

健康直通车

总主编 朱庆生

百病饮食心理运动调护丛书

JIAN KANG ZHI TONG CHE

BAI BING YIN SHI XIN LI YUN DONG TIAO HU CONG SHU

# 肾炎尿毒症

## 调 养 与 护 理

主编 张晓梅 刘玉霞

关爱生命 关注健康

养生保健从这里开始

中国中医药出版社

畅销  
第五版

# 百病饮食心理运动调护丛书

## 肾炎尿毒症调养与护理

主 编 张晓梅 刘玉霞  
副主编 李长达 毕淑霞  
编 委 王冬媛 刘 恒 刘玉霞  
李长达 毕淑霞 肖秀丽  
张晓梅 秦海光 马爱华

中国中医药出版社

·北 京·

**图书在版编目 (CIP) 数据**

肾炎尿毒症调养与护理/张晓梅等主编.-北京:中国  
中医药出版社, 1999.5

(百病饮食心理运动调护丛书)

ISBN 7-80089-970-5

I. 肾… II. 张… III. ①肾炎-尿毒症-保健-基本  
知识 ②肾炎-尿毒症-护理-基本知识 IV. R695.09

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 09983 号

中国中医药出版社出版

发行者: 中国中医药出版社

(北京市朝阳区北三环东路 28 号 易亨大厦)

电话: 64405750 邮编: 100013)

(邮购电话: 84042153 64065413)

印刷者: 北京泰锐印刷有限责任公司

经销者: 新华书店总店北京发行所

开本: 850×1168 毫米 32 开

字数: 190 千字

印张: 10.375

版次: 2005 年 1 月第 5 版

印次: 2006 年 7 月第 2 次印刷

册数: 3001 - 6000

书号: ISBN7-80089-970-5/R·967

定价: 14.00 元

如有质量问题, 请与出版社发行部调换。

HTTP: //WWW. CPTCM. COM

# 百病饮食心理运动调护丛书

主要内容

总主编

朱庆生

专家审定委员会

(以姓氏笔画为序)

王 敏	王永炎	王春生	卢世璧	史轶蘩
刘书琴	陈可冀	宋鸿钊	沈自尹	吴英恺
吴咸中	林菊英	胡亚美	翁心植	程莘农
曾熙媛	董建华	裘法祖		

## 内 容 提 要

---

肾炎尿毒症是临床常见病、多发病，给人们造成了极大的痛苦和经济负担。为了更好地对肾炎尿毒症病人进行治疗，本书综合中西医研究成果，从饮食、心理、运动诸方面较全面介绍了此类病的调养与护理知识。适用于广大患者及家属、医护人员阅读。

# 愿人人拥有健康

## (代再版前言)

拥有一个强健的体魄，是我们每一个人所由衷向往的。但在生活节奏不断加快的现代社会，人们往往在不经意间淡漠了健康意识，忽视了身体的本钱，因而不断有“如果早一点重视身体健康就好了”的诸多感慨！也由此产生了对诸如《登上健康快车》等保健科普图书的热销现象。

中国中医药出版社长期以来，致力于医学科普知识的宣传，出版了一大批深受读者欢迎的医学科普图书。1998年，我们组织全国众多著名医学专家编写出版了以常见疾病防治为主要内容的《百病百问沙龙丛书》一套50本。1999年，又从疾病的调养护理角度，组织编写了《百病饮食心理运动调护丛书》一套36种。以上两套大型科普读物的出版均以“健康世纪行——千家医院百日竞赛”活动为依托，作为这一大型医学科普宣传活动的教材奉献给广大的读者。此后，我们还组织出版了一套更为通俗的《健康教育丛书》(80种)。上述图书一经面市便得到了如潮的好评，一位读者曾说：就是再耐心的专家，也不可能像这本书一样做出这么详细的解说。故尔才有了销售一片火爆，许多品种多次重印，同时也使“健康世纪行”活动取得了全面的成功，收到了良好的社会效果。

