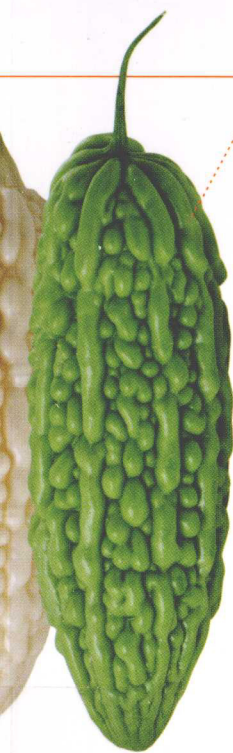


肾病怎么吃

SHENBING
ZENME CHI

《健康大讲堂》编委会
主编

科学、实用的自我保健全书
食材+药材+中医调养
对症食疗



苦瓜

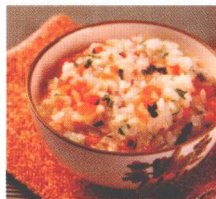
补肾滋阴、清热利尿

养肾功效

- 苦瓜性寒，味苦，常食能起到平衡五味、补肾健脾、清热解毒、提高免疫力的作用，对肾虚引起的小便短赤、水肿等症有食疗功效
- 苦瓜中的苦味素能增加食欲、健脾开胃、填补肾气
- 苦瓜的新鲜汁液中富含苦瓜苷和类似胰岛素的物质——多肽P，有良好的降血糖作用，是肾病并发糖尿病患者理想的食疗佳品

呵护先天之本，
养肾就这么简单！

140道简单易做养肾菜，
教给你不吃药的养生智慧



[南瓜拌饭]

促进新陈代谢，增强肾脏功能



[红枣酿苦瓜]

补肾健脾、清热解毒，预防肾病并发高血压



[洋葱木耳炒鸡蛋]

利尿、降压，预防肾结石、胆结石



[黄瓜柠檬汁]

清热解渴、利尿消肿，缓解小便不利

50种最佳养肾食材！

韭菜

补肾壮阳之法宝，可防治肾虚引起的遗精、腰酸痛等症



山药

补脾养胃、补肾涩精、延缓衰老、预防动脉硬化



紫菜

清热利水、补肾养心，是补肾的“营养宝库”



15种常见肾病对症
详解，帮你对抗肾
病问题！

畅销
升级版

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

24种补肾药材+24道调养药膳
让你“肾”是健康



[养颜燕窝汤]

