

刘安祥 编著

肾亏百病生，养生先养肾，肾强身体壮

常见病保健丛书

养肾

就这么简单

中医认为，肾乃先天之本、生命之源，人类的生长、壮盛、衰老等一系列生命过程都离不开肾的工作，几乎所有健康问题都与肾虚有关。肾气足则身体健康，肾虚则百病生。本书精选科学、系统、实用的养肾保健知识，是您日常养生保健不可缺少的指导用书。



- ◎ 肾为先天之本，养生从养肾开始
- ◎ 肾有多强，生命就有多长
- ◎ 激活肾经，百病不生



YANGSHEN JIU ZHEME JIANDAN



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

刘安祥
编著

常见病保健丛书

养肾

就这么简单



YANGSHEN JIU ZHEME JIANDAN



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

养肾就这么简单/刘安祥编著. —合肥:安徽科学技术出版社, 2014. 8

(常见病保健丛书)

ISBN 978-7-5337-6353-4

I. ①养… II. ①刘… III. ①肾疾病-防治
IV. ①R692

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 119454 号

养肾就这么简单

刘安祥 编著

出版人: 黄和平 选题策划: 徐浩瀚 责任编辑: 徐浩瀚 翟巧燕 吴玲

责任校对: 刘凯 责任印制: 廖小青 封面设计: 胡椒设计

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场, 邮编: 230071)

电话: (0551)63533330

印制: 北京建泰印刷有限公司 电话: (010)89580799

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 720×1010 1/16

印张: 18

字数: 264 千

版次: 2014 年 8 月第 1 版

2014 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-6353-4

定价: 26.80 元

版权所有, 侵权必究



前言

FOREWORD

在科学技术日新月异的今天，我们的社会变得越来越丰富多彩，我们每天都面临着新的机遇和挑战。如何把握机遇、迎接挑战，固然与多种因素有关，但最重要的莫过于自己拥有健康的身体。俗话说得好：“身体是革命的本钱。”试想，假如失去了健康的根基，理想和抱负又如何去实现？因此，健康已经成为人们最关心的问题之一。

说起健康，就不得不提养肾。肾脏是人体重要的内分泌器官，具有维持机体内环境稳定的重要生理功能，它可将人体内的代谢产物排出体外，对调节体内水、电解质和酸碱平衡发挥着关键作用。如果把人体比作一部轿车，这部“轿车”有车身，有发动机，有方向盘，还有四个轮子，有自己的形状和个性，但是如果没有油箱，这部“轿车”就算漂亮到极致，又有什么用呢？我们的肾脏就是人体里的“油箱”。肾先天发育好、功能好，人的身体就健康。反之，如果这个“油箱”漏油了，不能为身体供应能量了，那么身体内的其他脏器也会停止工作，人不仅会被肾病所纠缠，还会出现其他继发性的病症。

肾病是我国最常见、最严重的疾病种类之一，在医学界被称为“沉默的杀手”，其发病率一直居高不下，已经成为一种威胁全世界公共健康的主要疾病。它具有患病率高、合并心血管疾病率高和死亡率高的特点。肾病不仅仅是一种高发病，还容易引起各种疾病。根据最新资料统计，我国每年有近百万人死于各种肾病引起的疾病，而且患有慢性肾病的人群死于心脏病和中风



就这么简单

的风险是健康人群的 20 倍以上。所以，为了自己和家人的幸福，我们在平时要爱护肾脏，保护好自己的“生命之源”。

肾脏究竟应该怎么保健才能够保持健康？老百姓常说“无病早防”，治疗肾病也是如此，其关键就是“早防”。如果慢性肾病治疗不及时或误治，可能会引发严重的后果。比如我们都熟悉的尿毒症就是很可怕的疾病，尿毒症一旦发生，只能依赖透析或肾移植来医治，而治疗的费用高昂，足以导致一个家庭因病致贫。因此，我们要了解肾病的征兆，及时掌握自己身体的状况，做到防患于未然，才能确保生命之树常青。

