

附
自由搭配
新食谱

食·医·养

一本拿下 肾脏病

著者 筱田俊雄 / 小山律子

译者 赵茜暖

肾病的治疗与饮食疗法

江苏凤凰科学技术出版社

食·医·养

一本拿下

肾脏病

著者 筱田俊雄 / 小山律子

译者 赵茜暖

肾病的治疗与饮食疗法

江苏凤凰科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一本拿下肾脏病 / (日) 筱田俊雄, (日) 小山律子
著; 赵茜暖译. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社,
2015.6

(食·医·养系列)

ISBN 978-7-5345-8506-7

I . ①—… II . ①筱… ②小… ③赵… III . ①肾疾病
—治疗②肾疾病—食物疗法 IV . ①R692.05 ②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 216738 号

JINZOUYOU NO CHIRYOU TO SHOKUJIRYOUHOU

© 2002 by Toshio Shinoda & Ritsuko Oyama

Original Japanese edition published in 2002 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 : 10-2010-088 号

食·医·养系列
一本拿下肾脏病

著	者	筱田俊雄 小山律子
译	者	赵茜暖
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 978-7-5345-8506-7
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。

序章 阿米巴、蛞蝓与肾脏

从生物学角度看肾脏担任的角色	8
负责维持体内平衡的肾脏	8
无法继续维持内部环境时生物将面临死亡	10
肾脏是维持生物内部环境的脏器	11

第1章 肾脏的构造及作用

1-1 肾脏的构造.....肾脏是由100万个肾单位（肾小体与肾小管）所构成的	14
肾脏的位置、形状与大小	14
肾脏的内部构造	15
1-2 肾脏的主要功能.....老化废弃物的排泄、使细胞外液的量与成分保持恒定	16
排泄老化废弃物	16
调节水分和盐分（电解质）	17
保持血液的弱碱性	18
调节血压	19
制造红细胞	20
调节钙质	21
分解胰岛素	21

第2章 肾病的种类与症状

2-1 肾病何以恐怖.....由于不容易出现自觉症状，常常延误治疗	24
尿检的普及	24
患上肾功能不全之前	24
一旦恶化为肾萎缩	25
2-2 自觉症状.....病症发展缓慢不明显的类型最易延误治疗	26
自觉症状的出现	26
尿液中出现杂质的症状	27
身体出现水肿的症状	28
肾功能下降的症状	28



2-3 检查是否出现异常……由于不容易出现自觉症状，肾病通常由检查身体时得到诊断……	30
检查是早期发现的捷径……	30
尿检……	30
血检……	32
肾脏功能检查……	33
成像检查……	34
肾活检……	34
2-4 主要的肾病……属于内科的肾病症状·成因·治疗方法……	35
即使尿液中发现异常……	35
1 急性肾炎（急性肾小球肾炎）……	35
2 慢性肾炎（慢性肾小球肾炎）……	37
3 肾萎缩（肾萎缩综合征）……	40
4 急性肾功能不全……	42
5 慢性肾功能不全……	45
6 糖尿病性肾病……	48
7 肾硬化症……	51
8 狼疮性肾炎……	53
9 多发性囊肿肾……	54
10 肾血管性高血压……	55
2-5 特殊的肾病……部分疾病起因于药物滥用或药物毒副作用……	57
1 肝肾综合征……	57
2 肺肾综合征……	57
3 特发性浮肿……	58
4 假性巴特综合征……	58
5 药物性间质性肾炎……	60

第3章 肾病的治疗

3-1 生活指导……为了不留下后遗症首要的是静养……	64
入院治疗以提高静养度，增加食疗、药物疗法的成效……	64
3-2 食疗……治疗饮食的原则是限制蛋白质含量与附加食盐量……	65
自1980年代以来食疗的变化历程……	65
肾病恢复中食疗必不可少……	65
严格进行食疗具有相当大的难度……	66
根据病症、治疗进度应摄取不同的蛋白质量与附加食盐量……	67

3-3 药物疗法……理解药物的主要作用与副作用	69
没有速效性但能抑制病情的药物	69
应注意常年用药的副作用	69
(1) 肾上腺皮质类固醇剂	70
(2) 免疫抑制剂	71
(3) 抗血小板剂(血小板功能抑制剂)	72
(4) 抗凝血剂	73
(5) 降压药(降血压药)	73
(6) 利尿剂	75
(7) 降尿酸药	76
(8) 口服活性炭	76
(9) 抗胆固醇药	77
3-4 透析疗法和肾脏移植……旨在让末期肾功能不全患者重回社会	78
日本有一时期在进行透析疗法后实施肾脏移植	78
1 透析疗法	78
2 肾脏移植	79

