

泌尿生殖系统 健康300问

主编 罗明泉

控制好就没问题！

常见病自我防治丛书

MINIAOSHENZHIXITONG
JIANKANG300WEN

泌尿生殖系统疾病有哪些？

肾盂肾炎

肾小球肾炎

泌尿结石

尿失禁

前列腺增生症

前列腺炎



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

泌尿生殖系统健康 300 问/罗明泉主编. —北京:人民军医出版社, 2007. 5

(常见病自我防治丛书)

ISBN 978-7-5091-0754-6

I. 泌… II. 罗… III. 泌尿生殖系统—泌尿系统疾病—防治—问答 IV. R69-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 161172 号

策划编辑: 贝 丽
于 岚

文字编辑: 郭永茂

责任审读: 黄栩兵

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: 北京市复兴路 22 号甲 3 号

邮编: 100842

电话: (010)66882586(发行部) 51927290(总编室)

传真: (010)68222916(发行部) 66882583(办公室)

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

印刷: 潮河印业有限公司

装订: 京兰装订有限公司

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 9.625 字数: 234 千字

版、印次: 2007 年 5 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

电话: (010)66882585 51927252

内 容 提 要

本书以问答的形式,介绍了肾盂肾炎、肾小球肾炎、泌尿系结石、尿失禁、前列腺增生症及前列腺炎等常见泌尿生殖系统疾病的基本知识和自我防治方法,包括一般知识、临床表现、预防措施、医药治疗、按摩疗法、体育疗法、饮食疗法、心理疗法、自我调养和护理保健等。本书内容新颖,通俗易懂,实用性强,适合于患者及其家属和广大中老年朋友阅读,也适合医护人员参考。

前

言

人的生老病死是自然规律,谁也回避不了疾病的侵袭,得病是难免的。而且年龄越大,患病的概率也越大。各种疾病,尤其是一些常见病、多发病,往往在全身抵抗力下降、身体虚弱时发生,并可加快人体衰老和死亡的速度。那么,有什么办法减少那些常见病、多发病的侵扰,延长生命,并使人们的生活质量更高一点呢?

本书以问答形式,从自我防治角度出发,介绍了肾盂肾炎、肾小球肾炎、泌尿系结石、尿失禁、前列腺增生症和前列腺炎等常见泌尿生殖系统疾病的自我防治知识及自我健康方法,包括一般知识、临床表现、预防措施、医药治疗、按摩疗法、体育疗法、饮食疗法、心理疗法、自我调养和护理保健等。肾盂肾炎和肾小球肾炎是常见病和多发病,多由细菌感染所致,各种年龄均可发病,因此着重介绍了其预防方法、医药和饮食疗法;泌尿系结石又称尿石症,多见于幼年和中老年人,因此

着重介绍其体育和按摩疗法;尿失禁在中老年人中发病率较高,且年龄越大发病率越高,因此着重介绍其行之有效的体育疗法和按摩疗法;前列腺增生,在60~70岁时,发病率高达75%,因此着重介绍其预防措施和体育疗法;前列腺炎是男性泌尿生殖系的常见疾病,往往迁延难愈,多发生于中老年人和青壮年,着重介绍其药物治疗、饮食疗法和如何自我调养。本书语言简练,通俗易懂,资料新颖,内容丰富,所介绍的方法简单易行,行之有效;具科学性、知识性和实用性,适合患者及其家属和广大中老年朋友阅读,也适合基层医护人员阅读参考。

罗明泉

2006年8月

目 录 CONTENTS

第一章 肾盂肾炎

一、一般知识	(1)
1. 什么是肾盂肾炎?	(1)
2. 什么是蛋白尿?	(2)
3. 什么是管型尿?	(2)
4. 什么是血尿?	(3)
5. 肾病与哪些因素有关?	(4)
6. 慢性肾盂肾炎的预后如何?	(4)
7. 老年人的肾功能如何保护?	(5)
二、临床表现	(6)
8. 急性肾盂肾炎典型临床表现有哪些?	(6)
9. 慢性肾盂肾炎典型临床表现有哪些?	(6)
10. 如何判断是否患了肾盂肾炎?	(7)
三、预防措施	(8)
11. 肾盂肾炎的预防措施有哪些?	(8)
12. 如何避免肾盂肾炎反复发作?	(9)
四、医药治疗	(10)