壮腰健肾、调理肠胃，治疗因肾功能不足引发的小便不利、尿频、体弱乏力等症状

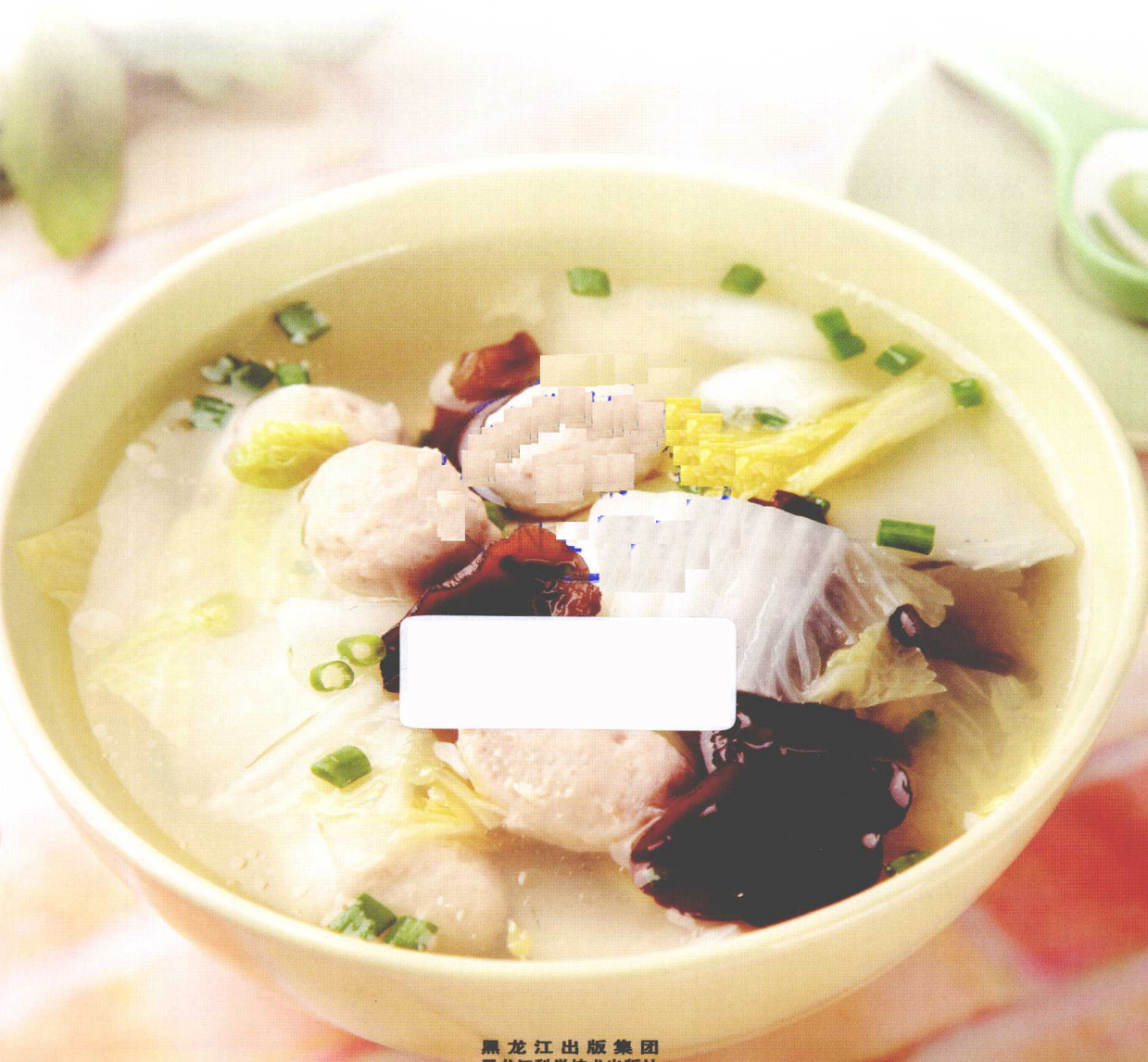


[燕窝]

燕窝性平，味甘，归肺、胃、肾三经，具有壮腰健肾、调理肠胃、提高肾功能、预防高血压的功效

肾病怎么吃

《健康大讲堂》编委会 主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

肾病怎么吃 / 《健康大讲堂》编委会主编. -- 哈尔滨 : 黑龙江科学技术出版社, 2015. 6
ISBN 978-7-5388-8409-8

I. ①肾… II. ①健… III. ①肾疾病—食物疗法
IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 146967 号

肾病怎么吃

SHENBING ZENME CHI

主 编 《健康大讲堂》编委会
责任编辑 梁祥崇
策划编辑 成 卓
封面设计 伍 丽
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址: 哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编: 150001
电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143
网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 深圳雅佳图印刷有限公司
开 本 723 mm×1020 mm 1/16
印 张 15
字 数 200 千字
版 次 2015 年 9 月第 1 版 2015 年 9 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-8409-8/R·2499
定 价 29.80 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

序言



PREFACE

肾为先天之本。肾藏有“先天之精”，为脏腑阴阳之本、生命之源，在维持机体的正常代谢及生理功能上有着不可替代的作用。俗话说，养生先养肾。肾脏一旦出现问题，就会累及全身，随之出现各种健康问题。工作压力大、劳累过度、无规律的生活饮食习惯，无形当中都会对肾脏造成损伤，因此对肾脏的日常调养就显得尤为重要。但养肾不能一味地盲从，而是需要讲究一定的方法，并结合自身情况对症调养，从而达到事半功倍的效果。养肾食物有哪些？怎样吃才养肾？如何科学地选择养肾药膳？肾病患者通过居家食疗如何对症调养？这些问题，都能在本书中一一得到解答。

本书共分为四章。第一章介绍肾脏常识，在了解肾脏的生理结构与功能、肾脏疾病的征兆与类型、易患肾病人群等常识的基础上，让大家掌握养肾饮食原则、四季“顺时”调养和肾病预防的方法，以期能使读者对肾脏与肾病有一个较全面的认识；第二章重点介绍15种常见肾病的症状、饮食原则、日常保健方法，以及各种肾病患者宜吃、忌吃的食物，并为每种病症患者精选了6道特色对症食谱，让患者能更具针对性地、清晰明确地选对食材，选择正确的食疗方案；第三章则对我们常见的50种养肾食物从最佳烹饪方法与养肾功效等方面进行介绍，帮助大家认识日常生活中的养肾食物，随时随地养肾护肾，吃出健康；第四章精选24种养肾药材，介绍每种药材的养肾功效、食用禁忌、相关药膳等；附录中的简单运动养肾与中医养肾秘诀，为读者提供了更多的保健方法，从而全面呵护、调养我们的肾脏。

相较于传统的养生图书，本书拥有更为直观、鲜明的视觉体验，除了书中详细介绍的食谱以外，我们在“关注‘掌厨’”栏目中，特别推荐了更多对症食疗方、营养食谱、调理药膳配制，大大扩充了本书内容，让大家获取更多的保健信息以达到物超所值。只要你轻松“扫一扫”书中的二维码，或下载“掌厨”App，即可通过视频免费观看制作养肾膳食的操作过程，让你一目了然地学习到具有养肾补肾食疗功效的美味佳肴的制作方法，让养生变得简单、轻松、有趣。