为了让更多的人得到更好更新的健康知识，也鉴于医学科学的不断发展，我们于2004年又组织专家对上述两套图书进行全面的修订，现在终于以崭新的面貌呈现在大家面前，在此我们衷心地希望这两套丛书能给每一个人的健康有所帮助，能使您的生活不断洋溢着更加绚烂的色彩！

中国中医药出版社  
2005年1月

# 百病饮食心理运动调护丛书

## 总 前 言

时下流行一句话，叫做“没什么别没钱，有什么别有病”。这反映出广大人民群众追求富裕生活，渴求健康体魄的一种愿望，说明了人们的健康意识和需求正在不断提高。然而，人吃五谷杂粮，有七情六欲，生病在所难免。一旦患病，最要紧的是如何正确对待它。

近二三十年来，随着科学技术的发展，社会的进步，医学界对人体疾病的认识也发生了深刻的变化，从专业的角度来概括，主要体现在医学模式的转变，即由单纯的生物医学模式逐步转变为生物-社会-心理医学模式。在此提出这一概念，是因为它的转变有着非常重要的意义，它不仅促进了医学研究与临床治疗水平的提高，更重要的是，它还能更加广泛地指导人民群众进行疾病的预防乃至康复。医学模式的转变还带动和促进了护理模式由以疾病为中心向以病人为中心的整体护理模式的转变，极大地促进了护理水平的提高。

如何在新的医学模式及护理模式指导下，广泛地开展医疗护理科普知识的宣传，更加全面地指导患者及其家属正确认识



和对待疾病，进行积极有效的预防，并配合医生的治疗，紧密围绕疾病的康复，合理地进行饮食、心理、运动等全方位调养与护理，是我们医务工作者的重要任务之一。

俗话说，“三分治病，七分养”。疾病的治疗与调养有着密不可分的关系。“民以食为天”，正确合理的膳食，不仅是维持人体生命活动的物质基础，它对疾病的康复也有极大的促进作用，故有“药食同源”的古训。而心理、运动对疾病的康复更加重要，以什么样的心理去面对疾病，用何种情绪去感染患者以利康复，如何以科学的运动疗法去配合药物治疗，这也是大有学问的。因此，加强这方面知识的宣传普及，也是提高广大人民群众健康意识和水平的先决条件。

基于上述认识，我们自1997年开始，组织了众多的临床专家编写了以常见疾病的防治为主要内容的《百病百问沙龙丛书》一套50本，并以此为教材，于1998年10月与中华护理学会联合组织开展了“健康世纪行——千家医院百日竞赛”活动，收到了较好的社会效果。根据社会需求及来自广大病患者的各种信息反馈，我们近期又组织编写了这套《百病饮食心理运动调护丛书》36种。我们衷心地希望广大病患者及家属能在新的医学模式及护理模式指导下，树立起疾病防治及调护新概念，密切医患配合，使疾病早日痊愈！

编者

1999年4月

# 目 录

## 第一章 调护基础

1. 泌尿系统由哪些部分组成? ..... (1)
2. 肾脏的基本生理功能有哪些? ..... (3)
3. 中医对肾脏功能是如何认识的? ..... (5)
4. 如何辨识尿色异常? ..... (7)
5. 如何辨识尿气味异常? ..... (8)
6. 如何辨识尿量异常? ..... (9)
7. 如何辨识排尿异常? ..... (10)
8. 病人留尿做尿液常规化验应注意什么? ..... (12)
9. 如何采集 24 小时尿标本? ..... (13)
10. 如何看尿液分析检验报告? ..... (14)
11. 拍摄尿路平片前要做哪些准备? ..... (16)
12. 静脉肾盂造影要注意什么? ..... (16)
13. 如何进行尿液浓缩试验? 要注意什么? ..... (17)
14. 如何进行饮水试验? 要注意哪些问题? ..... (18)
15. 肾活检前需做哪些准备? ..... (19)
16. 肾活检后要注意什么? ..... (20)
17. 如何收集咽拭子培养标本? ..... (20)
18. 如何正确评价肾功能? ..... (21)
19. 什么叫肌酐清除率? ..... (22)
20. 哪些药物能引起肾脏损害? ..... (24)

