

肾好

一切都好

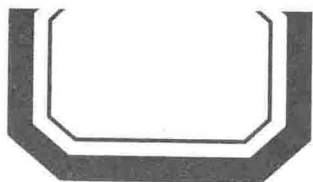
慢性肾病患者 ● 养肾指南

董飞侠 编著

肾病先养肾，养肾更重要

17 种慢性肾病患者养肾新理念

上海科学技术出版社



肾病先养肾 养肾更重要

肾好,一切都好

——慢性肾病患者养肾指南

董飞侠 编著

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

肾好,一切都好:慢性肾病患者养肾指南/董飞侠编著. —上海:上海科学技术出版社,2012.8

ISBN 978-7-5478-1375-1

I. ①肾… II. ①董… III. ①慢性病—肾疾病—防治—指南 IV. ①R692-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 143318 号

内容提要

肾为先天之本,肾好,一切都好!

慢性肾病患者如何养肾?请翻阅本书。

书中针对 17 种常见慢性肾病,从典型病例故事出发,点明该病的就诊治疗误区,给出饮食、生活心理、保健指导意见,并推荐特色食疗药膳方,可读性和实用性强,可供广大慢性肾病患者及其家属阅读参考,以便在治疗过程中少走弯路,缩短病程,节约费用,更好地养肾护肾,保持健康。

上海世纪出版股份有限公司
上海科学技术出版社 出版、发行

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

新华书店上海发行所经销

常熟市兴达印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/32 印张:6

字数:100 千字

2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5478-1375-1/R·444

定价:19.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向工厂联系调换

前 言

肾病先养肾，养肾更重要。肾好，一切都好。

慢性肾脏疾病简称 CKD，包括慢性肾小球肾炎、肾病综合征、小管间质性肾炎、糖尿病肾病、狼疮性肾炎、高血压肾病、肾功能不全等。慢性肾脏疾病具有患病率高、合并心血管疾病率高和死亡率高的“三高”特点，但同时还存在着知晓率低、防治率低和合并心血管疾病认知率低的“三低”特点。

肾脏疾病不被重视已经有很长一段时间了，全球因为肾脏疾病没有得到及时治疗或良好治疗而死亡者大有人在。很多人的慢性肾病都可以在早期发现“蛛丝马迹”，比如尿急、尿痛、腰痛、浮肿、高血压、贫血等，但是，他们不以为然，长期腰痛的人自找原因“是打麻将坐久了”，浮肿“是没有睡好觉”，其实，这些已经是肾脏发出的警报，但大部分人都采取拖、回避的态度，不去就医，以致造成肾病综合征、肾功能衰竭、尿毒症等

无法挽回的结果。患者一旦发展成为尿毒症就必须换肾，目前换肾的难度相当大，需要找到和自己身体差别不大，血型相当的肾才能更换，而尿毒症患者的透析、肾移植等费用一般都在 10 万元以上，一般患者难以承受。更令人痛心的是，很多尿症患者因为不能够承受肾替代治疗的费用而不得不放弃自己继续生存的希望。

肾脏病的另一个危害在于近年来因为各种生活方式病诸如高血压、糖尿病等发病率增高，致高血压并发肾病、糖尿病并发肾病等的发病率呈上升趋势。据调查，肾病患者中高血压并发肾病率为 5%，糖尿病肾病的患病率在 20% 左右，这类人群是继发肾病的“危险人群”。目前临床上因污染、感染辐射等环境因素肾病患者的年龄日趋年轻化，患者中甚至有许多少年儿童，因为高血压、糖尿病的年轻化趋向，现在继发肾病的发病人群年轻化倾向也日益明显，但值得一提的是，很多年轻人对此并不在意，多数不愿意配合就医治疗，而等症状严重时再来就医，一般都到了肾病的中晚期。