养肾与肾病康复是一个漫长的系统工程，需要读者树立信心，保持一个良好的心态。衷心希望本书能为大家提供一定的帮助，使您在享受美味佳肴的同时，身体得以很好的养护，也祝愿所有肾病患者能早日康复。

Part 1

肾为先天之本 ——不可不知的肾脏常识



◎了解我们的肾脏	002	低磷、低蛋白、低钾饮食	010
肾脏的生理结构	002	饮食多样化	012
肾脏的生理功能	002	不暴饮暴食、不偏食、不挑食	012
中、西医理论说肾	003	不在睡前进食补品，保持睡眠充足	013
◎肾病常识面面观	005	适当饮水，多吃新鲜蔬菜和水果	013
肾脏疾病有哪些征兆	005	◎顺时调养，预防肾病	014
肾脏疾病主要有哪些类型	006	春养肾水，肝木方旺	014
哪些人易患肾病	006	夏天阳气在表，肾里空虚	015
日常生活中怎样保护你的肾脏	007	秋天养肾，以润秋燥	016
◎肾病患者饮食原则	009	冬季封藏，养肾最宜	017
饮食宜清淡	009		

Part 2

15种常见肾病怎么区分， 怎么吃



◎急性肾小球肾炎	020	急性肾小球肾炎食疗方荟萃	027
急性肾小球肾炎患者宜吃食物一览表	021	◎慢性肾小球肾炎	028
急性肾小球肾炎患者忌吃食物一览表	023	慢性肾小球肾炎患者宜吃食物一览表	029
冬瓜绿豆粥	024	慢性肾小球肾炎患者忌吃食物一览表	031
西红柿汁	024	冬瓜皮瘦肉汤	032
白茅根冬瓜汤	025	苹果蔬菜沙拉	032
家常小炒黄瓜	025	冬瓜蒸鸡	033
西瓜西红柿汁	026	藕粉糊	033
鸡蛋瘦肉粥	026	黑米莲子粥	034

西红柿苹果汁	034
慢性肾小球肾炎食疗方荟萃	035
◎急进性肾小球肾炎	036
急进性肾小球肾炎患者宜吃食物一览表	037
急进性肾小球肾炎患者忌吃食物一览表	039
薏米绿豆汤	040
木瓜草鱼汤	040
黑豆豆浆	041
茼蒿饭	041
苦瓜糙米饭	042
白菜肉卷	042
急进性肾小球肾炎食疗方荟萃	043
◎隐匿性肾炎	044
隐匿性肾炎患者宜吃食物一览表	045
隐匿性肾炎患者忌吃食物一览表	047
慈姑蔬菜汤	048
樱桃鲜奶	048
肉末蒸丝瓜	049
南瓜拌饭	049
爽口胡萝卜芹菜汁	050
水蒸鸡蛋糕	050
隐匿性肾炎食疗方荟萃	051
◎肾病综合征	052
肾病综合征患者宜吃食物一览表	053
肾病综合征患者忌吃食物一览表	055
洋葱木耳炒鸡蛋	056
薏米绿豆汤	056
玉米汁	057
胡萝卜山楂汁	057
瘦肉莲子汤	058
鸡肉包菜汤	058
肾病综合征食疗方荟萃	059

◎IgA肾病	060
IgA肾病患者宜吃食物一览表	061
IgA肾病患者忌吃食物一览表	063
肉末空心菜	064
南瓜小米糊	064
绿豆薏米饭	065
酿冬瓜	065
苹果汁	066
桑葚黑芝麻糊	066
IgA肾病食疗方荟萃	067
◎糖尿病肾病	068
糖尿病肾病患者宜吃食物一览表	069
糖尿病肾病患者忌吃食物一览表	071
素炒三丁	072
山药南瓜羹	072
芋头红薯粥	073
黄瓜蒜片	073
西红柿炒包菜	074
芹菜烧马蹄	074
糖尿病肾病食疗方荟萃	075
◎高血压肾病	076
高血压肾病宜吃食物一览表	077
高血压肾病忌吃食物一览表	079
猕猴桃苹果黄瓜沙拉	080
黄瓜肉丝	080
清蒸冬瓜生鱼片	081
雪梨菠萝汁	081
黑米杂粮小窝头	082
西红柿炒冬瓜	082
高血压肾病食疗方荟萃	083
◎紫癜性肾炎	084
紫癜性肾炎患者宜吃食物一览表	085
紫癜性肾炎患者忌吃食物一览表	087

