

“健康与小康”医学科普与健康教育系列丛书

总主编 祝益民



伤不起的肾

主 编 梁玉梅
主 审 欧阳沙西



上厕所？再忍忍吧！

工作

膀胱炎



人民卫生出版社

“健康与小康”医学科普与健康教育系列丛书

伤不起的肾

总主编 祝益民

主 编 梁玉梅

主 审 欧阳沙西

副主编 罗 逊

作者名单

梁玉梅	欧阳沙西	凌文涛	罗 逊	陈 莹
殷 薇	陈愔音	刘抗寒	施文剑	张 苇
向 平	宁春莎	扈晓芳	龚钰婷	钱姝屹
方 茜	杨伊雅	彭革秀	刘旺兴	李世瑶

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

伤不起的肾/梁玉梅主编. —北京:人民卫生出版社,2017
ISBN 978-7-117-24491-6

I. ①伤… II. ①梁… III. ①肾疾病-防治 IV. ①R692

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 100107 号

人卫智网 www.ipmph.com 医学教育、学术、考试、健康,
购书智慧智能综合服务平台
人卫官网 www.pmph.com 人卫官方资讯发布平台

版权所有,侵权必究!

伤不起的肾

主 编:梁玉梅

出版发行:人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址:北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编:100021

E-mail: pmph@pmph.com

购书热线:010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷:中国农业出版社印刷厂

经 销:新华书店

开 本:787×1092 1/32 印张:4.5

字 数:73 千字

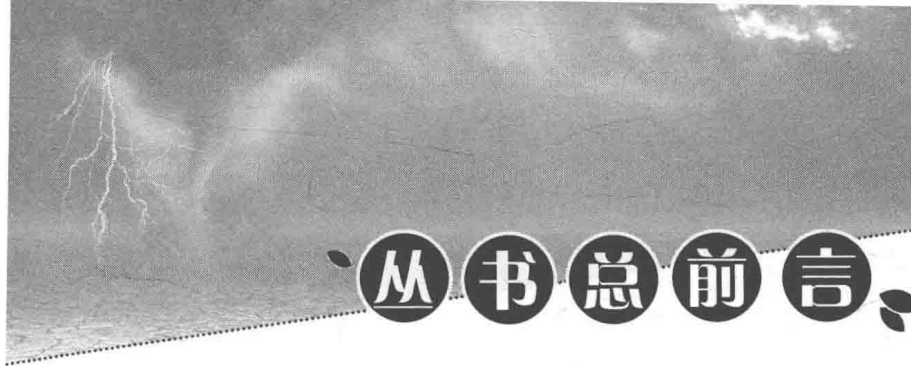
版 次:2017 年 6 月第 1 版 2017 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号:ISBN 978-7-117-24491-6/R·24492

定 价:18.00 元

打击盗版举报电话:010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

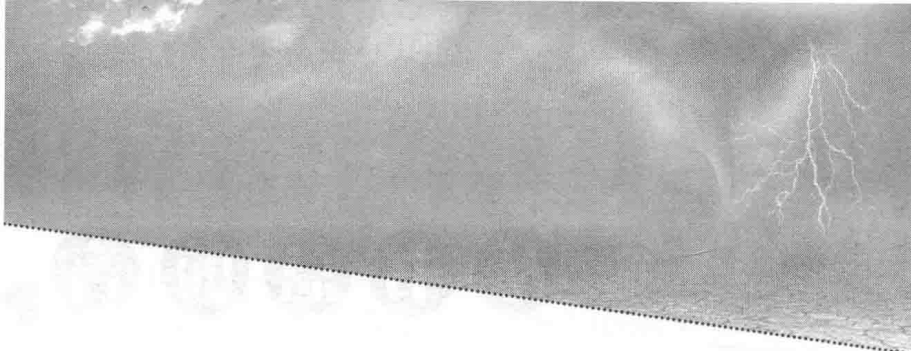
(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)



