



荣树图书策划工作室
RONGSHUTUSHUCHEHUA GONGZUOSHU

SHEENBING DE KANGFULIAOFA

肾病的

康复疗法

主编 / 俞济荣 谢英彪

肾病患者提高生活质量的必备用书

本书从对急性肾炎、慢性肾炎、肾病综合征、泌尿系感染、泌尿系结石、糖尿病肾病、肾性高血压、肾性贫血、慢性肾功能衰竭等肾病的认识谈起，主要介绍了肾病的饮食调养、起居调养、运动调养、精神调养、预防与保健



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

KIDN

肾病的 康复治疗

SHENBING DE KANGFU LIAOFA

主 编 俞济荣 谢英彪
编 者 周明飞 陈大江 王 凯
熊 英 虞丽相 颜晓东
徐伪勇 徐 蕾

人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

肾病的康复疗法 / 俞济荣, 谢英彪主编. —北京: 人民军医出版社, 2009.8
ISBN 978-7-5091-2614-1

I. 肾… II. ①俞…②谢… III. 肾疾病—康复医学 IV. R692.05

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 046260 号

策划编辑: 崔晓荣 杨越朝 文字编辑: 任勤有 杨善芝 责任审读: 张之生
出 版 人: 齐学进

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) 51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 三河市祥达印装厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 11 字数: 120 千字

版、印次: 2009 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~5000

定价: 22.00 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

内容提要

SUMMARY



本书从急性肾炎、慢性肾炎、肾病综合征、泌尿系感染、泌尿系结石、糖尿病肾病、肾性高血压、肾性贫血、慢性肾衰竭等肾病的认识谈起，主要介绍了肾病的饮食调养、起居调养、运动调养、精神调养、预防与保健等方面的内容。本书内容丰富，通俗易懂，科学实用，操作性强，是一本适合大众阅读的中医保健读物。

前言

PREFACE



慢性肾病已成为全球最可怕的“隐形杀手”之一，而且，患者年轻化趋势越来越明显，然而，公众对肾的了解却相对较少。为此，国际肾脏病学会和国际肾脏基金联合会将每年3月的第二个星期四定为“世界肾脏日”。虽然“世界肾脏日”每年的主题不一样，但其目的都是要推动公众重视肾、了解肾，及早预防和治疗肾病。

肾是人体脏器中功能最为强大、最“任劳任怨”的。因为肾的储备功能高达80%，只要单侧肾的1/3还保持着功能，就能使其正常“运转”。不像其他脏器稍有损害就反应强烈，肾功能在一点点被损害的过程中，因为症状并不明显，会被人们忽视，直到肾功能丧失70%以上后，人们才会察觉，此时病情已很严重了。

肾是人体的重要器官，它通过源源不断地产生尿液排泄体内的代谢废物，调节水、电解质酸碱平衡，维持体内环境稳定。因此，正常的肾功能对健康至关重要。肾病患者呈年轻化趋势，一个很大的原因是发现太迟了。健康人应该每半年或1年做一次尿液检查，有糖尿病、高血压病、肥胖、高脂血症、风湿病、肾病家族史的人，3~5个月就应做一次尿液检查。

肾病往往病程较长，治疗比较困难，患者必须坚持不懈地治疗。肾病患者除

了积极治疗外，加强饮食调养也很重要，而日常起居、运动、精神调养和预防保健同样不可轻视。我们编写《肾病的康复疗法》，其目的正是希望人们从生活的方方面面关注肾健康，摒弃不健康的生活方式，改变不卫生的生活陋习，打造良好的生活环境，以提高生命的质量。

谢英彪

2008年9月8日

目 录

CONTENTS



一、认识肾病	1
常见的肾病	1
什么是急性肾炎	3
什么是慢性肾炎	4
什么是肾病综合征	6
什么是泌尿系感染	8
什么是泌尿系结石	11
什么是糖尿病肾病	14
什么是肾性高血压	15
什么是肾性贫血	16
什么是慢性肾衰竭	16
二、肾病患者的饮食调养	19
泌尿系感染患者的饮食调养原则	19
泌尿系感染患者的食疗调养方	20
急性肾炎患者的饮食调养原则	23
急性肾炎患者的食疗调养方	26
急性肾炎低蛋白患者的食谱举例	29

