造成急、慢性肾衰竭，甚至死亡。为使患者及其家属全面了解有关肾脏病治疗的康复知识，我们参考了国内外有关资料，组织有关专家编写了《肾脏病患者康复宜忌》一书。本书简要介绍了尿路感染、肾病综合征、急性肾小球肾炎、慢性肾小球肾炎、慢性肾衰竭的病因及临床表现；按每种病日常生活宜忌、饮食宜忌、运动宜忌、药物宜忌及并发症防治等方面做了详细介绍，重点突出了日常生活、饮食及中西药物宜忌。其内容新颖，通俗易懂，科学实用，是肾脏病患者及其家属的必备读物，也可供基层医务人员阅读参考。

由于我们水平有限，书中不足之处，敬请广大同道及读者赐教。

孟昭泉



# CONTENTS

## 第一章 尿路感染

|                 |      |
|-----------------|------|
| (一)分类与病因 .....  | (1)  |
| (二)临床表现 .....   | (2)  |
| (三)日常生活宜忌 ..... | (3)  |
| (四)饮食宜忌 .....   | (4)  |
| (五)运动宜忌 .....   | (14) |
| (六)药物应用 .....   | (14) |
| (七)用药禁忌 .....   | (22) |
| (八)预防 .....     | (30) |

## 第二章 肾病综合征

|                 |      |
|-----------------|------|
| (一)病因 .....     | (33) |
| (二)临床表现 .....   | (34) |
| (三)分型 .....     | (35) |
| (四)日常生活宜忌 ..... | (38) |
| (五)饮食宜忌 .....   | (41) |
| (六)运动宜忌 .....   | (49) |
| (七)用药宜忌 .....   | (50) |



|                |      |
|----------------|------|
| (八)并发症预防 ..... | (99) |
|----------------|------|

### 第三章 急性肾小球肾炎

|                 |       |
|-----------------|-------|
| (一)临床表现 .....   | (103) |
| (二)日常生活宜忌 ..... | (107) |
| (三)饮食宜忌 .....   | (108) |
| (四)运动宜忌 .....   | (116) |
| (五)药物宜忌 .....   | (116) |

### 第四章 慢性肾小球肾炎

|                 |       |
|-----------------|-------|
| (一)临床表现 .....   | (125) |
| (二)日常生活宜忌 ..... | (128) |
| (三)饮食宜忌 .....   | (132) |
| (四)运动宜忌 .....   | (150) |
| (五)药物宜忌 .....   | (151) |
| (六)并发症防治 .....  | (175) |

### 第五章 慢性肾衰竭

|                  |       |
|------------------|-------|
| (一)病因 .....      | (178) |
| (二)临床表现 .....    | (178) |
| (三)慢性肾衰竭分期 ..... | (180) |
| (四)日常生活宜忌 .....  | (180) |
| (五)饮食宜忌 .....    | (184) |
| (六)运动宜忌 .....    | (197) |
| (七)药物宜忌 .....    | (197) |



# 第一章 尿路感染

尿路感染是指病原体在尿液及尿路中生长繁殖，侵犯尿路黏膜组织而引起的炎症。

## (一)分类与病因

1. 根据感染发生的部位，尿路感染分为上尿路感染（主要是肾盂肾炎）和下尿路感染（主要是膀胱炎、尿道炎）。有些肾盂肾炎与急性膀胱炎临床表现极相似，鉴别不容易，临床上统称为尿路感染。

2. 根据有无尿路功能或解剖异常，尿路感染分为复杂性尿路感染和单纯性尿路感染。由于各种易感因素影响，尿路抵抗力会被削弱，容易发生尿路感染。多种原因而致的尿流不通畅，是最主要的易感因素，其尿路感染的发生率较尿流通畅者高 12 倍，有尿路不畅的尿路感染，为复杂性尿路感染。常见于以下病因。

(1) 尿路有器质性梗阻（如结石梗阻），或功能性梗阻（膀胱-输尿管反流）；尿路有异物存在（如结石，留置导尿管）；或有肾实质病变（如糖尿病肾病、多囊肾等）者。

(2) 泌尿系统畸形和结构异常，如肾发育不良、肾盂及输尿管畸形，均易发生尿路感染。



(3) 尿路器械的使用,不但会将细菌带入尿路,而且常使尿路黏膜损伤,因而极易引起尿路感染。

(4) 尿道内或尿道口周围有炎症病灶,如妇科炎症、细菌性前列腺炎等均易引起尿路感染。细菌性前列腺炎是青年男性尿路感染患者最常见的易感因素。

(5) 机体抵抗力差,如长期卧床的严重慢性病、长期使用免疫抑制药(如肿瘤化疗、肾移植后等),易发生尿路感染。

(6) 有些人因遗传因素而致尿路黏膜局部防御感染的能力缺陷(如尿路上皮细胞菌毛受体的数目多),易于发生尿路感染。单纯性尿路感染则无上述情况,不经过治疗其症状及菌尿可自行消失,或成为无症状性菌尿。