丛书总前言

自古以来，人类从未停止过对健康的追求。随着社会的进步和经济的发展，自然的破坏、环境的污染、药物的滥用、食品的危机、快节奏的生活、超强度的压力等，使人们一方面享受着物质生活带来的丰硕成果，另一方面又经历着现代文明带来的健康威胁。在疾病谱不断变化的过程中，亚健康、慢性病、现代病、富贵病等时时困扰着人们的身心，成为学习、工作和生活的“绊脚石”和“拦路虎”。

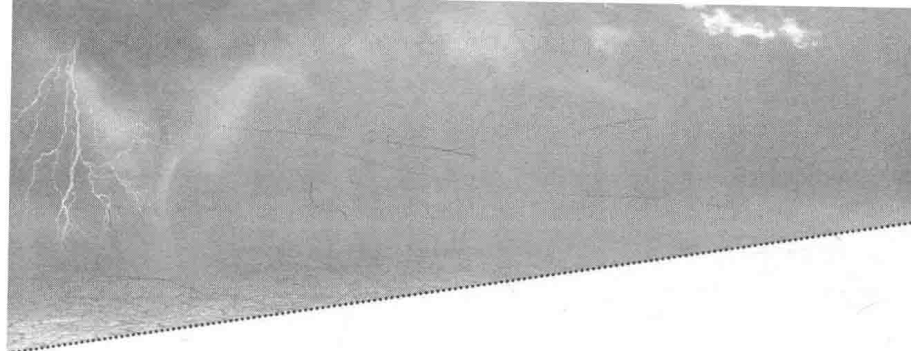
人民身体健康是全面建成小康社会的重要内涵，是每一个人成长和实现幸福生活的重要基础，这是习近平总书记对实现中国梦和中华民族伟大复兴的深刻阐述。需要全社会加深对建设小康社会与提高人的健康素质相互关系的理解，形成“要小康，先健康；保健康，奔小康”的全民共识。因此，



健康与小康是相辅相成的“并行者”，是甘苦共担的“同路人”。

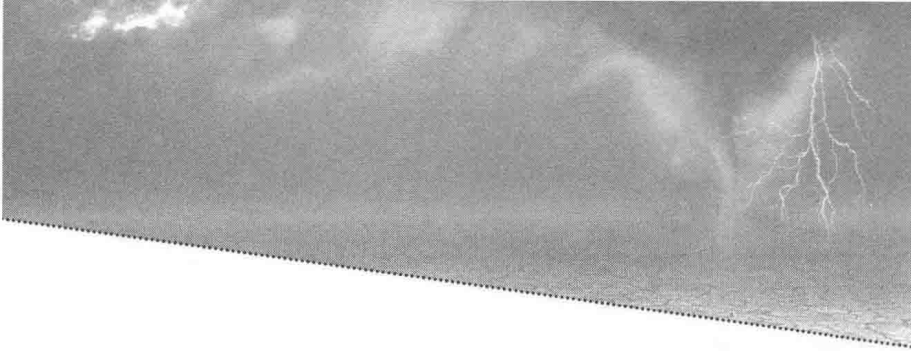
现在我们所说的健康，不仅仅是没有疾病和不虚弱，而是指身体上、心理上和社会适应上的完美状态。世界卫生组织曾发布公告，影响健康的因素中，遗传占15%，社会因素占10%，医疗条件占8%，气候条件占7%，60%的成分取决于自己。也就是说，一个人是否健康，其主动权在于自己。以糖尿病为例，47.9%新诊断的糖尿病患者从未接受过科普教育，60%不控制饮食，72%不会自我监测血糖与尿糖，92%不了解如何适度活动。调查表明，大众对疾病相关知识的了解非常匮乏，更谈不上健康的行为和生活方式。

近年来，医学科学和医疗技术快速发展，改变了过去很多的就医模式和诊疗方法，需要通过专家



使用简洁通俗的语言向大众传播医学新知识，但权威专家、权威作品和权威传播途径不能满足大众的需求，一些医疗与养生保健广告的宣传使人们形成许多健康误区与盲区。《“健康与小康”医学科普与健康教育系列丛书》基于这种背景而构思，通过专业人士写科普，通过专家的力量传播知识，着眼于大众关注的健康话题，着重于健康认识 and 行为的纠偏，着力于解决疾病防与治的实际问题，传递准确的预防保健、科学就医、医患配合、自我管理等方面的健康信息，真正做到“无病早防、有病早治、治病早愈”的目的，消除或减轻影响健康的危险因素，预防疾病，促进健康，提高生活质量。

