

SHENGZANGBING BAIWEN BAIDA

肾脏病 百问百答



主编 王 兰 王国权 王 爽

 军事医学科学出版社

肾脏病百问百答

主 编 王 兰 王国权 王 爽

副主编 宋世平 周染云 侯彩妍 刘 芳 吴佳伟

编 者 (按姓氏笔画排序)

丁红娟 王文博 王 岩 王雪伶 王 晶

刘 彤 许会芳 孙 淼 苏春燕 李 丹

杨立红 杨 媛 吴 琼 张赤兵 张志云

张克珍 高 乐

黄 青

军事医学科学出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

肾脏病百问百答 / 王兰, 王国权, 王爽主编.

— 北京: 军事医学科学出版社, 2014.5

ISBN 978-7-5163-0415-0

I. ①肾… II. ①王…②王…③王… III. ①肾疾病-诊疗-问题
解答 IV. ①R692-44

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第 089289 号

出 版: 军事医学科学出版社

地 址: 北京市海淀区太平路 27 号

邮 编: 100850

联系电话: 发行部: (010) 66931049

编辑部: (010) 66931039

传 真: (010) 63801284

网 址: [http: //www.mmssp.cn](http://www.mmssp.cn)

印 装: 中煤涿州制图印刷厂北京分厂

发 行: 新华书店



开 本: 850mm × 1168mm 1/32

印 张: 7

字 数: 173 千字

版 次: 2014 年 6 月第 1 版

印 次: 2014 年 6 月第 1 次

定 价: 28.00 元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换

目前世界上有超过 5 亿患者患有不同的肾脏疾病，每年超过百万人死于与慢性肾脏病（CKD）相关联的心脑血管疾病。慢性肾脏病已成为继心脑血管病、肿瘤、糖尿病之后又一个威胁人类健康的重要疾病，成为全球性公共卫生问题。

随着中国老龄化进程加快，不健康生活方式而导致的肥胖、代谢综合征、糖尿病、高血压、动脉粥样硬化及高尿酸血症等疾病的高发，而这些疾病也是 CKD 的相关危险因素，再加之衰老、滥用药物等，均会导致 CKD 患病率增加。北京大学第一医院肾内科王海燕教授、张璐霞副教授等在《柳叶刀》杂志上发表的首个全国性慢性肾脏病横断面调查表明，我国 CKD 总患病率达 10.8%，CKD 患者预计近 1.2 亿，但 CKD 知晓率仅为 12.5%。在发展中国家，普通人群中的普查率及知晓率相对较低，这对普及大众的健康保健知识提出挑战。加之 CKD 其发病特点有“三高”即发病率高、伴发的心血管病患病率高、病死率高；“三低”即全社会对慢性肾脏病的知晓率低、防治率低、伴发心血管病的知晓率低，因此更应引起对 CKD 的高度关注。

肾脏病的进展是可以预防，甚至可以逆转的。了解肾脏病的健康知识，如发病因素的预防，生活方式的改变至关重要，重视与防范可能引起肾脏功能损害或恶化的因素及定期的随访，可以有效延

缓肾脏功能损害或恶化。有些急性加重因素控制后甚至可以使肾脏功能逆转，了解 CKD 的影响因子及危险因素并对人群进行健康教育也是我们医务工作者的责任。因此，我们应尽早控制 CKD 进展至终末期。在过去 15~20 年内，我国高血压和糖尿病患者人数激增，从高血压和糖尿病患者发病至出现 CKD，可能还需要 10 年。因此，我们要抓住这个早期防治的时机，利用这有限的时间及时有效防控高血压、糖尿病以降低 CKD 患病率。

本书作为普及肾脏疾病知识的科普读物，采用问答形式，全书力求以“科学、实用、通俗并体现肾脏疾病谱变化的新进展”为特色。本书涉及肾脏的结构与功能基础知识，常见肾脏病的一般知识，进展期肾脏疾病的相关知识、肾脏病临床常用检查的相关知识、肾脏替代治疗相关知识、肾脏病饮食与营养知识，以及运动、心理、调养与康复等知识七个方面，对肾脏病的疾病基本概念、发病病因、临床表现、相关检查、治疗原则、护理要点、预防保健等方面作了全面、系统的介绍。

