

中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书

总主编 陈达灿 杨志敏 邹旭 张忠德

# 慢性 肾衰竭

主编 刘旭生



人民卫生出版社

中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书

总主编 陈达灿 杨志敏 邹旭 张忠德

副总主编 李俊 杨荣源 宋苹 胡学军

# 慢性肾衰竭

主 编 刘旭生

副主编 毛炜 林启展 吴一帆

编 委 (以姓氏笔画为序)

马红岩 王永生 毛炜 卢钊宇

刘惠 刘曦 刘旭生 许苑

苏国彬 苏镜旭 吴一帆 吴秀清

吴翠翠 张蕾 林启展 屈展航

赵代鑫 秦新东 彭钰 傅立哲

谢小宁 黎创

人民卫生出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

慢性肾衰竭/刘旭生主编. —北京:人民卫生出版社,2013. 11  
(中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书)

ISBN 978-7-117-18392-5

I. ①慢… II. ①刘… III. ①慢性病-肾功能衰竭-中西医  
结合-防治 IV. ①R692.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 268519 号

|       |                                                  |                                         |
|-------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 人卫社官网 | <a href="http://www.pmph.com">www.pmph.com</a>   | 出版物查询, 在线购书                             |
| 人卫医学网 | <a href="http://www.ipmph.com">www.ipmph.com</a> | 医学考试辅导, 医学数<br>据库服务, 医学教育资<br>源, 大众健康资讯 |

版权所有, 侵权必究!

## 慢性肾衰竭

主 编: 刘旭生

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](mailto:pmph@pmph.com)

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

印 刷: 潮河印业有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/32 印张: 2.75

字 数: 39 千字

版 次: 2013 年 11 月第 1 版 2013 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-18392-5/R · 18393

定 价: 12.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: [WQ@pmph.com](mailto: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)

# 《中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书》

## 编 委 会

总 主 编 陈达灿 杨志敏 邹 旭 张忠德

副总主编 李 俊 杨荣源 宋 苹 胡学军

编 委 (以姓氏笔画为序)

王小云 王立新 卢传坚 池晓玲

刘旭生 刘鹏熙 许尤佳 许银姬

陈达灿 陈 延 陈文治 何羿婷

何焯根 李 俊 李 达 李 艳

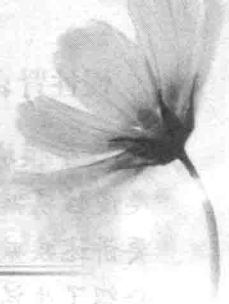
宋 苹 吴焕林 邹 旭 杨志敏

杨荣源 张忠德 张敏州 范冠杰

范瑞强 林 琳 胡学军 夏纪严

黄 燕 黄穗平 黄清明 黄清春

梁雪芳



## 出版说明

慢性病属于病程长且通常情况下发展缓慢的疾病。其中,心脏病、中风、慢性呼吸系统疾病和糖尿病等慢性病已经成为当今世界上最主要的死因,占有所有疾病死亡率的70%左右。究其原因,广大人民群众由于缺乏专业的防病治病知识,加重或贻误了病情,造成疾病的恶化,最终付出了生命的代价。其实,慢性病可防可控,并不可怕,可怕的是轻信不正确的医药学知识、了解错误的防病治病理论而盲目地接受治疗。如何做一个聪明的患者,正确指导自己科学调理身体,既需要积累一定的医药学知识,又应接受医务人员的专业建议,从而降低疾病进一步加重的风险,减轻慢性病所带来的危害。

正是为了提高广大人民群众科学防病治病的能力,缓解他们看病难、看病贵的难题,我们同广东省中医院共同策划了《中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书》。该丛书第一辑共13种,各分册包括“基础知识导航”、“个人调理攻略”、“名家防治指导”、“药食宜忌速查”、“医患互动空

