

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

儿童肾病 综合征

主编 黄清明



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

儿童肾病综合征

主 编 黄清明

副主编 陈乃清 李 丹

编 委 (以姓氏笔画为序)

刘卓勋 许尤佳 许楷斯

李 丹 陈乃清 陈汉华

罗笑容 黄清明 裴俊娟

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

儿童肾病综合征 / 黄清明主编. —北京: 人民卫生出版社,
2015

(中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书)

ISBN 978-7-117-20473-6

I. ①儿… II. ①黄… III. ①小儿疾病 - 肾病综合征 -
中西医结合 - 诊疗 IV. ①R726.92

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 050707 号

人卫社官网 www.pmph.com 出版物查询, 在线购书

人卫医学网 www.ipmph.com 医学考试辅导, 医学数
据库服务, 医学教育
资源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

儿童肾病综合征

主 编: 黄清明

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

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

印 刷: 中国农业出版社印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 787 × 1092 1/32 印张: 3.5

字 数: 49 千字

版 次: 2015 年 4 月第 1 版 2015 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-20473-6/R · 20474

定 价: 15.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: 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 莘 胡学军

编 委 (以姓氏笔画为序)

王小云 王立新 卢传坚 刘旭生

刘鹏熙 池晓玲 许尤佳 许银姬

李 达 李 俊 李 艳 杨志敏

杨荣源 吴焕林 何羿婷 何焯根

邹 旭 宋 莘 张忠德 张敏州

陈文治 陈达灿 陈 延 范冠杰

范瑞强 林 琳 胡学军 夏纪严

黄清明 黄清春 黄 燕 黄穗平

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》。该丛书共32种,目前已经出版13种。丛书各分册均包括“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”五个模块。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，收录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好良师益友。

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

2014年12月



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題。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”理论与慢病管理理念紧密结合,开展了中医特色的慢病管理工作,积累了丰富的中西医结合慢病防控经验。

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。

邓铁涛
2013.9.29.

前 言

肾病综合征是一种常见的儿童泌尿系统慢性疾病，各年龄段均可发生。虽然大部分经糖皮质激素治疗可获得缓解，但大约 85% 复发，近 30% 甚至频繁复发，严重影响患儿的生长发育。原发性肾病综合征预后较好，但少数可能会死于感染、电解质紊乱、免疫抑制剂严重毒副作用和尿毒症。本病是一种可以防治的疾病，规范化治疗、科学的生活护理和及时的门诊随诊，可减少肾病综合征的复发次数，改善预后，减轻患儿的痛苦和家庭的经济负担。本书依据中医基础理论，着眼于患儿家长关心的问题 and 医生关注的话题，结合临床实践经验而撰写，旨在提高患儿家长对本病的认识，指导他们对患儿饮食起居进行管理，减少肾病复发次数，促进疾病快速恢复。

本书主要内容包括基础知识导航、个人调理攻略、名家防治指导、药食宜忌速查、医患互动空间五个部分。重点在“个人调理攻略”及“名家防

治指导”中介绍肾病综合征患儿饮食、起居如何控制,在正常生长发育的前提下,把握好营养供应量和运动量的度,利于患儿身心健康发展。“药食宜忌速查”主要介绍药物、食物禁忌。“医患互动空间”中介绍了患儿家长关心的问题、寻医问药指导。内容尽可能全面涵盖肾病综合征在药物、饮食、运动、心理等方面的预防、治疗知识。可供肾病综合征患儿家长、家属、护士、基层社区全科医生、初级医务工作者使用。

本书在编写过程中得到有关领导、人民卫生出版社和众多专家的大力支持和帮助,在此表示衷心谢意。由于编者的经验水平有限,错漏和不足之处在所难免,敬希专家、读者指正。

编 者

2014年10月



目 录

一、基础知识导航

- (一) 什么是肾病综合征? 1
- (二) 如何诊断肾病综合征? 2
- (三) 肾病综合征知多少? 4
 - 1. 肾病综合征的种类 4
 - 2. 容易复发,需长期规范治疗 4
- (四) 肾病综合征预后如何? 4

二、个人调理攻略

- (一) 预防感染 7
- (二) 饮食方面 7
 - 1. 根据激素治疗肾病综合征的不同阶段, 选择合适的食物 7
 - 2. 根据平时的症状,选择合适的食物 16
- (三) 生活方面 23
- (四) 心理方面 23