3. 根据病史,尿路感染又分为初发和再发,后者又分为复发和再感染。初发性尿路感染即第一次发作;复发是指治疗不彻底,常在停药后6周内再次发作,与原初感染的细菌同株同血清型,多见于肾盂肾炎;再感染是指原初感染已治愈,由不同菌株再次感染,常发生在原初治疗停药6周之后,多见于膀胱炎。再发频繁者必须寻找原因。尿路感染是常见病,发病率约占人口2%,女性多见,有20%~35%的妇女在其一生中(特别是生育年龄阶段)至少患过1次尿路感染。常见的病原体为细菌(以大肠埃希菌最常见,占尿路感染的70%以上),真菌、衣原体、支原体和某些病毒等也可引起。

## (二)临床表现

1. 症状 其主要症状是膀胱刺激征(尿频、尿急、尿



痛),特别是膀胱炎、急性肾盂肾炎患者,临床表现除可有膀胱刺激征外,腰痛也是临床常见症状,肾脏及肾周围疾病是腰痛的常见原因之一。肾脏包膜、肾盂、输尿管受刺激或张力增高时,均可使腰部产生疼痛感觉。下尿路感染一般不会引起腰痛。但可有全身感染性症状,如寒战、发热、头痛、恶心、呕吐等,也可见到尿失禁和尿潴留。

2. 体征 肋腰点压痛、肾区叩击痛。

3. 辅助检查 血白细胞计数升高等。尿路感染可引起尿液的异常改变,常见的有细菌尿、脓尿和血尿等;尿沉渣涂片染色,找到细菌,尿细菌培养找到细菌;尿菌落计数 $>10^5$ /毫升;有尿频等症状者, $>10^2$ /毫升也有诊断意义;球菌 $10^3\sim10^4$ /毫升也有诊断意义;1小时尿沉渣计数白细胞 $>20$ 万个。