间”5个模块。其中,“基础知识导航”主要讲述该类慢性疾病的一些基本知识;“个人调理攻略”主要讲述疾病调理的方法,包括运动、饮食等,同时介绍了生活保健、锻炼等方面的知识,旨在用正确的科学的医学理论指导衣食住行;“名家防治指导”主要介绍了慢性病专业的、规范的医学治疗原则和方案,而这些方案疗效较好,均来自于临床名家大家;“药食宜忌速查”介绍了一些经常被大家忽视且不宜同服的药物或食物;“医患互动空间”根据广大病友意见,系统整理了防治该疾病具有共性的疑点难点,收载了全国六大区治疗该疾病的权威专家,以方便全国的患者选择就诊。

该丛书“语言通俗、中西结合、药食共用、宜忌互参、图文并茂、通俗易懂、实用性强”,实为慢性病患者和亚健康人群的良师益友。

由于医药学知识不断发展变化,加之患者体质千差万别,书中可能存在一些疏漏或不足之处,恳请广大读者在阅读中提出宝贵意见和建议,以便我们不断修订完善。

人民卫生出版社

2013年11月8日



# 国医大师邓铁涛序

随着社会的发展、生活方式的改变及人口老龄化加快,人类疾病谱发生了深刻的变化,慢性病已经成为全人类健康的最大威胁。世间因病而亡、因病而贫、因病苦痛无法避免,时至今日全人类仍无法完全摆脱疾病的纠缠,而目前医学未能完全胜任帮助人们远离病痛之苦。因此,教导人们掌握防病御病之法,进行自我健康管理已经成为防控慢性病之上策。

目前,我国慢性病死亡病例占疾病总死亡病例的比例已经高达 83.35%,其发病率与死亡率不断攀升,给家庭及社会造成了沉重的负担。全民健康是实现国家富强的基础,因此,慢性病不仅仅是我国一个重大的公共卫生问题,更是一个影响国家发展的问题。无论中西医工作者,在防控慢性病这一社会工程中都负有不可推卸的责任。

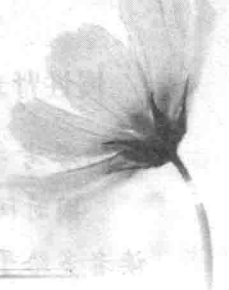
“治未病”理论是中医药养身保健、防病治病的精髓,认为疾病的防控应重视养生防病、有病早治、已病防变、病愈防复。如果能将中医药在整体

观念指导下的辨证论治以及西医药辨病治疗有效结合起来,我们对慢性病本质的认识和临床疗效的提高势必得到一个质的飞跃。坚持辨病与辨证相结合,在辨证论治理论指导下,各扬其长,是防控慢性病的最佳方向。

广东省中医院始终把“为患者提供最佳的诊疗方案,探索构建人类最完美医学”作为目标,在全国率先将“治未病”理论与慢性病管理理念紧密结合,开展了中医特色的慢性病管理工作,积累了丰富的中西医结合慢性病防控经验。

有鉴于此,广东省中医院组织编写了《中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书》,全书基本涵盖目前常见多发的慢性病,内容丰富,语言通俗易懂,是一套能够指导民众防控疾病,提高自我健康管理水平的科普读本。相信本丛书的出版将为我国防控慢性病工作做出应有的贡献,故乐之为序。

邵铁良  
2013.9.29.



## 前言

近年来,随着社会的发展变化,慢性肾脏病的患病率逐渐上升,各类慢性肾脏病如控制不佳,后期有可能发展为慢性肾衰竭,而慢性肾衰竭如控制欠佳,有可能逐渐发展为终末期肾病(尿毒症),需要透析或换肾等替代治疗。

慢性肾衰竭是一种生活方式疾病,其有效的治疗不能单纯依靠药物,更需要患者学会自我调养的知识 and 技巧,纠正不良行为,形成良好的生活方式、用药习惯,运用正确的自我保健方法,才能最大效率地提高治疗效果及生存质量,降低医疗费用。