慢性肾炎患者的饮食调养原则	30
慢性肾炎患者的食疗调养方	33
慢性肾炎患者的食谱举例	35
肾病综合征患者的饮食调养原则	36
肾病综合征患者的食疗调养方	39
糖尿病肾病患者的饮食调养原则	41
糖尿病肾病患者的食疗调养方	42
肾性高血压患者的饮食调养原则	44
肾性高血压患者的食疗调养方	46
肾性贫血患者的饮食调养原则	48
肾性贫血患者的食疗调养方	49
泌尿系结石患者的饮食调养原则	51
泌尿系结石患者的食疗调养方	55
肾衰竭患者的饮食调养原则	58
肾衰竭患者的食疗调养方	59

三、肾病患者的起居调养 61

急性肾炎患者生活起居要注意什么	61
慢性肾炎患者如何选择适宜的居住环境	62
慢性肾炎患者如何劳逸结合	63
慢性肾炎患者要对症护理	65
慢性肾炎患者的性生活及生育	65
泌尿系感染患者如何选择适宜的居住环境	68
泌尿系感染患者的生活起居	69
泌尿系感染患者的洗浴	71

泌尿系感染患者的睡眠	72
泌尿系感染患者的性生活	73
泌尿系感染患者的工作安排	75
泌尿系感染患者如何旅游	76
泌尿系结石患者如何选择适宜的居住环境	76
泌尿系结石患者的生活起居	78
泌尿系结石患者的睡眠	78
泌尿系结石患者的性生活	79
泌尿系结石患者的工作安排	80
泌尿系结石患者的旅游	81
肾病综合征患者生活起居要注意什么	81
糖尿病肾病患者生活起居要注意什么	83
肾性高血压患者生活起居要注意什么	84
肾性贫血患者生活起居要注意什么	86
慢性肾衰竭患者生活起居要注意什么	86
 四、肾病患者的运动调养	 89
适度运动对肾病患者有益	89
适合大部分肾病患者的强肾运动	91
适合老年肾病患者的强肾运动	92
腰部按摩操与腰部强肾操	93
强肾健身操	94
运动与慢性肾炎的关系	96
慢性肾炎患者的运动安排	97
泌尿系感染患者的运动安排	98

泌尿系感染患者的保健操	99
泌尿系感染患者的健身操	99
泌尿系结石患者的运动安排	102
泌尿系结石患者宜跳绳	103
泌尿系结石患者宜跳橡皮筋	104
泌尿系结石患者宜做健美操	105
糖尿病肾病患者的体育疗法	106
肾病患者宜散步	108
肾病患者做运动的注意事项	109

五、肾病患者的精神调养

肾病对心理健康的危害	111
慢性肾炎患者的精神调养	112
泌尿系感染的精神调养	114
泌尿系结石患者常见精神心理问题	115
泌尿系结石患者精神调养	116
糖尿病肾病患者的精神调养	116
肾病患者的心理治疗	118
慢性肾衰竭患者如何精神调养	120

六、肾病患者的日常预防与保健治疗

肾病是可以预防的	123
慢性肾炎患者怎样防止肾功能恶化	124
如何预防泌尿系感染	125
肾病患者要预防感染	126

肾病患者的沐浴治疗	128
急性肾炎患者的熏洗治疗	131
泌尿系感染患者的熏洗治疗	132
慢性肾炎患者的腰部自我按摩	132
慢性肾炎患者的自我穴位按摩	133
糖尿病肾病患者的保健按摩	136
肾病患者的五步按摩法	136
肾病患者的摩肾堂按摩法	137
针刺治疗肾病的机制	138
针刺治疗肾病的方法	139
泌尿系感染患者的针刺治疗	141
糖尿病肾病患者的针刺治疗	141
泌尿系感染患者的耳部穴位贴压治疗	142
肾衰竭患者的针刺治疗	142
肾病的艾灸治疗	144
艾灸的注意事项	145
急性肾炎的辨证刮痧	146
慢性肾炎的辨证刮痧	147
肾病水肿的刮痧治疗	149
肾性高血压的刮痧治疗	149
肾病血尿的刮痧治疗	150
小便不利的刮痧治疗	151
泌尿系感染的刮痧治疗	151
泌尿系结石的刮痧治疗	151
刮痧的注意事项	152