21. 怎样预防和减少药物的肾脏损害? ..... (25)
22. 老年人肾脏有什么特点? ..... (26)
23. 怎样保护老年人的肾功能? ..... (27)
24. 如何区分肾区痛与肾绞痛? ..... (29)
25. 如何判别肾性水肿? ..... (31)
26. 肾病病人如何测量血压? ..... (32)
27. 如何使用氧气枕法供氧? ..... (34)
28. 怎样用药液保留灌肠? ..... (35)
29. 什么是高蛋白饮食? ..... (36)
30. 什么是低蛋白饮食? ..... (37)
31. 什么是优质蛋白? ..... (38)
32. 低盐、无盐饮食是指什么? ..... (38)
33. 怎样做到低脂饮食? ..... (39)
34. 肾病病人住院后要注意什么? ..... (40)
35. 肾病病人住院后如何与医护人员相互配合? ..... (40)
36. 观察肾病人病情要注意什么? ..... (41)
37. 如何进行室内消毒? ..... (42)
38. 肾病病人应用坐浴疗法要注意什么? ..... (43)
39. 肾病病人应用运动疗法要注意什么? ..... (44)
40. 如何对肾病人进行心理护理? ..... (45)
41. 肾病病人心理活动有哪些特点? ..... (53)
42. 住院后肾病病人的心理活动特点是什么? ..... (54)
43. 肾病病人如何用催眠暗示疗法? ..... (55)
44. 肾病病人用针灸疗法要注意什么? ..... (56)
45. 肾病病人用拔罐疗法要注意什么? ..... (57)
46. 肾病病人用刮痧疗法要注意什么? ..... (57)

- 
47. 肾病病人口腔护理要注意什么? ..... (58)
  48. 肾病病人用按摩疗法要注意什么? ..... (58)
  49. 肾病病人如何记液体出入量? ..... (59)
  50. 如何服用中药汤剂? ..... (60)
  51. 肾病病人服中药汤剂恶心怎么办? ..... (62)
  52. 肾病病人如何应用音乐疗法? ..... (63)
  53. 如何练补肾强壮功? ..... (66)
  54. 肾病病人练太极拳应注意什么? ..... (68)
  55. 练习太极拳的基本要求是什么? ..... (69)
  56. 如何练习站式八段锦? ..... (70)
  57. 如何练习坐式八段锦? ..... (74)
  58. 肾病病人如何练五禽戏? ..... (78)
  59. 鸣天鼓法能治肾病患者的耳鸣吗? ..... (81)
  60. 肾病病人练搓腰功好吗? ..... (82)
  61. 练气功对肾病患者有什么作用? ..... (83)
  62. 如何练内养功? ..... (86)
  63. 如何练放松功? ..... (89)

## 第二章 急性肾小球肾炎

64. 什么是急性肾小球肾炎? 它是怎样引起的? ..... (91)
65. 急性肾炎的临床特点是什么? ..... (92)
66. 中医是怎样认识急性肾小球肾炎的? ..... (93)
67. 如何早发现急性肾炎病人并发症? ..... (96)
68. 中医如何认识急进性肾炎? ..... (97)
69. 什么是过敏性紫癜性肾炎? ..... (98)
70. 哪些药粥有益于急性肾炎患者? ..... (99)
71. 有哪些中成药有益于急性肾炎患者? ..... (102)

