

附
自由搭配
新食谱

本书有助于预防——
由代谢综合征而引发的心脏病与
血管障碍等更高风险的疾病

食·医·养

一本拿下

慢性肾脏病

著者 筱田俊雄 / 小山律子
译者 栗 智

慢性肾脏病的诊断·治疗与食疗

江苏凤凰科学技术出版社

食·医·养

一本拿下

慢性肾脏病

著者 筱田俊雄 / 小山律子
译者 栗 智

慢性肾脏病的诊断·治疗与食疗

江苏凤凰科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一本拿下慢性肾脏病 / (日) 筱田俊雄, (日) 小山律子著; 栗智译. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.6

(食·医·养系列)

ISBN 978-7-5537-0139-4

I. ①—… II. ①筱… ②小… ③栗… III. ①慢性病—肾疾病—治疗②慢性病—食物疗法—食谱 IV. ①R692.05 ②R247.1 ③TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 239019 号

MANSEIJINZOUYOU(CKD)NO SHINDAN · CHIRYOU TO SHOKUJIRYOUHOU

© 2008 by Toshio Shinoda & Ritsuko Oyama

Original Japanese edition published in 2008 by Nitto Shoin Honsha Co.,Ltd.

Simplified Chinese Character rights arranged with Nitto Shoin Honsha Co.,Ltd.

Through Beijing GW Culture Communications Co.,Ltd.

合同登记号 图字: 10-2010-091 号

食·医·养系列

一本拿下慢性肾脏病

著	者	筱田俊雄 小山律子
译	者	栗智
责任编辑		孙荣洁
责任校对		郝慧华
责任监制		刘钧

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	南京新世纪联盟印务有限公司

开 本	718mm × 1000mm	1/16
印 张	11	
字 数	175千字	
版 次	2015年6月第1版	
印 次	2015年6月第1次印刷	

标准书号	ISBN 978-7-5537-0139-4
定 价	26.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

第1章 肾脏的构造与功能	11
第1节 肾脏的构造	12
肾脏形如蚕豆 大小如握拳 左右各一 重不足150克	
1 肾脏的位置、形状、大小 隐藏在腹腔的腹后壁	12
2 肾脏的内部构造 由100万个肾单位（肾小球和泌尿小管）构成	13
第2节 肾脏的主要功能	14
维持身体内部环境——排泄废弃物和维持细胞外液平衡	
1 排泄废弃物 把含氮化合物和含硫的酸排泄到尿液中	14
2 调节水分和盐（电解质） 即使摄入量不同也能通过传感器所发出的指令调节水分与渗透压	15
3 保持血液的弱碱性 把尿液中的重碳酸盐离子重新吸收进血液中以调节酸碱度	16
4 调节血压 能够生成具有降低血压作用的局部激素以降低血压	17
5 调节红细胞的生成 生成造血激素以增加由骨髓制造的红细胞	18
6 调节体内的钙质 增加钙的吸收 强化维生素D的功能	19
7 分解降血糖激素（胰岛素） 大部分无用的胰岛素会被肾脏破坏掉	20
第2章 慢性肾脏病的种类与症状	21
第1节 通过尿检发现慢性肾脏病	22
早期发现、早期治疗成为可能 必须进行透析治疗的患者开始减少	
不易显现的自觉症状 在尿检中所显示的异常是肾脏病的重要信号	22
第2节 慢性肾脏病为何令人恐惧	23
因为不仅仅会向肾功能不全方向发展 而且会成为心血管疾病的危险因子	