编者

2014 年 3 月

第一章

肾脏的结构与功能

肾脏的一般结构是怎样	1	常见于哪些疾病	9
什么是肾单位	1	什么是功能性蛋白尿	9
什么是肾小球	1	什么是运动性蛋白尿	10
什么是肾小体	2	什么是直立性蛋白尿	10
什么是肾小囊	2	什么是脓尿	10
什么是肾小球旁器	3	引起脓尿的病因有哪些	11
什么是肾小管	3	什么是管型尿	11
什么是肾间质	3	管型尿有何临床意义	11
什么是肾盂	4	什么是血尿	12
尿液是怎样生成的	4	血尿常见的病因有哪些	13
肾脏有哪些主要功能	4	正常尿量是多少? 什么是尿量异常	13
肾脏是如何进行血液供应的	5	什么是水肿? 什么是肾性水肿	14
肾脏为什么出现排泄障碍	6	什么是肾炎性水肿	14
肾脏如何调节电解质及酸碱平衡	6	什么是肾病性水肿	14
肾脏是如何调节血压的	6	什么是心源性水肿	14
肾脏血管活性物质有哪些	7	什么是肝源性水肿	15
促红细胞生成素如何产生及作用	7	什么是营养不良性水肿	15
什么是肾性贫血	7	什么是其他原因的全身性水肿	15
什么是蛋白尿	7	什么是尿路刺激征	16
为什么会出现蛋白尿	8	什么是尿频、尿急、尿痛	16
肾小球性蛋白尿是如何产生的?		肾脏如何排泄毒素	16
常见于哪些疾病	8	肾脏对钾是如何进行排泄及调节的	17
肾小管性蛋白尿是如何产生的?		肾脏对钠和氯是如何进行排泄	
常见于哪些疾病	9	及调节的	17
肾组织性蛋白尿是如何产生的?		肾脏如何调节体内水和渗透压平衡	18



第二章 常见肾脏病

什么是慢性肾脏病	19	临床表现	31
慢性肾脏病如何分期	19	慢性肾小球肾炎有哪些主要 的治疗原则	32
慢性肾脏病有哪些早期症状	20	慢性肾小球肾炎降压治疗有 哪些注意事项	32
慢性肾脏病的主要原因有哪些	20	慢性肾小球肾炎预后如何	33
哪些人是慢性肾脏病的高危人群	21	肾脏疾病有哪些常见的症状	33
肾脏疾病注意观察及测量哪些指标	22	什么是肾盂肾炎	34
慢性肾脏病分期的治疗计划是什么	22	慢性肾盂肾炎有哪些临床表现	34
肾脏疾病常见尿异常的临床表现有哪些	23	慢性肾盂肾炎应进行哪些辅助检查	34
慢性肾脏病恶化的因素有哪些	23	慢性肾盂肾炎有哪些一般性的治疗	35
肾病为什么会出现水肿	24	慢性肾盂肾炎如何预防	35
如何分辨病理性蛋白尿	24	肾盂肾炎常见致病菌有哪些	36
什么是肾性高血压	24	肾盂肾炎的传染途径有哪些	36
引起肾实质性高血压常见的疾病有哪些	24	什么是 IgA 肾病	36
常见的肾脏病主要症状有哪些	25	IgA 肾病的发病原因有哪些	37
肾小球肾炎的临床表现有哪些	26	IgA 肾病的临床表现有哪些	37
什么是急性肾小球肾炎	27	IgA 肾病的预后如何	38
急性肾小球肾炎有哪些主要临床表现	27	IgA 肾病如何预防与治疗	38
急性肾小球肾炎有哪些治疗原则	27	IgA 肾病主要护理有哪些	39
什么是急进性肾炎	28	什么是肾病综合征	39
急进性肾炎的病因有哪些	28	肾脏疾病中有哪些类型的疾病容易引发 肾病综合征	40
急进性肾炎主要症状及特点如何	28	肾病综合征治疗原则是什么	40
急进性肾炎主要的转归如何	29	肾病综合征护理要点有哪些	41
急进性肾炎主要的治疗有哪些	29	肾性高血压与原发性高血压 有什么区别	42
急进性肾炎的预后怎样	30		
什么是慢性肾小球肾炎	30		
慢性肾小球肾炎主要的病因有哪些	31		
慢性肾小球肾炎有哪些主要的			

