

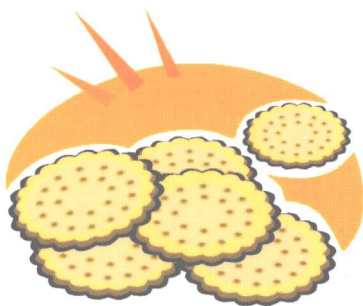


营养师谈

防病养生 YINGYANG BAOJIANSHI TAN
FANGBING YANGSHENG

慢性肾炎

赵 婷 编著



丛书内容深入浅出、切合实际、通俗易懂、便于操作，希望广大读者能从中受益。

中华医学会会长 钟南山
中国工程院院士



化学工业出版社
生物·医药出版分社



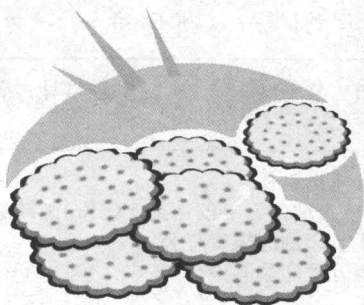
营养师谈

防病养生

YINGYANG BAOJIANSHI TAN
FANGBING YANGSHENG

慢性肾炎

赵婷 编著



化学工业出版社
生物·医药出版分社
· 北京 ·

内 容 提 要

本书是一本详细的慢性肾炎自我保健的指南,对肾炎的方方面面进行了系统地介绍。本书内容分为两大部分,第一部分详细介绍了慢性肾炎的病因、症状、临床分类等疾病相关知识,第二部分以慢性肾炎的常见症状为纲,每一症状均分为宜食用的植物性食物、宜食用的动物性食物、慎用或忌用的食物、食谱建议、中医治疗建议和健康生活行为指导几个部分,重点从营养学和健康生活方式的角度谈论慢性肾炎的防治。

本书的编写者是参加工作多年的营养保健专业人员,将日常生活中所碰到的各种咨询问题编写成书,使读者享受到营养保健师的贴身服务。本书适合广大患病、防病朋友及家人阅读,也可供营养保健师等专业人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

慢性肾炎/赵婷编著. —北京:化学工业出版社, 2007. 11

(营养保健师谈防病养生)

ISBN 978-7-122-01436-8

I. 慢… II. 赵… III. 慢性病: 肾炎-防治 IV. R692.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第167374号

责任编辑: 李 丽 蔡 红

装帧设计: 潘 峰

责任校对: 王素芹

出版发行: 化学工业出版社

(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 刷: 北京永鑫印刷有限责任公司

装 订: 三河市万龙印装有限公司

850mm×1168mm 1/32 印张8 字数162千字

2008年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价: 16.90 元

版权所有 违者必究

《营养保健师谈防病养生》

丛书编委会名单

主 任 马 静 中山大学公共卫生学院营养学系
教授 博士生导师

编 委 (以姓氏汉语拼音为序)

卞华伟 中山大学第三附属医院营养科
副主任医师 硕士

冯 翔 中山大学公共卫生学院营养学系
副教授 博士

侯孟君 中山大学公共卫生学院中心实验
室 助理研究员 博士

李 燕 广州市疾病预防控制中心 医师 博士

林忠宁 中山大学公共卫生学院预防医学
系 副教授 博士

马 静 中山大学公共卫生学院营养学系
教授 博士生导师

孙 静 南方医科大学附属珠江医院营养
科 医师 硕士

唐志红 中山大学公共卫生学院营养学系
副教授 硕士

赵 婷 广东省仲凯农学院 讲师 博士

《慢性肾炎》编写人员

编著者 赵 婷

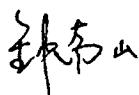
序

俗话说“民以食为天”。随着我国国民经济的发展，人民生活水平不断提高，食物供应越来越丰富，可供选择的范围也越来越大，但是怎样吃得更合理，怎样通过合理饮食来防病治病、延年益寿，却包含着很多学问。被马克思称为现代实验科学真正始祖的培根在《论健康》一书中曾经说过：“人怎样才能长寿，并非完全取决于医学，人对生理卫生知识的了解，也是最好的‘保健药品’。”基于人体生理的合理营养不但对于维持身体健康是必需的，而且在面临疾病时，合理的饮食也有助于减缓疾病的发生和发展、减少并发症、减少用药、缩短病程、降低医疗费用。因此，饮食的科学化已成为人类现代生活的重要内容。从营养保健的角度向人民群众宣传普及科学养生和防病知识，既体现了现代医学宗旨由单纯“救死扶伤、治病救人”到“延长寿命、提高生命质量和健康促进”的发展，同时也是每一个营养医学工作者义不容辞的责任。

