



名医诊疗最新调治方案

医学专家认为：疾病要“三分治，七分养”，完全依靠药物无法达到最佳的治疗效果，只有通过日常调治，你才能真正地重新拥有一个健康的身体。

肾病

生活宜忌 与 饮食调治

韦夫 满营 刘丽 武惠媛 编著

肾功能不全是由多种原因引起的，是肾小球遭到严重破坏，身体在排泄代谢废物和调节水、电解质、酸碱平衡等方面出现紊乱的临床综合征。

肾病患者宜经常洗澡，因为它不但能清洁皮肤，除去身体的污垢，还可以促进血液循环，增强机体抵抗力，加快新陈代谢，调节人体的生理机能。

饮食调养是治疗肾脏疾病的重要手段之一。患者通过合理的饮食调养，可改善肾病的症状，控制病情的发展，从而达到促进康复、延长寿命的目的。

 哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

◆ 肾病专家特别推荐



名医诊疗最新调养方案

医学专家认为：疾病要“三分治，七分养”，完全依靠药物无法达到最佳的治疗效果，只有通过日常调治，你才能真正地重新拥有一个健康的身体。

肾病_人

生活宜忌 饮食_与调治

韦夫 满营 刘丽 武惠媛 编著

图书在版编目(CIP)数据

肾病人生活宜忌与饮食调治/韦夫等编著. — 哈尔滨:哈尔滨出版社, 2007.3

ISBN 7-80699-707-5

I. 肾... II. 韦... III. 肾疾病—防治—基本知识 IV. R692

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 027231 号

责任编辑:王 姝 李英文

装帧设计:大田文化

肾病人生活宜忌与饮食调治

韦夫 满营 刘丽 武惠媛 编著

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市动力区文政街 6 号

邮政编码:150040 电话:0451-82159787

E-mail:hrbcbs@yeah.net

网址:www.hrbcbs.com

全国新华书店经销

黑龙江新华印刷厂印刷

开本 850×1168 毫米 1/16 印张 13 字数 175 千字

2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 7-80699-707-5

定价:19.80 元

版权所有,侵权必究。举报电话:0451-82129292

本社常年法律顾问:黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨

健康生活 一本通

肾脏的功能
如何辨别尿的气味
肾病患者为何腰痛
何谓肾虚
何谓急性肾小球肾炎
急性肾炎与慢性肾小球肾炎的关系

肾病患者忌四种心态
肾病患者宜科学进行性生活
护理急性肾炎患者应注意的事项
如何进行体育锻炼
肾病患者在哪些情况下不宜进行运动
看中医的五项注意
哪些情况下适宜进行静脉肾盂造影
哪些患者不宜进行肾穿刺
慢性肾炎患者饮食调养方案
急性肾功能衰竭者饮食调养方案

责任编辑：王 姝 李英文



编著人员具体撰写篇目:

韦夫(负责全书策划、统稿工作及“认识肾病”的全部编著工作);

满营、刘丽(负责“诊疗用药宜忌”、“饮食调养须知”、“饮食调养方案”的全部编著工作,共计 13 万字);

武惠媛(负责“心理状态宜忌”、“运动健身宜忌”的全部编著工作,共计 3.1 万字)。



PREFACE

肾病人生活宜忌与饮食调治

前言



脏的好坏,对人的寿命、生育能力、性功能等都有重要影响。随着现代人生活节奏的加快和日益紧张的工作,使人感到精神疲惫,无法得到充分的休息,从而导致元气不足,肾机能受损;另外,各种慢性疾病也会对肾脏具有一定的损害。因而,近年来,肾病作为一种多发病、常见病,逐年呈上升趋势。肾病作为一种严重危害人体健康的泌尿系统疾病,易引起反复发作,迁延难愈,会给患者及其家属的生活造成极大痛苦。由于肾脏病变的发展与恶化,在我国每年百万人中,每年约有百人死于肾功能衰竭——尿毒症。因此,积极开展对肾病的防治,已是迫在眉睫。

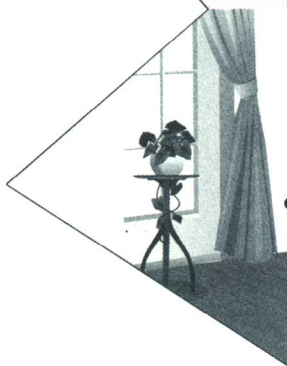
基于以上原因,我们组织了肾病专家,编写了这部《肾病人生活宜忌与饮食调治》。本书从肾病的相关病理知识入手,涉及心理认知、生活习惯、诊疗用药、饮食调养等肾病人生活的各个方面,介绍了肾病人应注意的要点,以帮助他们进行科学有效的自我调治。

全书共分三部分,第一部分从病理基础讲起,详细阐释了各种肾病的相关知识以及疑难问题,以便患者对自身疾病有一个科学而全面的认识。

第二部分以宜忌的方式,针对日常生活中不同肾病防治的相关知识及护理的具体措施问题给予了相应的解答,内容广泛,针对性强,涉及患者所需要了解的方方面面,包括心理状态、日常保健、运动健身、诊疗用药等等。

第三部分为饮食调养。从饮食卫生、饮食习惯,以及食物的营养和禁忌等方面进行了科学的阐释,并根据不同肾病的病理特征及致病因素,设计了不同的饮食调护方案和调养食谱,具有切实的可参照性。

本书内容翔实,语言通俗,力求以最明了的方式向广大读者提供全面而周到的健康咨询和诊疗指导。希望读者朋友能从中得到防病治病的有效方法,摆脱肾病的困扰,拥有健康幸福的生活!



