

肾脏病保健系列丛书

肾脏病患者 生活指南

王 钢 周恩超 编 著



南京大学出版社

肾脏病患者生活指南

王 钢 周恩超 编著

南京大学出版社

内容提要

本书内容共分肾脏的解剖和生理、常见症状、主要检查、常见肾脏病的特征及自我诊断要点、小儿肾脏病的特征、肾脏病的治疗、饮食疗法、中医治疗特色、人工透析疗法和肾移植等十部分。重点介绍了作者临床中防治肾脏病的经验和肾脏病的常识、疗养和生活护理,叙述简明扼要,图文并茂,实用性强,对广大肾病患者和医护人员有较大参考价值。

图书在版编目(CIP)数据

肾脏病患者生活指南/王钢,周恩超编著. —南京:南京大学出版社, 2001.4

ISBN 7-305-03656-0

I. 肾… II. ①王… ②周… III. 肾脏病 - 基本知识 IV. R692

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 18011 号

从 书 名 肾脏病保健系列丛书
书 名 肾脏病患者生活指南
编 著 王 钢 周恩超
出版发行 南京大学出版社
社 址 南京市汉口路 22 号 邮编 210093
电 话 025-3596923 025-3592317 传真 025-3303347
网 址 <http://www.njupress.com>
电子函件 nupress1@public1.ptt.js.cn
经 销 全国新华书店
印 刷 扬州鑫华印刷有限公司
开 本 850×1168 1/32 印 张 7.25 字 数 182 千
版 次 2001 年 4 月第 1 版 2001 年 4 月第 1 次印刷
印 数 1-8000
ISBN 7-305-03656-0/R·138
定 价 15.00 元

* 版权所有,侵权必究

* 凡购买南大版图书,如有印装质量问题,请与所购图书销售部门联系调换

前 言

肾脏疾病是临床的常见病和多发病,而且多数呈慢性过程,甚至是终生过程。我们在临床中发现不少病人正由于肾脏病的病程缠绵,有的难以治愈而病急乱投医,不惜千金万元,径奔“包治肾病”的广告而去,结果枉费了钱财,还延误治疗时机,造成不可逆转的病变,门诊有多例慢性肾衰较为稳定者,为求“速效、断根”,结果肾功能迅速恶化,不得不过早进入透析;有的缺乏肾病保健科学常识,病情隐匿发展而没发现,直到病情危殆方始觉醒,即使华佗也感束手;而更多的是病人或家属亲友在患肾脏病后急迫地询问其病情及疗养护理常识,索要科普小册子,尽管我们也做了一些工作,但远不能满足临床需求。这些是促成我们尽快编写一本关于肾脏病科普书籍的直接动因。

另一方面,我们觉得一个良医虽能挽救千百病人的生命,但对于象我们这样一个十二亿之巨人口的国家而言,医学知识的普及推广尤为重要。在《中共中央、国务院关于卫生改革与发展的决定》中明确提出我国新时期的卫生工作方针是“以农村为重点,预防为主,中西医并重,依靠科技与教育,动员全社会参与,为人民健康服务,为社会主义现代化建设服务”。特别对于肾脏病目前在国际国内均没有特效治疗的状况下,宣传普及医药卫生知识,对于帮助肾脏病人及家属了解疾病,提高防病意识,养成良好生活习惯,指导饮食、护理,建立战胜疾病的信心是何等重要,也是大势所趋,作为肾病医务工作者,在认真处理好临床医疗工作外,参与肾病科普宣教,责无旁贷!

基于上述二方面因素,在繁重的医疗任务之余,带着研究生撰

写了本书。本书的特点主要有三。一是一改以往科普书以病种展开或问答形式叙述,而是有所侧重。不作教科书式的以病因、发病机理到诊断、治疗的讲解,而是突出常见病的特征及自我诊断要点,重点介绍我们长期在临床中防治肾脏病的经验以及肾脏病的常识、疗养和生活护理。二是突破文字叙述的老路,注重图文并茂,故在“科学准确”的前提下,配以解剖图谱或漫画格调的插图(达40余幅),加以必要的表格,以冀达到帮助理解,加深认识,图简意赅的目的,读者能在轻松、活泼、有趣的情况下掌握知识。三是实用有效,我们介绍的各种食谱、药膳都是我院全国中医肾病医疗中心经常推荐病人使用的,在成书时进一步整理、归纳而成,读者根据自身情形可以选择应用。

想写出一本肾病患者竞相阅读的好书是我们不改的初衷,但限于我们的水平,错漏难免,敬请广大同仁和读者批评指正!在此也感谢肾中心参与制定肾脏病生活护理、食谱、药膳的医生、护士!