1 美国的研究成果 明确了慢性肾脏病的危险性较之以前更大	23
2 日本的调查结果 估计有同美国几乎相同发病率的患者人数	25
第3节 肾脏病患者可见的自觉症状	27
缓慢恶化型肾脏病一旦出现自觉症状病情就已经恶化	
1 尿液中出现异常成分的症状 尿液中出现红细胞和蛋白质是肾小球异常的证据	28
2 由于水分在体内蓄积而带来的症状 盐和水在体内蓄积就会引起血压上升或浮肿	29
3 肾脏功能恶化时的症状 初期容易感知到的症状是反复夜尿和轻度贫血	29
第4节 患肾脏病时通过检查可见的异常	31
如果进行多次尿检几乎100%可以发现异常	
1 尿检 通过蛋白反应和潜血反应大多能发现疾病	31
2 血检 检查血液中废弃物残留和盐组成的异常	33
3 肾功能检查 通过“估测肾小球过滤量”进行肾功能的迅速判断	34
4 影像检查 特别是在诊断肾肿瘤、肾结石、肾积水上威力巨大	36
5 肾活检 检查肾脏内部的构造正遭受何种形式的侵害	36
第5节 主要的慢性肾脏病	37
当肾脏障碍持续超过3个月时即认定为慢性肾脏病	
早期发现的方法 通过尿检查蛋白尿 通过血检查肌酐值	
1 慢性肾炎（慢性肾小球肾炎）	39
【疾病概要】没有初期症状，但是尿液异常可持续1年以上	39
【疾病的原因】因对抗原的免疫反应而引发炎症	40
【治疗和过程】在健康检查中发现异常 通过定期检查观察过程	40
2 糖尿病肾病	42
【疾病概要】发病初期没有自觉症状 只是出现蛋白尿	42
【疾病的原因】由于微血管受到侵害进而引起肾小球障碍	42
【治疗和过程】减少饮食中的盐和蛋白质的量以防病情恶化	43
3 肾硬化病（高血压型肾脏病）	45
【疾病概要】多发于高龄者和高血压患者 出现轻度蛋白尿、血尿	45
【疾病的原因】流向肾小球的血液量减少 肾小球和泌尿小管发生变化	46
【治疗和过程】适当控制血压 预防肾功能进一步降低	46
4 慢性肾功能不全	47

【疾病概要】病情持续数年不断恶化 直至晚期肾功能不全乃至尿毒症	47
【疾病的原因】三大原因疾病是糖尿病肾病、慢性肾炎、肾硬化病	48
【治疗和过程】肾功能恶化的速度因人而异	50
5 其他肾脏病	50
5-1急性肾炎（急性肾小球肾炎）	51
【疾病概要】在过滤尿液的肾小球内发生急性炎症	51
【疾病的原因】肾小球过滤功能受到破坏，尿液中出现红细胞和蛋白质	51
【治疗和过程】需要住院治疗 静养至关重要	52
5-2肾病综合征（肾病综合症候群）	52
【疾病概要】大量蛋白质排泄到尿液中去并出现浮肿	52
【疾病的原因】详细原因尚未明确	53
【治疗和过程】原则上要求住院治疗 为期大约3个月	53
5-3急性肾功能不全	54
【疾病概要】急性肾功能障碍 水电解质平衡紊乱	54
【疾病的原因】大致可以分为肾前性、肾性、肾后性三种	54
【治疗和过程】肾前性和肾后性急性肾功能不全通过早期诊断、治疗容易恢复	56
5-4狼疮肾炎	57
【疾病概要】持续出现全身性红斑狼疮的肾脏病	57
【疾病的原因】因免疫复合体沉积在肾小球而引发炎症	57
【治疗和过程】有时需要对重症患者使用血浆交换疗法	58
5-5多发性肾囊肿	58
【疾病概要】在肾脏出现无数囊肿 肾功能缓慢降低	58
【疾病的原因】几乎都是以常染色体显性遗传方式遗传的疾病	59
【治疗和过程】20岁之前的年轻人由于囊肿较小通常很难察觉	59
5-6肾血管性高血压症	59
【疾病概要】由于肾动脉的动脉内壁狭窄而引起的高血压症	59
【疾病的原因】因动脉硬化、大动脉炎、动脉的纤维弹性变性等	60
【治疗和过程】进行肾动脉扩张术或者用人工血管置换肾动脉的手术治疗	60
6 特殊的肾脏病	61
6-1肝肾症候群 发病迅速 治疗困难 死亡率高的疾病	61
6-2肺肾症候群 一种出现针对白细胞的抗体 主要侵害肺和肾脏的疾病	61
6-3特发性浮肿 特征是多发于更年期女性 且出现原因不明的浮肿	62
6-4假性巴特综合征 由于过度追求瘦身而引发的女性特有疾病	62
6-5 药物性间质性肾炎 因药物副作用或者过剩的主要作用而引发 泌尿小管受到侵害的一种疾病	64