第4章 提供美味的菜单

一日的示范菜单	82
---------------	----

主菜·副菜·配菜

西红柿沙司煮鳕鱼 / 四季豆芝麻拌茄子 / 醋拌萝卜丝	84
肉馅圆白菜卷 / 白拌薇菜胡萝卜 / 芥末渍茄子	86
酒蒸生鲑萝卜泥 / 烩炒蔬菜粉丝 / 盐烤黄瓜	88
芥末沙司烤鳕鱼 / 三味酱炒 / 酸甜白菜	90
泡公鱼 / 烤炖茄子南瓜 / 咖喱炒豆芽	92
墨鱼煮萝卜 / 芝麻油炒蘑菇胡萝卜 / 南瓜浓汤	94
葱花蛋包饭 / 炖土豆 / 速成泡菜	96
牛肉火锅 / 红薯柠檬煮 / 芜菁拌梅肉	98
油炸虾茄饼 / 日式蒸蛋 / 土豆鸭儿芹沙拉	100
香菇酿鸡肉 / 芝麻拌菠菜 / 玉米浓汤	102
芝麻炸旗鱼 / 羊栖菜煮大豆 / 醋拌柿子萝卜泥	104
香炸牡蛎 / 粉丝蔬菜汤 / 醋拌炒菜	106
西式煎虾饼 / 青椒炒虾蛄 / 清汤葱花面筋	108
香焙鸡脯包菜 / 挂卤冬瓜虾仁 / 黄瓜拌海带	110
酱渍烤青花鱼 / 醋拌炸红薯萝卜泥 / 凉拌秋葵	112

酱烤串豆腐 / 胡萝卜魔芋煮鸡肉松 / 卷心菜苹果蛋黄酱沙拉……114
 豆腐汉堡 / 凉拌青椒烤香菇 / 双色蔬菜渍柠檬……116
 酱炸鲜虾蔬菜 / 粉丝蔬菜沙拉 / 茼蒿渍柠檬……118
 鸡肉蔬菜夹烤 / 无翅猪毛菜核桃沙拉 / 盐渍卷心菜……120
 酱浇棒棒鸡 / 芝麻酱浇芋艿 / 凉拌烤大葱……122
 肉丸炒茄子 / 清煮干萝卜丝 / 酸甜小萝卜拌葡萄干……124
 萝卜煮鸡肉松 / 凉拌冬葱 / 清炒魔芋丝……126
 麻婆豆腐 / 辣腌茼蒿 / 茄子卷心菜汤……128
 盐烤鲑鱼 / 筑前煮 / 猪肉萝卜汤……130
 火腿蔬菜春卷 / 山葵酱拌油菜蛤仔 / 香菇鱼糕鸭儿芹汤……132
 油炸调味墨鱼 / 蔬菜杂烩 / 酸辣汤……134
 什锦墨鱼 / 蔬菜火腿咖喱汤 / 朴菇萝卜泥……136
 炸青花鱼萝卜泥 / 什锦煮豆 / 柠檬味卷心菜培根……138
 油炸猪肉蔬菜卷 / 西红柿洋葱沙拉 / 辣煮魔芋……140
 烤鳕鱼 / 辣炒藕片魔芋 / 萝卜豆腐花汤……142

(零食)

红豆米粉糕 / 水晶糕 / 洋李脯牛奶蛋糊 / 杏仁豆腐 / 香烤煮苹果 / 西米可
 可牛奶……144
 水果寒天 / 咖啡果冻 / 抹茶果冻……146

第5章 如何制定菜单及饮食方法

5-1 饮食疗法的基础……肾病饮食疗法是控制病情发展的重要疗法	148
控制蛋白质的摄取,减轻肾脏负担	148
肾功能降低到何种程度可以开始饮食疗法	148
为何必须控制蛋白质的摄取	149
参考蛋白质的限量灵活搭配组合菜单	149
努力将盐分摄取量控制在一天6克	150
加工食品的盐含量也需多加注意	153
提防蛋白质控制所带来的热量摄取不足	156
热量摄取不足时如何调理(除糖尿病性肾病外)	156
充分利用低蛋白质、低盐辅助治疗用特殊食品	157
5-2 不同病种饮食疗法的基础……介绍不同病种所限制的食材选择和烹饪	
技巧要点	161
饮食疗法Q&A	163
一日的示范菜单——A·B摄取营养素	168