目录 Contents

● 认识肾病 1

肾脏在人体中的位置 / 2

肾脏的功能 / 2

中医对肾脏功能的认识 / 3

何谓肾单位 / 4

肾脏是怎样生成尿液的 / 4

哪些情况属于排尿异常 / 5

如何辨别尿的气味 / 6

尿色异常的主要情况 / 7

肾病的征兆 / 7

肾病的类型 / 8

尿路感染的主要方式 / 8

蛋白尿是怎样产生的 / 9

何谓功能性蛋白尿 / 10

何谓直立性蛋白尿 / 10

何谓运动性血尿 / 11

肾病患者为何腰痛 / 11

何谓肾虚 / 12

何谓止痛药性肾病 / 12

急性肾盂肾炎的主要症状 / 13

慢性肾盂肾炎的主要症状 / 13

何谓急性肾小球肾炎 / 14

急性肾炎患者易出现的并发症 / 14

易与急性肾炎早期相混淆的疾病 / 15

急性肾炎与慢性肾小球肾炎的关系 / 16

何谓慢性肾小球肾炎 / 17

何谓隐匿性肾小球肾炎 / 17

何谓间质性肾炎 / 18

急性间质性肾炎的主要症状 / 18

慢性间质性肾炎的主要症状 / 18

何谓高血压肾病 / 19

何谓乙肝肾炎 / 19

何谓过敏性紫癜肾炎 / 20

何谓系统性红斑狼疮肾炎 / 20

何谓肾纤维化 / 21

何谓IGA肾病 / 21

何谓肾囊肿 / 21

何谓肾结石 / 22

何谓糖尿病肾病 / 22

何谓肾病综合征 / 22

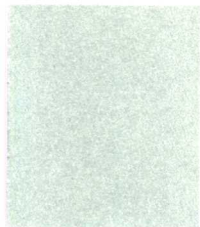
引起原发性肾病综合征的原因 / 23

引起继发性肾病综合征的原因 / 23

肾性水肿与其他水肿的区别 / 24

水肿的程度与肾脏损害之间的关系 / 25

何谓肾结核 / 26





- 何谓肾绞痛 / 27
- 何谓肾积水 / 27
- 何谓肾功能不全 / 28
- 何谓慢性肾功能不全 / 28
- 何谓慢性肾功能衰竭 / 28
- 何谓急性肾功能衰竭 / 29
- 肾衰患者为何会出现性功能障碍 / 29
- 慢性肾功能不全与肾衰竭、氮质血症、尿毒症的不同 / 29
- 何谓尿毒症 / 30
- 儿童尿液乳白色是否患有肾病 / 30
- 何谓小儿急性肾炎 / 31
- 小儿急性肾炎的预后情况 / 31
- 小儿急性肾炎为何会引起高血压脑病 / 32
- 何谓肾衰竭的非透析疗法 / 32
- 何谓血液透析 / 32
- 何谓腹膜透析 / 33
- 何谓肾移植 / 33
- 何谓肾移植后的排异反应 / 34

● 肾病人的生活宜忌 35

- 心理状态宜忌 / 36
 - 慢性肾病患者宜科学对待疾病 / 36
 - 肾病患者宜用的情绪调节法 / 37
 - 家人宜积极配合治疗 / 37
 - 重视对肾病综合征儿童的心理护理 / 38
 - 肾病患者忌四种心态 / 39
 - 女性谨防多“愁”引来肾病 / 40