13. 治疗肾盂肾炎的常用西药有哪些?	(10)
14. 治疗肾盂肾炎的常用单方有哪些?	(10)
15. 引起肾脏损害的常用药物有哪些?	(11)
16. 治疗肾盂肾炎的中成药有哪些?	(12)
五、按摩疗法	(12)
17. 肾盂肾炎患者如何进行自我按摩?	(12)
18. 肾病患者用按摩疗法应注意什么?	(13)
六、体育疗法	(13)
19. 肾病患者如何进行运动锻炼?	(13)
20. 肾病患者如何练搓腰?	(14)
21. 肾病患者体育疗法应注意什么?	(15)
七、饮食疗法	(16)
22. 肾盂肾炎患者饮食调养原则有哪些?	(16)
23. 肾盂肾炎患者宜与忌哪些食物?	(17)
24. 肾盂肾炎的食疗方有哪些?	(18)
八、心理疗法	(19)
25. 肾病患者如何进行心理保健?	(19)
26. 肾病患者如何应用音乐疗法?	(20)
九、自我调养	(22)
27. 肾盂肾炎患者如何自我调养?	(22)
十、护理保健	(23)
28. 肾盂肾炎患者的护理要点有哪些?	(23)
29. 观察肾病患者病情应注意什么?	(24)
30. 肾病患者口腔护理要注意什么?	(24)

第二章 肾小球肾炎

一、一般知识	(25)
---------------------	------

31. 什么是急性肾小球肾炎?	(25)
32. 急性肾炎好发于什么季节?	(25)
33. 急性肾炎能治愈吗?	(26)
34. 什么是慢性肾小球肾炎?	(26)
35. 什么是隐匿性肾小球肾炎?	(27)
36. 观察肾功能状况主要看哪几个指标?	(28)
37. 什么是肾性水肿? 它应与哪些水肿鉴别?	(28)
38. 什么是肾性高血压?	(29)
39. 什么是肾病综合征?	(30)
40. 哪些疾病可引起急性肾功能衰竭?	(31)
41. 哪些疾病可引起慢性肾功能衰竭?	(32)
42. 哪些因素可促使肾功能衰竭?	(34)
43. 老年人常出现全身水肿、蛋白尿就是慢性肾炎吗? ...	(35)
44. 慢性肾炎患者是否可以怀孕? 怀孕后应注意 什么?	(36)
45. 慢性肾炎的预后如何?	(37)
二、临床表现	(38)
46. 急性肾小球肾炎的临床特点是什么?	(38)
47. 慢性肾小球肾炎的临床特点是什么?	(40)
48. 尿毒症的临床表现有哪些?	(42)
49. 急性肾衰的主要临床表现是什么?	(43)
50. 慢性肾衰的临床表现是什么?	(43)
三、预防措施	(45)
51. 预防肾炎的综合措施有哪些?	(45)
52. 如何预防急性肾小球肾炎?	(45)
53. 如何预防慢性肾小球肾炎?	(47)
54. 慢性肾炎患者如何预防感冒、尿路感染、皮肤 感染?	(48)
55. 如何预防尿毒症的发生?	(49)