第3章 慢性肾脏病的治疗

67

第1节 生活指导

68

对住院和定期前往医院就诊的患者 分别进行生活与运动的指导

住院或者定期前往医院就诊 在出现急剧恶化时 住院治疗是不可或缺的 68

第2节 饮食疗法

70

基本原则是如何处理蛋白质的量和附加的食盐量

1 饮食疗法方式的变迁 从高热量、高蛋白转变为必要的热量、少量的蛋白 70

2 饮食构成的处方 指导切实可行的柔和处方 71

3 限制蛋白质的量 最严格时是在肾功能不全维持期内 72

第3节 药物疗法

75

副作用有消极的一面 也有积极的一面

1 药物疗法的进步 需要进行透析治疗的时间得到推迟 75

2 副作用有益的药 活用万艾可和生发剂RiUP的副作用 75

①降压药（降低血压药）把血压控制在适当水平以抑制发病与病情恶化 77

【作用与对象疾病】慢性肾炎、糖尿病肾病和高血压本身都会导致肾硬化病 77

【副作用】因过剩的药效作用而导致血压过低会引发危险 78

②利尿药 增加尿液中的钠以及水分的排泄 79

【作用与对象疾病】对象的症状是浮肿、高血压、心力衰竭、胸水、腹水等 79

【副作用】因用量过剩而有造成脱水症或者低钠血症、低钾血症的危险 79

③口服活性炭 同除臭剂拥有同样微粒子的活性炭 80

【作用与对象疾病】在肠内吸附毒素后随大便排泄 80

【副作用】不会经由肠道吸收到血液中去 所以没有副作用的担心 80

④降胆固醇药 降低血液中的胆固醇 81

【作用与对象疾病】适用于因肾病综合征而导致血液胆固醇高的患者 81

【副作用】明显的副作用是肌肉障碍（横纹肌溶解症） 81

⑤降尿酸药 降低血液中的尿酸 82

【作用与对象疾病】由于肾功能不全和利尿药的副作用而导致高尿酸血症 82

【副作用】因为存在死亡的个例 所以需要充分遵从主治医生的说明 82

⑥副肾皮质激素类 在考虑给患者带来的好处与损失的平衡的前提下使用 83

【作用与对象疾病】针对肾病综合征和病情发展迅速的慢性肾炎患者 83

【副作用】用量大会使免疫受到强烈抑制 导致对感染症的抵抗力下降 83

⑦免疫抑制药 抑制肾脏移植时的排异反应和体内过剩的免疫反应 84

【作用与对象疾病】对象是因难以治愈的肾病综合征、全身性红斑狼疮而引发的肾炎等 84

【副作用】对感染症的抵抗力降低以及可能诱发癌症	84
⑧抗血小板药（血小板功能抑制药）抑制因血小板而引起的血液凝固	85
【作用与对象疾病】具有中和血液中活性氧的作用	85
【副作用】大量使用会导致出血时难以止住	86
⑨抗凝血药抑制在肾小球内发生血液凝固	86
【作用与对象疾病】以难以治愈的肾病综合征和急速发展性肾炎为对象	86
【副作用】和抗血小板药一样大量使用时会引发出血	86