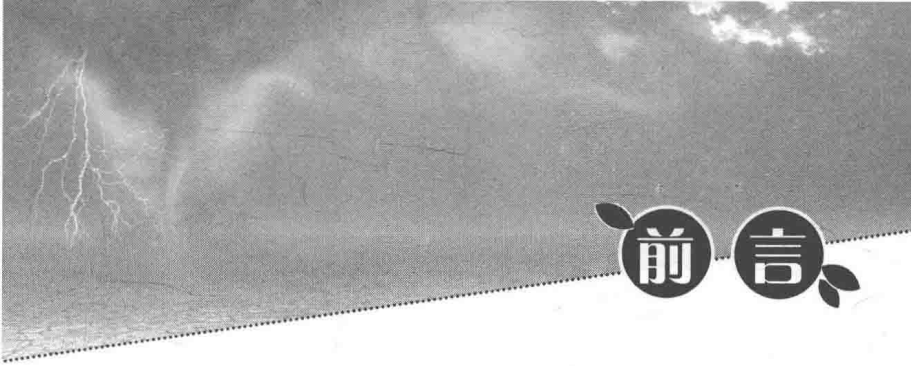
本套系列丛书以“健康与小康”为主题，重点介绍常见病和多发病，单本独立成集，以湖南省人民医院近年来开展医学科普与健康教育的一些



成功经验，挑选一批有实战经历的专家参与编写，得到人民卫生出版社的大力支持，连续出版，形成独有的风格。丛书内容丰富、语言通俗、文字简练、层次清楚，辅以直观的插画，具有实用性、趣味性和科学性。希望能对有不同健康需求的人群进行差异化、个性化的指导，期望能为大家的健康保驾护航。

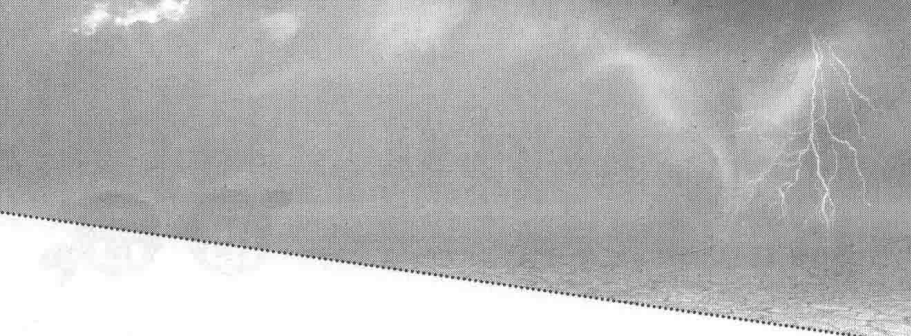
祝益民

2016年3月



前言

在临床工作中，作为肾脏科大夫，我们主要面对的是肾脏病患者。他们有的起病很急，短短几小时就没有小便了，经过尿液和血液化验，发现他们罹患急性肾损伤，很多这种情况都需要马上行血液净化治疗，但追问他们起病前的情况，往往有不恰当的用药史。有些病人起病没有那么急，往往晨起后发现眼睑或脚踝部出现水肿，到医院就诊，发现是慢性肾脏病所致，劝其行肾穿刺活检或者服用药物如糖皮质激素时，病人拒绝，他们宁愿相信网络或小报虚假的广告宣传，而去邮购药物，或去某些神乎其神的“肾病医院”就诊，最后钱花了，病情还加重了。还有一些患者，出现了明显的恶心呕吐及严重的呼吸困难等症状才来就诊，经血液及B超检查，很快确诊为尿毒症，需要终身透析。回顾他们的病史，不少人以前从没看过病，或者发现过