本书中热量1千卡=4.184千焦

食·医·养

一本拿下

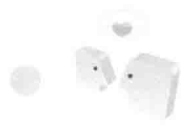
肾脏病

著者 筱田俊雄 / 小山律子

译者 赵茜暖

肾病的诊疗与饮食疗法

江苏凤凰科学技术出版社



序言

近几年，一种关于慢性肾病（CKD）的新概念开始引人注目。连续3个月以上出现蛋白尿或肾功能低下即可诊断为此病。我们可以将其简单理解为：在目前狭义肾病的基础上，再加上由于糖尿病或高血压导致的轻度肾脏损害。

传统的肾病治疗，其主要的治疗目标是阻止病情发展到必须使用透析的阶段。然而我们知道，相对于透析危险性的不断增加，早期发生心肌梗死或因脑中风而造成死亡（心血管死亡）的危险性也极高，因此这些疾病的疗法也十分重要。为此，全世界范围内都在致力于早期发现CKD，并采取适当的治疗措施，预防发展到需要透析或心血管死亡。

其中最关键的问题就是，有一些患者明明未发现自觉症状，但是肾功能却在降低。为了帮助这些患者，就需要建立一个细致的医疗体制。主治医生们负责了解患者们的平日的健康状况及他们的健康管理，一旦认为有必要进行专门检查或治疗，就会介绍一些医院和专科医生，并配合治疗。

肾病不是只要定期服药就能治好的疾病，长期的药物疗法，以及以食疗为主的生活疗法是非常重要的。本书主要介绍了一些通俗易懂的肾病知识和相关的饮食疗法，其中的医学术语也尽量换成了容易理解的说法。因此，医疗从业者如果翻阅本书，可能不免会有一些感觉不太准确之处。

谨希望本书能有助于本人或家人被怀疑患上肾病的读者减少不安，对今后的治疗有所了解。另外，正在治疗肾病的患者们也或许会发现其中有些说法与从自己的主治医生口中听到的解释有所出入，届时您的主治医生应该能够解决您的疑问。医学与数学、物理等学科不同，未必都能有固定的公式或定理，而且每个医生对疾病的理解和治疗方针都会有所不同。但这些都不影响本书的参考指导意义。

〔日〕筱田俊雄

序章 阿米巴、蛞蝓与肾脏

从生物学角度看肾脏担任的角色	8
负责维持体内平衡的肾脏	8
无法继续维持内部环境时生物将面临死亡	10
肾脏是维持生物内部环境的脏器	11

第1章 肾脏的构造及作用

1-1 肾脏的构造.....肾脏是由100万个肾单位（肾小体与肾小管）所构成的..	14
肾脏的位置、形状与大小	14
肾脏的内部构造	15
1-2 肾脏的主要功能.....老化废弃物的排泄、使细胞外液的量与成分保持 恒定	16
排泄老化废弃物	16
调节水分和盐分（电解质）	17
保持血液的弱碱性	18
调节血压	19
制造红细胞	20
调节钙质	21
分解胰岛素	21

第2章 肾病的种类与症状

2-1 肾病何以恐怖.....由于不容易出现自觉症状，常常延误治疗	24
尿检的普及	24
患上肾功能不全之前	24
一旦恶化为肾萎缩	25
2-2 自觉症状.....病症发展缓慢不明显的类型最易延误治疗	26
自觉症状的出现	26
尿液中出现杂质的症状	27
身体出现水肿的症状	28
肾功能下降的症状	28

2-3 检查是否出现异常……由于不容易出现自觉症状，肾病通常由检查身体时得到诊断	30
检查是早期发现的捷径	30
尿检	30
血检	32
肾脏功能检查	33
成像检查	34
肾活检	34
2-4 主要的肾病……属于内科的肾病症状·成因·治疗方法	35
即使尿液中发现异常	35
1 急性肾炎（急性肾小球肾炎）	35
2 慢性肾炎（慢性肾小球肾炎）	37
3 肾萎缩（肾萎缩综合征）	40
4 急性肾功能不全	42
5 慢性肾功能不全	45
6 糖尿病性肾病	48
7 肾硬化症	51
8 狼疮性肾炎	53
9 多发性囊肿肾	54
10 肾血管性高血压	55
2-5 特殊的肾病……部分疾病起因于药物滥用或药物毒副作用	57
1 肝肾综合征	57
2 肺肾综合征	57
3 特发性浮肿	58
4 假性巴特综合征	58
5 药物性间质性肾炎	60