第4节 透析治疗 87

陷入慢性肾功能不全 就要持续地进行透析治疗

透析治疗 利用扩散现象去除血液中的废弃物和多余水分 87

肾脏移植 88

第4章 搭配自由的肾脏病菜单 89

●早餐菜单 90

德国吐司和白干酪色拉 / 炒蔬菜三明治和鸡蛋奶昔 / 烤面包和酸奶色拉……90

沙丁鱼和小油菜蛋包饭 / 炒蛋和茶腌青葱 / 菠菜鸡蛋迷你盖浇饭……91

●午餐菜单 92

鸡蛋和蔬菜咖喱炒饭 / 中华什锦盖浇饭 / 板烧樱虾蔬菜……92

烩鸡肉米饭 / 炒豆腐盖浇饭 / 油炸豆腐荞麦面……93

主菜

油煎豆腐什锦蔬菜……94 / 油炸什锦卤汁豆腐……96 / 大马哈鱼炸薯饼……98 / 竹荚鱼和蔬菜炸饼……100 / 沙丁鱼排煎烧……102 / 肉末青椒……104 / 葱姜煮青花鱼……106 / 油煎生姜猪肉……108 / 土豆炖牛肉……110 / 香熘鳕鱼……112 / 烤炉鸡……114 / 青椒炒牛肉……116 / 红烧鸡肉……118 / 素烧大马哈鱼……120 / 金枪鱼浇山药泥……122 / 叠煮猪肉卷心菜……124 / 豆酱煮青花鱼……126 / 芝麻酱煮肉片……128 / 白汁红肉鲷鱼……130 / 咖喱对虾仁……132 / 日式汉堡……134 / 鳕鱼石锅豆腐……136 / 炸煮鸡肉蔬菜……138 / 鲷鱼煮萝卜……140 / 萝卜泥鲈鱼……142

副菜

油煎炖南瓜……94 / 油煎土豆奶酪……96 / 水煮过油豆腐……98 / 黄瓜醋拌水煮章鱼……100 / 杂煮冻豆腐……102 / 蛋粒通心粉色拉……104 / 猪肉松煮芋头……106 / 茶碗蒸豆腐……108 / 萝卜蟹柳色拉……110 / 凉拌羊栖菜……112 / 小油菜炖油炸豆腐……114 / 水煮鱼卷炒青梗菜……116 / 干炒卷心菜胡萝卜……118 / 秋葵拌纳豆……120 / 嫩豌豆荚炒蛋……122 / 清汤豆腐……124 / 炒粉丝……126 / 中华色拉……128 / 鳄梨红豆色拉……130 / 奶油西兰花……132 / 油炸鱼丸煮裙带菜……134 / 柿子醋拌萝卜……136 / 鸡肉末煮茼蒿……138 / 白菜炒樱虾干……140 / 炒豆腐……142



配菜

朝鲜凉拌黄瓜……94 / 法式生菜酱西兰花……96 / 豆酱芝麻拌秋葵……98 / 红薯黄油烧……100 / 生菜玉米咖喱汤……102 / 苹果葡萄干蜜饯……104 / 焯拌菠菜……106 / 香拌三色蔬菜……108 / 蚬子汤……110 / 芜菁醋拌枸杞……112 / 芝麻凉拌胡萝卜……114 / 蘑菇汤……116 / 香葱小油菜酱油……118 / 青椒烧拌香菇……120 / 素面清汤……122 / 泡香菇……124 / 素炒豆芽香菇……126 / 酱汁豆浆汤……128 / 番茄洋葱咖喱汤……130 / 糖醋拌海蕴……132 / 醋拌洋葱……134 / 油炒青红椒……136 / 猕猴桃酸奶色拉……138 / 梅子酱拌山药萝卜苗……140 / 酒糟汤……142

○控制盐摄入的烹饪技巧	144
○摄入定量的优质蛋白	146
○食用低蛋白食物时如何提高能量来源的技巧	148
○减少钾摄入的烹饪方法	150
○为防止能量不足而准备的可以补充100千卡的零食	152

饮食疗法的基本原则 153

●通过饮食疗法以减轻肾脏的负担，抑制病情的发展

肾脏病饮食的三个基本原则	153
蛋白质的摄入限制	153
盐摄入要控制在1日6克以内	155
提防蛋白质摄入限制的同时引起能量摄入不足	157
控制钾、磷摄入的烹饪技巧	160