更可怕的是，由于肾脏疾病的临床表现多种多样，而且经常没有什么特异性。患者在得病的初期可以无任何不适的感觉，即使有一些不适也多是容易引起

人们注意的症状,比如劳累后双下肢轻度浮肿、晨起眼睑浮肿、贫血、食欲下降、腰痛、腿软、骨痛等,相当多的患者在肾内科以外的科室就诊或自行服药治疗多年,有些患者根本不知道自己有病,也从未看过病,当他知道自己患了肾脏病时,已经到了肾功能衰竭——尿毒症期了。

那么,本书将告诉你如何才能及早发现肾病“苗头”,如何及早诊断、及早治疗,以及一旦患病后如何采用中西医结合办法养肾护肾等。希望本书能为肾病患者提供一些有用的帮助。

编者

2012年4月

目 录

认识肾脏,爱护肾脏.....	1
肾好 = 百病不生 + 抗衰延年.....	5
事业在爬坡,肾脏在滑坡	8
发现慢性肾病的蛛丝马迹	12
慢性肾病的六大“埋伏”	15
慢性肾脏病,怎知道	21
中医护肾优势多	23
认识误区好养肾	30
正确尿检很重要	40
理解肾功能	45
有些肾穿刺很有必要	52
莫让误区延误治疗.....	57
中医护肾有绝招	62
中医排毒有妙法	71
饮食合理可延缓慢性肾病	77
击溃“隐蔽”的敌人——隐匿性肾炎	81
打败“洋敌人”——IgA 肾病	88
别拿“微小病变肾病”不当“干部”	93

肾小球内的“毒蛇”——非 IgA 系膜增生性肾炎	102
肾脏的“处女膜”不可破——膜性肾病	108
肾内的“翡翠”要不得——局灶节段硬化性肾 小球肾炎	113
揪出肾内传染“元凶”——乙肝相关性肾炎	118
这个肾味道有点“甜”——糖尿病肾病	124
这个肾压力有点“大”——高血压肾病	132
肾脏里的“红斑狼”	138
肾里怎能有“淀粉”——肾淀粉样变	146
紫色的“魔鬼”——过敏性紫癜肾炎	150
肾中的“无间道”——慢性间质性肾炎	154
肾中的“马兜铃”	159
肾中永远的“痛”——痛风性肾病	163
肾干，欲哭却无泪——干燥综合征肾损害	169
肾的慢性毒害——慢性肾功能不全	179

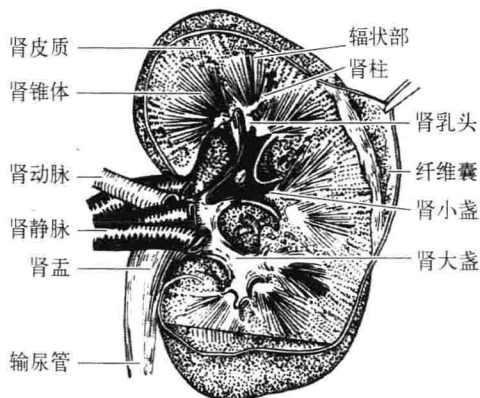


图2 肾脏解剖图

皮质的深层为髓质，占整个肾实质的 $\frac{2}{3}$ ，该层血管较少，致密而有条纹。髓质是由 $8\sim 18$ 个肾锥体组成，伸向肾窦部分称为肾乳头，肾乳头上有 $10\sim 25$ 个小孔，开口于肾小盏。肾锥体另一侧向皮质伸出许多放射状条纹，称髓放线。皮质嵌入锥体之间部分为肾柱。每 $1\sim 2$ 个肾乳头被一个漏斗状的肾小盏包绕， $2\sim 3$ 个肾小盏合成肾盂，肾盂向下逐渐缩小，连续于输尿管。每个肾有 100 万个以上肾单位，是肾的结构与功能的基本单位。每个肾单位包括肾小体和肾小管两部分。根据肾小体在皮质内的位置，又分为表浅肾单位和髓旁肾单位。表浅肾单位髓襻短，仅达髓质外带；髓旁肾单位的髓襻长，可伸达乳头。从数量上看，前者为后者的 7 倍。肾脏的功能可以用一个很简单的比喻来解释它。我们可以把肾脏比喻成一个“过滤器”，血液通过肾动