为此,我们从中医“治未病”理念出发,从疾病常识、饮食调养、穴位按摩、预防治疗等角度对慢性肾衰竭自我调养的相关知识进行介绍。本书内容丰富,图文并茂,深入浅出地介绍了慢性肾衰竭相关的专业知识。适合于作为医护人员健康教育的工具书,也可作为患者自我学

## 慢性肾衰竭

习的参考书。

因时间匆促,水平有限,书中难免缺漏,希望读者多给予指正,以便再版时更正。

编 者

2013 年 7 月



# 目 录

## 一、基础知识导航

|                       |   |
|-----------------------|---|
| (一) 什么是慢性肾衰竭 .....    | 1 |
| (二) 慢性肾衰竭如何自我诊断 ..... | 1 |
| 1. 病史 .....           | 1 |
| 2. 临床表现 .....         | 2 |
| 3. 辅助检查 .....         | 2 |
| 4. 慢性肾脏病的概念及分期 .....  | 2 |
| (三) 慢性肾衰竭相关常识 .....   | 3 |
| 1. 患病率高 .....         | 3 |
| 2. 病因复杂 .....         | 3 |
| 3. 常见的诱发与加重因素 .....   | 4 |
| (四) 慢性肾衰竭有何危害 .....   | 5 |

## 二、个人调理攻略

|                |   |
|----------------|---|
| (一) 生活调养 ..... | 7 |
| 1. 生活环境 .....  | 7 |
| 2. 情志护理 .....  | 7 |
| 3. 皮肤护理 .....  | 7 |

|                   |    |
|-------------------|----|
| 4. 口腔护理 .....     | 7  |
| 5. 定期检查 .....     | 7  |
| 6. 保护血管 .....     | 8  |
| 7. 生活习惯 .....     | 8  |
| 8. 药物禁忌 .....     | 8  |
| (二) 饮食调适 .....    | 8  |
| 1. 蛋白质 .....      | 8  |
| 2. 热量 .....       | 8  |
| 3. 无机盐 .....      | 8  |
| 4. 维生素 .....      | 9  |
| 5. 水分 .....       | 9  |
| 6. 脂质 .....       | 9  |
| (三) 药膳食疗方 .....   | 9  |
| 1. 参元汤 .....      | 9  |
| 2. 玉米须茶 .....     | 9  |
| 3. 芹菜红枣汤 .....    | 10 |
| 4. 枣汤 .....       | 10 |
| 5. 桑椹蜜膏 .....     | 11 |
| 6. 五汁饮 .....      | 11 |
| 7. 山药山茱萸粥 .....   | 11 |
| 8. 黄芪山药薏苡仁粥 ..... | 12 |
| 9. 红豆薏仁汤 .....    | 12 |
| 10. 杜仲瘦肉 .....    | 13 |

|                    |    |
|--------------------|----|
| 11. 砂仁胡椒肚 .....    | 13 |
| 12. 猪肉韭菜包 .....    | 14 |
| 13. 冰糖山药糊 .....    | 14 |
| 14. 茯苓粥 .....      | 15 |
| (四) 自我按摩 .....     | 15 |
| 1. 按压足三里、阴陵泉 ..... | 15 |
| 2. 横搓肾俞 .....      | 16 |
| 3. 艾灸涌泉 .....      | 17 |
| 4. 敷脐疗法 .....      | 18 |
| (五) 常见误区 .....     | 18 |
| 1. 饮食误区 .....      | 18 |
| 2. 锻炼误区 .....      | 20 |
| 3. 用药误区 .....      | 21 |

### 三、名家防治指导

|                |    |
|----------------|----|
| (一) 西医治疗 ..... | 23 |
| 1. 非替代疗法 ..... | 23 |
| 2. 替代疗法 .....  | 28 |
| (二) 中医治疗 ..... | 29 |
| 1. 分型治疗 .....  | 29 |
| 2. 中成药 .....   | 33 |
| 3. 单方、验方 ..... | 34 |
| 4. 中医外治法 ..... | 35 |

|               |    |
|---------------|----|
| (三) 预防 .....  | 36 |
| 1. 未病之人 ..... | 36 |
| 2. 欲病之人 ..... | 39 |
| 3. 已病之人 ..... | 40 |