目前肥胖、心血管病、肿瘤、糖尿病、高血压、骨质疏松症等疾病的发病率在我国不断上升，而这些疾病与饮食营养的关系又极为密切。但是由于每一个奋战在

医疗第一线的医生都非常忙碌，一天要接诊众多患者，不可能在有限的就诊时间内就合理饮食与养生保健的相关问题给我们做很详细的解答，更不可能详细地告诉我们什么病需要吃什么、什么食物对某种疾病来说是禁忌的、怎么搭配饮食更有利于健康。所以，对于广大读者尤其是慢性病患者来说，需要掌握一些疾病治疗和饮食保健知识，这样才能有效地促进健康、延长寿命、提高生活质量。本丛书编写出版的意义正是在于告诉读者如何通过合理的饮食和生活方式来预防和辅助治疗这些疾病。

丛书的编写者都是受过正规教育的具有博士或硕士学位的营养专业人员，他们将日常生活中人们提出的各种咨询问题编写到书中，并给出了具体的饮食及保健建议，深入浅出、切合实际、通俗易懂、便于操作，希望广大读者能从中受益。



2007. 10. 18

前 言

说到慢性肾炎，许多人也许不以为然，殊不知一旦演变成肾功能衰竭终末期——尿毒症，它对人类的危害程度就绝不亚于某些癌症。时至今日，国内外对于肾病的治疗尚缺乏理想的方法，如透析只能维持生命，而且容易产生依赖性和透析综合征；肾移植成功率低，并且排斥现象一时还难以解决；激素疗法副作用明显，且易复发，加之透析和肾移植的费用昂贵，往往使众多的患者难以承受。因此，慢性肾炎患者如何保健，早期发现可能发生在自己身上的各种慢性肾脏疾患，通过饮食、药物及良好的生活习惯等预防措施减缓肾脏损害的进程，是一个刻不容缓的任务。

慢性肾炎有较强的隐匿性。虽然这个“隐形杀手”在一步步地侵蚀病人的肾脏，但由于肾脏有强大的代偿功能，患者即使已重病缠身，也可能没有明显症状，表面上和常人一样。实际上，代偿和失代偿就好像即将决堤的大坝与已决堤的大坝一样，前者看似一切正常，怎想一场灾难却要来临。如果在“决堤”前，补救工作做得好，尿毒症是可能避免的，至少可以推迟它的到来。

本书对肾炎的方方面面进行了系统地介绍。重点从

营养学和健康生活方式的角度谈论慢性肾炎的防治。希望通过这本书，帮助众多的肾炎患者科学地调理饮食，根据疾病进展的不同阶段，选择合适的食物并注意合理的生活方式，延缓疾病的进程。

感谢为本书提出宝贵意见及帮助本书顺利出版的师长、朋友和所有工作人员。

赵 婷

2007 年 9 月于广州

目 录

认识慢性肾炎

1. 慢性肾炎 3
2. 慢性肾炎的常见症状 3
3. 慢性肾炎的类型 4
4. 慢性肾炎的演变途径 5
5. 慢性肾炎的病程特点 5
6. 怀疑自己有慢性肾炎时应做的检查 6
7. 对肾脏有害的药物 7
8. 慢性肾炎患者怎样保护残存的肾功能 8
9. 慢性肾炎急性加重的原因 9
10. 慢性肾炎患者是否可以结婚 9
11. 慢性肾炎患者是否可以怀孕 10
12. 尿毒症的主要临床表现 10
13. 尿毒症患者容易发生水、电解质及酸碱平衡
失调的原因 12
14. 与尿毒症患者胸闷憋气有关的因素 14