对于已经患有肾病的人来说，也不要悲观泄气、怨天尤人，而应保持乐观的情绪，学会自我保健的方法。同时，还要积极配合医生，采取及时有效的治疗措施。

《养肾就这么简单》通过通俗易懂的语言，阐明肾脏的生理功能及各种肾病的发病机制，进而就肾脏的保养，肾病的未病先防，肾病的诊断，肾病患者的食疗、运动治疗、心理治疗等进行了全面的阐述。其中，肾脏的保养和患者的康复治疗是本书的重点内容。我们编写本书的目的就是把一些有关肾病治疗的常识和方法汇集在一起，帮助大家战胜肾脏疾病。

真诚地将本书奉献给所有热爱生活、热爱生命的人，并祝您健康！

编 者



目 录

CONTENTS

第一章

认识先天之本，养肾常识一点通

第一节 了解我们的肾 003

肾脏的结构.....	003	肾脏排泄哪些物质.....	005
肾脏有哪些功能.....	004	肾脏是如何工作的.....	006
什么是肾间质.....	005		

第二节 肾脏疾病的常见症状 007

什么是尿蛋白.....	007	腰痛就是肾脏痛吗.....	014
出现尿蛋白阳性就一定是患了肾病吗.....	008	结晶尿是怎么回事.....	015
哪些病可以引发蛋白尿.....	008	为何会出现尿失禁.....	015
蛋白尿的危害.....	009	男性肾虚的表现.....	016
血尿是怎么回事.....	010	女性肾虚的表现.....	017
哪些因素可能引起尿液颜色的改变.....	010	年轻女性为何会肾虚.....	017
肾脏与人体血压的关系.....	011	出汗多就是肾虚吗.....	018
肾病的主要临床症状有哪些.....	012	体弱、怕冷就是肾虚吗.....	018
身上有疖子易患肾病.....	014		



就这么简单

第三节 肾脏疾病常用的检查方法 020

什么是尿常规检查	020	什么是尿培养	027
肾病患者必须做尿常规检查吗	021	肾病易被误诊为哪些病	028
肾病高危人群及其注意事项	022	肾功能检查正常，肾脏就没病吗	028
正常人的尿液中可以有酮体吗	022	什么是肾活检	029
怎样留取尿标本	023	肾活检的适应证有哪些	029
留取尿标本的注意事项	023	哪些情况下不宜进行肾活检	030
尿三杯检验方法有何作用	024	肾活检的注意事项	030
肾病患者定期验尿好吗	024	肾活检会加重肾损害吗	031
为什么血尿患者需做尿红细胞形态 检查	025	肾活检易产生哪些并发症	031
为什么要测尿的比重和渗透压	026	什么是尿抗酸杆菌检查	032
超声波检查对肾病的作用是什么	026	CT 检查能发现哪些肾脏疾病	033
		腹部平片也能查肾病吗	034

第四节 常见的肾脏疾病 035

常见的肾脏疾病有哪些	035	急性肾炎有哪些严重并发症	041
什么是急性肾小球肾炎	035	如何预防急性肾炎	043
什么是急进性肾小球肾炎	036	急性肾炎能不能治愈	044
什么是隐匿性肾小球肾炎	036	肾炎患者是否需要摘除扁桃体	044
什么是慢性肾小球肾炎	037	慢性肾炎有哪些临床表现	044
什么是肾病综合征	037	慢性肾炎的预后怎样	045
男性得肾病综合征与包皮过长有关吗	038	慢性肾炎一定会发展为慢性肾衰吗	046
肾病综合征患者需要降脂治疗吗	038	为什么慢性肾病易被漏诊	046
如何防止肾病综合征复发	039	什么是间质性肾炎	047
急性肾炎的病因有哪些	040	急性间质性肾炎有哪些症状	047
急性肾炎有哪些并发症	040	慢性间质性肾炎有哪些症状	048
肾炎与炎症是什么关系	041	什么是 IgA 肾病	049