白果炒苦瓜	088	桂圆红枣银耳羹	114
肉末木耳	088	南瓜百合莲藕汤	114
青豆烧茄子	089	肾结石食疗方荟萃	115
绿豆糊	089	◎肾囊肿	116
丝瓜烧花菜	090	肾囊肿患者宜吃食物一览表	117
五彩鸡肉粒	090	肾囊肿患者忌吃食物一览表	119
紫癜性肾炎食疗方荟萃	091	燕麦南瓜泥	120
◎急性肾盂肾炎	092	鸡肉布丁饭	120
急性肾盂肾炎患者宜吃食物一览表	093	醋焖鲫鱼	121
急性肾盂肾炎患者忌吃食物一览表	095	马齿苋瘦肉粥	121
西葫芦炒鸡丝	096	青菜肉末汤	122
菠萝甜橙汁	096	西红柿炒洋葱	122
炆炒生菜	097	肾囊肿食疗方荟萃	123
白果鸡丁	097	◎急性肾衰竭	124
南瓜鸡肉红米饭	098	急性肾衰竭患者宜吃食物一览表	125
白芍鸭肉烧冬瓜	098	急性肾衰竭患者忌吃食物一览表	127
急性肾盂肾炎食疗方荟萃	099	肉末苦瓜条	128
◎慢性肾盂肾炎	100	葡萄苹果汁	128
慢性肾盂肾炎患者宜吃食物一览表	101	茼蒿鲫鱼汤	129
慢性肾盂肾炎患者忌吃食物一览表	103	胡萝卜白米香粥	129
慈姑花菜汤	104	鸡肉白菜饺	130
牛奶鲫鱼汤	104	爽口鸡肉	130
丝瓜烧板栗	105	急性肾衰竭食疗方荟萃	131
胡萝卜炒菠菜	105	◎慢性肾衰竭	132
黄瓜猕猴桃汁	106	慢性肾衰竭患者宜吃食物一览表	133
红枣酿苦瓜	106	慢性肾衰竭患者忌吃食物一览表	135
慢性肾盂肾炎食疗方荟萃	107	黄瓜汁	136
◎肾结石	108	苹果蔬菜沙拉	136
肾结石患者宜吃食物一览表	109	双果猕猴桃沙拉	137
肾结石患者忌吃食物一览表	111	苹果奶昔	137
木瓜银耳炖鹤鹑蛋	112	玉米须茶	138
香菇鸡肉云吞	112	黄瓜柠檬汁	138
胡萝卜银耳汤	113	慢性肾衰竭食疗方荟萃	139
小米燕麦荞麦粥	113		

Part 3

会吃才健康——餐桌上 常见的50种养肾食物



粳米	142	红薯碎米粥	156
核桃木耳粳米粥	142	茄子	157
薏米	143	茄子泥	157
薏米莲子红豆粥	143	芦笋	158
芡实	144	芦笋煨冬瓜	158
山楂芡实陈皮粥	144	山药	159
小米	145	山药蒸鲫鱼	159
南瓜子小米粥	145	土豆	160
玉米	146	鱼香土豆丝	160
莴笋玉米鸭丁	146	莲藕	161
黑米	147	慈姑炒藕片	161
桑葚黑豆黑米粥	147	洋葱	162
黑豆	148	洋葱西兰花炒牛柳	162
桑叶海带炖黑豆	148	莴笋	163
绿豆	149	海藻莴笋叶汤	163
马蹄绿豆汤	149	西红柿	164
黑芝麻	150	肉末西红柿煮面片	164
红薯黑芝麻豆浆	150	韭菜	165
冬瓜	151	韭菜虾米炒蚕豆	165
虾皮炒冬瓜	151	空心菜	166
丝瓜	152	蒜蓉空心菜	166
丝瓜炒蛤蜊肉	152	马齿苋	167
苦瓜	153	马齿苋炒鸡蛋	167
苦瓜黄豆排骨汤	153	猴头菇	168
南瓜	154	猴头菇煲鸡汤	168
南瓜炒虾米	154	香菇	169
西葫芦	155	山楂灵芝香菇汤	169
韭菜炒西葫芦丝	155	黑木耳	170
红薯	156	南瓜木耳糯米粥	170

紫菜	171	金樱子鲫鱼汤	181
花蛤紫菜汤	171	三文鱼	182
莲子	172	牛油果三文鱼芒果沙拉	182
桑葚莲子银耳汤	172	墨鱼	183
猪瘦肉	173	芦笋腰果炒墨鱼	183
西红柿肉羹	173	虾	184
猪腰	174	虾仁西兰花	184
黄花菜枸杞猪腰	174	鸡蛋	185
牛肉	175	葫芦瓜炒鸡蛋	185
牛肉南瓜汤	175	干贝	186
羊肉	176	干贝苦瓜粥	186
羊肉胡萝卜丸子汤	176	西瓜	187
乌鸡	177	西瓜黄桃苹果汁	187
黑豆乌鸡汤	177	马蹄	188
鹌鹑	178	山楂马蹄炒羊肉	188
首乌枸杞炖鹌鹑	178	葡萄	189
鸽子	179	葡萄胡萝卜汁	189
白芍枸杞炖鸽子	179	桑葚	190
草鱼	180	桑葚粥	190
菠萝炒鱼片	180	山楂	191
鲫鱼	181	山楂葛粉蛋糊	191