饮食疗法问与答 161

一盘早餐的菜单做法	168
午餐菜单做法	171
为防止能量不足而准备的可以补充100千卡的零食做法	174
为控制水分摄入的患者准备的替代菜单	175

后记：未雨绸缪和亡羊补牢 176

本书中能量1千卡=4.184千焦

食·医·养

一本拿下

慢性肾脏病

著者 筱田俊雄 / 小山律子
译者 栗 智

慢性肾脏病的诊断·治疗与食疗

江苏凤凰科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一本拿下慢性肾脏病 / (日) 筱田俊雄, (日) 小山律子著; 栗智译. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.6

(食·医·养系列)

ISBN 978-7-5537-0139-4

I. ①一… II. ①筱… ②小… ③栗… III. ①慢性病—肾疾病—治疗②慢性病—食物疗法—食谱 IV. ①R692.05 ②R247.1 ③TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 239019 号

MANSEIJINZOUYOU(CKD)NO SHINDAN · CHIRYOU TO SHOKUJIRYOUHOU

© 2008 by Toshio Shinoda & Ritsuko Oyama

Original Japanese edition published in 2008 by Nitto Shoin Honsha Co.,Ltd.

Simplified Chinese Character rights arranged with Nitto Shoin Honsha Co.,Ltd.

Through Beijing GW Culture Communications Co.,Ltd.

合同登记号 图字: 10-2010-091 号

食·医·养系列

一本拿下慢性肾脏病

著 者 筱田俊雄 小山律子

译 者 栗 智

责任编辑 孙荣洁

责任校对 郝慧华

责任监制 刘 钧

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏凤凰科学技术出版社

出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.pspress.cn>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 南京新世纪联盟印务有限公司

开 本 718mm × 1000mm 1/16

印 张 11

字 数 175千字

版 次 2015年6月第1版

印 次 2015年6月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-0139-4

定 价 26.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

序言：心肾至要

在《一本拿下肾脏病》中，我用例子说明了肾脏的重要性。在本书的序言中，我想从肾脏与心脏的机能的角度进行阐述。

因为对生物来说，肝脏和心脏是至关重要的内脏器官，所以常用“肝心至要”来表达事物的关键。具有相同意思的还有从肝脏与肾脏的关系衍生而来的“肝肾至要”这种说法，但是，这种说法并不常见。很久以前，肾脏就因为能够调节体内的水分平衡、盐浓度，以及调节血压等功能而被人们所熟知。也因其具有如此重要的作用，而能够在以心脏为中心的整个循环系统中占有一席之地。向全身输送血液的中心器官是心脏，但是肾脏至少是这种功能的有力支撑。顺便交待一下，作为肾脏研究者团队的日本肾脏学会，于1959年从日本循环器学会独立出来。美国肾脏学会也在稍晚一些时日，从美国心脏学会分离。

肾脏总是如此低调地追随着心脏。不过在此后的研究中，也发现了若干能够表明肾脏重要性的证据。在日本，由于摄入过量食盐（氯化钠）而引发的高血压，其发病原因就是肾脏中食盐的排泄功能出现了问题，这一点已经得到了证明。另外，人体内的造血激素（红细胞生成素），从出生后就几乎都是由肾脏生成的（胎儿期有一半是由肝脏生成）。可以强化（增强活性）能够调节体内钙吸收的维生素D的作用，这也是肾脏的重要功能。这些维持人类生存下去的根本性功能，原来都是看似无关的肾脏在发挥着作用，这也是最近才被人们所认识的。

肾脏是全身内脏器官中，每单位重量（1克）血流最多的器官（包含组织在内的话，甲状腺第一，肾脏第二）。大脑和肝脏是血流量很大的器官，但是由于其重量也大，所以相当于每1克重量的血流还是要比肾脏少。这种情况，实际上与造血激素是由肾脏生成而密切相关的。所以很显然，肾脏在众多内脏器官中是相当重要的。

