

健康·生活
丛书

肾病

防治常识

陈军 编著



学苑出版社

内 容 简 介

2176/68

肾脏疾病是我国的常见病、多发病，对人体健康危害很大，为了更好地普及有关肾脏疾病的防治常识，特编此书。本书针对肾脏病患者及其家属、基层医务人员最为关心并在临床上经常遇到的问题，采用问答的形式，深入浅出地阐述了肾脏病的基本知识，肾脏病的病因病机和临床表现，祖国医学对肾脏病的认识，中西医药的治疗以及肾脏病患者如何合理地调摄饮食起居、预防康复等知识。

本书内容通俗易懂、科学实用，可供肾脏病患者及其家属、临床基层医务人员阅读。

目 录

1. 你了解肾脏的结构、大小和位置吗? (1)
2. 肾脏具有哪些生理功能? (4)
3. 人体里的尿液是怎样产生的? (5)
4. 肾小球在尿生成中起什么样的作用? (6)
5. 原尿中的营养物质是怎样被重吸收的? (7)
6. 尿液里有哪些东西? (8)
7. 正常人每天应排几次尿和多少尿? (8)
8. 为什么要重视夜尿量的多少? (9)
9. 尿常规检查都包括什么? 正常尿液是什么样?
..... (10)
10. 患者做尿液化验留尿时应该注意什么? (12)
11. 常用的肾功能检查包括哪些? (13)
12. 各项肾功能检查均正常, 能否说明病人的肾脏
功能没问题? (13)
13. 肾脏衰老是从什么年龄开始的? (14)
14. 蛋白尿是怎样形成的? (15)
15. 尿蛋白越多肾炎越严重吗? (17)
16. 出现血尿时应想到哪些疾病? (18)
17. 什么叫管型? 为什么说管型尿常表示肾脏有病?
..... (19)
18. 肾病患者检查血肌酐、尿素氮的意义是什么?

.....	(20)
19. 为什么要做同位素肾图? 它对身体有损害吗?	(21)
.....	(21)
20. 为什么要做肾脏 B 超检查?	(23)
21. 哪些肾脏病人需做肾穿刺?	(24)
22. 肾脏有病时会出现哪些主要的症状? 应做哪些方面的检查?	(27)
23. 肾炎是一般常说的炎症吗?	(29)
24. 肾小球疾病临床分几型?	(30)
25. 急性肾小球肾炎有哪些特点?	(32)
26. 患了急性肾炎能治愈吗? 还会复发吗?	(33)
27. 患了急性肾炎后应如何自理?	(34)
28. 急性肾炎的治疗需注意哪几点?	(35)
29. 如何预防急性肾炎的发生?	(37)
30. 什么是慢性肾小球肾炎?	(38)
31. 慢性肾炎有哪些主要临床表现?	(39)
32. 哪些原因会促使慢性肾炎加重?	(40)
33. 慢性肾炎应如何治疗?	(41)
34. 如何保护慢性肾炎患者的肾功能?	(42)
35. 慢性肾炎患者能否过性生活?	(43)
36. 慢性肾炎患者能否生育?	(44)
37. 慢性肾炎需卧床休息吗? 能否参加体育锻炼?	(46)
.....	(46)
38. 慢性肾炎患者应如何调理饮食?	(47)
39. 慢性肾炎预后如何? 应如何调养情志?	(48)
40. 什么是肾病综合征?	(49)

41. 中西医结合是治疗原发生肾病综合征的最有效途径吗?	(50)
42. 患了肾病综合征饮食上要注意些什么?	(52)
43. 如何预防肾病综合征患者的病情反复?	(53)
44. 什么是急进性肾小球肾炎?	(54)
45. 急进性肾小球肾炎危险吗? 能否治愈?	(55)
46. 隐匿性肾小球肾炎有哪些表现?	(56)
47. 什么是 IgA 肾病?	(57)
48. 过敏性紫癜肾炎有哪些临床表现?	(59)
49. 引起过敏性紫癜肾炎有哪些原因?	(60)
50. 过敏性紫癜肾炎有哪些治疗方法?	(60)
51. 过敏性紫癜肾炎预后如何?	(60)
52. 什么是狼疮性肾炎?	(61)
53. 狼疮肾炎为什么可用皮质激素治疗?	(62)
54. 狼疮性肾炎患者能结婚、生育吗?	(62)
55. 患了狼疮性肾炎在生活上如何调理?	(63)
56. 高尿酸血症肾病临床表现有哪些特点?	(64)
57. 高尿酸肾病应如何防治?	(66)
58. 糖尿病为什么使肾脏受累? 并发肾病的可能性 是多少?	(68)
59. 如何早期发现糖尿病性肾病?	(69)
60. 糖尿病性肾病和肾性糖尿病有什么不同?	(70)
61. 如何治疗糖尿病性肾病? 选药的原则是什么?	(71)
62. 糖尿病性肾病患者饮食上应如何选择?	(74)