56. 如何早期预防慢性肾功能衰竭？	(50)
四、医药治疗	(51)
57. 急性肾炎的治疗要点有哪些？	(51)
58. 慢性肾炎如何治疗？	(52)
59. 对肾脏有害的药物有哪些？	(54)
60. 有益于急性肾炎患者的中成药有哪些？	(54)
61. 治疗慢性肾炎的中成药有哪些？	(55)
五、按摩疗法	(56)
62. 肾炎患者如何自我按摩？	(56)
63. 肾炎患者如何进行穴位按摩保健？	(56)
六、体育疗法	(58)
64. 慢性肾炎患者能否进行体育锻炼？	(58)
65. 慢性肾炎患者如何做强肾操？	(59)
七、饮食疗法	(59)
66. 急性肾炎患者的饮食原则是什么？	(59)
67. 急性肾炎患者宜与忌哪些食物？	(60)
68. 急性肾炎的食疗方有哪些？	(62)
69. 慢性肾炎患者的饮食原则是什么？	(64)
70. 慢性肾炎患者宜与忌哪些食物？	(65)
71. 如何增进慢性肾炎患者的食欲？	(67)
72. 慢性肾炎的食疗方有哪些？	(68)
八、心理疗法	(70)
73. 如何正确看待慢性肾炎？	(70)
74. 如何对慢性肾炎患者做心理指导？	(71)
九、自我调养	(73)
75. 肾炎患者如何安排休息？	(73)
76. 肾炎患者生活起居如何调养？	(74)
77. 慢性肾炎患者失眠如何调治？	(76)
十、护理保健	(77)

78. 对肾病患者如何进行护理?	(77)
79. 如何护理好慢性肾炎患者的皮肤?	(79)
80. 如何进行室内消毒?	(80)
81. 肾病患者如何预防感冒?	(81)

第三章 泌尿系结石

一、一般知识	(83)
82. 什么是泌尿系结石?	(83)
83. 泌尿系结石是如何分类的?	(84)
84. 什么是肾结石、输尿管结石、膀胱结石、尿道结石? ...	(85)
85. 泌尿系结石的危害有哪些?	(85)
86. 引起泌尿系结石的原因有哪些?	(86)
87. 泌尿系结石的发病与哪些因素有关系?	(88)
88. 泌尿系结石与胆道结石有何区别?	(92)
89. 肾结石的危害性取决于哪些因素?	(93)
90. 泌尿系结石的预后如何?	(93)
二、临床表现	(95)
91. 泌尿系结石的主要临床表现有哪些?	(95)
92. 肾结石和输尿管结石的主要症状有哪些?	(97)
93. 膀胱结石和尿道结石的主要症状有哪些?	(98)
94. 泌尿系结石一般应作什么检查?	(99)
三、预防措施	(99)
95. 预防泌尿系结石的措施有哪些?	(99)
96. 哪些人需要及早预防泌尿系结石的发生?	(100)
97. 如何预防小儿原发性膀胱结石?	(101)
98. 如何预防肾结石的发生?	(102)
99. 如何预防泌尿系结石的复发?	(103)

四、医药治疗 (104)

- 100. 得了泌尿系结石该如何积极处理? (104)
- 101. 泌尿系结石的治疗方法有哪些? (105)
- 102. 泌尿系结石患者选择治疗方法的原则是什么? ... (108)
- 103. 肾结石的治疗方法如何选择? (108)
- 104. 输尿管结石的治疗方法如何选择? (109)
- 105. 膀胱结石和尿道结石的治疗方法如何选择? (110)
- 106. 泌尿系结石手术治疗的方法有哪些? (110)
- 107. 什么情况下适合进行开放手术治疗结石? (111)
- 108. 什么情况下适合体外冲击波碎石? (113)
- 109. 体外冲击波碎石治疗泌尿系结石有哪些副作用? ... (115)
- 110. 体外冲击波碎石后应服哪些药物? (116)
- 111. 体外冲击波碎石后注意事项是什么? (117)
- 112. 治疗泌尿系结石常用中成药有哪些? (118)
- 113. 治疗泌尿系结石的单方有哪些? (119)
- 114. 治疗泌尿系结石常用西药有哪些? (120)
- 115. 如何用西药治疗不同类型的结石? (121)

五、按摩疗法 (122)

- 116. 泌尿系结石症状实证患者如何自我按摩? (122)
- 117. 泌尿系结石症状虚证患者如何自我按摩? (123)
- 118. 如何做肾区体位叩击疗法? (124)

六、体育疗法 (124)