72. 急性肾炎是否都需用抗生素治疗? ..... (103)
73. 肾炎病人应如何控制盐和水? ..... (104)
74. 肾炎病人是否都要摘除扁桃体? ..... (106)
75. 妊娠时得了急性肾炎怎么办? ..... (107)
76. 怎么预防急性肾炎发作? ..... (108)
77. 如何用熏洗疗法治疗急性肾炎? ..... (110)
78. 如何用敷贴法调治急性肾炎? ..... (114)
79. 有哪些家庭自制汤饮可以调治急性肾炎? ..... (117)
80. 有哪些药酒可以调治急性肾炎? ..... (124)
81. 急性肾炎患者如何安排休息? ..... (125)
82. 血压升高的患者必须服用降压药吗? ..... (126)
83. 急性肾炎能治愈吗? 会不会转为慢性肾炎? ..... (126)
84. 急性肾炎患者的饮食原则是什么? ..... (127)
85. 急性肾炎好发于什么季节? ..... (128)
86. 哪些人易患急性肾炎? ..... (128)
87. 是不是在得了扁桃体炎、皮肤感染后马上就会  
发生急性肾炎? ..... (129)
88. 凡第一次出现血尿、蛋白尿者都是急性肾炎吗?  
..... (129)
89. 哪些蔬菜有益于急性肾炎患者? ..... (131)
90. 哪些水果有益于急性肾炎患者? ..... (134)
91. 哪些谷豆有益于急性肾炎患者? ..... (136)
92. 哪些水果不宜于肾炎病人? ..... (139)
93. 哪些茶散有益于急性肾炎患者? ..... (140)
- 第三章 慢性肾小球肾炎**
94. 什么是慢性肾小球肾炎? ..... (145)

- 
95. 慢性肾炎的特点是什么? ..... (146)
96. 什么是隐匿性肾小球肾炎? ..... (148)
97. 慢性肾炎患者症状消除是否痊愈了呢? ..... (149)
98. 中医是怎样认识慢性肾炎的? ..... (150)
99. 慢性肾炎就是肾虚吗? ..... (152)
100. 乙肝可引起肾炎吗? ..... (153)
101. 老年人出现蛋白尿就是慢性肾炎吗? ..... (154)
102. 慢性肾炎患者为什么必须控制高血压? ..... (155)
103. 慢性肾炎患者可以根据血压高低判断预后吗?  
..... (156)
104. 如何调治慢性肾炎病人的头痛? ..... (157)
105. 消除水肿有何食疗验方? ..... (158)
106. 慢性肾炎摄入蛋白质的原则是什么? ..... (160)
107. 慢性肾炎的预后怎样? ..... (161)
108. 慢性肾炎病人能过性生活吗? ..... (161)
109. 慢性肾炎患者是否可以怀孕? ..... (162)
110. 慢性肾炎患者怀孕后应注意什么? ..... (163)
111. 慢性肾炎患者如何安排休息? ..... (164)
112. 慢性肾炎患者的饮食原则是什么? ..... (165)
113. 慢性肾炎患者怎样做到低盐饮食? ..... (166)
114. 慢性肾炎患者怎样用动物内脏? ..... (166)
115. 慢性肾炎患者怎样用鲤鱼消除水肿? ..... (170)
116. 慢性肾炎患者怎样食用鲫鱼利尿? ..... (171)
117. 吃人参对慢性肾炎病人有益吗? ..... (173)
118. 慢性肾炎病人需要补吗? ..... (175)
119. 如何增进慢性肾炎患者的食欲? ..... (176)

120. 慢性肾炎患者能抽烟吗? ..... (178)
121. 慢性肾炎病人能饮酒吗? ..... (178)
122. 慢性肾炎病人能吃辣椒吗? ..... (179)
123. 慢性肾炎患者能吃醋吗? ..... (180)
124. 是否尿蛋白愈多肾炎愈严重? ..... (181)
125. 老年人出现全身浮肿就是肾炎吗? ..... (182)
126. 如何对慢性肾炎患者做心理指导? ..... (183)
127. 怎样调治慢性肾炎病人的失眠? ..... (185)
128. 慢性肾炎病人怎样食用降血压食疗方? ..... (187)
129. 慢性肾炎病人怎样食用贫血食疗方? ..... (190)
130. 消除蛋白尿的食疗方有哪些? ..... (192)
131. 消除血尿的食疗方有哪些? ..... (194)
132. 慢性肾炎患者怎样食用阿胶? ..... (198)
133. 慢性肾炎患者怎样食用甲鱼? ..... (199)
134. 慢性肾炎患者怎样食用人胎盘? ..... (201)
135. 慢性肾炎患者怎样食用蜂王浆? ..... (202)
136. 慢性肾炎患者怎样食用西洋参? ..... (204)
137. 慢性肾炎急性加重有哪些原因? ..... (205)
138. 慢性肾炎患者怎样预防感冒? ..... (206)
139. 慢性肾炎患者如何预防尿路感染? ..... (207)
140. 慢性肾炎患者如何预防皮肤感染? ..... (209)
141. 中药浴对慢性肾炎患者有益吗? ..... (210)