针对不同慢性肾炎症状的饮食防治

- 慢性肾炎水肿的饮食防治 18

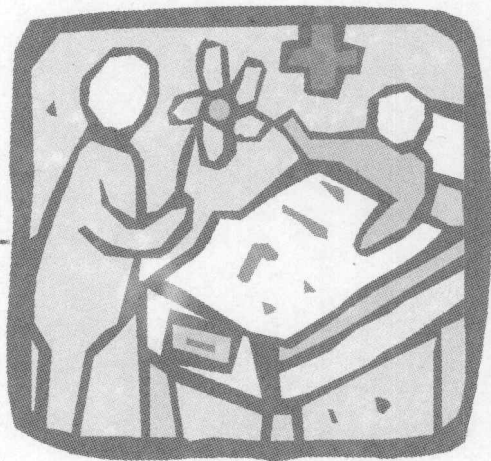
1. 慢性肾炎水肿患者宜食用的植物性食物	19
2. 慢性肾炎水肿患者宜食用的动物性食物	23
3. 慢性肾炎水肿患者慎用或忌用的食物	24
4. 食谱建议	25
5. 慢性肾炎水肿的中医治疗建议	37
6. 健康生活行为指导	40
慢性肾炎血尿的饮食防治	40
1. 慢性肾炎血尿患者宜食用的植物性食物	42
2. 慢性肾炎血尿患者宜食用的动物性食物	45
3. 慢性肾炎血尿患者慎用或忌用的食物	46
4. 食谱建议	46
5. 慢性肾炎血尿的中医治疗建议	52
6. 健康生活行为指导	53
慢性肾炎蛋白尿的饮食防治	54
1. 慢性肾炎蛋白尿患者宜食用的植物性食物	56
2. 慢性肾炎蛋白尿患者宜食用的动物性食物	57
3. 慢性肾炎蛋白尿患者慎用或忌用的食物	58
4. 食谱建议	58
5. 慢性肾炎蛋白尿的中医治疗建议	65
6. 健康生活行为指导	66
慢性肾炎高血压的饮食防治	66
1. 慢性肾炎高血压患者宜食用的植物性食物	69
2. 慢性肾炎高血压患者宜食用的动物性食物	73
3. 慢性肾炎高血压患者慎用或忌用的食物	74
4. 食谱建议	74
5. 慢性肾炎高血压的中医治疗建议	96
6. 健康生活行为指导	97

慢性肾炎贫血的饮食防治	98
1. 慢性肾炎贫血患者宜食用的植物性食物	99
2. 慢性肾炎贫血患者宜食用的动物性食物	101
3. 慢性肾炎贫血患者慎用或忌用的食物	103
4. 食谱建议	104
5. 慢性肾炎贫血的中医治疗建议	115
6. 健康生活行为指导	115
慢性肾炎少尿的饮食防治	116
1. 慢性肾炎少尿患者宜食用的植物性食物	119
2. 慢性肾炎少尿患者宜食用的动物性食物	120
3. 慢性肾炎少尿患者慎用或忌用的食物	121
4. 食谱建议	122
5. 慢性肾炎少尿的中医治疗建议	126
6. 健康生活行为指导	127
慢性肾炎多尿的饮食防治	127
1. 慢性肾炎多尿患者宜食用的植物性食物	128
2. 慢性肾炎多尿患者宜食用的动物性食物	129
3. 慢性肾炎多尿患者慎用或忌用的食物	130
4. 食谱建议	131
5. 慢性肾炎多尿的中医治疗建议	142
6. 健康生活行为指导	142
慢性肾炎腰痛的饮食防治	143
1. 慢性肾炎腰痛患者宜食用的植物性食物	143
2. 慢性肾炎腰痛患者宜食用的动物性食物	147
3. 慢性肾炎腰痛患者慎用或忌用的食物	148
4. 食谱建议	149
5. 慢性肾炎腰痛的中医治疗建议	154

6. 健康生活行为指导	154
有中枢神经系统症状慢性肾炎的饮食防治	155
1. 有中枢神经系统症状慢性肾炎患者宜食用的植物性食物	155
2. 有中枢神经系统症状慢性肾炎患者宜食用的动物性食物	157
3. 有中枢神经系统症状慢性肾炎患者慎用或忌用的食物	158
4. 食谱建议	158
5. 有中枢神经系统症状慢性肾炎的中医治疗建议	168
6. 健康生活行为指导	169
慢性肾炎疲乏失眠的饮食防治	170
1. 慢性肾炎疲乏失眠患者宜食用的植物性食物	170
2. 慢性肾炎疲乏失眠患者宜食用的动物性食物	171
3. 慢性肾炎疲乏失眠患者慎用或忌用的食物	171
4. 食谱建议	172
5. 慢性肾炎疲乏失眠的中医治疗建议	176
6. 健康生活行为指导	176
慢性肾炎心悸的饮食防治	177
1. 慢性肾炎心悸患者宜食用的植物性食物	178
2. 慢性肾炎心悸患者宜食用的动物性食物	180
3. 慢性肾炎心悸患者慎用或忌用的食物	180
4. 食谱建议	180
5. 慢性肾炎心悸的中医治疗建议	188
6. 健康生活行为指导	189
慢性肾炎心律不齐的饮食防治	190
1. 慢性肾炎心律不齐患者宜食用的植物性食物	191