63. 采取哪些措施来预防糖尿病性肾病的发生和
发展? (76)
64. 什么叫乙型肝炎病毒相关肾炎? (78)
65. 肝肾综合征指的是什么? (79)
66. 高血压性肾损害和肾性高血压的含义是什么?
..... (80)
67. 肾脏病人出现高血压时如何有效控制? (82)
68. 肾性高血压和高血压肾损害患者应注意些什么?
..... (83)
69. 遗传性肾炎指的是什么? (84)
70. 什么是囊性肾脏病? (87)
71. 多囊肾指的是什么? (88)
72. 成人型多囊肾的遗传规律是什么? 能够预防
吗? (88)
73. 成人型多囊肾应如何诊治? (89)
74. 婴儿型多囊肾有何特点? (90)
75. 单纯性肾囊肿指的是什么? (91)
76. 肾脏肿瘤都是恶性的吗? (92)
77. 肾脏恶性肿瘤临床表现有哪些特点? (93)
78. 怎样才能早期发现肾脏肿瘤? (94)
79. 如何治疗肾恶性肿瘤? (95)
80. 什么是尿路感染? (95)
81. 哪些因素可诱发尿路感染? (96)
82. 为什么女性易患尿路感染? 如何预防? (97)
83. 尿路感染的主要临床表现是什么? (98)
84. 尿道综合征指的是什么? (99)

85. 尿路感染应做哪些实验室检查?	(100)
86. 无症状性菌尿需要治疗吗?	(100)
87. 尿路感染使用抗生素的原则是什么?	(101)
88. 急性尿路感染治愈的标准是什么? 预后如何?	(102)
89. 肾盂肾炎会发展成慢性肾功能衰竭吗?	(103)
90. 慢性肾盂肾炎长期盲目使用抗生素有什么 危害?	(104)
91. 肾结核有哪些临床特征? 如何防治?	(104)
92. 肾结石是怎样形成的?	(106)
93. 肾结石的临床表现有哪些特点?	(107)
94. 治疗肾结石有哪些新方法? 体外震波碎石的治疗 原则是什么?	(108)
95. 怎样预防肾结石?	(110)
96. 急性肾功能衰竭指的是什么?	(112)
97. 什么是慢性肾功能衰竭?	(113)
98. 氮质血症的含义是什么?	(115)
99. 慢性肾功能衰竭是由哪些疾病导致的?	(115)
100. 慢性肾功能衰竭临床有哪些表现?	(117)
101. 肾性贫血是怎么回事?	(118)
102. 慢性肾衰患者尿蛋白减少好不好?	(119)
103. 如何控制慢性肾功能衰竭的发展?	(119)
104. 慢性肾功能衰竭使用药物有哪些禁忌?	(124)
105. 慢性肾功能衰竭的预后怎么样?	(125)
106. 怎样预防慢性肾功能衰竭的发生?	(126)
107. 什么是血液透析?	(127)

108. 哪些病人需要做血液透析？	(130)
109. 血液透析患者需注意哪些问题？	(131)
110. 什么是腹膜透析？	(134)
111. 肾移植的适用范围是什么？	(135)
112. 糖皮质激素适用于哪些肾病？	(136)
113. 长期使用糖皮质激素应注意什么？	(137)
114. 为什么要重视药源性肾损害？	(139)
115. 如何防治药源性肾损害？	(141)
116. 中医是如何认识肾脏疾病的？	(143)
117. 中医所说的“肾虚”指的是肾脏病吗？	(148)
118. 肾脏病的中医治疗原则是什么？	(148)
119. 中医治疗肾病的方法有哪些？	(151)
120. 哪些中草药能够利尿？	(158)
121. 治疗水肿的方法有哪些？	(159)
122. 中医治疗蛋白尿有哪些方药？	(162)
123. 中药能控制慢性肾功能衰竭吗？	(163)
124. 治疗尿毒症的方剂中为什么常用大黄？	(165)
125. 治疗肾病应如何煎熬中药？	(166)
126. 肾病患者长期服用中药会产生副作用吗？	(167)
127. 肾病患者为什么不能盲目服用“偏方”？	(168)
128. 对肾脏病患者应如何护理？	(169)
129. 肾脏病患者可服用哪些中成药？	(170)
130. 肾脏病患者可用哪些食疗方？	(172)
附录	(182)