三、名家防治指导

(一) 中医治疗	25
1. 辨证治疗	25
2. 中成药	28
3. 特色疗法	29
(二) 西医治疗	30
1. 对证治疗	30
2. 特殊治疗	32
(三) “三因制宜”体质食疗	35
1. 因时制宜	35
2. 因地制宜	35
3. 因人制宜	37
(四) 控制患儿的营养供给量和运动量	39
《学生营养午餐营养供给量标准》	40
《中小学生体育锻炼运动负荷卫生标准》	44

四、药食宜忌速查

1. 特禀质饮食宜忌	47
2. 湿热质饮食宜忌	47
3. 瘀血质饮食宜忌	48

4. 肝肾阴虚质饮食宜忌 48
5. 脾肾阳虚质饮食宜忌 49
6. 肺脾气虚质饮食宜忌 50
7. 常见食物性味归经及功效 51

五、医患互动空间

- (一) 专家答疑 69
 1. 孩子的肾病综合征何时才能治好? 69
 2. 尿蛋白反复时激素剂量如何调整? 72
 3. 孩子得了肾病综合征在西医院吃中药行吗? 74
 4. 肾病综合征复发并不可怕 75
 5. 对肾病综合征患儿饮食不宜太严格 77
 6. 肾病综合征为什么需要中西医结合治疗? 78
 7. 如何辨认肾病综合征患儿的体质? 79
 8. 人体常见的体质及饮食要求 84
 9. 如何正确服用免疫抑制剂? 85
 10. 关于盐和蛋白的问题? 88
- (二) 名院名医 90
 1. 东北地区 90

2. 华北地区	91
3. 华东地区	92
4. 华中地区	93
5. 西北、西南地区	94
6. 华南地区	95

一 基础知识导航

(一) 什么是肾病综合征?

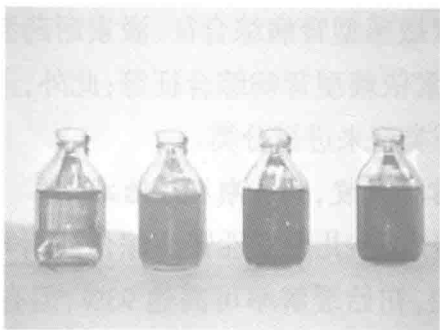
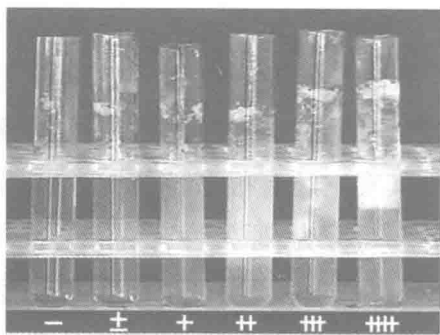
严格说肾病综合征不是一个单一、独立的肾病病种或症状,而是几种临床症状组成的一组临床症候群,主要表现为大量的蛋白尿(如尿中大量泡沫)、高度水肿,高脂血症、低蛋白血症(需通过抽血检查来判断),我们经常将其简称为“三高一



低”。其中大量蛋白尿、低蛋白血症为肾病综合征诊断的必备条件。

(二) 如何诊断肾病综合征?

如果发现小孩出现眼睑浮肿,甚至逐渐遍布全身,解小便时很多泡沫较难退去,应尽快至附近医院完善相关检查,如尿常规、尿蛋白定量、生化、肝功、血脂等,如果“三高一低”达到了相应的诊断标准,才能诊断为肾病综合征。根据实验室检查:分为单纯性肾病综合征及肾炎性肾病综合征。单纯性肾病综合征:符合四大临床特点:①大量蛋白尿:尿蛋白定性 \geq +++ ,一周内三次,定量 \geq 50毫克/(千克·日);或随机或晨尿尿蛋白/肌酐(毫克/毫克) \geq 2.0。②低血清白蛋白血症:血清白蛋白低于25克/升。③高胆固醇血症:血浆胆固醇升高 $>$ 5.7毫摩尔/升($>$ 220毫克/分升)。④不同程度的水肿。以上4项中以①和②为诊断的必要条件。肾炎性肾病综合征:除上述四大临床特点外,同时还有以下临床表现之一:①高血压:学龄前儿童 \geq 16/11千帕(\geq 120/80毫米汞柱);学龄儿童 \geq 17/12千帕(\geq 130/90毫米汞柱)。2周内多次测量均超过上



述标准,且排除使用糖皮质激素等所致。②肾功能不全,排除血容量不足等所致。③血尿:尿红细胞 $>10/$ 高倍镜(2周内 ≥ 3 次以上离心尿检查),并证实为肾小球源性血尿。④持续性低补体血症。