Part 4

吃对防百病——最常见的 24种养肾药材



茯苓	194	海马	197
枸杞茯苓红茶	194	海马党参枸杞炖乳鸽	197
黄精	195	巴戟天	198
黄精首乌桑寄生茶	195	巴戟天苁蓉瘦肉汤	198
肉苁蓉	196	红豆	199
肉苁蓉黄精骨头汤	196	莲藕海藻红豆汤	199

枸杞	200	玉米须	209
枸杞青蒿甲鱼汤	200	玉米须芦笋鸭汤	209
金樱子	201	核桃仁	210
金樱子芡实粥	201	韭菜炒核桃仁	210
鹿茸	202	虫草	211
鹿茸花菇牛尾汤	202	虫草山药排骨汤	211
当归	203	益母草	212
当归鳗鱼汤	203	益母草红枣瘦肉汤	212
五味子	204	何首乌	213
五味子炖猪肝	204	何首乌黑豆煲鸡爪	213
杜仲	205	海参	214
杜仲猪腰	205	干贝烧海参	214
补骨脂	206	石斛	215
补骨脂炖牛肉	206	西洋参石斛瘦肉汤	215
菟丝子	207	锁阳	216
首乌菟丝子补骨脂茶	207	锁阳杜仲猪腰汤	216
白茅根	208	燕窝	217
白茅根红豆粥	208	养颜燕窝汤	217

◎附录1 简单运动调养肾 218

拉耳养肾	218
踮脚强肾	219
踢毽养肾	219
骑车养肾	220
太极拳健肾	220
提肛养肾	221
散步健肾	221

◎附录2 中医养肾秘诀 222

养肾保健按摩法	222
中药泡脚可强肾	224
艾灸护肾效果好	226
拔罐护肾作用大	228

Part 1

肾为先天之本 ——不可不知的肾脏常识

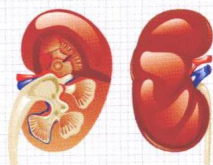
肾脏是人体泌尿系统的重要器官，对于维持机体的正常代谢及生理功能有着不可替代的作用。中医认为，肾主藏精，主生长，主发育、生殖，主水液代谢，是人的“先天之本”。因此，民间素有“养生先养肾”的说法。

肾脏疾病自古以来就是临床上的常见病、多发病和疑难病之一。现代社会工作压力大、生活节奏快，以及饮食不科学，致使肾病的发病率越来越高。究竟肾病有哪些发病信号？有哪些主要类型？患了肾病之后该如何注意饮食？如何根据四季变化养肾护肾？这些都将在本章做出详细的解答，帮助读者对肾脏与肾病有一个基础认知。



了解我们的肾脏

肾脏是人体内具有排泄、代谢和内分泌功能的重要器官，能维持机体内环境的稳定，使新陈代谢得以正常进行。了解肾脏常识可以更好地养护我们的肾。



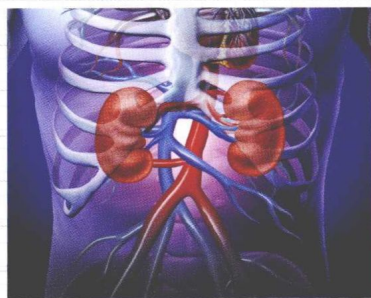
肾脏的生理结构

肾脏色泽红褐，质地结实而柔软。上极较宽，下极稍窄，前面较后面略隆突，外形似蚕豆，左肾较右肾略大。成年人的肾脏大约是自己拳头大小。肾脏位于腰部脊柱两侧，紧贴腹后壁，左右各一。

肾脏为实质性器官，肾脏内部的结构，可分为肾实质和肾盂两部分。肾实质分内外两层，外层为皮质，内层为髓质。肾皮质，颜色较深，为红褐色。肾髓质，色淡红，约占肾实质的2/3。肾髓质致密而有条纹，含血管较少。肾脏生成的尿液由肾盂、输尿管流入膀胱，再通过尿道排出体外。

肾单位是肾脏结构和功能的基本单位。人类的每个肾脏约有100万个肾单位，每个肾单位由一个肾小体和一条与其连通的肾小管组成。

肾脏具有丰富的神经支配，这些神经纤维主要来自肾动脉上方的肾丛，包括交感神经和副交感神经。交感神经和副交感神经都属于自主神经系统的周围部分。它们相互拮抗，同时又相互协调，自主地支配各内脏器官(心血管、消化道、呼吸道、泌尿系统器官)及内分泌腺、汗腺等。