肾脏的功能降低，也可能同心脏病和血管障碍有关，这一点是近期才被证实的。体内摄入较多的食盐后，就会助长血液中含有的一种叫做醛固酮的激素发挥副作用，而这种作用与心脏肥大和动脉硬化关系密切。体内食盐蓄积，或者摄入量较大，就会引起肾脏对食盐的排泄能力降低。

哪怕摄入量并不算多，而如果由于肾脏功能恶化而导致食盐排泄能力降低，食盐也会在体内蓄积。这种食盐的蓄积如同此后所描述的那样，伴随着因慢性肾脏病



序言：心肾至要

而引起的肾脏功能低下，可能还会极大地增加脑卒中和心肌梗死的发病几率。

另外，肾脏功能和心脏功能是彼此相互影响的。当体内循环的血液量减少而血压降低时，交感神经原就会紧张起来，收缩末梢血管以防止血压降低，肾素、血管紧张素、醛固酮类的激素系统就会发生作用。随着血管紧张素Ⅱ这种强效血管收缩激素的作用，醛固酮这种副肾激素就会增加，继而作用于肾脏的泌尿小管，把尿中的钠重新吸收到体内，从而发挥增加血液量的作用。相反，在血液量增加的情况下，血压上升，钠在尿中的排泄增加（升压利尿）。同时，由于对心脏负担的刺激，会从心脏中分泌利钠肽激素，这种激素作用于肾脏，增加钠向尿中的排泄能力，进而朝着减少血液量方向运动。

心脏与肾脏的相互关系还体现在疾病中。病情恶化和改善时，都会相互影响，共同进入良性抑或恶性循环，同进同退。当心脏功能不好时，被送往全身的血液量（心排出量）减少，这样被送往肾脏的血液量（肾血流量）也随之减少，其结果是尿的滤出量（肾小球过滤量）减少。也就是说，心脏功能低下的话，肾脏功能也会降低。

肾脏功能不好，肾小球过滤量减少，体内就会蓄积食盐和水，导致体液量增加。体液增加，就会提高循环血液量，从而增加心脏负担（前负荷），同时由于血压上升又会进一步增加心脏负担（后负荷）。这些作用的结果，会使心脏的功能受到阻碍，还可能陷入心脏衰竭的状态。

本书是慢性肾脏病的概略、治疗及其饮食疗法的解说书。诸如慢性肾脏病患者，不仅会朝着肾衰竭方向发展，而且其患心脏病的风险也很高，并且其风险会超过代谢症候群（代谢综合征）；糖尿病和高血压治疗中的患者也有必要进行蛋白尿与肾功能的检查等，这些都是我们将进行解说的内容。由于《肾脏病的治疗与食疗》一书，承蒙大家厚爱8年来一直倍受好评，所以本书中与之重合的部分，将几乎不进行修订。只是关于肾功能的数值和饮食的热量、蛋白质量、盐等，都是以最新的学会指导标准和研究论文为基础，进行了适当的修改与增添，所以与前作相比多少存在些许差异。这一点恳请大家知晓。

第1章 肾脏的构造与功能	11
第1节 肾脏的构造	12
肾脏形如蚕豆 大小如握拳 左右各一 重不足150克	
1 肾脏的位置、形状、大小 隐藏在腹腔的腹后壁	12
2 肾脏的内部构造 由100万个肾单位（肾小球和泌尿小管）构成	13
第2节 肾脏的主要功能	14
维持身体内部环境——排泄废弃物和维持细胞外液平衡	
1 排泄废弃物 把含氮化合物和含硫的酸排泄到尿液中	14
2 调节水分和盐（电解质） 即使摄入量不同也能通过传感器所发出的指令调节水分与渗透压	15
3 保持血液的弱碱性 把尿液中的重碳酸盐离子重新吸收进血液中以调节酸碱度	16
4 调节血压 能够生成具有降低血压作用的局部激素以降低血压	17
5 调节红细胞的生成 生成造血激素以增加由骨髓制造的红细胞	18
6 调节体内的钙质 增加钙的吸收 强化维生素D的功能	19
7 分解降血糖激素（胰岛素） 大部分无用的胰岛素会被肾脏破坏掉	20
第2章 慢性肾脏病的种类与症状	21
第1节 通过尿检发现慢性肾脏病	22
早期发现、早期治疗成为可能 必须进行透析治疗的患者开始减少	
不易显现的自觉症状 在尿检中所显示的异常是肾脏病的重要信号	22
第2节 慢性肾脏病为何令人恐惧	23
因为不仅仅会向肾功能不全方向发展 而且会成为心血管疾病的危险因素	