- 119. 泌尿系结石患者如何运动? (124)
- 120. 泌尿系结石患者如何进行慢走和快走? (125)

七、饮食疗法 (126)

- 121. 泌尿系结石患者的饮食原则有哪些? (126)
- 122. 泌尿系结石患者“一多五少”的饮食原则是什么? ... (127)
- 123. 泌尿系结石患者宜与忌哪些食物? (128)
- 124. 泌尿系结石患者的饮食要求是什么? (132)

125. 泌尿系结石的食疗方有哪些?	(133)
八、心理疗法	(135)
126. 泌尿系结石患者如何保持乐观的心态?	(135)
九、自我调养	(136)
127. 泌尿系结石患者应如何注意饮食?	(136)
128. 泌尿系结石患者应如何安排饮食?	(137)
129. 泌尿系结石患者饮水应注意什么?	(138)
十、护理保健	(140)
130. 患了肾结石该如何护理?	(140)
131. 发现老年人血尿怎么办?	(141)

第四章 尿失禁

一、一般知识	(142)
132. 什么是尿失禁?	(142)
133. 什么是尿频、尿急?	(143)
134. 什么是尿痛?	(143)
135. 什么是排尿困难?	(144)
136. 什么是尿潴留?	(144)
137. 什么是漏尿、遗尿?	(145)
138. 尿失禁可分为哪几种类型?	(146)
二、临床表现	(147)
139. 急迫性尿失禁有哪些临床表现?	(147)
140. 压力性尿失禁有哪些临床表现?	(148)
141. 充盈性尿失禁有哪些临床表现?	(148)
142. 真性尿失禁有哪些临床表现?	(149)
143. 老年男性前列腺术后尿失禁有哪些临床表现? ...	(149)
144. 老年妇女压力性尿失禁有哪些临床表现?	(150)

三、预防措施	(150)
145. 预防尿失禁的综合措施有哪些?	(150)
146. 老年尿失禁如何预防?	(151)
147. 如何防治前列腺增生症术后引起的尿失禁?	(151)
四、医药治疗	(152)
148. 急迫性尿失禁如何进行治疗?	(152)
149. 压力性尿失禁如何进行治疗?	(153)
150. 充盈性尿失禁如何进行治疗?	(154)
151. 真性尿失禁如何进行治疗?	(155)
152. 遗尿症如何进行治疗?	(155)
153. 治疗尿失禁的中成药有哪些?	(157)
五、按摩疗法	(157)
154. 尿失禁患者如何练五字法?	(157)
155. 尿失禁患者如何进行腹部按摩?	(158)
156. 尿失禁患者如何进行经穴按摩?	(159)
157. 遗尿患儿如何进行按摩?	(159)
六、体育疗法	(160)
158. 尿失禁患者如何进行 kegel 锻炼?	(160)
159. 尿失禁患者如何做骨盆操?	(161)
160. 尿失禁患者如何进行盆底肌训练?	(161)
七、饮食疗法	(162)
161. 尿失禁患者宜忌哪些食物?	(162)
162. 遗尿症患者在饮食方面应注意些什么?	(162)
163. 尿失禁的食疗方有哪些?	(163)
八、心理疗法	(164)
164. 尿失禁患者如何增强自信心?	(164)
165. 家人对尿失禁患者如何进行心理调护?	(164)
九、自我调养	(165)
166. 尿失禁患者如何进行自我调养?	(165)

十、护理保健	(165)
167. 如何护理尿失禁患者?	(165)
168. 如何照顾好留置尿管的老人?	(166)