脉流入肾脏，通过肾脏的过滤作用，把血液中的有毒物质、代谢产物和多余的水分滤出，形成尿液排出体外，而经过净化的血液通过肾静脉回流至心脏。肾脏任劳任怨，默默地扮演着体内“清道夫”的角色，它是人体的垃圾处理站，把我们每天吃喝拉撒的废物以及毒素负责排出体外。

肾位于腰部脊柱两侧，左右各一，肾贴腹后壁的上部，位于腹膜后间隙内。左肾上极平第十一胸椎，其后方有第十一、第十二肋斜行跨过，下端与第二腰椎齐平。右肾上方与肝相邻，位置比左肾低半个到一个椎体，右肾上极平第十二胸椎，下极平第三腰椎，第十二肋斜行跨过其后方。在竖脊肌的外侧缘与第十二肋之间的部位称为肾区（脊肋角），在有些肾病患者，叩击或触压此处还可引起疼痛。

2. 肾脏有什么功能

肾脏的基本生理功能有以下五点。

（1）分泌尿液，排出代谢废物、毒物和药物：肾血流量占全身血流量的 $1/4 \sim 1/5$ ，肾小球滤液每分钟约生成 120 毫升，一昼夜总滤液量 170~180 升。滤液经肾小管时，99% 被重新吸收，故正常人尿量约为 1 500 毫升/日。葡萄糖、氨基酸、维生素、多肽类物质和少量蛋白质，在近曲小管几乎被全部回收，而肌酐、尿素、尿酸及其他代谢产物，经过选择，或部分吸收，或完全排出。肾小管尚可分泌排出药物及毒物，如酚红、对氨马尿酸、青霉素类、头孢霉素类等；药物若与蛋白质

结合，则可通过肾小球滤过而排出。

(2) 调节体内水和渗透压：调节人体水及渗透压平衡的部位主要在肾小管。近曲小管为等渗性再吸收，为吸收 Na^+ 及分泌 H^+ 的重要场所。在近曲小管中，葡萄糖及氨基酸被完全回收，碳酸氢根回收 70%~80%，水及钠的回收 65%~70%。滤液进入髓襻后进一步被浓缩，约 25% 氯化钠和 15% 水被回吸收。远曲及集合小管不透水，但能吸收部分钠盐，因之滤液维持在低渗状态。

(3) 调节电解质浓度：肾小球滤液中含有一种多种电解质，当进入肾小管后，钠、钾、钙、镁、碳酸氢、氯及磷酸离子等大部分被回吸收，按人体的需要，由神经、内分泌及体液因素调节其吸收量。

(4) 调节酸碱平衡：肾对酸碱平衡的调节包括：
① 排泄 H^+ ，重新合成 HCO_3^- ，主要在远端肾单位完成；
② 排出酸性阴离子，如 SO_4^{2-} 、 PO_4^{3-} 等；
③ 重吸收滤过的 HCO_3^- 。

(5) 内分泌功能：可分泌不少激素并灭活许多多肽类激素。肾脏分泌的内分泌激素主要有血管活性激素和肾素、前列腺素、激肽类物质，参加肾内外血管舒缩的调节；又能生成 1,25-二羟维生素 D_3 及红细胞生成素。

总之，肾脏是通过排泄代谢废物，调节体液，分泌内分泌激素，以维持体内内环境稳定，使新陈代谢正常进行。



好=百病不生+抗衰延年

中医认为人身是以五脏六腑为中心,以经络为纽带,联系五官九窍、气血津液组成一个完整的整体。中医养生强调整体观念,但毕竟养生要有个先后,分个轻重缓急。那么我们在此特别强调:养生先养肾。肾由于其所含的肾阴、肾阳两方面功能的多样性(图3、图4),包括主藏精、主骨生髓、健脑;主水液代谢,管前后阴,司二便,开窍于耳,其华在发等,使肾脏在决定全身新陈代谢活动中起着举足轻重的作用。肾主宰生长、发育,决定衰老进程。青春期女孩初潮及男孩遗精出现的迟早决定于肾气盛衰,更年期来到的迟早,症状的轻重程度也决定于肾功能的强弱,齿落发脱、形枯健忘、寿命缩短等衰老进程也决定于肾功能的好坏。因此,保健康长寿应是想方设法从根本上延迟肾功能的衰退。