肾脏的生理功能

肾脏有三大基本功能：

一是生成尿液、排泄代谢产物。生成尿液是肾脏的主要功能，正常人一天尿量为1000~2000毫升，一般呈淡黄色，尿量过多或过少均有肾功能不全的可能。人体在新陈代谢过程中产生的有害废物，除一小部分由胃肠道排泄外，绝大部分由肾脏排出体

外。有些化学药品中毒之所以会给肾脏造成损害，就是因为这些化学药品的排除要经过肾脏的缘故。如果肾脏有了病，这些对人体有害物质的排泄就会受到影响，废物在体内积聚，从而引起各种病症。我们把肾脏的这种保留营养物质、排出毒素的作用形象地称作“血筛子”。

二是维持体液平衡及体内酸碱平衡。肾脏通过肾小球的过滤、肾小管的重吸收及分泌功能，排出体内多余的水分，维持内环境的稳定。肾脏对体内酸碱平衡也起调节作用，肾脏能把代谢过程中产生的酸性物质通过尿液排出体外，并能控制酸性和碱性物质排出的比例，当任何一种物质在血液中增多时，肾脏就会把增多的部分排出去。同时肾脏还能制造氨和马尿酸，以保持和调节酸碱平衡。很多肾脏病人出现酸中毒，就是因为肾脏失去了维持体内酸碱平衡的功能。

三是具有内分泌功能。肾脏能分泌和合成一些物质，起到调节人体生理功能的作用。它分泌的肾素、前列腺素，通过影响血管紧张素Ⅱ的生成而发挥调节血压和水盐代谢的作用。通过产生促红细胞生成素参与造血，能刺激骨髓红细胞增殖、分化，促进血红蛋白合成。

总之，肾脏并不仅仅是一个单纯的排泄器官，更是一个对人体的内环境和正常生理活动有着关键影响的重要脏器，对维持人的生命有着十分重要的意义。

-----●●●● 中、西医理论说肾 ●●●●-----

西医所说的“肾”，是指“肾脏器官”，就是老百姓俗语说的“腰子”。肾和输尿管、膀胱、尿道一起构成“泌尿系统”，负责将人体多余的水分及代谢产物过滤后形成尿液排出，维持体内水分、电解质以及酸碱平衡，也将身体内的有害物质一并排出。西医的肾病是指肾脏疾病，包括原发性肾小球肾炎、继发性肾小球肾炎、遗传性肾病、肾脏细菌性炎症、慢性肾功能不全和尿毒症等。临床上常表现为水肿、蛋白尿、血尿、高血压等。西医所说的肾病与中医肾虚有所不同，西医肾病主要指肾脏的结构或是功能上出现病理改变。

中医认为，肾是人体最重要的脏器，对人的生命具有重要的意义，有“先天之本”之称。中医所说的肾，不仅包括肾脏这一器官，而且包括被称为“先天之本”的生命系统，比起西医所讲的“肾”更加宽泛。从中医理论谈论肾，其主要生理功能是藏精，主生殖与生长发育，主水，主纳气，生髓，主骨，开窍于耳，其华在发等。

1.肾藏精，主生殖与发育。精是构成人体的基本物质，也是人体各种功能运动的物质基础，这包括先天之精和后天之精。先天之精禀受于父母，后天之精来源于饮食，由脾

胃化生两者贮藏于肾，称为“肾精”。“肾精”是人体生长发育的物质基础，肾精气的盛衰，关系到生殖和生长发育能力的强弱。人从幼年开始，肾的精气逐渐充盛，就有齿更发长等变化；发育到青春时期，肾的精气充盛，产生了一种“天癸”的物质，于是男子就产生精子，女子就开始按期来月经，性功能逐渐成熟，具有生殖的能力；待到老年，肾的精气渐衰，性功能和生殖能力随之减退直至消失，形体也就逐渐衰老。如果肾精亏损，则会出现小儿发育迟缓、筋骨痿软、智力发育不全等症；成年人则早老早衰、头昏耳鸣、精力减退等；女子则会出现生殖器官发育不全、月经初潮来迟、闭经、不孕等；男子则出现精少不育等症。

2.肾主水。主水，主要是指它在调节体内水液平衡方面起着极为重要的作用。肾对体内水液的存留、分布与排泄作用，主要是靠肾的气化功能完成的，而气化作用的动力就是肾阳。通常将肾阳和肾阴的调节作用比作“开”与“合”。一般认为，肾阳主开，肾阴主合。肾阴不足，则开多合少，小便则多，常见于尿崩症、糖尿病等，治疗时应滋补肾阴；肾阳不足，则开少合多，小便则少，多出现水肿的症状，治疗时应温补肾阳为主。