什么是肾实质性高血压.....42	哪些药物可引起药物相关性急性 间质性肾炎.....55
常引起高血压的肾实质性疾 病有哪些.....42	药物相关性急性间质性肾炎的 临床表现有哪些.....55
肾实质性高血压有哪些临床表现.....43	药物相关性急性间质性肾炎在治疗 上有哪些侧重点.....56
肾实质性高血压主要治疗有哪些.....43	什么是痛风.....
肾实质性高血压护理应注意什么.....44	什么是痛风性肾病.....56
肾血管性高血压和肾实质性高血压 的预后有何不同.....44	痛风性肾病的主要发病原因有哪些.....57
血压控制在多少合适? 怎样控制血压.....44	痛风性肾病有哪几种.....57
降压药物如何选择.....45	痛风肾损害是怎样发生的.....58
使用降压药物有何注意事项.....46	什么是糖尿病肾病.....59
肾性高血压饮食上如何调整.....47	糖尿病肾病分哪几期.....59
什么是肾血管性高血压.....47	糖尿病肾病主要治疗原则是什么.....60
肾血管性高血压的常见病因有什么.....47	如何防治糖尿病肾病.....60
什么是缺血性肾脏病.....48	代谢综合征肾脏损害有哪些 临床表现.....61
肾血管性高血压与缺血性肾脏病 的关系如何.....48	代谢综合征如何进行药物治疗.....62
什么是肾动脉狭窄.....48	注意微量白蛋白尿的检查对早期 发现肾脏损害有何意义.....62
肾动脉狭窄如何诊断.....49	什么是狼疮性肾炎.....63
肾动脉狭窄的治疗方法有哪些.....50	狼疮性肾炎有哪些临床表现.....63
什么是动脉硬化性肾动脉狭窄 (ARAS).....51	狼疮性肾炎有哪些治疗与护理原则.....63
动脉硬化性肾动脉狭窄有哪些临床表现.....51	什么是过敏性紫癜性肾炎.....64
什么是高血压性肾损害.....51	过敏性紫癜性肾炎有哪些临床表现.....64
高血压性肾损害的临床表现如何.....51	过敏性紫癜性肾炎有哪些治疗原则.....65
如何判断断高血压性肾损害.....52	什么是乙肝相关性肾炎.....65
高血压性肾损害的治疗方法是什么.....52	乙肝相关性肾炎有哪些临床表现.....66
高血压肾损害的家庭护理及监测的 方法是什么.....53	乙肝相关性肾炎有哪些主要的 治疗与护理.....66
什么是急性间质性肾炎.....54	原发性小血管炎性肾损害是怎么回事.....67
急性间质性肾炎常见病因有哪些.....54	
什么是药物相关性急性间质性肾炎.....54	

目录 Contents

原发性小血管炎性肾炎临床表现	72
有哪些	67
ANCA 相关性小血管炎 (AAV)	
的肾脏损害有哪些表现	67
原发性小血管炎性肾炎的主要	
治疗原则是什么	68
多发性骨髓瘤肾病有哪些临床表现	68
什么是梗阻性肾病	69
梗阻性肾病常见病因是什么	70
什么是遗传性肾炎	70
遗传性肾炎主要的肾脏临床表现	
有哪些	70
Alport 综合征主要的肾脏外临床	
表现有哪些	71
Alport 综合征眼部病变表现有	
哪些特点	71
Alport 综合征血液系统表现有	
哪些特点	72
什么是多囊肾	72
多囊肾与肾脏多发囊肿是一回事吗	72
什么是肝肾综合征	73
肝肾综合征病因和诱发因素有哪些	73
肝肾综合征的临床表现是什么	74
肝肾综合征的患者如何护理	75
肾脏病引起的充血性心衰的常见	
病因及如何治疗	77
肾脏病引起的充血性心衰如何	
护理休息、活动	78
慢性肾脏病患者如何预防充血性	
心衰的发生	79
什么是氮质血症	79
什么是急性肾功能衰竭	80
什么是慢性肾功能衰竭	81
什么是尿毒症	81