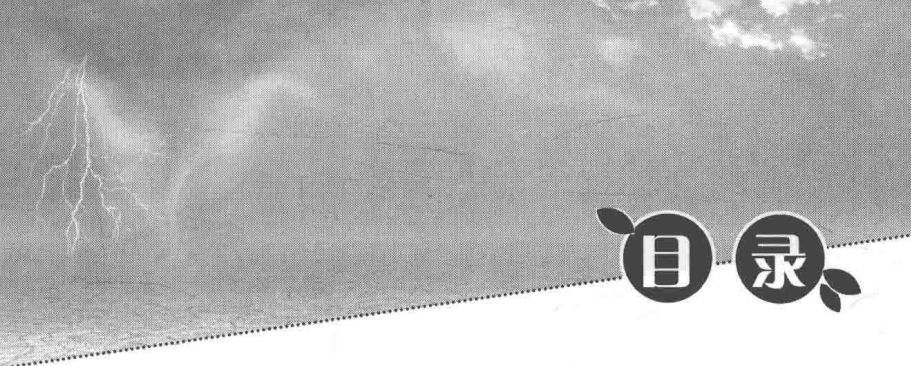


血压升高以及尿液检查异常，也未引起注意，直到肾脏病危及生命了才来抢救，这是很可惜的，因为很多慢性肾脏病早期是可以预防 and 控制的。

以上诸多情况，都真实存在于我们每天的工作当中。有感于此，我们编写了这本《伤不起的肾》，书中很多的病例都是我们亲身接触的患者。希望大家见到这本小书时，能翻开读一读，对于了解肾脏、了解肾脏病，以及如何保护肾脏、如何避开与肾脏有关的风险等，相信对您会有所帮助的。

梁玉梅

2016年8月18日



目 录

神奇的肾脏	1
一、生活习惯篇	9
01 小清新胜于重口味——必不可少， 也不可过量的盐	9
02 出手稳准狠，盐分好控制	11
03 众说纷纭低钠盐	13
04 再忙也别忘了喝水	16
05 如何科学地喝水？	18
06 水能载舟亦能覆舟	21
07 该释放时就释放	24
08 享受大鱼大肉的时候，考虑过肾脏 的感受吗？	27
09 低蛋白饮食——慢性肾脏病治疗的 基石	29
10 豆类——分合聚散，还是肾脏的朋友	32
11 食物中，您不曾关注过的磷	35
12 你呼啸而过，却伤害了我	39

13	药材当食物，这事靠谱吗？	42
14	吸烟，不仅伤了肺，也害了肾	44
15	都是杨桃惹的祸	47
16	冰红茶，浅尝辄止吧	49
17	高钾血症——慢性肾脏病的急症	51
18	当你老了，我会更加爱你	54

二、危险因素篇

19	识别肾脏的求救信号	59
20	从容解读“慎用”“忌用”“禁用”	61
21	过夜的中药汤剂还能喝吗？	64
22	蜂蜇蛇咬勿轻视，急性肾衰能致命	66
23	盲目服用鱼胆蛇胆，肾脏受损 惊心胆寒	70
24	野蕈美味，伤肾不轻	74
25	穹顶下的肾脏	77
26	别让肾脏为美丽买单	80
27	带着健康的肾脏，远离“痛痛病”	84

28	肾脏无法承受“铅”金之重	87
29	汽油让肾脏无能可耗	90
30	抗冻剂却“冻”住了肾脏	94
31	百草枯——不留余地的肾脏杀手	97
32	不辨敌我的有机磷农药	101
33	三聚氰胺——让肾脏泥石泛滥	104

三、健康用药篇

34	一粒感冒药引起的悲剧	109
35	为了宝宝，妈妈们，请合理用药	111
36	减肥但别伤肾：减肥药与肾脏	113
37	中草药会伤肾吗？	115
38	造影剂——一把双刃剑	118
39	一旦吃错药了怎么办？	120
40	维生素能随便服用吗？	121
41	肾病患者如何合理用药	123