编者

二〇〇〇年七月

目

录

第一章 肾脏的解剖和生理	(1)
第一节 肾脏的解剖与结构	(1)
第二节 肾脏的功能	(4)
一、排泄体内代谢产物和进入体内的 有害物质	(4)
二、通过尿的生成,维持水的平衡	(5)
三、维持体内电解质和酸碱平衡	(5)
四、调节血压	(6)
五、促进红细胞生成	(7)
六、促进维生素 D 的活化	(7)
第二章 肾脏病的常见症状	(8)
第一节 蛋白尿	(9)
第二节 血尿	(10)
第三节 尿色改变	(11)
第四节 尿液混浊	(12)
第五节 浮肿	(13)
第六节 多尿和少尿	(13)
第七节 尿频	(15)
第八节 排尿困难	(15)
第九节 尿闭	(16)
第十节 腰痛	(17)
第十一节 高血压	(17)
第十二节 肾功能不全症状	(18)
第三章 肾脏的主要检查及正常值	(20)
第一节 尿液检查	(20)
一、常见的尿液检查内容	(20)
二、如何正确留取尿标本	(23)

三、怎样看尿常规化验单·····	(25)
第二节 肾功能检查·····	(26)
一、肾小球滤过率(GFR)测定·····	(26)
二、肾小管功能测定·····	(28)
三、血中含氮代谢废物的测定·····	(29)
第三节 血生化检查·····	(31)
一、血液中电解质的测定·····	(31)
二、血清蛋白质定量及蛋白电泳·····	(32)
三、血浆免疫球蛋白与补体·····	(32)
四、血脂测定·····	(33)
第四节 肾脏的影像检查·····	(34)
一、X线检查·····	(34)
二、计算机断层摄影(CT)·····	(35)
三、磁共振影像学(MRI)·····	(36)
第五节 肾脏核素检查·····	(36)
一、肾图·····	(36)
二、有效肾血浆流量或有效肾血流量测定·····	(36)
三、肾扫描·····	(37)
第六节 肾脏的超声检查·····	(37)
第七节 肾穿刺活组织检查·····	(37)
第四章 常见肾脏病的特征及自我诊断要点·····	(38)
第一节 急性肾小球肾炎·····	(39)
一、常见的临床表现及特征·····	(40)
二、诊断要点·····	(40)
第二节 慢性肾小球肾炎·····	(42)
一、常见的临床表现及特征·····	(42)
二、诊断要点·····	(43)
第三节 肾病综合征·····	(44)

一、常见的临床表现及特征·····	(44)
二、诊断要点·····	(45)
第四节 狼疮性肾炎·····	(45)
一、常见的临床表现及特征·····	(46)
二、诊断要点·····	(47)
第五节 糖尿病肾病·····	(47)
一、常见的临床表现及特征·····	(48)
二、诊断要点·····	(49)
第六节 尿酸性肾病·····	(50)
一、常见的临床表现及特征·····	(50)
二、诊断要点·····	(51)
第七节 紫癜性肾炎·····	(52)
一、常见的临床表现及特征·····	(52)
二、诊断要点·····	(53)
第八节 肾盂肾炎·····	(53)
一、常见的临床表现及特征·····	(54)
二、诊断要点·····	(55)
第九节 尿路结石·····	(56)
一、常见的临床表现及特征·····	(57)
二、诊断要点·····	(58)
第十节 慢性肾功能衰竭·····	(58)
一、常见的临床表现及特征·····	(60)
二、诊断要点·····	(61)
第五章 小儿肾脏病的特征 ·····	(62)
第一节 小儿肾脏的特点·····	(62)
第二节 小儿体液变化与成人的不同及与肾脏的关系·····	(63)
一、小儿水灵灵,特点是细胞外液多·····	(63)
二、能量代谢、水代谢量比成人大·····	(64)