第三章 进展期肾脏病

慢性肾脏病会发出哪些求救信号	82
哪些检查能够反映肾功能进展	82
影响慢性肾病进展的因素有哪些	83
影响慢性肾脏病进展的可控因素	
有哪些	83
慢性肾脏病的进展、恶化会带来	
什么后果	84
慢性肾脏病有哪些危险因素影响	
肾脏病进程	84
慢性肾脏病的预防应关注哪些指标	85
为什么需要早期发现并预防慢性	
肾脏病进展	85
什么是终末期肾脏病	86
尿毒症有哪些临床表现	86
肾脏病患者为什么会出现肾脏萎缩	87
血肌酐是检测肾功能的指标吗	87
尿素氮是反映肾脏功能的指标吗	88
肾脏病患者为什么会出现恶心、呕吐	89

慢性肾衰患者为什么口中有尿味·····	89	影响慢性肾衰预后的因素有哪些·····	92
为什么慢性肾衰患者皮肤上会出现 尿素霜·····	90	什么是肾性骨病·····	93
为什么慢性肾衰患者会出现 皮肤瘙痒·····	90	引起慢性肾衰常见于哪些病因·····	93
为什么女性尿毒症患者月经过多 或闭经·····	90	慢性肾衰急性恶化的危险因素 有哪些·····	94
尿毒症患者为什么会出现抽搐·····	91	慢性肾衰尿毒症时会有哪些 系统的损害·····	94
什么是尿毒症性肠炎·····	91	慢性肾衰时有哪些检查出现异常·····	96
什么是尿毒症性心包炎·····	91	慢性肾衰时应注意预防哪些并发症·····	96
尿毒症患者胸闷憋气与哪些因素有关·····	92	什么是慢性肾衰竭三级预防·····	96
		慢性肾衰如何进行早期防治·····	97

第四章 肾脏病临床常用的检查

肾脏疾病为什么要做尿液常规检查·····	98	何种情况下出现尿糖 (GLU) 检查异常·····	103
肾脏正常的尿量应是多少·····	98	何种情况下尿红细胞 (RBC) 检查 异常·····	103
尿常规检查包括哪些内容·····	98	何种情况下尿胆原 (URO) 检查 出现异常·····	103
尿常规检查有哪些临床意义·····	99	何种情况下尿胆红素 (BIL) 检查 出现异常·····	104
什么情况下尿的颜色出现异常·····	100	什么方法检测尿蛋白更好·····	104
什么情况下尿的酸碱反应 (pH) 出现异常·····	100	肾功能检查有哪些项目·····	104
什么情况下尿比重 (SG) 出现异常·····	101	血尿素氮增高有何临床意义·····	104
何种情况尿透明度 (TMD) 改变·····	101	血肌酐增高或减少有何临床意义·····	105
何种情况尿白细胞 (LEU) 检查 出现异常·····	101	血尿素氮和血肌酐升高有何意义·····	105
何种情况下出现尿蛋白定性 (PRO) 增多或阳性·····	101	血尿酸增高有何临床意义·····	106
何种情况下尿亚硝酸盐 (NIT) 出现异常·····	102	尿肌酐增高或减低有何临床意义·····	106
何种情况下出现尿酮体 (KET) 异常·····	102	尿蛋白增高有何临床意义·····	106
		检查选择性蛋白尿有何临床意义·····	107