1 美国的研究成果 明确了慢性肾脏病的危险性较之以前更大	23
2 日本的调查结果 估计有同美国几乎相同发病率的患者人数	25
第3节 肾脏病患者可见的自觉症状	27
缓慢恶化型肾脏病一旦出现自觉症状病情就已经恶化	
1 尿液中出现异常成分的症状 尿液中出现红细胞和蛋白质是肾小球异常的证据	28
2 由于水分在体内蓄积而带来的症状 盐和水分在体内蓄积就会引起血压上升或浮肿	29
3 肾脏功能恶化时的症状 初期容易感知到的症状是反复夜尿和轻度贫血	29
第4节 患肾脏病时通过检查可见的异常	31
如果进行多次尿检几乎100%可以发现异常	
1 尿检 通过蛋白反应和潜血反应大多能发现疾病	31
2 血检 检查血液中废弃物残留和盐组成的异常	33
3 肾功能检查 通过“估测肾小球过滤量”进行肾功能的迅速判断	34
4 影像检查 特别是在诊断肾肿瘤、肾结石、肾积水上威力巨大	36
5 肾活检 检查肾脏内部的构造正遭受何种形式的侵害	36
第5节 主要的慢性肾脏病	37
当肾脏障碍持续超过3个月时即认定为慢性肾脏病	
早期发现的方法 通过尿检查蛋白尿 通过血检查肌酐值	
1 慢性肾炎（慢性肾小球肾炎）	39
【疾病概要】没有初期症状，但是尿液异常可持续1年以上	39
【疾病的原因】因对抗原的免疫反应而引发炎症	40
【治疗和过程】在健康检查中发现异常 通过定期检查观察过程	40
2 糖尿病肾病	42
【疾病概要】发病初期没有自觉症状 只是出现蛋白尿	42
【疾病的原因】由于微血管受到侵害进而引起肾小球障碍	42
【治疗和过程】减少饮食中的盐和蛋白质的量以防病情恶化	43
3 肾硬化病（高血压型肾脏病）	45
【疾病概要】多发于高龄者和高血压患者 出现轻度蛋白尿、血尿	45
【疾病的原因】流向肾小球的血液量减少 肾小球和泌尿小管发生变化	46
【治疗和过程】适当控制血压 预防肾功能进一步降低	46
4 慢性肾功能不全	47