2. 慢性肾炎心律不齐患者宜食用的动物性食物	191
3. 慢性肾炎心律不齐患者慎用或忌用的食物	191
4. 食谱建议	192
5. 慢性肾炎心律不齐的中医治疗建议	197
6. 健康生活行为指导	197
慢性肾炎心力衰竭的饮食防治	198
1. 慢性肾炎心力衰竭患者宜食用的植物性食物	199
2. 慢性肾炎心力衰竭患者宜食用的动物性食物	199
3. 慢性肾炎心力衰竭患者慎用或忌用的食物	200
4. 食谱建议	200
5. 慢性肾炎心力衰竭的中医治疗建议	202
6. 健康生活行为指导	203
慢性肾炎低蛋白血症的饮食防治	204
1. 慢性肾炎低蛋白血症患者宜食用的植物性食物	206
2. 慢性肾炎低蛋白血症患者宜食用的动物性食物	206
3. 慢性肾炎低蛋白血症患者慎用或忌用的食物	207
4. 食谱建议	207
5. 慢性肾炎低蛋白血症的中医治疗建议	211
6. 健康生活行为指导	211
慢性肾炎消化道出血的饮食防治	212
1. 慢性肾炎消化道出血患者宜食用的植物性食物	213
2. 慢性肾炎消化道出血患者宜食用的动物性食物	213
3. 慢性肾炎消化道出血患者慎用或忌用的食物	214
4. 食谱建议	214
5. 慢性肾炎消化道出血的中医治疗建议	215
6. 健康生活行为指导	216
慢性肾炎肾病综合征的饮食防治	216

1. 慢性肾炎肾病综合征患者宜食用的植物性食物	218
2. 慢性肾炎肾病综合征患者宜食用的动物性食物	219
3. 慢性肾炎肾病综合征患者慎用或忌用的食物	219
4. 食谱建议	219
5. 慢性肾炎肾病综合征的中医治疗建议	227
6. 健康生活行为指导	230
慢性肾炎尿毒症的饮食防治	230
1. 慢性肾炎尿毒症患者宜食用的植物性食物	231
2. 慢性肾炎尿毒症患者宜食用的动物性食物	232
3. 慢性肾炎尿毒症患者慎用或忌用的食物	232
4. 食谱建议	233
5. 慢性肾炎尿毒症的中医治疗建议	238
6. 健康生活行为指导	239
附录	240



认识 慢性肾炎

1. 慢性肾炎

慢性肾炎是慢性肾小球肾炎的简称，是一组以血尿、蛋白尿、高血压和水肿为主要临床表现的疾病，是由多种病因引起、多种病理类型组成的原发性肾小球疾病的总称，也是临床上最常见的一种肾病。慢性肾炎大部分是由急性肾小球肾炎转变而来，部分病例的病因至今尚不清楚，可能是因细菌、病毒、原虫感染，使免疫系统功能异常，导致肾小球免疫性损伤所致。

慢性肾炎是一种临床概念，它的特征为：起病隐袭，病程长，可历时数年或数十年，可有一个漫长的无症状尿异常期，然后呈缓慢持续进行性发展，肾功能有不同程度地减退，最终发展至慢性肾衰竭。临床表现多样，轻重悬殊，初期只有少量蛋白尿或显微镜下血尿和管型尿，以后常以水肿、高血压为主要症状，后期易出现贫血，严重高血压，伴有肾功能逐渐减退终至肾衰。发病以 20~40 岁的青壮年为主，男女均可发病，男性多于女性，比例为 2:1。临床上又根据患者的表现不同将慢性肾炎具体分为普通型、肾病型、高血压型和急性发作型。因其病因和病理类型的多样性而使治疗效果和预后各不相同，总体预后较差。

2. 慢性肾炎的常见症状

慢性肾炎患者早期可有疲倦乏力、腰部疼痛等全身症状，均不严重。其特征性的临床表现包括：

(1) 水肿 肾脏病水肿的特点是晨起眼睑或颜面水肿，午后多消退，劳累后加重，休息后减轻。严重水肿可出现在身体低垂部位，如双脚踝内侧、双下肢、腰骶