3.主骨生髓，通于脑。肾主藏精，而能生髓，髓居于骨中，骨赖髓以充养。肾精充足，则骨髓的生化有源，骨骼坚固有力。如果肾精虚少，骨髓的化源不足，便会出现骨骼脆弱无力，甚至发育不良。髓有骨髓和脊髓之分，脊髓上通于脑。因脑髓又赖于肾精的不断化生，如肾精亏虚者，除出现腰酸腿软等症外，还会出现头晕、失眠、思维迟钝等症。“齿为骨之余”，牙齿也有赖于肾精的充养，若肾精充足，则牙齿坚固。

4.肾主命门火。“命门”，即生命之门，含有生命根本之意。“火”，指功能动力。肾有肾阴、肾阳，命门之火就是肾阳，又称元阳、真阳等。肾主命门之火是说肾有主管人体生命活动的根本动力的功能。命门之火有滋养和推动各脏腑功能、暖脾运化、助肺吸气、促进生殖功能成熟、促进生长发育、推动水液运行和气化等作用。若命门火衰，则可引起五更泻或久泻，或阳萎、早泄、滑精、女子月经不调等症。若命门火旺，则见遗精、性欲亢进、虚烦不寐等症。

5.主纳气。肾主纳气是指肾有助肺吸气和降气的功能，正常的呼吸既赖于肺的肃降，又赖于肾的收纳，只有肾气充足，肺得其滋养才能气道通畅，呼吸均匀。反之，则出现呼吸困难的喘息病症状，临床上称之为“肾不纳气”。

6.开窍于耳，其华在发。耳的听觉功能依赖于肾的精气充养，肾的精气充足，听觉才能灵敏。如果肾精不足，则将出现耳鸣、听力减退等症。所以老年人多见耳聾失聪等症。精与血又互相化生，精足则血旺，发的营养来源于血，但其生机则根源于肾气，故毛发生长脱落的过程反映了肾气的盛衰。因此，青壮年肾气盛，毛发茂密有光泽，老年人肾气衰，毛发易于脱落。

肾病常识面面观

肾病的类型、肾病的症状有很多种，容易混淆。因此了解肾病的基础知识就显得非常重要，本节介绍可以更好地帮助我们了解肾病、防治肾病，以便更好地对肾脏进行养护。



肾脏疾病有哪些征兆

肾病泛指肾脏疾病。及时发现肾脏疾病，关键是要注意肾脏疾病的先兆信号。一般来说，肾脏疾病有以下几种征兆。

1. 脸部、下肢水肿：肾脏疾病水肿的特点是晨起眼睑或颜面水肿，午后多消退，劳累后加重，休息后减轻。严重水肿会出现在身体低垂部位，如双脚踝内侧、双下肢、腰骶部等。

2. 尿量突然增多或减少：正常人的尿量一般为1000~2000毫升/日，平均为1500毫升/日。生活习惯没改变，但尿量突然增多或减少，都可能是肾脏病的表现。或者以前夜尿不多，现在夜间尿频且量多，超过白天尿量，往往是肾脏功能不良的早期表现。

3. 尿液变色：尿液的颜色是肾脏的“晴雨表”。当它呈浓茶色、洗肉水样、酱油色或浑浊如淘米水时，都要警惕肾脏问题。

4. 尿液有泡沫：尤其是细小不易消失的泡沫，说明尿液中排泄的蛋白较多。

5. 口中有氨气味：如出现口中有氨气味，并伴有疲乏无力、食欲减退、贫血等症状，往往是肾病中晚期的表现。

6. 高血压：肾脏疾病引起的高血压和其他高血压的症状类似，也会出现头痛、头昏、眼花、耳鸣等症状，但有些病人由于长期血压较高，对高血压症状已经耐受，故可能没有任何不适。所以，单凭有无症状来判断血压是否升高是不可取的，经常测量血压十分必要。

7. 腰痛：肾区出现酸痛不适、隐隐作痛或有持续性钝痛甚至肾绞痛。

8. 其他：出现原因不明的体疲乏力、食欲不振、面色苍白、皮肤瘙痒等症状。

如果有上述表现，应尽快去医院肾脏病专科就诊，以免延误诊治。



肾脏疾病主要有哪些类型

肾脏疾病有很多种，包括原发性和继发性两大类。其中常见原发性肾病有急性肾小球肾炎、急进性肾小球肾炎、慢性肾小球肾炎、隐匿型肾炎、原发性肾病综合征、IgA肾病等；常见继发性肾病有糖尿病性肾病、高血压性肾损害、系统性红斑狼疮性肾炎、过敏性紫癜肾炎等。另外，还有肾囊肿、肾结石、肾结核、急性肾盂肾炎、慢性肾盂肾炎等。肾脏疾病发展到后期可出现慢性肾衰竭，发展为尿毒症，此症在传统医学中多属淋症、消渴、虚劳、水肿、关格、癃闭的范畴。