第3章 肾病的治疗

3-1 生活指导……为了不留下后遗症首要的是静养	64
入院治疗以提高静养度，增加食疗、药物疗法的成效	64
3-2 食疗……治疗饮食的原则是限制蛋白质含量与附加食盐量	65
自1980年代以来食疗的变化历程	65
肾病恢复中食疗必不可少	65
严格进行食疗具有相当大的难度	66
根据病症、治疗进度应摄取不同的蛋白质量与附加食盐量	67

3-3 药物治疗法……理解药物的主要作用与副作用	69
没有速效性但能抑制病情的药物	69
应注意常年用药的副作用	69
(1) 肾上腺皮质类固醇剂	70
(2) 免疫抑制剂	71
(3) 抗血小板剂(血小板功能抑制剂)	72
(4) 抗凝血剂	73
(5) 降压药(降血压药)	73
(6) 利尿剂	75
(7) 降尿酸药	76
(8) 口服活性炭	76
(9) 抗胆固醇药	77
3-4 透析疗法和肾脏移植……旨在让末期肾功能不全患者重回社会	78
日本有一时期在进行透析疗法后实施肾脏移植	78
1 透析疗法	78
2 肾脏移植	79

第4章 提供美味的菜单

一日的示范菜单	82
---------------	----

主菜·副菜·配菜

西红柿沙司煮鳕鱼 / 四季豆芝麻拌茄子 / 醋拌萝卜丝	84
肉馅圆白菜卷 / 白拌薇菜胡萝卜 / 芥末渍茄子	86
酒蒸生鲑萝卜泥 / 烩炒蔬菜粉丝 / 盐烤黄瓜	88
芥末沙司烤鳕鱼 / 三味酱炒 / 酸甜白菜	90
泡公鱼 / 烤炖茄子南瓜 / 咖喱炒豆芽	92
墨鱼煮萝卜 / 芝麻油炒蘑菇胡萝卜 / 南瓜浓汤	94
葱花蛋包饭 / 炖土豆 / 速成泡菜	96
牛肉火锅 / 红薯柠檬煮 / 芜菁拌梅肉	98
油炸虾茄饼 / 日式蒸蛋 / 土豆鸭儿芹沙拉	100
香菇酿鸡肉 / 芝麻拌菠菜 / 玉米浓汤	102
芝麻炸旗鱼 / 羊栖菜煮大豆 / 醋拌柿子萝卜泥	104
香炸牡蛎 / 粉丝蔬菜汤 / 醋拌炒菜	106
西式煎虾饼 / 青椒炒虾蛄 / 清汤葱花面筋	108
香焙鸡脯包菜 / 挂卤冬瓜虾仁 / 黄瓜拌海带	110
酱渍烤青花鱼 / 醋拌炸红薯萝卜泥 / 凉拌秋葵	112

酱烤串豆腐 / 胡萝卜魔芋煮鸡肉松 / 卷心菜苹果蛋黄酱沙拉·····	114
豆腐汉堡 / 凉拌青椒烤香菇 / 双色蔬菜渍柠檬·····	116
酱炸鲜虾蔬菜 / 粉丝蔬菜沙拉 / 茼蒿渍柠檬·····	118
鸡肉蔬菜夹烤 / 无翅猪毛菜核桃沙拉 / 盐渍卷心菜·····	120
酱浇棒棒鸡 / 芝麻酱浇芋艿 / 凉拌烤大葱·····	122
肉丸炒茄子 / 清煮干萝卜丝 / 酸甜小萝卜拌葡萄干·····	124
萝卜煮鸡肉松 / 凉拌冬葱 / 清炒魔芋丝·····	126
麻婆豆腐 / 辣腌茼蒿 / 茄子卷心菜汤·····	128
盐烤鲑鱼 / 筑前煮 / 猪肉萝卜汤·····	130
火腿蔬菜春卷 / 山葵酱拌油菜蛤仔 / 香菇鱼糕鸭儿芹汤·····	132
油炸调味墨鱼 / 蔬菜杂烩 / 酸辣汤·····	134
什锦墨鱼 / 蔬菜火腿咖喱汤 / 朴菇萝卜泥·····	136
炸青花鱼萝卜泥 / 什锦煮豆 / 柠檬味卷心菜培根·····	138
油炸猪肉蔬菜卷 / 西红柿洋葱沙拉 / 辣煮魔芋·····	140
烤鳕鱼 / 辣炒藕片魔芋 / 萝卜豆腐花汤·····	142