### (三)日常生活宜忌

#### 1. 日常生活调养

(1)保持心情舒畅,避免焦躁、忧虑。

(2)劳逸结合,生活要有规律。

(3)宜吃清淡、富含水分的食物,如新鲜蔬菜、瓜果。

(4)多食菊花、荠菜、马兰头等有清热解毒、利尿通淋作用的蔬菜。

(5)多饮水,勤排尿(2~3小时排尿1次),有尿即排,尽力排净。老年人应练习“重复排尿”,以免“功能性”残余尿的发生。



(6)经常注意阴部的清洁。女性尿道短、直而宽,容易受粪便或阴道分泌物污染,更需注意卫生,尤其在妊娠期、经期。男性如果包皮过长,应注意清洁;包茎应矫治。

(7)尽量避免使用尿路器械,如需要留置导尿管,必须严格执行有关护理规定。

(8)与性生活有关的反复发作的尿路感染,于性生活后即排尿,并与同房前2小时或同房后按常用量服1次抗菌药物作预防。

(9)膀胱-输尿管反流患者,要养成“二次排尿”的习惯,即每次排尿后数分钟,再排尿1次。

## 2. 日常生活禁忌

(1)忌辣椒、葱、韭菜等辛辣刺激之品。

(2)忌食羊肉、狗肉、兔肉等油腻温热食品。

(3)忌性生活过度。

(4)禁烟酒。

## (四)饮食宜忌

### 1. 饮食宜进

#### (1)饮食原则

①宜食高热能、高维生素、半流质或普通易消化的饮食;宜食清淡食物,主食为面食,鼓励患者多饮水,每日入量不得少于3000毫升,有利于冲洗尿道,排除细菌毒素。

②多进食各种新鲜水果、蔬菜,如西瓜、梨、桃、枇杷、鲜藕、萝卜、番茄、黄瓜、金针菜、荠菜、白菜、莴苣、菠菜、



冬瓜等。

③选择具有清热解毒、利尿通淋作用的食物，如菊花汤、荠菜汤、马兰头冬瓜汤、绿豆汤、赤豆汤等。

④若属于体质虚弱久病者，以滋补为主，常食用山药、土豆、蛋类、甲鱼、栗子、木耳等。

⑤食用碱性食物调节尿液酸碱度，如裙带菜、海带、蘑菇、菠菜、大豆、栗子、香蕉、油菜、胡萝卜、土豆、萝卜、果汁、牛奶、豆腐等。另外，茶、咖啡也属碱性食品。

少食用酸性食物，如鱿鱼、鱼松、鸡肉、鲤鱼、紫菜、花生等。

## (2)常用保健食物

①黑米，具有滋阴补肾、养精固涩的作用。

②黑豆，具有补肾、滋阴的作用。

③黑芝麻，具有补肝肾、乌须发的作用。

④黑鱼，具有祛湿利尿的作用。

⑤鲫鱼，具有健脾利湿的作用。

⑥鲍鱼，具有滋阴、明目的作用。

⑦田螺，具有利尿、解毒的作用。

⑧海参，具有补肾壮阳、益气滋阴的作用。

⑨乌龟，具有滋阴、益肾、补虚的作用。

⑩乌骨鸡，具有补肝肾、益气血的作用。

⑪灵芝，具有滋补强壮、扶正固本的作用。

⑫紫菜，具有利尿除湿、清热利尿的作用。

⑬黑皮甘蔗，具有滋养、利大小便的作用。

⑭槟榔，具有健脾、利水行气的作用。



⑮豌豆,具有清热利尿、消肿的作用。

⑯豇豆,具有治疗肾虚腰痛、遗精尿频、尿毒症的作用。

⑰韭菜,具有补肾宜胃、解毒降脂的作用。

⑱黄瓜,具有消肿止渴、利尿消肿的作用。

⑲冬瓜,具有清热养胃、利尿化痰及治疗淋病的作用。

⑳荠菜,具有和脾止血、利尿消肿、清热解毒的作用。

㉑薇菜,具有清热利水湿、平胃解毒、通便利尿的作用。

㉒猕猴桃,具有清热生津、利尿通淋的作用。

㉓西瓜,具有清热解暑、利小便、消肿的作用。

㉔罗布麻,具有清热平肝、利尿消肿的作用。

### (3)食疗方

①通草 9 克,水煎去渣留汁,与薏苡仁 30 克,同煮粥,食前加冰糖适量。

②甘草梢 9 克,水煎去渣留汁,加薏苡仁 30 克,同煮粥食用。

③整穗嫩玉米放锅中煮,喝玉米汤。

④灯心草 6 克,竹叶心 10 枚,水煎去渣取汁,入粳米 30 克,同煮成粥,加冰糖适量服食。

⑤红花草(紫云英)30 克,入沸薏苡仁粥烫熟,加适量调料食用。

⑥蒲公英 50 克(鲜品 100 克)煎水取汁,入薏苡仁 50 克,煮成稀粥,每日分 2 次服用。



⑦绿豆 15 克,赤小豆 15 克,黑大豆 15 克,甘草粉 9 克,加水煎煮,待豆熟烂后,吃豆喝汤。

⑧在盛夏多汗季节,小便短赤者,每日饮西瓜汁或西瓜皮 50~100 克,煎水,代茶饮。

⑨每日以鲜黄瓜 5 条,加水 250 毫升,煎汁服。

⑩将核桃煨熟,每晚 30~60 克,卧床时嚼之,与温酒服下。肾虚腰痛者,每日 60 克将核桃仁杵细,与温酒加红糖调服。

⑪鲜绿豆芽 500 克,榨汁加白糖适量,频饮代茶不拘量。

⑫大小蓟汁、竹叶各适量,水煎后煮粥。

⑬生山楂煎水,代茶饮。

⑭将冬瓜煮熟,连汤服食,每日 3~5 次。

⑮小米 50 克,煮粥,当饭食之。

⑯用鲜芹菜 2 500 克,切碎捣烂,榨出汁,煮沸后,每次服 60 毫升,每日 3 次。忌辛辣食物。

⑰荞麦适量,放入锅内,置于火上,炒至微焦,研成细末,加水适量,混合成丸,每次服用 6 克,以温开水送服。调治小便混浊。

⑱炒黑豆、天花粉各等份。将炒黑豆清洗干净,沥干水,研为细末,与天花粉捣成面糊,制成丸如梧桐子大,每次服用 70 丸,用煮黑豆的汤送服,每日 2 次。适用于调治肾虚消渴。

⑲黑鱼 1 条,重量 400 克,冬瓜 100 克,葱白 20 克,将黑鱼宰杀,去除肠杂,清洗干净,切成块,与冬瓜、葱白放



入沙锅内，加水适量，置于火上，先用武火煮沸后改用文火煮成浓汤，服之。适用于去湿利尿、消水肿。

⑳黑鱼1条(重250~300克)，芒硝50克。将黑鱼宰杀，去除内脏，清洗干净，切成块，与芒硝一起放入沙锅内，加水适量，置于火上，先用武火煮沸后，改用文火煮熟，食之。分3次食鱼，每隔4个小时服用1次。调治下肢水肿、尿少、腰痛。

