

肾病防治

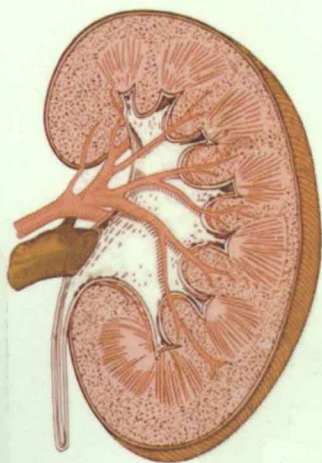
百事通

第2版

SHENBI
FANGZH
BAISHIT

中西医专家共同编写
肾病防治200余题

◆ 主 编/余俊文



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

肾病防治百事通

SHENBING FANGZHI BAISHITONG

(第2版)

主 编 余俊文

编 者 (以姓氏笔画为序)

朱 君 李 婷 余俊文

林碧莹 郭奇虹



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

肾病防治百事通/余俊文主编. —2版. —北京:人民军医出版社, 2013. 6

ISBN 978-7-5091-6581-2

I. ①肾… II. ①余… III. ①肾疾病—防治—基本知识
IV. ①R692

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 091787 号

策划编辑:杨磊石 文字编辑:许泽平 黄维佳 责任审读:杨磊石

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927292

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印、装:京南印刷厂

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:6.375 字数:156千字

版、印次:2013年6月第2版第1次印刷

印数:9 501—14 000

定价:18.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

第 2 版前言

当今社会经济迅速发展,人们的生活水平不断提高,但慢性肾病的发病率不仅没有下降,反而日益增多,这主要与人们的不良生活方式导致糖尿病、高血压、肥胖等危险因素明显增加有关。这些因素都可以作为肾病的发病因素,而肾病又会加重这些危险因素的进程,它们相互影响,形成恶性循环,最终造成尿毒症或心血管疾病的发生。世界卫生组织最新数据显示,40 岁以上的人,慢性肾病患病率为 7%~10%,不亚于糖尿病和高血压病的发病率,成为威胁全世界主要疾病之一。正因为如此,国际肾病学会、国际肾病联合会于 2006 年确定每年 3 月份第二个星期四为“世界肾脏日”,这个决定凸显肾病对人类的危害极大,也显示了全世界对肾病认识的提高。

4 年前,我们根据自身在临床工作中的体会,编写了这本肾病防治的小册子,目的是希望让读者了解一些关于肾的基本常识,掌握一些慢性肾病防治的基本对策,提高对肾病防治的健康意识,同时也希望慢性肾病患者能够了解到,肾病并不可怕,只要坚持正确合理的治疗,慢性肾病也是完全可以有效控制的。本书第 1 版出版后,得到了很多读者的肯定,一些患者来信或打电话告诉我们,书上的很多内容,解开了他们的心结,增强了他们战

胜疾病的勇气和信心,还有不少患者专门询问在哪里可以买到这本书。也有些读者对本书编写上存在的问题提出了宝贵的意见。此次再版,我们对书中的部分内容进行了适当删减,并根据读者的建议,专门增加了有关老年肾病和小儿肾病防治的一些相关内容,我们希望本书的再版能为读者防治肾病提供一定的帮助。