目录 Contents

检查 β_2 -微球蛋白清除试验	
有何临床意义	107
检查尿素清除率有何临床意义	107
检查血内生肌酐清除率有何临床意义	107
尿素氮 / 肌酐比值增高与降低	
有何临床意义	108
酚红排泄试验 (PSP) 的检查	
有何临床意义	108
内生肌酐清除率检查时有哪些	
注意事项	108
什么是尿红细胞位相检查及其	
临床意义	109
为什么肾功能不好的患者要检查	
血钙、血磷	109
为什么慢性肾脏病患者要检查 PTH,	
有何意义	109
尿培养有什么意义	110
肾功能检查为什么常用肌酐清除	
率计算	110
常用肌酐清除率计算有哪些公式	111
肾小管功能的相关检查有哪些	111
肾脏病监测尿蛋白与肌酐比值	
有何特点	112
24 小时尿蛋白定量是判定肾病	
的可靠指标吗	112
如何准确留取 24 小时尿测蛋白定量	112
偶然一次发生 24 小时尿蛋白定量	
超标, 能确诊为肾病吗	113
定期检查 24 小时尿蛋白定量有何意义	113
什么是微量白蛋白尿及其临床意义	
如何	114
尿渗透压检查有何临床意义	114
尿浓缩试验检查有何临床意义	115
尿溶菌酶试验检查有何临床意义	115
留取尿标本如何保存	115
什么是尿三杯试验	116
什么是酚红排泄试验及正常值是多少	116
酚红排泄试验 (PSP) 异常有何	
临床意义	117
酚红 (PSP) 排泄试验有哪些注意	
事项	117
血肌酐怎样反映肾功能	117
血钾升高代表什么	118
补体 C_3 的临床意义是什么	118
抗肾小球基底膜 (GBM) 抗体测定	
的临床意义是什么	119
什么是尿本周蛋白, 阳性有何临床	
意义	119
为什么做肾穿刺检查及意义	120
哪些患者适宜做肾脏穿刺检查	120
哪些患者禁忌做肾脏穿刺检查	121
肾穿刺前应做哪些准备	122
肾穿后有哪些护理及注意事项	122
肾脏 B 超检查有何意义	123
肾脏疾病常用影像学检查有哪些	123
何种情况需要做肾动脉造影	123
何种情况需要做肾盂造影	124
何种情况需要做同位素肾图检查	124
何种情况需要做肾脏动态闪烁显像	124
何种情况需要做彩色多普勒超声	124
何种情况需要做磁共振血管成像	125
何种情况需要做螺旋计算机断层扫描	125