三、不显性水蒸泄量是成人的 2 倍·····	(64)
四、对婴幼儿细胞内的水分量亦需重视·····	(65)
五、婴幼儿的脏器代谢率高·····	(65)
六、婴幼儿的脱水容易危及生命·····	(65)
第三节 小儿肾脏病的主要特征·····	(66)
一、婴幼儿多尿路感染·····	(66)
二、小儿的先天性、遗传性肾疾患·····	(67)
三、小儿的急性肾炎比成人的好治·····	(67)
四、小儿肾病综合征常对皮质激素有效·····	(68)
五、小儿肾炎反复发作或镜下血尿迁延不愈与扁桃体经常发炎有关者,应考虑切除扁桃体·····	(68)
第四节 母亲如何早期发现小儿肾脏病的症状·····	(69)
一、婴幼儿尿的次数、尿量、大便性状是重要线索·····	(69)
二、咽喉炎、扁桃体炎后眼睑浮肿·····	(69)
三、肾浓缩功能差表现夜尿多·····	(69)
四、学龄儿童出现高血压、贫血要警惕·····	(70)
第五节 小儿肾炎的分类及饮食疗法·····	(70)
一、小儿肾炎的分类·····	(70)
二、根据分类进行饮食管理很重要·····	(71)
第六节 小儿肾功能不全的原因及主要症状·····	(73)
一、小儿肾功能不全的原发病以先天性、遗传性疾病为多·····	(73)
二、小儿肾功能不全主要症状是贫血、等张尿、高血压·····	(74)
三、小儿急性肾功能不全与慢性肾功能不全的区别·····	(75)
第七节 小儿肾功能不全的饮食疗法·····	(75)
一、根据尿量控制水分和盐分·····	(75)
二、注意食品 and 水果中的含钾量·····	(76)
三、为了小儿的生长发育一定要补充足够的热量·····	(76)

四、补钙与补充维生素 D 同时使用	(76)
第八节 小儿人工透析与肾移植的问题	(77)
一、小儿人工透析的目的	(77)
二、小儿人工透析的注意点	(77)
三、小儿人工透析的家庭管理——饮食管理、预防感染、 身心关怀	(79)
第六章 肾脏病的治疗	(80)
第一节 肾脏病患者注意事项	(80)
一、日常生活	(80)
二、运动和工作	(85)
三、饮食与烟酒	(86)
四、预防感冒及感染	(87)
五、妊娠与性生活	(87)
六、麻醉及手术	(90)
七、患其它疾病时	(91)
第二节 避免肾毒性药物	(91)
第三节 治疗肾炎和肾病综合征的常用药物	(93)
一、肾上腺皮质激素(强的松等)	(93)
二、免疫抑制剂(环磷酰胺等)	(97)
三、雷公藤	(97)
四、抗血小板聚集及抗凝药物	(99)
第四节 治疗高血压的常用药物	(100)
一、血管扩张药	(100)
二、中枢及交感神经的抑制药	(100)
三、利尿降压药	(101)
四、血管紧张素转换酶抑制剂(ACEI 制剂)	(101)
五、血管紧张素 II 受体拮抗剂	(102)
六、钙离子拮抗剂	(102)

七、 β 受体阻滞剂	(103)
第五节 治疗浮肿的常用药物	(104)
一、噻嗪类利尿剂	(104)
二、袢利尿剂	(104)
三、抗醛固酮类利尿剂	(105)
四、血浆制品	(105)
第六节 肾脏病的其它常用药物	(106)
一、抗高尿酸药	(106)
二、促红细胞生成素	(106)
三、肾脏病营养治疗药	(107)
第七节 肾脏病患者抗生素的选择应用	(108)
一、易引起肾损害的抗生素	(108)
二、尿路感染时的抗生素选用	(108)
三、肾功能减退时抗生素的应用	(109)
第八节 肾炎病人什么情况下可停止用药	(110)
第七章 肾脏病的饮食疗法	(111)
第一节 肾脏病饮食治疗的四大要素	(112)
一、蛋白质	(112)
二、能量	(114)
三、食盐	(115)
四、水	(116)
第二节 有效地实行饮食疗法	(117)
一、饮食疗法在临床医学中的意义	(117)
二、肾脏病人饮食疗法的一般原则	(118)
三、急性肾炎的饮食疗法	(119)
四、慢性肾炎的饮食疗法	(120)
五、肾病综合征的饮食疗法	(121)
六、糖尿病肾病的饮食疗法	(123)