本书的再版得到了广州中医药大学附属佛山市中医院的大力支持,在此表示感谢!书中如有不当之处,恳请读者不吝批评指正。

广州中医药大学附属佛山市中医院 余俊文

2013年2月20日

第 1 版前言

近几年,肾病已成为严重影响人类健康的疾病,但却没有受到人们的足够重视,肾病的防治正面临严峻挑战。这种挑战主要表现为肾病具有患病率高、并发心血管病率高和死亡率高的“三高”,以及知晓率低、防治率低和并发心血管疾病认知率低的“三低”特点。在临床上,我们常常遇到一些肾病患者,首次就诊病情就已进入了尿毒症晚期,错过了最佳治疗时期,造成终身遗憾。最新的数据表明,患肾病的人数远超过人们的想象。在发达国家每年诊治的 100 万肾病病人中,约 25 万为新增病人。随着糖尿病和高血压发病率的增高,肾病也在发展中国家快速增长。随着慢性肾病的不断进展,发生终末期肾病和心血管疾病的危险大大增加。近期临床研究发现,尿毒症患者心血管不良事件及动脉粥样硬化性心血管病比普通人群高近 20 倍。与此同时,肾病也增加了心血管疾病的危险性。如果不能早期诊断和治疗,将有 10% 以上的病人发展至终末期肾病(尿毒症)。因此,我们必须尽最大努力减少终末期肾病的发生,至少应减慢肾病发展的进程,使已经进入尿毒症的病人能及时得到最佳的治疗,提高生活质量,减少并发症的发生。

我们在临床工作中遇到不少肾病患者,由于缺少有

关肾病防治方面的知识,不能及时诊治而延误病情;也有些病人患了肾病后非常紧张,误听一些不实广告的宣传,而不能得到合理的治疗,导致病情加重或恶化。有鉴于此,我们编写了这本肾病防治知识的小册子,告诉广大读者有关肾的一些基本常识,慢性肾病不同阶段的防治知识和小窍门;对于肾病防治中一些相关的常识,我们通过临床上遇到的一些典型的慢性肾病病例引出。全书尽可能做到深入浅出、通俗易懂,希望能对人们更好地防治肾病有所帮助。本书如有不当之处,欢迎读者批评指正。

余俊文

2009年8月16日

目 录

“世界肾脏日”我还是第一次听说	(1)
1. 为何要设立“世界肾脏日”?	(1)
2. 为什么说慢性肾病防治形势严峻?	(2)
3. 慢性肾病发病的现状如何?	(3)
4. 为何要倡议全民参与防治肾病?	(3)
5. 什么是慢性肾病三级防治?	(4)
6. 慢性肾病三级防治有何意义?	(5)
我还有一个肾哪里去了	(6)
1. 肾的位置在哪里?	(6)
2. 肾的结构是怎样的?	(7)
3. 肾是怎么工作的?	(8)
4. 肾有些什么作用?	(8)
惨了,我的肾功能不行了	(10)
1. 正常的肾功能是怎样的?	(10)
2. 什么是肾功能下降?	(11)
3. 肾功能下降是如何分期的?	(12)
4. 肾功能的好坏代表性功能吗?	(12)
我都壮得像头牛,为何说我有肾病	(14)
1. 慢性肾病为何常常没有临床症状?	(14)
2. 慢性肾病的早期信号有哪些?	(15)
3. 肾病的常见病因或诱因有哪些?	(15)
4. 慢性肾病有何危害?	(16)
5. 日常生活中应该怎样呵护自己的肾?	(17)

4. 什么是反流性肾病?	(36)
5. 泌尿系统感染的治疗和预后如何?	(37)
6. 怎样预防泌尿系统感染?	(37)
肾上穿个孔,妻子不同意	(38)
1. 患了肾病一定要做肾穿刺吗?	(38)
2. 肾穿刺对人体的伤害有多大?	(39)
3. 哪些人不适宜做肾穿刺?	(39)
4. 肾穿刺后容易出现哪些并发症?	(40)
5. 肾穿刺后应注意什么问题?	(41)
讨厌的感冒,冒犯了我的肾	(42)
1. 感冒也会引起肾病吗?	(42)
2. 为什么儿童容易患急性肾炎?	(43)
3. 肾炎要用抗生素吗?	(43)
4. 牙痛与肾病有联系吗?	(44)
5. 患了肾炎,扁桃体一定要割吗?	(44)
6. 急性肾炎能治愈吗?	(44)
7. 急性肾炎可以预防吗?	(45)
8. 急性肾炎可以转变成慢性肾炎吗?	(45)
真的是没事找事吗	(46)
1. 何为隐匿性肾炎?	(46)
2. 不治疗隐匿性肾炎会有什么后果?	(47)
3. 如何防治隐匿性肾炎?	(47)
4. 慢性肾炎的病理类型有哪些?	(48)
5. 什么是 IgA 肾病?	(48)
6. IgA 肾病患者有哪些注意事项?	(48)
水肿让他苦不堪言	(50)
1. 什么是肾病综合征?	(50)
2. 肾病综合征有哪些病理类型?	(51)
3. 什么是难治性肾病综合征?	(51)