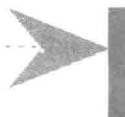




IgA 肾病有哪些并发症	049	什么是体外冲击波碎石	064
如何预防 IgA 肾病	050	什么是急性肾衰竭	065
肾病综合征有哪些病理类型	051	什么原因会造成急性肾衰竭	065
难治性肾病综合征真的难治吗	052	什么是慢性肾衰竭	066
什么是系统性红斑狼疮肾炎	052	慢性肾衰竭是不治之症吗	066
狼疮性肾炎的分类和表现	053	治疗慢性肾衰竭应注意什么	067
诊断狼疮性肾炎的标准是什么	054	慢性肾衰竭患者常有哪些心脏并发症	068
什么是过敏性紫癜肾炎	054	如何鉴别急、慢性肾衰	069
过敏性紫癜肾炎有哪些临床表现	055	什么是肾性骨病	069
如何治疗过敏性肾炎	055	尿毒症有哪些临床表现	070
什么是糖尿病肾病	056	引起尿毒症的常见原因	070
糖尿病肾病的分期诊断	057	什么是泌尿系统感染	072
糖尿病肾病如何分期	057	泌尿系统感染的症状	072
糖尿病肾病患者如何使用胰岛素	058	哪些人易患泌尿系统感染	073
什么是乙肝肾炎	058	如何判断尿路感染的部位	074
乙肝肾炎如何诊断	059	首次发生尿路感染如何治疗	075
怎样治疗乙肝肾炎	059	为何孕妇易患尿路感染	075
什么是高血压肾病	060	怀孕对肾脏有哪些影响	076
哪些因素会导致高血压肾病	060	小儿尿路感染的特点	077
如何鉴别慢性肾炎继发高血压	061	什么是多囊肾	077
什么是肾结石	061	什么是肾结核	078
高尿酸血症就是痛风吗	062	什么是肾脏肿瘤	078
肾结石的病因有哪些	062	肾脏肿瘤的分类	079
肾结石有哪些症状	064		

第五节 中医与肾病 080

中医对肾的认识	080	中医对肾病的分类	085
肾与其他系统的联系	083		





养

肾

就这么简单

第二章

食疗调养，不可忽视的养肾手段

第一节 饮食养肾秘诀 091

肾病患者的饮食原则·····	091	肾病患者饮用啤酒应适量·····	103
肾病患者要少吃寒凉食物·····	093	空腹喝茶易伤肾·····	103
肾病患者需忌口·····	093	肾病患者不宜吃香蕉·····	104
慢性肾炎患者可适当食醋·····	093	肾病患者不宜吃杨桃·····	104
肾病患者的科学饮食法·····	094	慢性肾衰患者不宜食甲鱼·····	105
“吃什么补什么”是否科学·····	095	羊肉对肾病患者有哪些益处·····	105
肾病患者不宜长期吃素·····	096	肾炎患者经常感冒时的饮食调整·····	106
减少盐分摄入的小诀窍·····	097	肾病患者可适量饮用牛奶·····	106
高血压肾病患者的养肾茶·····	097	预防肾结石的饮食原则·····	107
肾炎患者是否一定要摄入优质蛋白质·····	098	肾结石患者忌吃什么·····	108
针对女性有哪些补肾的食疗方·····	098	慢性肾衰竭患者应多食低磷食物·····	109
补充氨基酸延缓肾衰·····	099	血液透析患者的饮食要求·····	110
男性补肾少吃动物肾脏·····	099	富含维生素 E 的食物对肾虚者有益·····	111
不可在睡前服用补品·····	100	富含硒的食物益于肾虚者调养·····	111
肾病患者慎食鸡肉·····	100	急性肾炎患者的饮食宜忌·····	112
肾炎患者出现蛋白尿时饮食的安排·····	101	肾病综合征患者的饮食要点·····	113
肾病患者如何巧食豆类·····	101	肾盂肾炎患者的饮食要点·····	113
不可过量饮用咖啡·····	102	泌尿系统感染患者的饮食要点·····	114