哪些人易患肾病

肾病的发病是由多种因素共同造成的，其发病机制十分复杂，因其发病隐匿，早期临床症状不典型，往往不易被发觉，所以不能得到及时治疗。了解慢性肾脏病的易患因素，对于早期预防和治疗非常重要。以下人群属“肾病高危人群”，更应特别警惕。

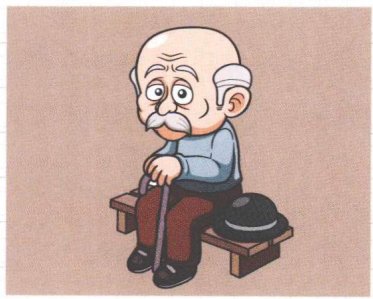
1.糖尿病患者。糖尿病患者逐年增多，其中20%~40%的患者有可能发展为糖尿病肾病。多数为中老年糖尿病患者，病程多在5年以上，常同时伴有视网膜病变、末梢神经炎等糖尿病并发症。所以糖尿病患者一定要注意饮食中糖分的摄入量，适当运动，积极监测与控制血糖，定期检查尿微量白蛋白，以便早期发现糖尿病肾病，进行干预。

2.高血压患者。长期高血压可造成肾小球内高压和血管硬化，导致肾缺血、肾小球硬化等，表现为患者尿白蛋白排泄率增加、夜尿增多，严重者可引起肾功能减退。所以控制血压达标对保护肾极为重要。除药物治疗外，还应注意休息，保证睡眠，适当运动，特别值得一提的是应控制盐的摄入量。

3.老年人。随着年龄的增长，身体各器官包括肾的功能逐渐减退，老年人抗病能力弱，容易得肾病。特别是患有心血管疾病和有肾脏病家族史的老年人更容易得慢性肾脏病。老年人尤其要警惕动脉硬化带来的肾损伤。

4.患有代谢性疾病人群。如高脂血症和高尿酸血症患者。高脂血症患者，易患动脉粥样硬化，动脉硬化可以引起肾缺血；高尿酸血症，过多的尿酸盐结晶沉积在肾脏引起尿酸性肾病，高血尿酸还可以导致动脉硬化，当血尿酸逐步增高，尿酸盐结晶日积月累，患有痛风性肾结石的可能性便会增加。

5.各种感染性疾病患者。如肝炎、结核、艾滋





病、血吸虫病等，也能导致肾功能损伤。

6.患有自身免疫性疾病的人群。如系统性红斑狼疮容易出现肾功能异常。

7.滥用药物或不规范用药人群。药物通过肾排泄，有一些药物是具有肾毒性的，长期使用容易对肾造成伤害，如氨基甘类抗生素、解热镇痛类药物等。某些保健品、减肥药也可能造成肾脏损害。

8.有肾脏病家族史的人。很多肾脏病有家族聚集倾向，相对于没有肾脏病家族史的人，家族中有肾脏

病患者的人更易患肾脏病。

9.不良生活方式的人群。例如长期使用电脑工作的人群易患肾脏病，每天长时间坐在电脑前工作，缺乏运动，长时间熬夜，导致免疫力降低，引发肾炎。

10.其他人群。泌尿系统感染、尿路梗阻、高蛋白饮食、吸烟、过度饮酒的人易患肾病，出生体重低的人群也易患肾病。

●●● 日常生活中怎样保护你的肾脏 ●●●

日常的肾脏养护非常重要，保护和调养好我们的肾脏，才能避免肾脏疾病的发生。养护肾脏应注意以下事项。

1.适量饮水不憋尿

如果长时间不喝水，尿量就会减少，尿液中携带的废物和毒素的浓度就会增加。临床常见的肾结石、肾积水等都和长时间不喝水密切相关。充分喝水可稀释尿液，保护肾脏，有利于充分排出废物和毒素。尿液在膀胱里太久很容易繁殖细菌，细菌会经输尿管逆行到肾，导致尿路感染和肾盂肾炎。这类感染一旦反复发作，会引发慢性感染，不易治愈。患者不仅会出现腰酸背痛、尿频尿急等症状，还可能发展成为急性尿毒症。

2.不乱吃药

许多市售的止痛药、感冒药等都对肾有毒性，长期或大剂量服用消炎镇痛类药物，如去痛片、阿司匹林等，容易引起肾损害，出现各种不适症状，有的会直接引起急性肾炎或肾小球坏死等肾病综合征，重者会导致肾功能衰竭而死。因此，不能乱吃药，应在医