4. 肾病综合征都要用激素治疗吗?	(52)
5. 尿中没有蛋白了还要吃药吗?	(52)
6. 肾病综合征有哪些并发症?	(52)
7. 肾病综合征是否要多输清蛋白?	(53)
8. 肾病综合征能靠单纯吃中药治愈吗?	(53)
9. 肾病综合征患者的饮食要注意什么?	(54)
年纪轻轻血压高,原来是肾病在作怪	(55)
1. 为什么慢性肾炎患者易并发高血压?	(55)
2. 长期的高血压会引起肾病吗?	(56)
3. 肾性高血压和肾血管性高血压有何不同?	(56)
4. 肾性高血压和普通高血压的治疗一样吗?	(57)
5. 为什么我到医院量的血压总比家里高,应该怎样量血 压?	(58)
6. 血压是不是降得越低越好?	(59)
7. 引起血压升高的因素有哪些?	(59)
8. 肾性高血压患者的饮食应注意些什么?	(60)
9. 什么是白色高血压?	(61)
我的肾会不会胀破	(62)
1. 什么是多囊肾?	(62)
2. 多囊肾与肾囊肿有何区别?	(63)
3. 多囊肾的遗传规律是怎样的?	(64)
4. 多囊肾患者需注意什么事项?	(64)
5. 有了肾囊肿该怎么办?	(65)
6. 肾囊肿和肾肿瘤又有什么不同?	(65)
狼疮让我的肾也不得安宁	(67)
1. 什么是狼疮性肾炎?	(67)
2. 狼疮性肾炎有哪些特点?	(68)
3. 狼疮性肾炎应注意什么?	(68)
4. 狼疮性肾炎激素要用多长时间?	(69)

5. 狼疮性肾炎一定要用免疫抑制药吗?	(70)
6. 狼疮性肾炎的患者能不能怀孕?	(71)
7. 紫癜性肾炎和狼疮性肾炎有何不同?	(72)
8. 如何治疗紫癜性肾炎?	(72)
我只是糖尿病,为什么肾出问题	(74)
1. 糖尿病患者为什么容易出现肾损害?	(74)
2. 怎么及早发现糖尿病肾病?	(75)
3. 如何界定糖尿病肾病的分期?	(75)
4. 糖尿病肾病和糖尿病的治疗是一样的吗?	(76)
5. 怎么预防糖尿病肾病的发生?	(77)
6. 糖尿病肾病患者的饮食和起居应注意什么?	(78)
祸不单行,肝炎加上肾病	(80)
1. 什么是乙肝相关性肾炎?	(80)
2. 丙肝也会引起相关性肾炎吗?	(80)
3. 乙肝相关性肾炎的治疗和其他肾炎的治疗有何不同?	(81)
4. 乙肝相关性肾炎该如何调护?	(82)
5. 乙肝相关性肾炎该如何安排饮食?	(82)
6. 什么是肝肾综合征?	(82)
“好吃好喝”害得他一身病	(84)
1. 什么是代谢综合征?	(84)
2. 血脂、血糖和血尿酸之间可以互相影响吗?	(85)
3. 什么是高尿酸血症? 什么是痛风?	(85)
4. 为什么高尿酸血症可以导致痛风?	(86)
5. 什么是痛风性肾病?	(86)
6. 如何防治痛风性肾病?	(87)
7. 高血脂也可引发肾损害吗?	(87)
8. 怎样预防代谢综合征?	(88)
都是“石头”惹的祸	(89)

1. 什么是肾结石?	(89)
2. 肾结石有哪些种类?	(90)
3. 如何防治肾结石?	(91)
4. 肾结石没有任何症状也要治疗吗?	(91)
5. 什么人不适宜做体外碎石?	(92)
6. 体外碎石后应注意什么问题?	(93)
7. 肾结石有什么危害?	(94)
儿子患了肾病,爸妈心里好着急	(95)
1. 小儿容易患肾病吗,为什么?	(95)
2. 小儿肾病有何特点?	(97)
3. 小儿常见的肾病有哪些?	(98)
4. 孩子遗尿是不是肾病?	(99)
5. 小儿肾病也要肾穿吗?	(100)
6. 小儿患了肾病,应如何防护?	(101)
7. 小儿肾病的饮食应注意什么?	(102)
怀孕了,脚肿了,进退两难	(104)
1. 妊娠期易患哪些肾病?	(104)
2. 孕妇患尿路感染能用抗生素吗?	(105)
3. 慢性肾炎患者怀孕了该如何选择?	(106)
4. 流产会加重肾病吗?	(106)
5. 肾病患者怀孕后该注意些什么问题?	(107)
老年人,更容易患肾病吗	(108)
1. 老年人的肾有哪些改变?	(109)
2. 老年慢性肾病有哪些临床特点?	(111)
3. 哪些因素容易影响老年人的肾功能?	(112)
4. 老年人应如何保护肾?	(113)
体检查出女儿肾功能下降,妈妈吓坏了	(115)
1. 慢性肾功能不全有些什么临床表现?	(115)
2. 有哪些方法可以评价肾功能? 各有何缺点?	(116)

3. 肾功能下降了还可以恢复吗?	(117)
4. 如何保护肾功能?	(118)
5. 肾功能下降了生活中应注意些什么?	(118)
世上哪里找得到“后悔药”	(120)
1. 常见的诱发或加重肾功能损害的因素有哪些?	(120)
2. 尿毒症有哪些常见的并发症?	(121)
3. 哪些尿毒症的并发症容易导致死亡?	(122)
4. 怎样预防各种并发症的发生?	(122)
5. 慢性肾功能不全的非透析治疗方法有哪些?	(123)
儿子打针后耳朵听不到,肾也打坏了	(124)
1. 什么是药物性肾损害?	(124)
2. 有肾毒性的药物有哪些?	(125)
3. 怎样减少抗生素对肾的损害?	(126)
4. 慢性肾功能不全的患者用药时应注意哪些问题? ...	(126)
5. 中草药有没有肾毒性?	(127)
“吃喝拉撒”与防治肾病	(128)
1. 慢性肾功能不全患者的饮食原则是什么?	(128)
2. 慢性肾功能不全患者的生活调摄是什么?	(129)
3. 为什么慢性肾功能不全患者忌吃豆类?	(130)
4. 为什么慢性肾功能不全患者不能摄入过多的蛋白质?	(130)
5. 患有肾病的患者能否以形补形?	(131)
6. 慢性肾功能不全患者为何要保持排便通畅?	(131)
7. 慢性肾功能不全患者是否都能用大黄?	(132)
8. 为什么冬虫夏草对肾功能不全有保健作用?	(132)
9. 补肾中药都有益于肾功能不全患者吗?	(133)
患了尿毒症,活着还有什么意思	(134)
1. 为什么尿毒症让人闻之丧胆?	(134)
2. 尿毒症是绝症吗?	(135)

3. 尿毒症患者接受治疗后的寿命有多长?	(135)
4. 患了尿毒症,面临的是一种怎样的生活?	(135)
5. 血液透析和腹膜透析的费用普通人能承受吗?	(136)
透析患者也有精彩人生	(137)
1. 尿毒症患者应怎样进行自我心理调适?	(137)
2. 医护人员如何与尿毒症患者沟通?	(138)
3. 家人如何与尿毒症患者沟通?	(138)
透析,我不得不面对的现实	(139)
1. 如何选择尿毒症治疗方法?	(139)
2. 吃药可以代替透析吗?	(140)
3. 什么是结肠透析?	(140)
4. 什么是吸附疗法?	(141)
5. 什么是血液净化?	(141)
6. 深静脉置管可以留置多长时间?	(142)
7. 如何保护深静脉置管?	(142)
8. 为什么要做动静脉造瘘手术?	(143)
9. 造瘘后应该注意什么?	(143)
“洗肾”“洗肚”我该如何选择	(144)
1. 什么是“洗肾”? 什么是“洗肚”?	(144)
2. 血液透析与腹膜透析,哪种方式好?	(145)
3. 晚期糖尿病肾病患者应使用哪种透析方式?	(146)
完善的血液透析方案,让我倍感健康	(147)
1. 什么是诱导透析?	(147)
2. 每周的血液透析次数如何确定,是不是间隔越久越好?	(148)
3. 是不是越晚透析越好?	(149)
4. 怎样才算透析充分?	(149)
5. 适合透析期间的菜谱有哪些?	(150)
多喝了一点水,害得我这么辛苦	(151)

1. 血液透析的患者为何要控制干体重?	(152)
2. 血液透析的患者对水的摄入应如何控制?	(152)
3. 为什么有些患者血透后会恶心、呕吐、头痛?	(153)
4. 血液透析患者如何防治高磷血症?	(153)
5. 什么是透析骨病?	(154)
6. 血液透析时患者应如何服用降压药和降糖药?	(154)
7. 应用促红素治疗要注意什么问题?	(154)
腹膜透析让我成了“医生”	(156)
1. 在家做腹膜透析需要准备些什么物品?	(156)
2. 怎么确定每日腹膜透析的次数?	(157)
3. 腹膜透析患者的家庭护理应如何进行?	(158)
4. 怎样加热腹膜透析液?	(158)
5. 腹膜透析患者能不能洗澡?	(158)
6. 腹膜透析患者能不能进行体能锻炼?	(159)
7. 每天超滤出多少水分才合适?	(159)
8. 影响腹透超滤的因素有哪些?	(160)
排出的腹透液变成了洗米水	(161)
1. 腹膜透析有哪些并发症?	(161)
2. 腹膜透析患者如何预防腹膜炎的发生?	(163)
3. 发生腹膜炎后怎么办?	(163)
肾移植,我既期待又害怕	(164)
1. 哪些人适合做肾移植?	(164)
2. 肾移植需做些什么准备?	(166)
3. 肾移植有何利弊?	(167)
4. 有血缘关系的亲属都可以供肾吗?	(168)
5. 肾移植的存活时间有多长?	(168)
6. 肾移植是患者的最佳选择吗?	(169)
为什么吃了抗排斥药,还会有排斥反应	(170)
1. 肾移植后有哪些并发症?	(170)

2. 肾移植的排斥反应有什么表现?	(171)
3. 怎样预防慢性排斥?	(172)
4. 怎样合理使用抗排斥药物?	(172)
5. 移植后易产生的误区有哪些?	(173)
6. 肾移植后应怎样自我调护?	(174)
7. 肾移植后如何进行饮食保健?	(174)
不进寺庙的“出家人”	(176)
1. 肾病患者如何吃盐奥妙多	(176)
2. 肾病到底是多喝水还是少喝水好?	(177)
3. 患了肾病还能吃豆制品吗?	(177)
4. 肾病患者是否要远离烟酒?	(177)
5. 进食蛋白质有哪些学问?	(178)
医生,有些话我不知如何对你说	(179)
1. 患了红斑狼疮还能结婚吗?	(179)
2. 用药后停经了怎么办?	(180)
3. 性生活,肾病患者的难言之隐	(180)
4. 开始透析了还能不能要孩子?	(181)
家传秘方引出的故事	(183)
1. 为什么说慢性肾衰竭患者选择偏方应慎之又慎? ...	(183)
2. 中青年人可以随便补肾吗?	(184)
3. 如何正确对待肾病防治的广告宣传?	(185)
4. 为什么说慢性肾病的治疗贵在坚持?	(185)
不用吃药胜似吃药	(186)
1. 为什么说亲情是治疗慢性肾病的良方?	(187)
2. 为什么说和谐的人际交往有助于肾病的康复?	(187)
3. 为什么说从事力所能及的工作能增强生活的信心? ...	(187)
4. 为什么说乐观豁达的心态是战胜疾病的法宝?	(188)