(零食)

红豆米粉糕 / 水晶糕 / 洋李脯牛奶蛋糊 / 杏仁豆腐 / 香烤煮苹果 / 西米可 可牛奶·····	144
水果寒天 / 咖啡果冻 / 抹茶果冻·····	146

第5章 如何制定菜单及饮食方法

5-1 饮食疗法的基础·····肾病饮食疗法是控制病情发展的重要疗法·····	148
控制蛋白质的摄取,减轻肾脏负担·····	148
肾功能降低到何种程度可以开始饮食疗法·····	148
为何必须控制蛋白质的摄取·····	149
参考蛋白质的限制量灵活搭配组合菜单·····	149
努力将盐分摄取量控制在一天6克·····	150
加工食品的盐含量也需多加注意·····	153
提防蛋白质控制所带来的热量摄取不足·····	156
热量摄取不足时如何调理(除糖尿病性肾病外)·····	156
充分利用低蛋白质、低盐辅助治疗用特殊食品·····	157
5-2 不同病种饮食疗法的基础·····介绍不同病种所限制的食材选择和烹饪 技巧要点·····	161
饮食疗法Q&A·····	163
一日的示范菜单——A·B摄取营养素·····	168

本书中热量1千卡=4.184千焦

序章

阿米巴、
蛞蝓与肾脏



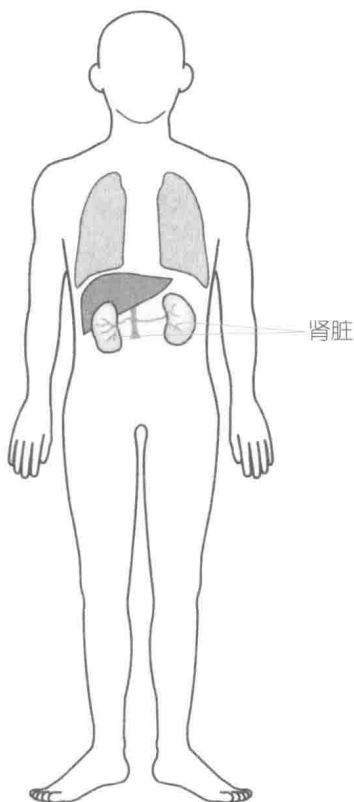
序章

阿米巴、蛞蝓与肾脏

很少有人了解肾脏在人体起着什么样的作用，以及肾脏一旦出问题，人体会有什么后果。本章以阿米巴和蛞蝓为例，简单解释了一下肾脏的功能。

从生物学角度看肾脏担任的角色

图1 肾脏位于人体中心



想必大家都知道肾脏是制造尿液的地方，然而肾脏对于人体来说究竟是一个起什么作用的内脏，肾病又是怎样一种疾病，恐怕就很少有人知道了。实际情况是，即使在医生中，除了肾脏专家以外也很少有人了解这些。

由于肾脏是制造尿液的器官，因此很多人或许都对它有不太好的印象，也有人会觉得它是位于下半身的内脏。作为一名专门研究肾脏的内科医生，我深感自己有责任纠正这种错误的印象。

事实是，肾脏位于人体的中心（肚脐后面），在维持生命方面也起着中枢性的作用（图1）。而且，肾脏所过滤出来的尿液绝对是干净到可以放心喝的水分！在以医学角度解析肾脏功能以及肾病之前，我想先从生物学的角度来说一说肾脏在人体中所担任的角色。对此没有兴趣的读者可略过这一部分。

负责维持体内平衡的肾脏

如果我要用一句话将生物从物质论的角度总结一下的话，那就是“形成与外部隔绝的内部环境，在其中进行自我增殖、自我再生的生产活动的有机物”。这种生产活动是由多种生物化学反应构成的，其中大部分为酶的反应。在这些生物化学反应中，温度、细

胞液成分等内部环境必须适合反应条件。生理学上将生物体的内部环境保持相对不变叫做体内平衡（homeostasis），是生物生存下去最基本的重要功能。

对于人类来说，肾脏正是负责维持这种体内平衡的器官。因此，肾脏也可以说是作为生物体的人类生存下去所必须的最基本的重要器官。

当然，这种说法也许会遭到心脏或脑部专家的反驳：“没有心脏和大脑的话，人类能活得下去吗？”

心脏是生物进化到原始鱼类时出现的器官。真正的肾脏则更是到生物上了陆地之后才产生的。从这一点来看，肾脏的确是后来才有的器官，然而它的作用却可以说从单细胞生物（阿米巴）开始，就是生物生存所必需的。

单细胞生物通过细胞膜将细胞内和周围的环境隔离开，内部环境就构成了一种适合生存的良好环境（图2）。在这种环境中，发生各种各样的生物化学反应，合成细胞成分，实现细胞功能。而这一过程必要的材料则是吸收自外部环境。

这种生物化学反应的持续实际上可以说是生命的本质。在生命活动的源头——生物化学反应中，不仅会制造出生命

所需的物质，而且也会同时产生出没用的，甚至是有毒物质（老化废弃物）这一类的副产品。所以，将这些老化废弃物排除到外部去，是维持内部环境的一种重要作用。正因为如此，细胞膜是单细胞生物得以生存不可或缺的重要构造。

生物进化为多细胞后，细胞群整体的内部环境就被外膜保护起来（图3）。而人类的皮肤和黏膜也与此相当。

多细胞生物的细胞与细胞之间充满了一种被称为细胞外液的液体，每个细胞都在这种细胞外液中进行生命活动。可以将其想象成细胞在培养液里，处于被培养的状态。从生物学角度来看人类也是完全一样的状态。

图2 单细胞生物的生命活动

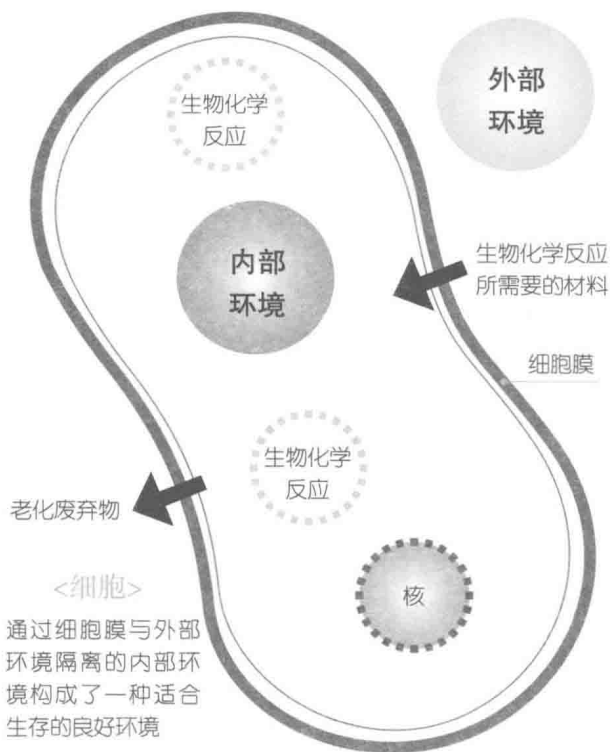
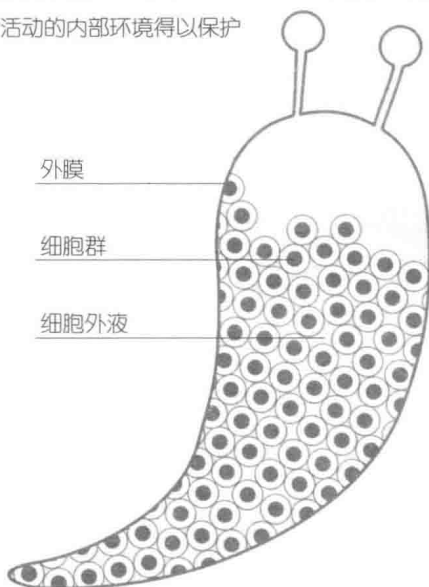


图3 多细胞生物的生命活动

外膜能使适合生命活动的内部环境得以保护



细胞存在于一个充满了适合生命活动的细胞外液的环境之下

无法继续维持内部环境时生物将面临死亡

当内部环境无法维持下去时，生物化学反应就会停止，生命也将不能持续下去。杀死细菌这种单细胞生物的抗生素，其中一种作用就是阻碍细胞膜的合成，破坏细菌的内部环境（图4）。

图4 若内部环境无法维持，生命也将无法持续