肾虚危害大,一句“肾虚肾亏百病生”明确指出了肾虚的严重危害。但仍然有许多人由于对肾虚缺乏了解,经常轻视肾虚危害。“世人唯知百病生于心,而不知百病生于肾”,它客观的论述肾虚肾亏导致五脏六腑阴阳失衡,出现代谢失调,导致其他疾病的乘虚而入,

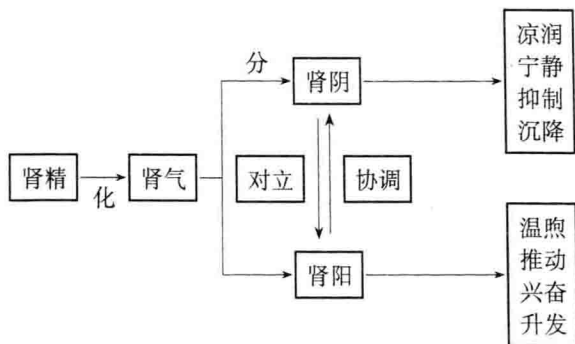


图3 肾精、肾气、肾阴、肾阳之间的关系

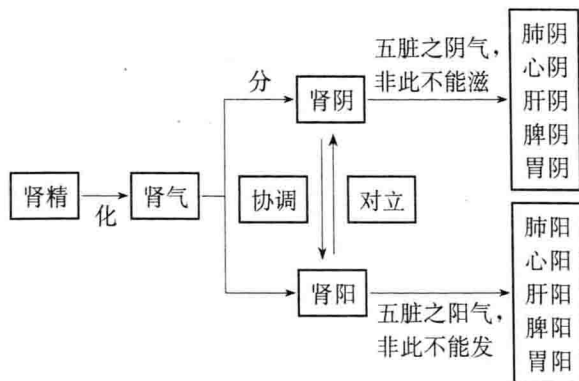


图4 肾为五脏阴阳之本

从而严重威胁人体健康。医学研究表明,如果男性肾虚会引发慢性肾病、糖尿病、慢性支气管炎、肺气肿、高血压;中医认为,“冠心病”也主要是心脉瘀滞、心肾不足造成的;老年人慢性腹泻与脾肾阳虚密切相关;肾虚还可以引起前列腺增生(肥大)。此外,糖尿病、慢性肾炎等也与“肾虚”有关。而女性肾虚的危害也不可忽

视。首先,它会让更年期提早现身;其次,它会让女士们眼睑浮肿,黑眼圈加重,面色苍白,而且相当地怕冷。除此之外,女士们还会因此而失眠,浑身躁热,注意力难以集中等,甚至血压上升。此外,人们的听觉灵敏度、呼吸、头发生长、唾液的生成也与肾密切相关。因为肾在中医里并不是一个单一的器官,它包含了人体的神经系统、运动系统、内分泌系统、生殖系统和泌尿系统。出现肾虚肾亏后,必然会影响到身体这几大主要系统的功能。

肾作为一个人体的一个系统概念,养肾护肾必须采取多方位的措施,调肾、固肾、补肾、护肾,肾好身好精神好,肾强性强寿命长。因此,肾好 = 百病不生 + 抗衰延年。

● 事业在爬坡，肾脏在滑坡

中年既是人生的金秋，事业正在爬坡；同时也是一个危机四伏的年龄，特别是肾脏在不停地滑坡。俗话说“男人四十一朵花”，然而实际情况却并非如此，年届中年，肾气亏虚，由盛而衰，作为巅峰之后的下坡路，稍不注意就会受到各种疾病的困扰。因为肾中精气不仅能促进机体的生长、发育和繁殖，而且还能参与血液的生成，提高机体的抗病能力。肾精充则生命力强，免疫力强，适应力强，病邪不易入侵。反之，精亏则生命力弱，免疫力差，适应力弱，病邪容易入侵。故有“正气存内，邪不可干”“邪之所凑，其气必虚”的说法。那么，肾虚了，怎知道？