七、尿酸性肾病的饮食疗法	(125)
八、尿路结石的饮食疗法	(126)
九、急性肾功能衰竭的饮食疗法	(127)
十、慢性肾功能衰竭的饮食疗法	(128)
十一、血液透析和腹膜透析的饮食疗法	(130)
第三节 常见肾脏病食谱举例	(132)
一、有关肾脏病食谱的注意事项	(132)
二、采用清淡美味的烹调法	(132)
三、善用食盐的方法	(133)
四、常见肾脏病食谱举例	(134)
第八章 肾脏疾病的中医药治疗特色	(143)
第一节 中医治疗肾病的基本特色	(144)
一、辨证论治,整体调摄	(144)
二、专方专药,证病合参	(146)
三、中西结合,提高疗效	(147)
第二节 常见肾脏病的中医治疗特色简介	(147)
一、急性肾炎	(147)
二、肾病综合征	(148)
三、慢性肾炎	(148)
四、慢性肾功能衰竭	(149)
第三节 治疗肾脏病实用有效药膳介绍	(151)
一、肾小球疾病的常用药膳	(152)
二、肾功能不全的常用药膳	(157)
三、糖尿病肾病的常用药膳	(159)
第四节 治疗肾脏病有效的民间单方验方介绍	(161)
一、治疗肾性浮肿的单验方	(161)
二、治疗肾性高血压的单验方	(162)
三、治疗肾性蛋白尿的单验方	(162)

四、治疗肾性贫血的单验方	(163)
第九章 人工透析疗法	(164)
第一节 透析疗法的现状	(164)
第二节 何时必需采取透析治疗	(165)
一、急性肾功能衰竭(ARF)	(165)
二、慢性肾功能衰竭(CRF)	(166)
三、急性中毒	(168)
第三节 血液透析与腹膜透析的优缺点	(169)
一、透析原理	(169)
二、血液透析与腹膜透析的优缺点	(170)
三、血液透析的禁忌证	(171)
四、腹膜透析的禁忌证	(172)
第四节 血液透析为什么要做内瘘	(172)
第五节 血液透析患者应注意什么	(173)
一、开始透析前注意事项	(173)
二、血透过程中的注意事项	(175)
第六节 腹膜透析患者必须掌握的方法	(175)
一、不卧床持续腹膜透析(CAPD)	(175)
二、家庭透析的注意事项	(177)
三、腹膜炎的防治	(178)
四、腹膜透析的其他注意事项	(179)
第七节 透析合并症的预防和处理要点	(180)
一、透析失衡综合征	(180)
二、脑血管意外	(181)
三、心功能不全	(182)
四、感染	(183)
五、营养不良	(185)
六、骨病	(187)

七、神经肌肉异常	(189)
第八节 透析患者自我管理要点	(190)
一、严格执行透析计划	(190)
二、饮食管理	(191)
三、预防感染	(191)
四、纠正贫血	(192)
五、工作、运动与学习	(193)
六、性生活、妊娠	(193)
七、心理调摄	(193)
第十章 肾移植	(195)
第一节 肾移植的现状	(195)
第二节 肾移植的适应问题	(196)
一、哪些患者适合肾移植	(196)
二、哪些患者不能作肾移植	(196)
三、肾移植的时机	(197)
四、再次肾移植	(197)
五、组织配型	(197)
第三节 供肾者	(198)
一、供肾来源	(198)
二、如何选择供肾者	(198)
第四节 受肾者	(199)
一、原发病的种类	(199)
二、年龄	(201)
三、受者健康状况及并发症	(201)
第五节 术前、术后的注意事项	(202)
一、术前准备	(202)
二、术中术后用药	(203)
三、肾移植后处理	(203)