#### 第四章 肾病综合征

142. 怎样判断患者为肾病综合征? ..... (212)
143. 肾病综合征可否是最终诊断? ..... (213)
144. 中医如何辨识肾病综合征? ..... (214)

- 
145. 外敷及药浴对消除肾病综合征水肿有益吗? … (215)
146. 怎样使用人血白蛋白? …………… (217)
147. 肾病综合征患者怎样补钾? …………… (218)
148. 肾病综合征患者如何减轻激素副作用? ……… (218)
149. 肾病综合征的饮食要注意什么? …………… (219)
150. 肾病综合征患者运动要注意什么? …………… (220)
151. 肾病综合征患者长痤疮怎么办? …………… (221)
152. 肾病综合征患者怎样预防感冒? …………… (223)
153. 妊娠期患肾病综合征预后怎样? …………… (223)
154. 肾病综合征患者怎样预防静脉血栓形成? ……… (224)
155. 肾病综合征患者应用激素要注意什么? ……… (226)
156. 肾病综合征患者怎样防止病情反复? ……… (226)

### 第五章 间质性肾炎

157. 什么是间质性肾炎? …………… (228)
158. 引起间质性肾炎的因素有哪些? …………… (229)
159. 间质性肾炎患者的饮食要注意什么? …………… (230)
160. 间质性肾炎患者运动要注意什么? …………… (231)
161. 如何避免镇痛药性间质性肾炎? …………… (233)
162. 怎样预防重金属引起肾损害? …………… (234)
163. 铅中毒性肾损害如何调护? …………… (235)
164. 汞中毒性肾损害如何调护? …………… (236)
165. 什么是肾盂肾炎? …………… (237)
166. 怎样判断是否患了肾盂肾炎? …………… (238)
167. 患了肾盂肾炎饮食要注意什么? …………… (239)
168. 患了肾盂肾炎多饮水好吗? …………… (240)
169. 为何女性易患肾盂肾炎? …………… (241)



170. 怎样避免肾盂肾炎反复发作? ..... (242)
171. 肾盂肾炎腰痛如何调治? ..... (243)
172. 肾盂肾炎常用单方有哪些? ..... (244)
173. 如何用饮食疗法调治肾盂肾炎? ..... (245)
174. 肾盂肾炎如何做中段尿培养? ..... (247)
175. 肾小管性酸中毒是怎么回事? ..... (248)
176. 怎样判断患者患了肾小管性酸中毒? ..... (249)
177. 慢性肾盂肾炎的预后怎样? ..... (250)
178. 为什么糖尿病人易患肾盂肾炎? ..... (251)
179. 为什么一向“健康”的老年人突然得了尿毒症? ..... (252)
180. 如何预防肾结石的发生? ..... (253)
181. 肾盂肾炎患者服用磺胺类药物要注意什么? ..... (254)
182. 怎样用饮食疗法调治肾盂肾炎? ..... (255)

## 第六章 继发性肾损害

183. 如何判断狼疮病人有了肾损害? ..... (257)
184. 狼疮性肾炎饮食要注意什么? ..... (258)
185. 如何用饮食疗法调治狼疮性肾炎? ..... (259)
186. 如何判断紫癜病人有了肾损害? ..... (261)
187. 紫癜性肾炎饮食要注意什么? ..... (262)
188. 如何用饮食疗法调治紫癜性肾炎? ..... (263)
189. 紫癜性肾炎服用激素要注意什么? ..... (264)
190. 如何判断糖尿病病人有了肾损害? ..... (265)
191. 糖尿病病人如何预防肾损害? ..... (266)
192. 糖尿病肾病病人饮食要注意什么? ..... (268)

## 第七章 尿毒症

193. 什么是急性肾衰竭? ..... (270)