IgA 肾病患者的饮食要点	114	肾病患者能否食用葱、姜、蒜等	
频繁吃火锅容易伤肾	115	调味品	117
常食快餐易伤肾	115	哪些食物钾含量高	117
肾病患者要多食碱性食物	116		

第二节 常见的养肾食物 119

韭菜	119	墨鱼	123
黑芝麻	120	黑豆	124
核桃	120	鲫鱼	125
驴肉	121	莴苣	125
蚕蛹	121	深海鱼	126
栗子	122	狗肉	126
山药	123		

第三节 补肾药膳轻松做 128

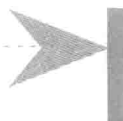
药粥	128	菜肴	140
滋补汤	134	茶饮	148

第三章

正确运动，为你的肾补充活力

第一节 运动健肾要点 155

运动疗法的基本原则	155	肾病患者的运动禁忌	155
-----------------	-----	-----------------	-----





就这么简单

肾病患者怎样选择合适的运动项目·····	156	肾病患者在什么情况下要停止运动·····	159
运动中的注意事项·····	157	老年肾病患者的运动指南·····	160
适宜缓解期肾炎患者的运动·····	157	哪些运动适合多囊肾患者·····	160
起床前后皆可运动·····	158		

第二节 健肾运动推荐 161

瑜伽·····	161	光脚走路·····	166
球类运动·····	162	摩腰·····	167
走猫步·····	163	劈叉·····	167
叩齿·····	164	后退行走·····	168
踮脚·····	164	太极蹲·····	168
摩耳·····	165	腰部体操·····	169

第四章

日常生活，抓住细节养好肾

第一节 养成良好的生活习惯 173

肾病患者要注意预防感染·····	173	肾病患者勤洗澡的好处·····	179
在日常生活中如何防止泌尿系统感染·····	174	肾病患者洗澡时的注意事项·····	179
控制性生活·····	174	肾痛的应对方法·····	180
不要憋尿·····	175	慢性肾病患者不宜怀孕·····	180
肾病患者生活起居要坚持什么原则·····	176	热水泡脚养肝护肾·····	181
过度疲劳时易患肾炎·····	177	吸烟对肾病患者的危害·····	182
保证充足的睡眠·····	178	预防感冒有益于护肾·····	182



女性肾病患者应谨慎避孕·····	183	肾衰患者的生活调养·····	188
肾病患者外出旅行应遵循哪些原则·····	183	乙肝相关性肾炎患者的生活调养·····	189
日常预防肾下垂·····	184	肾衰竭患者如何应对皮肤瘙痒·····	189
肾炎患者一定要卧床休息吗·····	184	肾病患者的房间及物品如何消毒·····	190
血液透析患者的日常护理·····	185	慢性肾炎患者出现失眠怎么办·····	191
透析者如何调节心绪·····	186	肾病患者不宜长时间看电视·····	192
肾病患者怀孕后要注意的问题·····	186	肾病患者要定时测量血压·····	192
肾功能损害者的生活调养·····	187	肾炎患者家属须知·····	193

第二节 肾病的四季调养 ····· 195

春季调养原则·····	195	秋季调养原则·····	196
夏季调养原则·····	196	冬季调养原则·····	197

第五章

辅助疗法，养肾有新招

保养肾脏常用的按摩方法·····	201	肾炎患者的保健按摩法·····	206
按摩的注意事项·····	201	针灸护肾·····	207
肾经、脾经按摩法·····	202	艾灸补肾·····	207
按摩腰部补肾强身·····	203	拔罐的作用·····	208
擦背补肾效果好·····	203	常用的拔罐方法·····	209
足底按摩补肾养生·····	204	拔罐法注意事项·····	210
老年人防治肾虚的按摩方法·····	205	刮痧护肾好处多·····	210
肾性高血压的按摩方法·····	205	外敷治肾衰效果好·····	211