【疾病概要】病情持续数年不断恶化 直至晚期肾功能不全乃至尿毒症	47
【疾病的原因】三大原因疾病是糖尿病肾病、慢性肾炎、肾硬化病	48
【治疗和过程】肾功能恶化的速度因人而异	50
5 其他肾脏病	50
5-1急性肾炎（急性肾小球肾炎）	51
【疾病概要】在过滤尿液的肾小球内发生急性炎症	51
【疾病的原因】肾小球过滤功能受到破坏，尿液中出现红细胞和蛋白质	51
【治疗和过程】需要住院治疗 静养至关重要	52
5-2肾病综合征（肾病综合症候群）	52
【疾病概要】大量蛋白质排泄到尿液中去并出现浮肿	52
【疾病的原因】详细原因尚未明确	53
【治疗和过程】原则上要求住院治疗 为期大约3个月	53
5-3急性肾功能不全	54
【疾病概要】急性肾功能障碍 水电解质平衡紊乱	54
【疾病的原因】大致可以分为肾前性、肾性、肾后性三种	54
【治疗和过程】肾前性和肾后性急性肾功能不全通过早期诊断、治疗容易恢复	56
5-4狼疮肾炎	57
【疾病概要】持续出现全身性红斑狼疮的肾脏病	57
【疾病的原因】因免疫复合体沉积在肾小球而引发炎症	57
【治疗和过程】有时需要对重症患者使用血浆交换疗法	58
5-5多发性肾囊肿	58
【疾病概要】在肾脏出现无数囊肿 肾功能缓慢降低	58
【疾病的原因】几乎都是常染色体显性遗传方式遗传的疾病	59
【治疗和过程】20岁之前的年轻人由于囊肿较小通常很难察觉	59
5-6肾血管性高血压症	59
【疾病概要】由于肾动脉的动脉内壁狭窄而引起的高血压症	59
【疾病的原因】因动脉硬化、大动脉炎、动脉的纤维弹性变性等	60
【治疗和过程】进行肾动脉扩张术或者用人工血管置换肾动脉的手术治疗	60
6 特殊的肾脏病	61
6-1肝肾症候群 发病迅速 治疗困难 死亡率高的疾病	61
6-2肺肾症候群 一种出现针对白细胞的抗体 主要侵害肺和肾脏的疾病	61
6-3特发性浮肿 特征是多发于更年期女性 且出现原因不明的浮肿	62
6-4假性巴特综合征 由于过度追求瘦身而引发的女性特有疾病	62
6-5 药物性间质性肾炎 因药物副作用或者过剩的主要作用而引发 泌尿小管受到侵害的一种疾病	64



第3章 慢性肾脏病的治疗

67

第1节 生活指导

68

对住院和定期前往医院就诊的患者 分别进行生活与运动的指导

住院或者定期前往医院就诊 在出现急剧恶化时 住院治疗是不可或缺的 68

第2节 饮食疗法

70

基本原则是如何处理蛋白质的量和附加的食盐量

1 饮食疗法方式的变迁 从高热量、高蛋白转变为必要的热量、少量的蛋白 70

2 饮食构成的处方 指导切实可行的柔和处方 71

3 限制蛋白质的量 最严格时是在肾功能不全维持期内 72

第3节 药物疗法

75

副作用有消极的一面 也有积极的一面

1 药物疗法的进步 需要进行透析治疗的时间得到推迟 75

2 副作用有益的药 活用万艾可和生发剂RiUP的副作用 75

①降压药（降低血压药）把血压控制在适当水平以抑制发病与病情恶化 77

【作用与对象疾病】慢性肾炎、糖尿病肾病和高血压本身都会导致肾硬化病 77

【副作用】因过剩的药效作用而导致血压过低会引发危险 78

②利尿药 增加尿液中的钠以及水分的排泄 79

【作用与对象疾病】对象的症状是浮肿、高血压、心力衰竭、胸水、腹水等 79

【副作用】因用量过剩而有造成脱水症或者低钠血症、低钾血症的危险 79

③口服活性炭 同除臭剂拥有同样微粒子的活性炭 80

【作用与对象疾病】在肠内吸附毒素后随大便排泄 80

【副作用】不会经由肠道吸收到血液中去 所以没有副作用的担心 80

④降胆固醇药 降低血液中的胆固醇 81

【作用与对象疾病】适用于因肾病综合征而导致血液胆固醇高的患者 81

【副作用】明显的副作用是肌肉障碍（横纹肌溶解症） 81

⑤降尿酸药 降低血液中的尿酸 82

【作用与对象疾病】由于肾功能不全和利尿药的副作用而导致高尿酸血症 82

【副作用】因为存在死亡的个例 所以需要充分遵从主治医生的说明 82

⑥副肾皮质激素类 在考虑给患者带来的好处与损失的平衡的前提下使用 83

【作用与对象疾病】针对肾病综合征和病情发展迅速的慢性肾炎患者 83

【副作用】用量大会使免疫受到强烈抑制 导致对感染症的抵抗力下降 83

⑦免疫抑制药 抑制肾脏移植时的排异反应和体内过剩的免疫反应 84

【作用与对象疾病】对象是因难以治愈的肾病综合征、全身性红斑狼疮而引发的肾炎等 84