急性肾炎的拔罐治疗	152
慢性肾炎的拔罐治疗	154
肾病水肿的拔罐治疗	155
肾病血尿的拔罐治疗	155
小便不利的拔罐治疗	156
肾结石的拔罐治疗	156
拔罐的注意事项	156
肾病的贴敷治疗	157
慢性肾炎患者的敷贴疗法	160
肾病综合征的敷贴疗法	161
糖尿病肾病患者的脐疗保健	161
减轻尿毒症的保健方法	162



一、认识肾病



常见的肾病

肾是非常脆弱的器官，可在炎症、感染、药物、毒物、先天遗传及代谢异常等多种病因作用下发生病变。肾病按病因、病程的长短、病变部位、肾功能状况有多种分类方法。肾病的诊断常常是结合几个方面进行综合诊断，如急性肾小球肾炎就是指由感染后原发于肾的急性肾小球疾病。

临床常见的肾病：①原发性肾小球疾病如急性肾小球肾炎、慢性肾小球肾炎、肾病综合征、隐匿性肾小球肾炎、急进性肾小球肾炎等；②泌尿系感染性疾病如急性膀胱炎、急性肾盂肾炎、慢性肾盂肾炎；③肾衰竭如急性肾衰竭、慢性肾衰竭；④继发性肾病如糖尿病肾病、良性小动脉肾硬化症、高血压肾病、狼疮性肾病、过敏性紫癜肾炎、乙肝相关性肾炎、痛风性肾病等；⑤间质性肾病如间质性肾炎、肾小管酸中毒等；⑥遗传性肾病如 Alport 综合征。

完整的肾病诊断应包括病因、病理、肾功能及并发症。肾病强调早

期正规治疗，如肾盂肾炎、急性肾衰竭及时治疗是可以完全康复的。慢性肾衰竭、多数肾小球疾病经过积极治疗也可以获得满意的生活质量。

肾病早期可以完全没有症状，患者往往自我感觉良好，而意外发现时多已肾功能损害严重，甚至已进入尿毒症期，因而增强肾保健意识极为重要。不乱服用药物尤其是治感冒药、止痛药以及名目繁多的补肾中药。平时注意阅读肾病知识的科普文章，定期体检，查尿常规、血常规、肾功能有助于早期发现肾病。

如果已经得了肾病，应该到正规医院就诊，尽快明确诊断，必要时做肾穿刺，有针对性的治疗。治疗肾病是一个长期的连续的过程，必须有耐心。不要迷信单方、偏方、特效药，以免增加治疗费用且耽误病情，错过早期治疗机会。





什么是急性肾炎

急性肾炎是急性肾小球肾炎的简称，是常见的肾病。

急性肾小球肾炎是急性起病，病情轻重不一，以血尿、蛋白尿、水肿、高血压、少尿为主要表现，并可有一过性氮质血症（血中尿素氮及肌酐升高）的一组临床综合征，也称急性肾炎综合征。

现代医学定义的肾小球为肾的功能单位，主管滤过的部分。急性肾小球肾炎是由感染后变态反应引起的两侧肾弥漫性肾小球损害为主的疾病。本病可发生于任何年龄，以儿童为多见，且男性多于女性，并多数有溶血性链球菌感染史。急性肾小球肾炎的病理改变主要为弥漫性毛细血管内皮增生及系膜增殖性改变，程度轻重不等。轻者可见肾小球血管内皮细胞有轻度或中度增生，系膜细胞也增多；重者肾小球血管内皮细胞增生更明显，且有炎症细胞浸润等渗出性改变。增殖的细胞及渗出物可引起肾小球毛细血管腔狭窄，致使肾血流量及肾小球滤过率下降。一般在4~6周逐渐恢复，少数呈进行性病理改变，逐渐演变成慢性肾小球肾炎。