第五章 前列腺增生症

一、一般知识	(168)
169. 前列腺有什么用?	(168)
170. 什么是前列腺增生症?	(169)
171. 前列腺增生与前列腺增生症有何区别?	(170)
172. 前列腺增生症的病因有哪些?	(170)
173. 前列腺增生症是如何分度和分期的?	(172)
174. 前列腺增生症中医是如何分型的?	(173)
175. 哪些人易患前列腺增生?	(174)
176. 前列腺增生时导致尿路梗阻的因素是什么?	(175)
177. 前列腺增生症有哪些危害?	(175)
178. 前列腺增生症的相关病症有哪些?	(176)
179. 前列腺增生症与前列腺癌有何关系?	(180)
二、临床表现	(180)
180. 前列腺增生症的主要症状有哪些?	(180)
181. 前列腺增生症的早期症状有哪些?	(183)
182. 前列腺增生症的中期症状有哪些?	(183)
183. 前列腺增生症的晚期症状有哪些?	(184)
三、预防措施	(184)
184. 前列腺增生症的一般预防措施有哪些?	(184)
185. 中年时期如何预防前列腺增生症?	(186)
186. 如何预防急性尿潴留的发生?	(187)
187. 前列腺保健的小秘方是什么?	(188)

四、医药治疗	(189)
188. 前列腺增生症的治疗原则是什么?	(189)
189. 前列腺增生症的治疗方法有哪些?	(189)
190. 治疗前列腺增生症的药物有哪些?	(190)
191. 前列腺增生症患者要慎用哪些药物?	(192)
192. 治疗前列腺增生症的中成药有哪些?	(192)
193. 前列腺增生症的药物治宜于哪些患者?	(193)
194. 前列腺增生症的手术适应证是什么?	(194)
195. 前列腺增生症手术治疗的时机如何掌握?	(194)
196. 前列腺切除术后有哪些并发症?	(195)
197. 切除前列腺还能过性生活吗?	(196)
198. 前列腺增生症手术后为何还会复发?	(198)
199. 前列腺增生症引起尿潴留时如何处理?	(199)
200. 治疗前列腺增生症的单方验方有哪些?	(200)
201. 微波如何治疗前列腺增生症?	(200)
202. 射频如何治疗前列腺增生症?	(202)
203. 红外线如何治疗前列腺增生症?	(202)
204. 激光治疗前列腺增生症有何利弊?	(203)
205. 高能聚焦超声治疗前列腺增生症有何利弊?	(204)
五、按摩疗法	(205)
206. 前列腺增生症患者如何进行穴位按摩?	(205)
207. 前列腺增生症患者如何进行自我按摩?	(206)
208. 前列腺增生症患者如何进行五步按摩法?	(207)
六、体育疗法	(207)
209. 前列腺增生症患者运动锻炼有何意义?	(207)
210. 适合于前列腺增生症患者的运动项目有哪些?	(208)
211. 前列腺增生症患者如何做收腹提肛操?	(209)
212. 前列腺增生症患者如何做医疗体操?	(210)
213. 前列腺增生症患者如何做康复操?	(212)

七、饮食疗法	(214)
214. 前列腺增生症患者的饮食原则是什么?	(214)
215. 饮食对前列腺增生症有何影响?	(214)
216. 前列腺增生症患者宜与忌哪些食物?	(215)
217. 前列腺增生症的食疗方有哪些?	(218)
八、心理疗法	(220)
218. 前列腺增生症患者应避免哪些不良情绪?	(220)
219. 前列腺增生症患者如何进行心理呵护?	(221)
220. 医护人员如何体贴关心前列腺增生症患者?	(222)
九、自我调养	(223)
221. 前列腺增生症患者如何进行自我调养?	(223)
222. 前列腺增生症患者应注意些什么?	(224)
223. 前列腺增生症患者如何适度性生活?	(225)
224. 前列腺增生症患者生活起居如何调理?	(225)
225. 前列腺增生症患者饮食如何调理?	(226)
226. 什么是国际前列腺症状评分?	(228)
十、护理保健	(229)
227. 前列腺增生症患者如何护理?	(229)
228. 如何照顾行尿道手术的患者?	(230)
229. 留置导尿管后如何护理?	(230)
230. 前列腺术后饮食和出血如何护理?	(231)
231. 前列腺切除术患者需要注意些什么?	(232)

第六章 前列腺炎

一、一般知识	(233)
232. 什么是前列腺炎?	(233)
233. 前列腺炎是如何分类的?	(233)