尾声

神奇的肾脏

每个人都有两个形似蚕豆的肾脏，大约是自身拳头那么大，位于背部的胸廓下面，脊柱两旁（图 0-1）。大自然以其千万年的进化，赋予了肾脏神奇的结构。

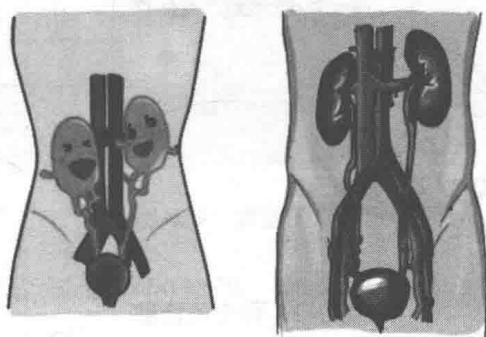


图 0-1 肾脏的结构

如果我们把生命比作一条奔流不息的河流，那么肾脏就是这条河流上的闸门。这座神奇的“闸门”构造极为精细，肾脏表面是数以百万计的肾小球组成的滤过网（图 0-2），每天过滤大约 200L 的

血液，将其中的水分、废物和杂质滤过出来，生成原始的尿液，排泄到数百万根肾小管里，肾小管又将原始尿液中有用的营养物质和水分进行回收，多余的水分和废物则汇集到漏斗状的肾盂，通过输尿管，到达膀胱，以尿液的形式储存在那里，直到我们上厕所。

100万个肾小球
原来我每天都带着200万吨固定
资产上下班
想想都鸡冻...



图 0-2 神奇的肾脏

另外，在肾小管周围还生成多种重要的激素，例如分泌肾素，调节全身血压；分泌促红细胞生成素，促进骨髓造血；分泌骨化醇，促进骨骼成熟等（图 0-3）。

肾脏就是以这种过滤、回收、排泄、奉献激素

肾脏每天的工作量

排毒——排泄体内代谢产物和进入体内的有毒物质

蓄排水——通过尿的生成 维持水的平衡

和事佬——盐多盐少 酸多酸少 都不和谐

稳压器——血液没有了压力 动物就没有了生命

“生血”——肾脏分泌的促红细胞生成素作用于骨髓造血系统

“生骨”——维生素D在体内必须经肾转变



图 0-3 肾脏的功能

的形式清除河流里的垃圾，维护生命的质量。两个肾脏就像两个和尚抬水吃一样，共同完成肾脏的各项功能，如果一个肾脏“坏了”，或者捐献了，完全可以依靠另一个和尚挑水吃，不会影响寿命——这就是“神奇的肾脏”，一部动力强大的超自动化机器。

然而，生命之河流淌不息，肾脏这座大闸门也

时时受到来自上游、下游河水的污染，特别是近年来，越来越多的沉默杀手，如高血压、高血糖、高血脂、高尿酸等悄悄走近肾脏，对大坝的结构和功能构成极大威胁，使我国肾脏病的疾病谱悄悄发生改变。

01 高血压——过度的负重

高血压使肾脏处于过度的负重状态，引发肾小球硬化；血压高于 140/90mmHg 发生尿毒症的危险是正常血压的 3 倍；血压高于 180/110mmHg 发生尿毒症的危险是正常血压的 10 倍以上，据世界卫生组织报告，高血压已成为全人类死亡原因的首位。

02 高血糖——糖衣炸弹

长期过高的葡萄糖就像埋在肾脏的糖衣炮弹，早期对肾脏结构的破坏隐匿进行，随着病程的加长，肾小球逐渐硬化，滤过网的损坏越来越多，越到后期发展越快，从而出现蛋白尿，并进展为肾衰竭。估计我国现有糖尿病人 2000 万，如不早期预防，早期诊治，肾脏病的患病率将会大幅上升。

03 高血脂——肾脏内的垃圾

多余的脂质在肾组织沉积，造成动脉硬化、狭窄或闭塞，使肾脏缺血而造成肾脏损害。

04 高尿酸——管道中的淤泥

尿酸引起肾脏内尿管堵塞，或在肾脏内形成结石，或引起肾脏炎症，甚至引起急性或慢性肾衰竭。

05 呼吸道感染——来自上游的污染

一半以上的肾脏病与呼吸道感染有关，呼吸道感染又是各种肾脏病的首要恶化因素。

06 尿路感染——来自下游的污染

女性尿道炎就像河流污染一样普遍，男性前列腺炎就像交通堵塞一样常见，细菌沿尿道、输尿管侵犯肾脏，引起的肾盂肾炎，最终破坏肾脏结构，导致尿毒症。