急性肾小球肾炎的病因复杂，以溶血性链球菌感染后所致急性肾炎最为常见。此型肾炎为A族 β 溶血性链球菌感染，引起扁桃体炎（或猩红热）后，该链球菌的抗原（常为细菌胞浆蛋白或细菌胞壁M蛋白）引起机体产生针对该抗原的人体内的抗体（免疫球蛋白），抗原抗体形成免疫复合物，当其沉积在肾小球基底膜上，通过补体（如 C_3 、 C_4 ）激活、中性粒细胞参与等，即可引起一系列炎症反应，如得不到控制或消解，则会导致急性肾小球肾炎。

急性期，在患者血中可查到免疫复合物，用免疫荧光方法可以在肾小球基底膜上查到不规则的颗粒状沉积物（内含免疫球蛋白、C₃、C₄、备解素等）。用电子显微镜检查可以看到这些免疫复合物呈驼峰状沉积在基底膜上。

除了上述溶血性链球菌之外，其他细菌或病毒也可以引起肾小球肾炎，如肺炎双球菌、葡萄球菌、肝炎病毒、流感病毒及真菌、原虫、立克次体感染、传染性单核细胞增多症、水痘、腮腺炎、斑疹伤寒以及某些腺病毒与巨细胞病毒等，都可以引起肾小球肾炎。上述细菌或病毒等的抗原成分与抗体结合形成免疫复合物沉积在肾小球，即可形成炎症。其症状与溶血性链球菌感染后引起的肾炎相似，只是症状较轻。



什么是慢性肾炎

慢性肾炎是慢性肾小球肾炎的简称，也是临床常见的肾病。慢性肾炎是由多种原因引起的，主要发生于肾小球的一组疾病，而以免疫炎症为主，可原发或继发于其他疾病。

慢性肾炎多为慢性进行性，且病程较长，可达 1 年甚至数十年。其临床表现，以尿常规检查为例，有不同程度的尿蛋白（蛋白尿）、血尿、管型尿、水肿、高血压和肾功能不全。部分患者早期肾功能可正常，但大多数患者有不同程度的肾功能减退，病因不太清楚。慢性肾炎早期病理改变包括以下几个方面：①以系膜增生为主的慢性肾炎；②慢性弥漫性或局灶增生性肾炎；③膜性肾炎；④局灶节段性肾小球硬化；⑤膜增殖性肾炎。

有些患者最终可发展为慢性肾衰竭导致尿毒症。其过程表现为早期病变继续发展，肾组织严重破坏，形成肾皮质变薄，导致肾体积缩小而成固缩肾。本病发生于不同年龄，以青壮年多见，发病率男性高于女性，男女之比约为 2 : 1。

慢性肾小球肾炎是由多种原因、多种病理类型组成的一组疾病。

大多数慢性肾小球肾炎的病因还不甚清楚，目前临床上常这样划定，即急性链球菌（溶血性类菌株）感染后肾炎迁延不愈，且病程在 1 年以上，14%~20% 的小儿和 20%~40% 的成人急性肾炎患者可转为慢性肾炎，尤其是发病比较缓慢，且在急性肾小球肾炎时出现高度水肿、大量蛋白尿、低蛋白血症和高脂血症时，或高血压持续时间较长，或血中抗“O”抗体不升高者，遇到此类情况的综合临床表现，其转为慢性肾炎的可能性较大。而绝大多数慢性肾炎由病理类型决定其病情必定迁延发展，起病即属慢性肾炎，与急性肾炎无关。

大多数慢性肾炎的病因尽管还不清楚，但诱发因素常与上呼吸道感染或其他细菌及病毒感染有关。

慢性肾炎的发生，目前公认是由于链球菌（尤其是溶血性链球菌）或其他抗原在体内引起感染，如扁桃体炎、咽炎、鼻旁窦炎、扁桃体周围脓肿、感冒或猩红热、皮肤感染等，使体内产生抗体，抗体与抗原发生一系列免疫反应。在这一过程中，若影响到肾小球组织，就可发生慢性肾炎。如治疗不及时或不恰当，或患者体质高度过敏，被破坏的肾小球组织又成为自身抗原刺激机体产生自身抗体，使自身免疫反应不断进行，致使慢性肾炎长期不愈。慢性肾炎的主要诱发因素是感染，其中以上呼吸道感染为最常见。慢性肾炎急性发作大多在寒冷、潮湿、天气易变的季节，偶见慢性肾炎患者因过度劳累而诱致急性发作的。此外，如