1. 你了解肾脏的结构、大小和位置吗？

肾脏是维持人体生命活动的重要器官之一。人体有左、右各一个肾脏，形状很象蚕豆，外观表面光滑，呈红褐色。肾脏的体积各人有所不同，一般而言，正常人的肾脏长10~12厘米，厚3~4厘米，宽5~6厘米，每个约重120~150克。

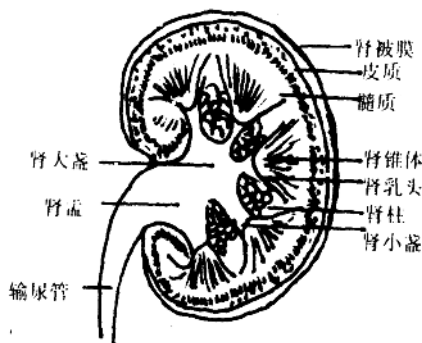
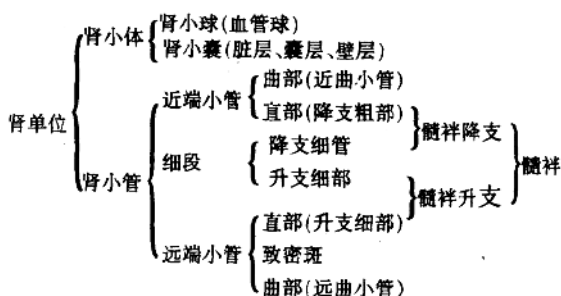


图1 肾的结构

肾脏有肾实质及肾盂二部分。肾实质又分为皮质和髓质两部分。肾皮质位于浅层，富于血管，肉眼观察尚可见粉红色的颗粒，即肾小体。肾髓质位于深部，主要由小管结构组成。再往里到中央部分有一个空腔叫肾盂。肾盂呈漏斗状，其末端渐渐变细，走出肾门而形成输尿管。肾脏生成的尿就是通过肾盂，由输尿管流入膀胱的。

每个肾脏约有一百多万个肾单位，是组成肾脏的功能和

结构的基本单位。一个肾单位由一个肾小球和一条与它相连的肾小管构成。肾单位之间有血管和结缔组织支撑，称为肾间质。肾动脉是腹主动脉的直接分枝，它将心脏搏出血量的 $\frac{1}{5} \sim \frac{1}{4}$ 引入肾脏。因此，肾脏虽小但得到的血液供应却比身体其它器官丰富，因而受全身性疾病的影响也大。另外，肾单位具有很大的储备能力，只要有一部分能正常工作就能完成分泌尿液的任务。所以，当一侧肾脏有病而丧失功能被切除了，另一侧正常肾仍可以代偿肾脏的全部功能。



肾单位的组成

肾脏位于腹膜后间隙内，脊柱两侧，紧贴腹后臂。两侧肾脏是不一样高的，右肾上邻肝脏，所以比左肾略低1~2厘米。左肾上缘与第11胸椎体横突平行，下缘平第2腰椎横突；右肾上缘与第12胸椎上缘平行，下缘平第3腰椎。所以，第12肋正好斜过左肾后面的中部或右肾后面的上部。肾脏的位

置有一定的个体差异，一般来讲，女性低于男性，儿童低于成人。另需说明的是，肾脏能随呼吸运动而移动，移动范围在1~2厘米上下。肾脏所处位置较深，一般不易触摸到。

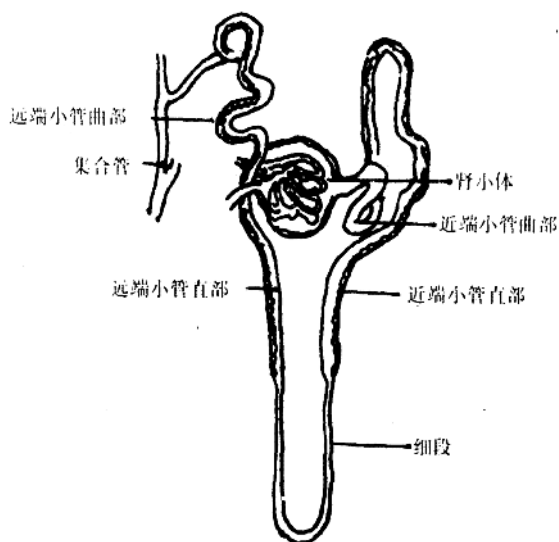


图2 肾单位的组成

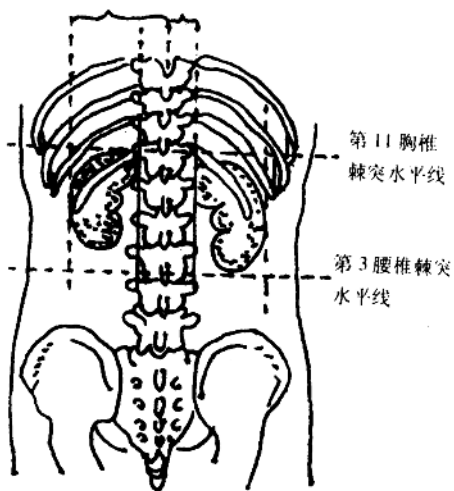


图3 肾的体表标志

2. 肾脏具有哪些生理功能？

肾脏的主要生理功能是通过生成尿液来排出人体内的代谢废物，并将人体内多余的水份、酸性代谢产物、钠、钾离子等生理物质排出体外，以维持机体处于相对稳定的内环境。

肾小球滤过能力很大，成年人每天可达 180 多升，但只有 1.5 升的尿排出。通过滤过把中、小分子的代谢废物排出体外，如尿素、肌酐、尿酸等。把对机体有用的物质通过肾小球又重新吸收回去，特别是对水、钠、氯、钾等。以维持体液的电解质平衡。物质在体内代谢时，产生的酸多碱少，肾脏主要是排酸保碱，如排除乳酸、酮体和强酸的盐等，并保留碱性物质，如碳酸氢钠，以维持体内的酸碱平衡。

肾脏还能分泌促红细胞生成素，作用于骨髓，刺激骨髓生成红细胞，肾脏能分泌肾素，还是产生前列腺素的重要场所，以此来参与血压的调节，保持血压的相对稳定。

肾脏能使维生素 D 活化变成 1,25-二羟骨化醇，参与钙磷代谢，维持骨的正常结构与功能。

所以我们说肾脏的这些重要的生理功能，使它成了维持人体正常生命活动的重要器官。

3. 人体里的尿液是怎样产生的？

人体里专门设有一座制造尿液的“工厂”，这就是肾脏。每分钟约有 1,200 毫升数量的血液流过肾脏，肾小体中的肾小球负责将流过肾脏的血液过滤，血液的一些新陈代谢废物，或者一些对人体还有用的物质被滤入肾小囊，由肾小囊收集后输送到肾小管，这样由肾小球初步制成的原尿，每分钟竟达 125 毫升之多。

如果说肾小体是制造尿液的“粗制车间”，那么，弯弯曲曲的肾小管就是“精制车间”。原尿经过肾小管，99%的水被重吸收，还有葡萄糖和蛋白质等营养物质也全部被重吸收，回

到血液内。此外，还不同程度的重吸收了原尿中的钠、尿素、尿酸等，最后制造成终尿。终尿的数量大大减少，每分钟只有 1 毫升左右。终尿由两侧输尿管收集并转运到膀胱，等到膀胱里尿液积聚到一定数量后，便通过尿道排出体外。

据计算，两侧肾脏每天的滤过液里既原尿大约有 150～200 升，而人每天排出的尿既终尿只有 1.5 升左右。

4. 肾小球在尿生成中起什么样的作用？

肾小球是一个由内皮、上皮、以及系膜细胞等成分组成的特殊微血管结构。起滤过膜的作用，将流入肾脏的血液进行过滤。当血液从入球小动脉流经肾小球毛细血管时，由于管内压力较高，可促使血浆中的部分水和小分子溶解物质滤出，形成原尿。但对血液中有形成份如血球及大分子蛋白质却起阻止作用，不能滤出。所以说，肾小球相当于血液的过滤器，在尿液的生成中起着重要的滤过作用。

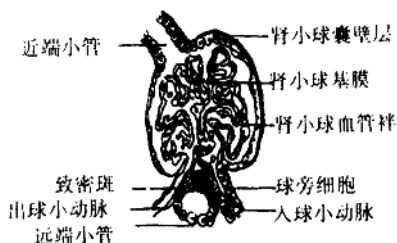


图 4 肾小球组成

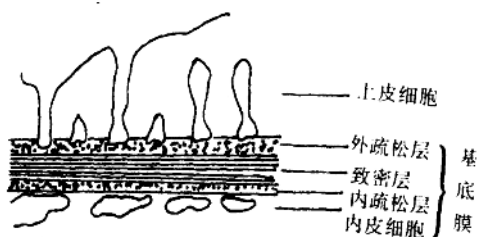


图 5 肾小球滤过屏障

5. 原尿中的营养物质是怎样被重吸收的？

血液经肾小球滤过形成的原尿，并不是以此形式排出体外，而是通过肾小管把其中的营养物质重吸收，再回到血液中去。

原尿中的营养物质有葡萄糖、氨基酸、蛋白质、维生素和某些盐类。肾小管对它们的重吸收能力是不同的。有的全部被重吸收，如葡萄糖，在血糖浓度正常的情况下，肾小管可把原尿中的葡萄糖全部重吸收，所以正常人尿内没有糖。又如蛋白质，在肾小球滤过的原尿中，有少量的蛋白质，又被肾小管重吸收入血，因此，用一般化验方法检查正常人尿内是没有蛋白的。有的大部分被重吸收，原尿中的水，99%被

重吸收，只有1%左右以尿的形式排出，所以尿量的多少受肾小管的影响极大。有的部分被重吸收，如钠、钾、氯的重吸收。原尿中的钠大部分在近曲小管被主动重吸收，余下的逐渐在髓祥升支，远曲小管和收集管被重吸收。钾的绝大部分都在近曲小管被重吸收，氯是随钠一起被重吸收的。

6. 尿液里有哪些东西？

尿液是人体的排泄物。正常尿液呈淡黄色，尿色来自尿色素，是胆汁色素的代谢产物。尿液里有哪些东西呢？毫无疑问，都是一些血浆中多余的成分。尿液中最多的是肌酸酐、尿素、尿酸等新陈代谢废物，如这些物质在人体内积聚太多的话，人就会患尿毒症。而血液里一些最宝贵的物质，例如蛋白质、葡萄糖等，尿液中是没有的。另外，根据身体的情况，尿液还会带走相当数量的水分和少量钾、钠、氯、钙等物质，这是很重要的，通过肾脏的这种排泄方法，可以调节与维持人体水与钾、钠、氯、钙等物质的正常代谢平衡。尿液中偶尔也会有一些血液中的红细胞或白细胞，但数量是很少的，如果反复出现或数量多的话，那就是患病了。

7. 正常人每天应排几次尿和多少尿？

正常人每天的排尿次数和每天排出的尿量并不是固定不变的，要受到饮水量、出汗、气温等因素的影响。例如饮水多或出汗少，尿量就多，排尿次数也增多；反之，饮水少、气温高和出汗多时，尿量就少，排尿次数也会减少。此外，还

得考虑人体里膀胱容量的大小，容量大，盛放的尿液多，排尿次数就少；相反，容量小，盛放的尿液少，排尿次数增多。孩子的膀胱较小，所以排尿次数较多。3岁以后排尿次数逐年减少，到青春发育期后，就保持在每天排尿3~4次左右。一般白天3~4次，夜尿0~1次，每次尿量约300~500毫升。另外，排尿量的多少也与年龄大小有关，随着年龄的增大，每天排尿量也会逐渐增多，但进入青春发育期以后，尿量就基本保持在每天1,500毫升左右。在没有什么疾病的情况下，每天排尿量如果达不到这个数量，尿液颜色就变得浓黄，甚至象浓茶样，这是由于尿液浓缩的缘故；相反，每天排尿量如果多于这个数量，尿液颜色就变成白色或微黄，这是由于尿液稀释的缘故。

8. 为什么要重视夜尿量的多少？

肾病患者就诊时，医生总要问及尿量的多少，而且还要特别问及夜尿量的多少，为什么要特别重视夜尿量呢？

因为在生理情况下，夜尿量是比较恒定的。夜尿量与日尿量之比通常为1:3。正常情况下，夜尿量最多不超过750毫升，而且排出的尿为浓缩尿。

此外，人们在夜间很少饮水，在睡眠情况下，机体活动也少，血压比较稳定，新陈代谢也较低，此时排出的尿量能较准确地反映肾脏的情况，排除了白天某些因素对尿量的干扰。

肾脏在神经内分泌系统的调节下，对昼夜间水代谢变化的适应能力很强。白天饮水多，排尿多，而且为稀释的低比