1. 肾虚的中医观察

(1) 观寒热：阴虚者，怕热，出热汗，手心烦热；阳虚者，怕冷，出凉汗，手脚发凉。

(2) 观病痛：阴虚者，腰酸；阳虚者，腰痛。

(3) 观面色：阴虚者，颧红，脸是绛色；阳虚者，面色青白无光。

(4) 观精神：阴虚者，躁热不安，易发火；阳虚者，畏寒肢冷，气短懒语，抑郁不欢，疲惫，爱哭。

(5) 观舌相：阴虚者，舌红，舌形瘦，苔少，苔薄；阳虚者，舌淡嫩，舌形胖，舌苔白，舌苔厚。

2. 肾虚症状

(1) 黄褐斑：肾气不足，不能滋润肌肤，常在颧部出现蝶形的淡黄，黄褐或淡黑色斑块，边界清楚，而且经常伴有月经不调。

(2) 黑眼圈：中医理论中黑色代表肾，眼圈黑就表示有肾虚。而且不仅是肾虚，许多其他器官有病，时间长了都会积累到肾，就是我们常说的“久病及肾”都会表现出黑眼圈。

(3) 怕冷：肾阳为全身阳气的根本，生命活动全靠阳气鼓动，如肾阳不足，不能温煦身体，就会出现怕冷。

(4) 月经不调：中医认为肾气充盛才能使气血和调，冲脉任脉功能正常才能使月经周期正常循环，因此肾气不足是月经不调的一个重要因素。肾虚引起者常伴有头晕体虚，腰腿发软，小腹胀。

(5) 不孕：肾阳不足，不能摄精成孕，常伴有月经色淡，腰酸痛楚，头晕，怕冷，疲惫乏力等症状。

(6) 腰酸痛：中医认为“腰为肾之府”，肾虚则可反应为腰酸痛，其特点为劳累后隐隐作痛。

(7) 骨质疏松：肾主骨，肾虚易出现骨质疏松，此在更年期后的中老年妇女中尤其常见。

(8) 变胖：食量并没有增大，生活也一切如常，可

是体重却在不停上升。即使你每天运动一两个小时，效果也不尽理想。尽管很少人会把肥胖和肾虚联系在一起，但事实却是，你发胖的罪魁祸首之一就是肾虚，这个你是不得不承认的。

(9) 脱发增多：你是否曾经拥有一头人见人爱的乌黑长发，可是在最近它是否渐渐干枯稀疏并且失去光泽？最好的洗发护发用品，一星期一次的专业护理，挽救不了你头顶的尴尬局面。那么你就要考虑一下自己的问题是不是与肾功能减退有关了，检查前，祝贺你好运！

(10) 眼睑浮肿：在早晨起床时，眼睛干涩，或许你会认为是前一天在电脑前工作太久的缘故，且慢，仔细观察一下，你的下眼睑是否浮肿得厉害？小心，这些可是肾虚的信号呀，说明肾脏不能够借助尿液的生成及时排出身体内的毒素，功能正在减退中。

(11) 性欲淡漠：三十出头的年纪本该是如狼似虎，你却提不起来性趣，肾虚可能就是罪魁祸首。

(12) 更年期提前骚扰：潮红、盗汗、月经周期拖后，情绪波动等，这些更年期症状如果找上了30岁的你，就该去检验一下你的肾是否有问题了。中医认为虚证的本质就是衰老，久劳伤肾的“肾虚”之人衰老速度较快。

(13) 怕冷：在办公室里别人觉得合适的温度是否总让你直打哆嗦，使得你与同事在空调温度问题上难以达成一致。还有你穿的衣服是否总是比别人多，你是否一受凉就拉肚子。中医认为，这些都是肾阳虚（肾