## 四、药食宜忌速查

|                    |    |
|--------------------|----|
| (一) 药物不良相互作用 ..... | 45 |
| (二) 禁忌用药 .....     | 50 |
| (三) 饮食禁忌 .....     | 51 |

## 五、医患互动空间

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| (一) 专家答疑 .....                  | 55 |
| 1. 肾衰是否就是肾虚? .....              | 55 |
| 2. 怎样发现我的肾出问题了? .....           | 56 |
| 3. 慢性肾衰患者能多煲汤喝吗? .....          | 57 |
| 4. 黑色的食物是不是有护肾的作用? .....        | 58 |
| 5. 什么是麦淀粉? 怎样制作麦淀粉<br>饮食? ..... | 58 |
| 6. 饮食控制后人越来越瘦好吗? .....          | 59 |
| 7. 常年服用中药会加重肾脏的<br>损害吗? .....   | 60 |
| 8. 肾脏移植是怎么回事? .....             | 60 |
| 9. 哪些习惯伤肾? .....                | 61 |

|                          |           |
|--------------------------|-----------|
| 10. 慢性肾衰是绝症吗? .....      | 64        |
| 11. 运动到底对肾病是好还是坏呢? ..... | 65        |
| <b>(二) 名医名院 .....</b>    | <b>67</b> |
| 1. 东北地区 .....            | 67        |
| 2. 华北地区 .....            | 67        |
| 3. 华东地区 .....            | 68        |
| 4. 华中地区 .....            | 69        |
| 5. 西北、西南地区 .....         | 69        |
| 6. 华南地区 .....            | 70        |

## 慢性肾衰竭

等,应考虑本病的可能。

### 2. 临床表现

无特异性的症状及体征,早期可出现倦怠、乏力嗜睡、食欲不振、颜面或下肢水肿等,累及全身各系统时可出现胸闷、气促、恶心、呕吐、头痛等各大系统的表现。

### 3. 辅助检查

血常规可见不同程度的贫血,尿常规可有蛋白尿、血尿,生化检查可见血肌酐、尿素氮、尿酸升高,二氧化碳结合力降低,并可出现血液酸碱平衡及电解质紊乱。双肾 B 超提示双肾缩小,双肾 ECT 显示肾小球滤过率下降。

### 4. 慢性肾脏病的概念及分期

有两种情况,一种是肾脏功能还正常,但肾脏病理检查或肾脏超声、X 线片有问题,或者小便有异常血尿、蛋白尿等情况;一种是肾脏功能已经下降。并且病程持续 3 个月以上,都可以称为慢性肾脏病。

慢性肾脏病根据肾功能(即肾小球滤过率)的情况,可以分为 5 期:



## 一、基础知识导航

| 分期 | 描述           | 肾小球滤过率[毫升/<br>(分钟·1.73 米 <sup>2</sup> )] |
|----|--------------|------------------------------------------|
| 1  | 肾损伤,GFR 正常   | >90                                      |
| 2  | 肾损伤,GFR 轻度下降 | 60~89                                    |
| 3  | GFR 中度下降     | 30~59                                    |
| 4  | GFR 严重下降     | 15~29                                    |
| 5  | 肾衰竭          | <15                                      |

我们一般认为,慢性肾脏病 3~5 期的患者,肾功能已下降比较严重,属于慢性肾衰的范畴。

### (三) 慢性肾衰竭相关常识

#### 1. 患病率高

据全球不同国家地区的统计,慢性肾脏病的患病率都在 10%左右。而慢性肾衰竭的发病率,北美、欧洲等国家约(100~150)/百万人,我国尚没有系统的数据统计。

#### 2. 病因复杂

任何泌尿系统疾病都有可能破坏肾的正常结构和功能,最终导致肾衰竭。我国目前最常见的原因为:肾小球肾炎、糖尿病肾病、高血压肾病、多囊肾、梗阻性肾病等。国外目前最常见的病因为: