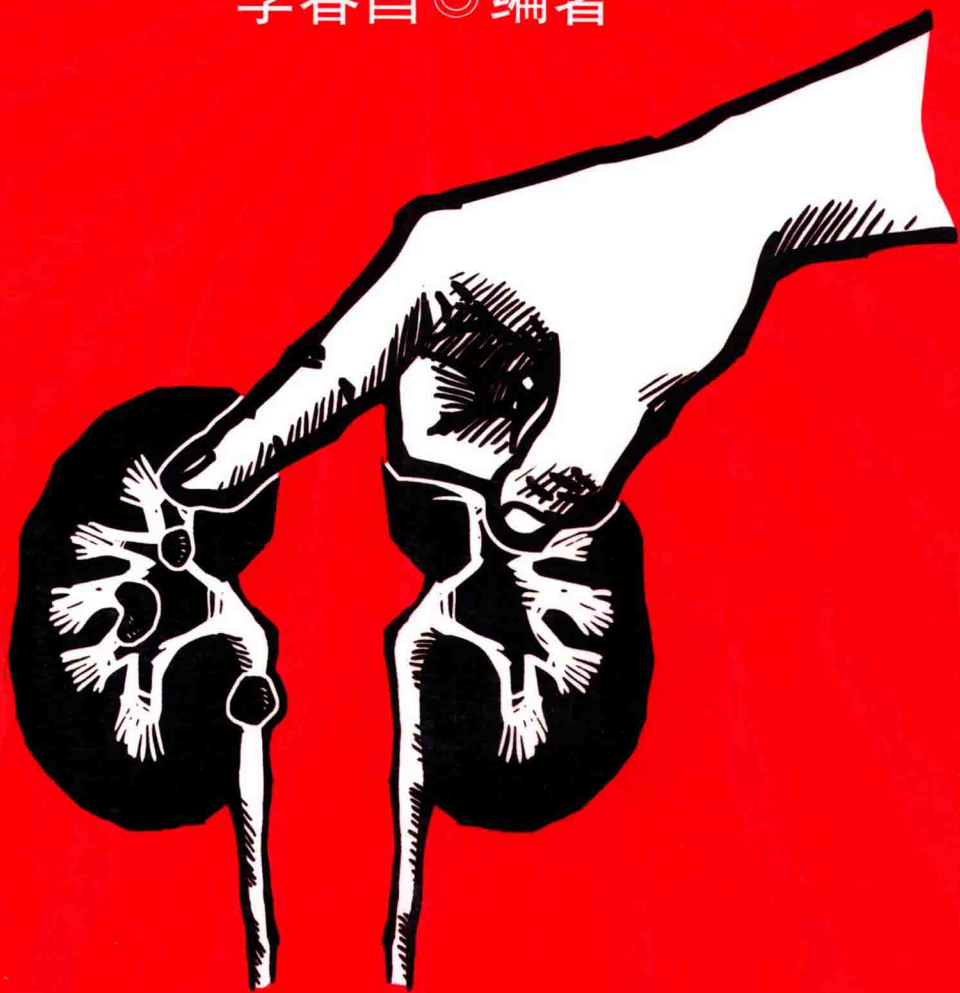


健康大字报系列 | 39 39健康网 www.39.net 重磅推荐

扫除肾病

有病学疗法 ★ 无病长知识

李春昌◎编著



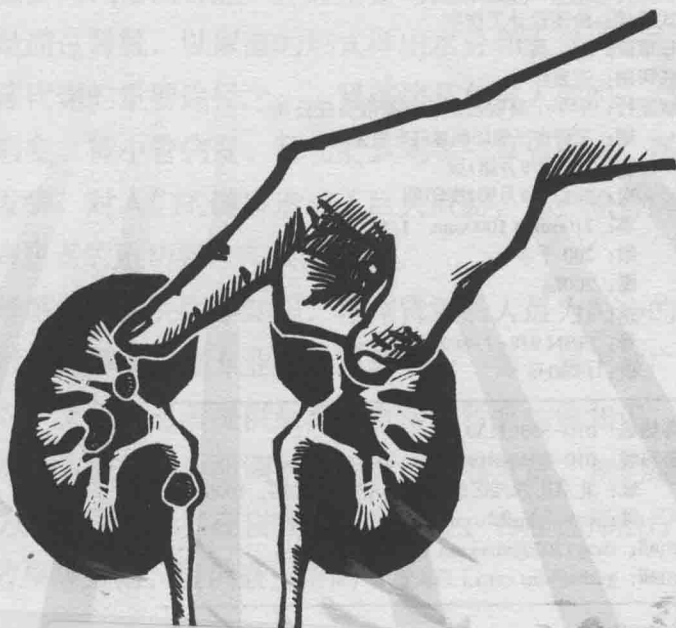
 中华工商联合出版社


健 / 康 / 大 / 字 / 报 / 系 / 列

扫除肾病

有病学疗法 ★ 无病长知识

李春昌◎编著



 中华工商联合出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

扫除肾病 / 李春昌编著. --北京 : 中华工商联合出版社, 2011.7

ISBN 978-7-80249-916-4

I. ①扫… II. ①李… III. ①肾疾病-防治 IV. ①R692

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第152273号

健康大字报系列

扫除肾病

作 者: 李春昌
出 品 人: 成与华
策 划: 李 征
责任编辑: 孟 波 吴 琼
装帧设计: 涂图设计工作室
版式设计: 涂图设计工作室
责任审读: 赵 兵
责任印制: 迈致红
出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司
印 刷: 三河市三佳印刷装订有限公司
版 次: 2012年9月第1版
印 次: 2012年9月第1次印刷
开 本: 710mm × 1000mm 1/16
字 数: 200千字
插 图: 200幅
印 张: 11
书 号: ISBN 978-7-80249-916-4
定 价: 19.80元

服务热线: 010-58301130
销售热线: 010-58302813
社 址: 北京市西城区西环广场A座19-20层, 100044
网 址: www.chgslcbs.cn
E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)
E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书
版权所有 翻印必究

凡本社图书出现印装质量问题, 请与印务部联系,
联系电话 010-58302915

前言

肾是人体最重要的代谢器官之一，其主要功能就是产生尿液、排泄废物。人体就是通过肾脏，以尿液的形式排出水分和大量代谢产物的，这是人体新陈代谢的重要途径之一。肾脏病是危害人体的一类疾病，包括肾小球病变、肾小管病变、肾功能衰竭等一系列疾病，属于临床常见病、多发病，对人们的健康造成了巨大威胁，“扫除肾病”成为了广大肾脏病患者的迫切要求和共同愿望。

本书介绍了肾脏病的相关医学知识，根据肾脏病人最为关心的诸多问题进行有针对性的解答，集专业性与科普性于一体，易于被广大患者理解。为了向广大肾病患者提供最简明直接的肾脏生理知识、各种肾病的中西医治疗方案以及生活调护、保健康复等常识，我们编写了本书，希望能为广大肾病患者在自我诊断与康复、合理选择治疗方案以及提高治疗效果等方面，提供最直接的帮助。

李春昌

2011年6月17日



目录 Contents

第一章 肾病的基本知识

- 1. 了解我们的肾脏..... 2
- 2. 肾脏疾病概述..... 5

第二章 西医对肾病的认识

- 1. 急性肾小球肾炎的西医防治方法..... 16
- 2. 急进性肾小球肾炎的西医防治方法..... 19
- 3. 慢性肾小球肾炎的西医防治方法..... 21
- 4. 肾病综合征的西医防治方法..... 23
- 5. IgA肾病的西医防治方法..... 25
- 6. 糖尿病肾病的西医防治方法..... 27
- 7. 紫癜性肾炎的西医防治方法..... 30
- 8. 尿路感染的西医防治方法..... 32
- 9. 肾盂肾炎的西医防治方法..... 35
- 10. 肾结石的西医防治方法..... 39
- 11. 尿路梗阻的西医防治方法..... 42

| | |
|-----------------------|----|
| 12.急性肾衰竭的西医防治方法 | 44 |
| 13.慢性肾衰竭的西医防治方法 | 49 |

第三章 中医对肾病的治疗

| | |
|-----------------------|-----|
| 1.中医解读肾病..... | 56 |
| 2.急性肾小球肾炎的中医疗法 | 58 |
| 3.急进性肾小球肾炎的中医疗法 | 63 |
| 4.慢性肾小球肾炎的中医疗法 | 65 |
| 5.肾病综合征的中医疗法 | 72 |
| 6.IgA肾病的中医治疗法..... | 75 |
| 7.糖尿病肾病的中医疗法 | 81 |
| 8.紫癜性肾炎的中医疗法 | 84 |
| 9.尿路感染的中医疗法 | 89 |
| 10.肾盂肾炎的中医疗法 | 96 |
| 11.肾结石的中医疗法 | 101 |
| 12.梗阻性肾病的中医疗法 | 104 |
| 13.急性肾衰竭的中医疗法 | 108 |
| 14.慢性肾衰竭的中医疗法 | 112 |

第四章 肾病的运动疗法

| | |
|---------------------------|-----|
| 1.运动疗法有什么好处 | 118 |
| 2.运动前需要做的健康检查 | 118 |
| 3.适合肾病病人的运动疗法 | 119 |
| 4.肾病病人如何选择运动时间和运动强度 | 132 |
| 5.肾病病人运动中的注意事项 | 134 |

第五章 肾病的饮食疗法

1. 肾病的一般饮食原则 136
2. 各种肾病病人的饮食注意事项 138
3. 对肾病病人有益的食物 143
4. 肾病病人应禁食的食物 147
5. 各种肾病的饮食禁忌 148
6. 饮水与肾病保健 150
7. 肾病病人一日食谱示范 151
8. 肾病的药膳与食疗 153

第六章 肾病病人的生活保健

1. 慢性肾病病人的皮肤保护 158
2. 肾病病人的口腔保健 158
3. 老年肾病病人护理的特殊要求 159
4. 肾病病人有哪些心理问题 160
5. 肾病病人心理保健的十大法则 163
6. 对透析病人如何进行心理护理 165



第一章

肾病的基本知识

1. 了解我们的肾脏

(1) 肾脏的解剖结构

肾脏为成对的实质性器官，外观表面光滑，呈红褐色，重量约为120~150克，一般左肾比右肾略重，形似“蚕豆”。成人的肾脏长约10~12厘米，宽约5~6厘米，厚约3~4厘米。肾脏是泌尿系统的重要组成部分（见图1-1），它位于腹膜后，接近脊柱的两旁，前面有腹腔内的肠管，后面是强壮的腰部肌肉，有时用手从后背部向腹腔里按压甚至可以触及肾脏。

肾脏内缘中部的凹陷开放，叫作肾门，是血管和神经丛出入的门户（见图1-2）。这些结构被结缔组织包裹之后，由肾门进入肾脏的内部。

肾脏内部结构可分为肾皮质和肾髓质两部分（见图1-2）。如果把肾脏沿纵轴切开，可看到两层。外层厚约1厘米，内有許多细小红色点状颗粒，叫作肾皮质，肾皮质中的红色颗粒叫做肾小球。内层叫作肾髓质，厚约2.5厘米，呈暗红色，内有許多细小的条纹，那些细小条纹就是肾小管（见图1-2）。

肾单位（见图1-3）是肾脏结构和功能的基本单位，包括肾小体与肾小管两部分。正常人的两侧肾共有170万~240万个肾单位，它与集合管一起，共同完成人体尿液的形成与排泄功能。

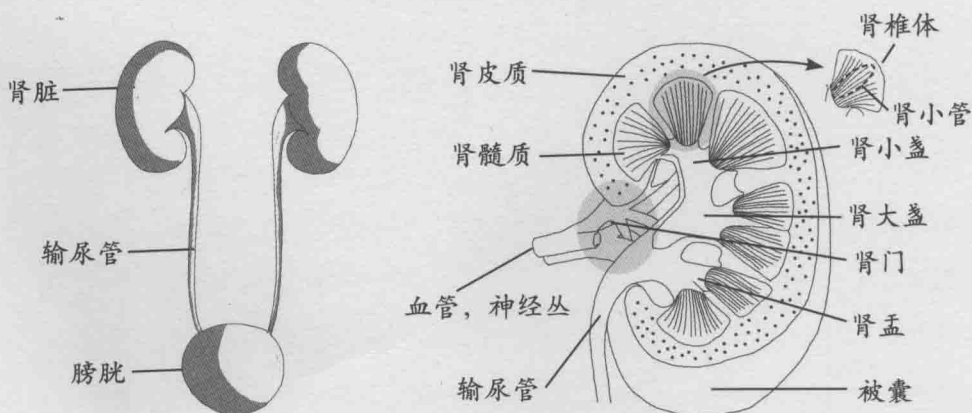


图1-1 泌尿系统

图1-2 肾脏的内部结构

肾小体（见图1-4）包括肾小球和肾小囊。肾小球是一团由毛细血管组成的网，两端较细的部分分别与入球小动脉和出球小动脉相连。肾小球是肾脏对血液中水分和少量分子量较小的血浆蛋白等物质进行重吸收的重要场所。肾小囊包裹着肾小球，它有两层上皮细胞，内层（脏层）紧贴在毛细血管壁上，外层（壁层）则与肾小管壁相连；两层上皮之间的腔隙称为囊腔，与肾小管管腔相通（见图1-4）。血浆中某些成分可通过肾小球毛细血管网向囊腔滤出，囊腔是收集营养物质的重要组织器官。

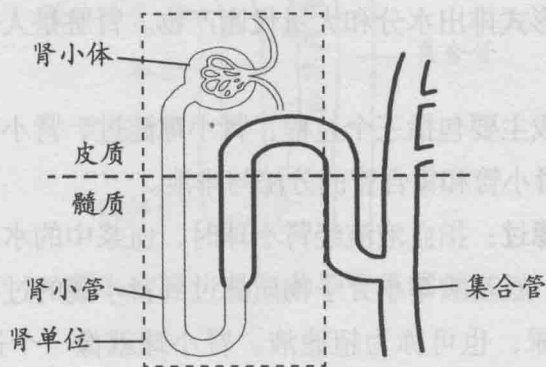


图1-3 肾单位

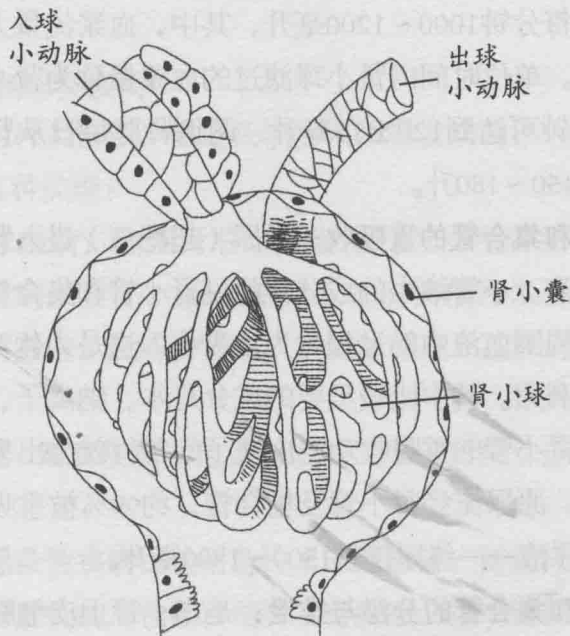


图1-4 肾小体

肾小管（见第五页图1-5）包括近曲小管、髓袢粗段、髓袢细段、远曲小管。肾小管的作用主要是对血液中的有用成分进行重新吸收，浓缩尿液。

肾盂是汇集尿液的部位，由肾乳头形成的尿液集合到肾小盏（见第2页图1-2），再由肾小盏汇集到肾大盏，最后汇总到肾盂，肾盂出肾门之后，直接连接输尿管，将尿液输送到膀胱。

（2）肾脏的生理特点及规律

肾脏的主要功能就是产生尿液，排泄代谢废物。人体是通过肾脏，以尿液的形式排出水分和大量代谢产物。肾脏是人体新陈代谢的重要器官之一。

尿液的形成主要包括三个过程：肾小球滤过、肾小管和集合管的重吸收，以及肾小管和集合管的分泌与排泄。

①肾小球滤过：指血液流经肾小球时，血浆中的水分、葡萄糖、无机盐、尿素、氨基酸等小分子物质滤过到肾小囊的过程。这时形成的尿液叫做原尿，也可称为超滤液。肾小球就像一个过滤血液的筛子，对流经的血液中的营养物质进行了滤过作用。正常人两侧肾脏的血流量大约为每分钟1000~1200毫升，其中，血浆流量大约为每分钟600~700毫升。单位时间内肾小球滤过的血浆量称为肾小球滤过率，正常成人每分钟可达到 120 ± 15 毫升，两侧肾脏每日从肾小球滤过的血浆总量则达150~180升。

②肾小管和集合管的重吸收：原尿（超滤液）进入肾小管和集合管后称为小管液。小管液中的成分在经过肾小管和集合管的上皮细胞时，重新回到周围血液中的过程称为重吸收，这是人体对自身营养成分的一次重新利用。其中比较重要的成分是水、钠离子、氯离子、葡萄糖等，如果肾小管的重吸收功能出现了问题，就会出现我们比较担心的尿糖现象。原尿流经肾小管及集合管，约99%被重吸收。因此每天排出体外的尿液——终尿仅有1500~1800毫升。

③肾小管和集合管的分泌与排泄：是指小管上皮细胞将小管细胞

新陈代谢产生的或血液中的某些物质，排到管腔中去的过程（见第5页图1-5）。

除了生成尿液之外，肾脏还有维持体内水、电解质和酸碱平衡和内分泌功能等其他功能。



图1-5 肾小球和集合管的重吸收

2. 肾脏疾病概述

(1) 肾病包括哪些疾病

肾脏病的种类繁多，但是我们可以根据发病的不同部位，将肾脏病分为以下几种类型：

①**肾小球疾病**：包括肾脏本身发生的原发性病变，如急慢性肾小球肾炎、肾病综合征、IgA肾病等；还有其他因素引起的肾小球病变，如糖尿病肾病、狼疮性肾炎、紫癜性肾炎，乙肝病毒也可引起肾损害等。

②**肾小管-间质疾病**：包括急慢性间质性肾炎、返流性肾病、尿酸肾病等。

③**尿路感染性疾病**：包括急性上尿路感染、肾盂肾炎等。

④**其他肾脏疾病**：包括肾结石、肾肿瘤、肾功能衰竭等。



图1-6 泌尿生殖模拟图

(2) 肾病的病因

肾病发病的病因主要有四个大的方面，即外界致病因素、人体遗传因素、不良的饮食生活习惯以及其他脏器疾病的影响（见图1-8）。

①**恶劣的外在环境因素**。例如寒冷、潮湿等都会造成人体自身的免疫功能和抗病能力的降低，从而容易发生感染。咽炎、扁桃体炎等感染性疾病都可能引发肾病，感冒则是引发、加重肾病的最常见的一

种感染性疾病。药物滥用导致的肾病屡见不鲜，很多感冒药、消炎止痛药、减肥药和某些中草药都有一定的肾毒性，而且这些药物十分常见，应用广泛，没有医药知识的人很容易因服用了这些药物而损害肾脏的功能。

②**有肾病家族史的人患肾病的几率较一般人要高。**此外，有些人先天就是酸性的体质，体内长期处于酸性环境，摄入机体的碱性矿物质和微量元素就容易被中和，更加速了各种肾病发生的可能。

③**食盐摄入过多容易引发肾病。**盐的主要成分是氯化钠，钠是人体所必需的矿物质，氯对胃酸的产生和人体血液的渗透压平衡有一定的调节作用。但是，食盐中的钠在人体中含量过高，可使体内水分潴留，产生浮肿，使血容量增加、小动脉张力增加，从而导致血压升高。因此摄入食盐量高的人，高血压的发病率也高，而高血压又是肾病重要的致病因素之一。

肥胖的人容易患高血压、糖尿病等慢性病，这些慢性病如果控制不好，长此以往容易损害肾脏，间接引发肾病。

劳累过度会造成人体免疫力降低，因此经常熬夜、睡眠不足、过度饮酒等均容易造成肾脏损害进而引发肾病。

长期憋尿不仅容易引起膀胱损伤，尿液长时间潴留在膀胱还极易造成细菌繁殖，一旦返流回输尿管和肾脏，就会造成肾脏损伤，进而引发尿路感染、肾病甚至尿毒症。

④**许多疾病可引起肾小球毛细血管滤过膜的损伤，导致肾病综合征。**2/3的成年患者和大部分儿童的肾病为原发性，包括原发性肾小球肾病，急、慢性肾小球肾炎和急进性肾炎等。按病理诊断主要包括：微小病变肾病、膜性肾小球肾炎（膜性肾病）、系膜毛细血管增生性肾炎和局灶节段性肾小球硬化症。

继发性肾病综合征发病的原因有：感染、化学药品（重金属和海洛因等）、毒素及过敏、肿瘤（肺、胃、结肠、乳腺实体瘤和淋巴瘤等）、系统性红斑狼疮、过敏性紫癜淀粉样变及糖尿病等。

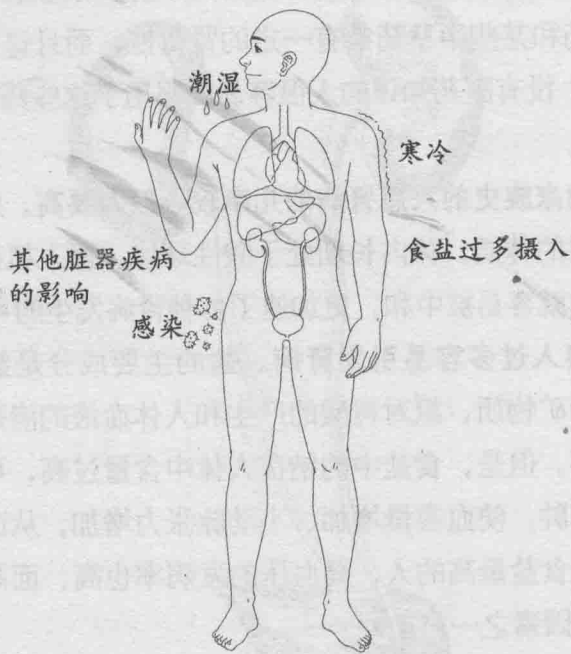


图1-7 引起肾病的各种原因

(3) 肾病发病前有哪些征兆

在肾病发病之前，往往会有一些先兆症状，如果身体出现了以下情况，应该引起注意（见图1-8）：

- ①乏力、容易疲劳、腰酸、腰痛；
- ②尿中出现泡沫增多且不易消退，尿蛋白排泄增多；
- ③血尿；
- ④夜尿增多；
- ⑤反复出现眼睑或下肢浮肿；
- ⑥血压增高；
- ⑦不明原因的贫血、皮肤瘙痒、抽筋、牙龈出血等；
- ⑧不明原因的食欲减退、恶心、呕吐等；
- ⑨尿量减少。



图1-8 肾病发病征兆

(4) 肾病检查

为了确定是否得了肾病，得了什么样的肾病，发病的情况如何，我们需要借助客观的一些理化检查，一般包括尿常规检查、肾功能检查、影像学检查以及其他一些辅助检查等。

①如何读尿常规检查报告单

一般的尿常规检查报告单都会包括这些内容：尿液颜色，正常人尿液无色或淡黄色，透明度高，不混浊；可见有少许上皮细胞；红细胞极少量，每高倍视野少于2个；每高倍视野有白细胞0~3个，不应该有管型；蛋白定性阴性，符号为“(-)”；糖定性阴性；尿比重在1.003~1.03之间。其他检查项目见表1-1。

现在许多医院采用电脑打印条贴于尿常规化验报告单右侧，并且多采用英文缩写代号，不懂医学常识的人难以识别，实际上只要注意，除了上述红细胞的检查项目里可以有(±)或(+)以外，其余项目出现(+)者，均属有异常情况。一般化验单上(+)越多，提示该项数值越高，同时也提示了病变的严重程度，具体情况请咨询当地医生。

表1-1 尿液检查的正常值

| 尿液相关检查 | 正常值参考范围 | |
|----------------------|------------------|-----------------------------------|
| 3小时尿细胞排泄率 | 正常人白细胞 | 男性：小于70000个/小时 女性：小于140000个/小时 |
| | 正常人红细胞 | 男性：小于30000个/小时 女性：小于40000个/小时 |
| 12小时尿沉渣计数 (艾迪斯计数) | 白细胞及上皮细胞不超过100万个 | |
| | 红细胞不超过50万个 | |
| | 管型不超过5000个 | |
| 24小时尿常规指数 | 尿蛋白定量 | 正常人不超过0.15克 |
| | 肌酐定量 | 0.7~1.5克/24小时尿，男性略高于女性 |
| | 尿酸定量 | 0.4~1克/24小时尿 |
| | 肌酸 | 男性：0~40毫克/24小时尿 |
| | | 女性及儿童：0~60毫克/24小时尿 |
| | 氯化物 | 10~15克/24小时尿 |
| | 钠 | 3~5克/24小时尿 |
| | 钾 | 2~4克/24小时尿 |
| | 钙 | 0.2~0.3克/24小时尿 |
| 磷 | 0.7~1.5克/24小时尿 | |

注：本书化验指标正常值范围来自权威临床化学检验的工具书。由于各医院检验试剂及方法有所不同，具体参考数值请参照当地医院化验单。

②怎么读肾功能检查报告单

常见的肾功能检查报告单包括：肾血流量测定、肾小球滤过率测定、血中尿素氮、肌酐浓度的测定，以及肾小管功能检查中的酚酞红排泄试验、肾脏浓缩和稀释功能测验、尿渗透压测定等。

肾功能检查中，医生最关心的是病人血中的非蛋白氮和尿素氮，这可以帮助医生初步了解肾功能。血浆非蛋白氮测定包括尿素氮，占50%以上，还包括尿酸、肌酐、肌酸、氨及氨基酸、氮，以及一