养

肾

就这么简单

第六章

药物治疗，养肾必须谨慎

第一节 肾病的用药常识 215

肾炎怎样选用降压药物.....	215	中医如何对肾病辨证用药.....	225
非处方药的选用原则.....	216	哪些药物不能突然停药.....	226
肾病患者宜使用的利尿药.....	218	哪些因素会影响药物的治疗效果.....	228
儿童肾病患者的用药原则.....	218	肾病患者如何使用激素.....	229
中药需要天天喝吗.....	219	激素治疗过程中要注意补钙.....	229
哪些草药具有肾毒性.....	219	服用中药后的禁忌.....	230
肾病患者服用降脂药物的注意事项.....	220	尿路感染时如何选择抗菌药物.....	231
肾病患者慎用抗生素.....	220	治疗肾炎的常用免疫抑制剂有哪些.....	232
慢性肾炎水肿时如何选择利尿药.....	221	尿毒症透析患者如何使用抗风湿病 药物.....	233
常用的利尿药有哪些.....	221	肾病综合征患者怎样使用环磷酰胺.....	233
哪些药物容易引起尿液变色.....	222	吃胎盘能治肾炎吗.....	234
服药时喝什么水好.....	223	哪些药物有肾毒性.....	234
肾功能减退者抗菌药物的选择.....	223	怎样减少抗生素对肾脏的损害.....	235
站着服药效果好.....	224	肾衰竭时如何选药.....	236
肾病患者如何服用感冒药.....	224		





第二节 养肾常用中药、中成药及验方 237

鹿茸	237	六味地黄丸	246
肉桂	238	金匱肾气丸	247
当归	239	右归丸	248
肉苁蓉	240	金锁固精丸	248
淫羊藿	240	参茸丸	249
巴戟天	241	急性肾炎的验方	249
枸杞子	242	慢性肾炎的验方	250
冬虫夏草	242	狼疮性肾炎的验方	251
何首乌	243	过敏性紫癜的验方	252
仙茅	243	尿潴留验方	252
菟丝子	244	慢性肾衰竭的验方	253
杜仲	244	泌尿系统结石验方	254
续断	245	急性肾盂肾炎验方	254
沙苑子	245	慢性肾盂肾炎验方	254
锁阳	246		

第三节 透析疗法与肾脏移植 256

什么是血液透析	256	腹膜透析与血液透析能相互替换吗	262
哪些患者不适宜做血液透析治疗	256	血液透析患者出现便秘如何处理	262
血液透析的患者为何要控制干体重	257	腹膜透析要做哪些准备	263
血透患者在饮食上的注意事项	258	哪些情况下不宜进行腹膜透析	263
什么是失衡综合征	259	怎样加热腹膜透析液	264
长期血液透析者为什么会发生铝中毒	260	腹膜透析患者能不能进行体能锻炼	264
血透过程中为什么会发生肌肉痉挛	260	为什么有些腹膜透析患者容易长胖	265
什么是腹膜透析	260	腹透患者为何会腰背痛	266
血液透析与腹膜透析哪种方式好	261	腹膜导管出口处如何护理	266



养

肾

就这么简单

腹膜透析时发生腹痛的常见病因有

哪些 267

尿量基本正常时是否可以减少透析

次数 267

哪些人适合做肾移植 268

准备肾移植的患者不宜反复输血 269

哪些肾衰患者不宜进行肾移植 270

有血缘关系的亲属都可以供肾吗 270

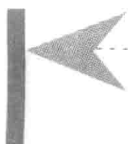
尿毒症患者移植前要接受透析

治疗 271

肾移植后有哪些并发症 272

肾移植后如何自我调护 273

肾移植患者能妊娠生育吗 273





第一章

认识先天之本，
养肾常识一点通