第五章 肾脏替代治疗

糖尿病肾病患者为什么进入透析

治疗从指标上讲更早些 126

对于糖尿病肾病患者选择哪种

透析治疗更有利 126

什么是肾脏替代治疗 126

肾脏替代治疗如何进行选择 127

什么是透析疗法 127

两种透析疗法其透析膜有何不同 127

什么是腹膜透析及如何工作 128

腹膜透析治疗有哪些方式 128

什么是持续不卧床腹膜透析 128

什么是自动化腹膜透析 129

腹膜透析的透析液主要成分有哪些 129

腹膜透析时毒素通过什么原理排除 129

腹膜透析时多余的水分通过什么

原理排出 130

腹膜透析与透析液有什么关系 130

腹膜透析患者的通路如何建立 130

腹膜透析患者的家庭环境如何准备 131

在家做腹膜透析应准备哪些

必要物品 131

腹膜透析疗法有哪些优势 132

保护残余肾功能对于腹膜透析

治疗患者有哪些益处 132

腹膜透析治疗能转为血透治疗

和肾移植吗 133

腹膜透析流程如何 133

如何正确认识腹膜透析的非感染

相关并发症 134

如何正确认识腹膜透析的感染

相关并发症 135

透析不充分是怎样一回事? 如何

应对和处理 135

如何保持水盐平衡及维持平衡

的方法 136

腹膜透析患者如何进行培训 136

腹膜透析患者的定期随访有何意义 137

腹膜透析患者如何自我管理及

监测要点是什么 138

什么是干体重 138

什么是目标体重 138

测量体重时需要注意什么 139

透析患者为什么需要监测血压 139

如何监测和记录血压 140

如何监测并每日记录透析日志 140

什么是腹膜透析的透析充分性 140

腹膜透析患者如何配合进行

透析充分性的评估 141

什么是腹膜透析相关性腹膜炎 142

腹膜炎有哪些临床表现 142

腹膜炎如何判断及处理 143

如何预防腹膜炎的发生 144

什么是血液透析 144

血液透析的原理是什么 145

目录 Contents

血液透析的设备有哪些	145	血液透析患者的高血压常见的	
什么是血管通路	146	发生原因有哪些	151
血液透析有哪几种血管通路	147	血液透析患者高血压如何防治	151
什么是临时性血管通路	147	血液透析患者出现心律失常的	
什么是永久性血管通路	147	主要原因有哪些	152
什么是半永久性血管通路	147	血液透析患者出现心力衰竭的	
如何维护良好的血管通路	147	主要原因有哪些	152
常用的其他特殊透析方法有哪些	148	血液透析患者出现心力衰竭的	
血液透析为什么需要抗凝	148	主要临床表现有哪些	152
血液透析如何评估透析充分性	149	血液透析患者出现心力衰竭的	
血液透析中低血压的原因有哪些	149	主要防治措施有哪些	152
血液透析中低血压如何预防	150	为什么会出现透析反应? 如何防治	153
失衡综合征是怎样引起的?		恶心和呕吐的原因与预防是什么	153
如何处理	150	透析时会出现溶血吗? 主要原因	
透析中出现肌肉痉挛该		是什么? 如何防治	153
如何预防	150	血液透析患者家庭护理要点有哪些	154
血液透析患者常见的心血管并发症		维持性血液透析患者远期并发症	
有哪些	151	有哪些	154



第六章 肾脏病的饮食与营养

慢性肾脏病患者各期饮食		如何控制蛋白质	157
有什么要求	155	如何维持体重	157
防治肾脏病均衡饮食原则是什么	155	如何控制水盐	158
肾脏病各期蛋白质的饮食要点		含钠盐高的食品有哪些	158
是什么	155	高血压会发生哪些危险	158
蛋白质分数如何计算	156	如何减少钾的摄入量	159
常用食物蛋白质含量和热量		含钾的水果有哪些	159
分布如何	156	含钾的蔬菜有哪些	159

高血磷会造成哪些危害	160	量及食盐	171
如何限制磷的摄入	160	急性肾小球肾炎患者如何摄入	
含磷高的食物有哪些	160	蛋白质和热量	171
如何根据体重摄取营养	161	急性肾小球肾炎患者为什么要限制	
防治肾脏病均衡饮食原则有哪些	161	钾的摄入	171
慢性肾脏病患者怎样摄入蛋白质	162	慢性肾小球肾炎患者饮食营养治疗	
肾脏病患者各期的蛋白质应控制		的目的是什么	171
在多少	162	慢性肾小球肾炎患者如何摄入	
每日摄入蛋白质如何计算	163	蛋白质和热量	171
食物不同种类蛋白质含量是多少	163	慢性肾小球肾炎患者如何控制	
低蛋白饮食常采用哪些食物		食盐的摄入	172
作为主食	163	肾病综合征患者营养治疗的目的	
肾病尤其肾衰竭的患者为什么要		是什么	172
记录饮水量? 如何记录	164	肾病综合征患者蛋白质的摄入是多少	173
肾病营养有哪些相关的人体		肾病综合征患者怎样限制脂肪	
测量的指标	164	摄入量	173
肾脏病患者的饮食营养有哪些		肾病综合征患者如何限制盐的摄入	173
重要营养素	165	肾病综合征患者的碳水化合物与	
常用食物蛋白质和热量怎样快速		其他营养素如何补充	174
计算	166	痛风性肾脏病饮食应注意什么?	
部分食物中蛋白质与磷的含量相对		选择哪些食物	174
比值如何	166	食物的嘌呤含量情况如何	175
慢性肾脏病患者的饮食有哪些注意		肾功能不全的患者应如何控制磷的	
事项	168	摄取	176
哪些食物含钠量高	169	含磷高的食物有哪些	176
急性肾小球肾炎患者有哪些营养		肾功能不全的患者为什么需要摄入	
问题	170	膳食纤维	176
急性肾小球肾炎患者营养治疗的目的是		慢性肾脏病患者 3 ~ 5 期如何进食	177
什么	170	慢性肾功能衰竭患者有哪些	
急性肾小球肾炎患者如何控制饮水		营养问题	178