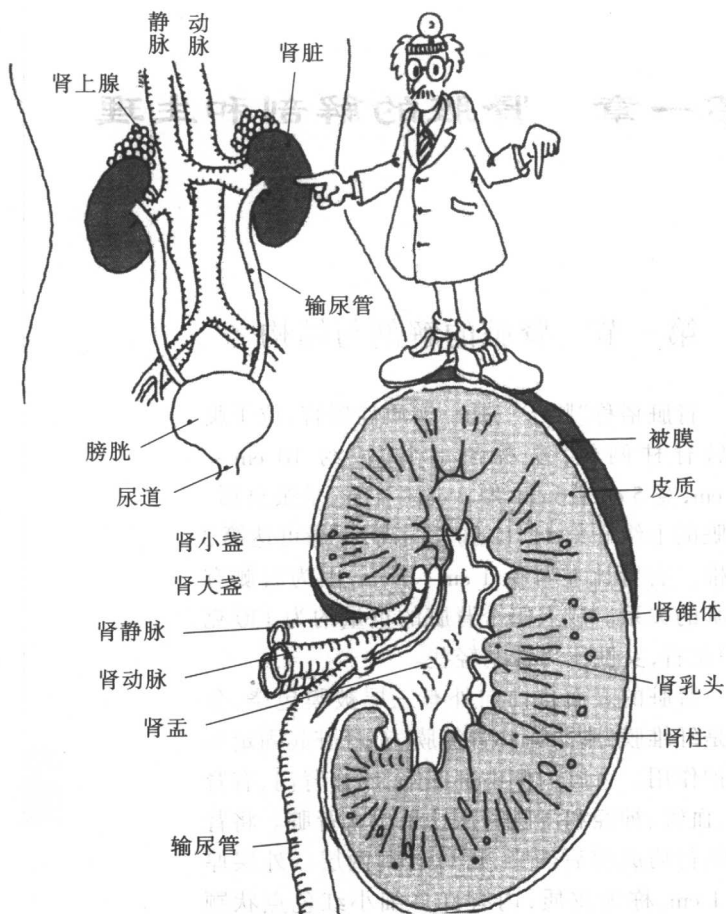
四、移植后排异反应	(204)
五、肾移植并发症	(205)
六、肾移植术后的康复	(206)
七、肾移植术后的远期注意事项	(206)
第六节 肾移植与人工肾脏的比较	(208)
附录一 常用食物营养成分表	(211)
附录二 肾脏病常用检验正常值	(217)

第一章 肾脏的解剖和生理

第一节 肾脏的解剖与结构

肾脏俗称“腰子”，是一实质性器官，位于腹膜后脊柱两侧，左右各一个，长约 10 cm ~ 12 cm，宽 5 cm ~ 6 cm，厚 3 cm ~ 4 cm，呈蚕豆形。肾脏的上缘和第 11、12 胸椎同高，下缘可达第 3 腰椎。右肾比左肾低 1 cm ~ 2 cm，因为右侧有肝脏的关系。成人每个肾脏的重量约为 130 克 (g) 左右，女性比男性稍轻些。

肾脏的表面自内向外有三层被膜包绕，分别是纤维膜、脂肪囊和肾筋膜，对肾脏起固定和保护作用。肾脏内侧中部凹陷，叫作肾门，有肾盂、血管、神经和淋巴管从这里出入肾脏。将肾脏纵行切成前后两半，可以看到两层。外层厚约 1 cm，称为皮质，内有許多细小红色点状颗粒，这就是肾小球；内层厚 2.5 cm，称为髓质，内有許多细小条纹，就是肾小管。再里面有一个空腔，由肾小盏、肾大盏和肾盂三部分组成。肾盂和输尿管相连。



肾脏位置及剖面图

肾脏的基本结构叫肾单位,一个肾脏约有 100 万个肾单位,每一个肾单位是由肾小体和肾小管所组成。肾小体是由肾小球和包