㉑鲫鱼1条，冬瓜皮50~75克。将鲫鱼除去鳞及内脏，清洗干净，切成块，与冬瓜皮一起放入沙锅内，加水适量，置于火上，用文火煮熟，食鱼，喝汤。调治水肿。

㉒田螺2个，食盐半勺。将田螺与食盐捣烂如泥，敷于气海穴。上贴一小块塑料布，用敷料、胶布固定。调治小便不通，腹胀。

㉓上等陈香菇、大枣、冰糖各450克，鸡蛋2个。将香菇用水浸泡，清洗干净，与大枣、冰糖、鸡蛋一起放入锅内，加水适量，置于火上，隔水蒸煮。每日早晨服4克，连续服用7日。调治夜尿频数。

㉔紫菜30克，益母草15克，玉米须15克。将益母草、紫菜、玉米须分别清洗干净，放入沙锅内，加水适量，置于火上，先用武火煮沸后，改用文火煎成浓汤，去渣取汁服用。调治水肿。

㉕乌梅9克。将乌梅清洗干净，放入沙锅内，加水适量，置于火上，先用武火煮沸后，改用文火煎成浓汤，去渣取汁，空腹服用。调治尿血。

㉖核桃仁60克，韭菜150克，香油、食盐各适量。将



香油入锅内烧热，入核桃仁、韭菜下锅，炒熟，用食盐调味。每日服用，早晚各1次。调治肾虚阳痿、夜尿多。

②四季豆120克，蒜末15克，白糖30克。将四季豆清洗干净，与蒜末一同放入锅内，加水适量，置于火上，煎成浓汤，加入白糖，搅拌均匀，内服。调治水肿。

③蚕豆壳150克，清洗干净，放入沙锅内，加水适量，置于火上，煎成浓汤，去渣取汁服之。调治小便不通。

④猕猴桃100克，大枣25克，红茶3克。将猕猴桃、大枣放入沙锅内，加水适量，用武火煮沸后，再用文火煨煮30分钟，当煮至500毫升时加入红茶，每日早晚饮服。调治血尿。

⑤西瓜皮(干品)30克，红小豆30克，冬瓜皮30克，玉米须30克。将西瓜皮、冬瓜皮、红小豆、玉米须分别清洗干净，放入沙锅内，加水适量，置于火上，先用武火煮沸后，改用文火煎成浓汁，去渣取汁服用。调治水肿。

⑥将山楂晒干研成粉，用温开水送服。每日服用1剂，连续服用10日为1个疗程。调治肾盂肾炎。

⑦将黑豆炒熟，研成细末。每日早晨50克，水冲服。调治水肿。

⑧燕麦仁150克，豌豆50克。将燕麦仁、豌豆分别除去杂质，清洗干净，放入锅内，加水适量，置于火上，先以武火煮沸后，改用文火煮至豌豆熟而开花，离火出锅，即可食用。具有清热利尿的功效，对治疗肾盂肾炎之尿急、尿痛效果较好。

⑨黑豆25克，黑芝麻10克，山药25克，粳米50克。



将上述原料分别清洗干净，一起装入瓷碗中，放在蒸锅内，加水适量，置于火上，蒸熟即可食用。具有滋补肝肾、利尿、益气养血的作用，还可增加尿道上皮细胞的抵抗力，适用于尿路感染患者。

⑤海参 450 克，芝麻酱 75 克，食盐 4 克，味精 2 克，香油 10 克。把海参用水发好，切成片，待用。将芝麻酱放入碗内调入食盐、味精、香油、凉开水，用筷子搅拌均匀，淋入海参盘内，即可食用。具有滋养补肾，利水调经的作用。适用于尿路感染患者。

⑥赤小豆 100 克，竹叶菜 50 克。将赤小豆加水 300 毫升，武火烧开，转用文火炖至豆瓣开裂时，加入竹叶菜继续炖至菜熟。每日分 1~2 次趁热食豆菜。具有清热透表，利水通淋的功效。

⑦新鲜西瓜翠衣、新鲜冬瓜皮各 50 克，赤小豆 30 克。以上原料洗干净，同置瓦罐中，加水 500 毫升，用文火煎 20 分钟，取出汤汁，当茶饮用，连续服用 10 日。具有利尿、消肿的功效。

⑧水牛肉(切片)500 克，冬瓜(切片)250 克，葱白(切段)100 克，豆豉 50 克。加水共煮，牛肉熟后蘸食盐和醋，早晚空腹服食。适用于慢性肾盂肾炎患者。

⑨冬瓜(净)500 克，植物油 25 克，酱油 25 克，水淀粉 50 克，食盐 10 克，葱、姜末、蒜泥各适量。冬瓜切成 1 寸见方的块入锅，加水煮熟，捞出沥干水，取碗放入葱、姜末、蒜泥、食盐、酱油、水淀粉调成料汁。开油锅油热后降温至四成，倒入调料汁炒均匀，投入冬瓜炒片刻，加植物