目录 Contents

慢性肾功能衰竭患者营养治疗的目的是什么	178	血液透析患者脂肪及其他营养素应如何摄入	182
慢性肾功能衰竭患者的蛋白质摄入应是多少	179	血液透析患者应如何维持血钾平衡	183
慢性肾功能衰竭患者为何需要充足的能量摄入	179	血液透析患者应如何维持钙磷平衡	183
慢性肾功能衰竭患者如何进行水盐的摄入	179	如何降低食物中钾的含量	184
慢性肾功能衰竭患者如何进行合理的矿物质的摄入	180	腹膜透析患者饮食营养原则是什么	184
透析患者营养会丢失吗	180	腹膜透析患者如何在饮食中注意控制磷的摄入	184
血液透析患者饮食营养原则是什么	180	腹膜透析患者如何注意钾	185
血液透析患者蛋白质应如何摄入	181	腹膜透析患者饮食蛋白质和热量摄入是多少	185
血透患者热量如何摄入	181	透析患者饮食可摄入豆制品吗	185
血液透析患者水钠应如何摄入	182	腹膜透析患者是否需要限制水盐	186
血液透析患者如何管理体液平衡	182	常见食物的含水量是多少	186



第七章 运动、心理、调养与康复知识

慢性肾病患者可以运动吗	187	运动时在时间上有何要求	192
运动有哪些益处	187	慢性肾脏病患者日常保养的原则是什么	193
不当的运动会带来哪些不利	188	慢性肾脏病患者日常生活应注意哪些问题	193
哪些人适宜运动	189	“先治肾脏病，再治高血压”的说法正确吗	194
哪些人暂时不宜运动	189	肾脏病患者是否应该多用药保肾	194
运动方式有哪几种？其强度如何	190	透析后何时才能恢复“正常”呢	195
慢性病患者运动前应做哪些准备	191		
运动中应注意什么	191		
运动后要做哪些事情	192		

如何减少在透析过程中的愤怒情绪 ...	195	透析患者可以生育吗	201
透析患者能参加运动吗	196	中医的“肾”与西医的“肾脏”	
肾脏病患者如何预防感冒	196	有何区别	202
肾脏病患者怎样预防扁桃体炎	197	中药如何煎煮	202
慢性肾衰患者应如何做好皮肤护理 ...	198	肾性贫血中医证型及饮食有哪些	203
通过学习你可以回答以下问题吗	198	肾病患者出现哪些情况需要卧床休息	204
慢性肾脏病患者能否进行性生活	199	“吃腰补腰”的说法对不对	204
肾脏患者能怀孕吗	199	肾病患者能饮酒吗	204
透析以后可以有性生活吗	200	老年人慢性肾病食疗应注意什么	205
肾功能不全的患者能怀孕吗	200	如何从中医角度正确选择调补食物	205

第一章

肾脏的结构与功能

肾脏的一般结构是怎样



肾脏是泌尿系统中的重要器官，两个肾脏位于脊柱两侧，形似蚕豆状，俗称“腰子”。长 $10 \sim 12 \text{ cm}$ ，宽 $5 \sim 6 \text{ cm}$ ，厚 $3 \sim 4 \text{ cm}$ 。每个肾脏平均重量为 $120 \sim 150 \text{ g}$ 。左肾较右肾稍大，肾纵轴上端向内、下端向外，因此两肾上极相距较近，下极较远，肾纵轴与脊柱所成角度为 30° 左右。肾外有被膜包绕。肾血管、神经和淋巴管由肾门进入肾脏。肾盂经肾门而出直达输尿管。肾脏的内部结构由肾皮质、肾髓质、肾动脉、肾静脉、肾盂组成。

什么是肾单位



肾单位是肾脏结构与功能的基本单位。它是由 1 个肾小体和相连的 1 条肾小管组成。人体每一侧肾脏有 100 多万个肾单位。肾单位是肾脏结构和功能的基本单位，每个肾单位包括肾小囊、肾小球和肾小管。肾小体内有一个毛细血管团，称为肾小球，肾小球是个血管球。它由肾动脉分支形成。肾小球外有肾小囊包绕。肾小囊分两层，两层之间有囊腔与肾小管的管腔相通。肾小管汇成集合管。若干集合管汇合成乳头管，尿液由此流入肾小盏。

什么是肾小球



肾小球也就是血管球，肾小球是由毛细血管网组成的，其血管壁的内皮细胞与基底膜、肾小囊上皮细胞一起构成肾小球滤过膜，