● 日常保健宜忌 / 41

保护肾脏宜从小事做起 / 41

肾病患者宜注重起居保健 / 42

慢性肾病患者宜合理作息 / 44

肾病综合征患者宜合理作息 / 44

肾病患者宜保证充足睡眠 / 45

肾病患者宜经常洗澡 / 45

严重肾脏病患者不宜结婚 / 46

肾病患者宜科学进行性生活 / 46

患肾病小儿应注意补钙 / 47

用免疫抑制药物治疗的注意事项 / 47

注意预防学龄前儿童尿路感染 / 48

糖尿病患者如何预防尿路感染 / 48

长期卧床的老人须防尿结石 / 49

老年人如何预防尿路感染 / 49

护理尿路感染患者应注意的事项 / 50

肾病患者的一般护理原则 / 51

慢性肾衰患者适宜进行皮肤护理 / 52

护理慢性肾衰患者应注意的事项 / 52

护理急性肾炎患者应注意的事项 / 53

肾病综合征患者的夏季护理事项 / 54

护理慢性肾盂肾炎患者应注意的事项 / 55

护理小儿肾病综合征稳定期应注意的事项 / 55

护理小儿急性肾炎应注意的事项 / 56

忌憋尿 / 56

忌忽视疖子的危害 / 57

忌不对室内进行消毒 / 57





夏天如何预防肾病 / 58
天气转凉后儿童易患肾炎 / 59
肾病患者如何过冬 / 60
不要忽视扁桃体炎、中耳炎和皮肤感染 / 61
慢性肾炎患者不宜怀孕 / 61
孕妇忌忽视预防肾绞痛 / 62
患有肾病的女性如何避孕 / 62
忌滥用药物 / 63

● 运动健身宜忌 / 64

肾病患者宜动静结合 / 64
体育锻炼的益处 / 64
如何进行体育锻炼 / 65
什么样的运动量才适度 / 65
急性肾炎患者运动时的注意事项 / 65
适合慢性肾病患者运动 / 66
适合多囊肾患者的运动 / 66
肾脏病患者宜练气功 / 67
适宜肾病患者的按摩疗法 / 68
适合肾病患者的健身操 / 69
肾病患者在哪些情况下不宜进行运动 / 70
肾病患者切勿忽略室内运动 / 71
肾炎患者在哪些情况下不宜安排旅游 / 71

● 诊疗用药宜忌 / 72

看中医的五项注意 / 72
进行各项化验的目的 / 73
反映肾功能的主要指标 / 73



尿常规检查的项目 / 74
怎样留取尿标本 / 75
尿路X线片的作用 / 76
B型超声波的作用 / 76
尿三杯检验的作用 / 77
肾脏病患者血沉增快的原因 / 78
哪些患者适合进行肾穿刺活检 / 78
肾穿刺活检后的注意事项 / 79
肾穿刺有哪些并发症 / 80
尿蛋白定性试验 / 81
如何使用尿蛋白试纸 / 81
哪些情况下适宜进行静脉肾盂造影 / 82
酚红排泄试验的临床意义 / 82
如何治疗尿路感染 / 83
如何治疗尿路感染复发 / 83
尿路感染时如何选择抗生素 / 84
治疗尿路感染的用药原则 / 85
急性肾炎患者宜用青霉素治疗 / 86
如何缓解肾炎患者的咽喉肿痛 / 86
如何缓解慢性肾炎患者的头痛 / 87
如何调治慢性肾炎患者的失眠 / 87
可用于治疗肾性高血压的药物 / 88
肾病患者宜用的利尿药物 / 89
皮肤疮疮宜用哪些中药 / 90
肾病综合征宜合理使用激素 / 90
使用激素后可能出现的副作用 / 91
小儿肾病综合征应慎用激素 / 92
患肾脏病的小儿如何打预防针 / 93



肾功能不全患者宜合理选择抗生素 / 94
慢性肾衰竭患者宜服用活性维生素D ₃ / 94
服用环磷酰胺应注意的问题 / 94
血液透析适用于哪些患者 / 95
腹膜透析适用于哪些症状 / 96
哪些慢性肾衰患者适宜进行肾脏移植手术 / 97
肾移植前应做的准备工作 / 97
切忌忽视肾脏大小对查明病理的作用 / 98
肾脏病患者宜定期做尿液检查 / 99
哪些情况下不宜进行逆行肾盂造影 / 99
如何减轻使用激素的副作用 / 100
静脉肾盂造影的禁忌症 / 101
哪些患者不宜进行肾穿刺 / 101
血液透析的禁忌症 / 102
血液透析前应做的准备 / 102
血液透析的短期并发症 / 103
血液透析的长期并发症 / 104
腹膜透析的禁忌症 / 104
腹膜透析后的急性并发症 / 105
腹膜透析后的慢性并发症 / 105
哪些慢性肾衰患者不宜进行肾移植 / 106

● 肾病人的饮食调养 107

● 饮食调养须知 / 108

增进患者食欲的良方 / 108
戒除不良的饮食习惯 / 109
补品别在睡前吃 / 109

肾病患者宜食的食物 / 110

肾病患者应慎食的食物 / 120

● 饮食调养方案 / 124

急性肾炎患者饮食调养方案 / 124

慢性肾炎患者饮食调养方案 / 129

间质性肾炎患者饮食调养方案 / 136

肾盂肾炎患者饮食调养方案 / 140

IGA肾病患者饮食调养方案 / 144

肾病综合征患者饮食调养方案 / 148

狼疮肾炎患者饮食调养方案 / 153

过敏性紫癜肾炎患者饮食调养方案 / 157

糖尿病肾病患者饮食调养方案 / 161

高血压肾病患者饮食调养方案 / 165

肾功能不全者饮食调养方案 / 168

急性肾功能衰竭者饮食调养方案 / 172

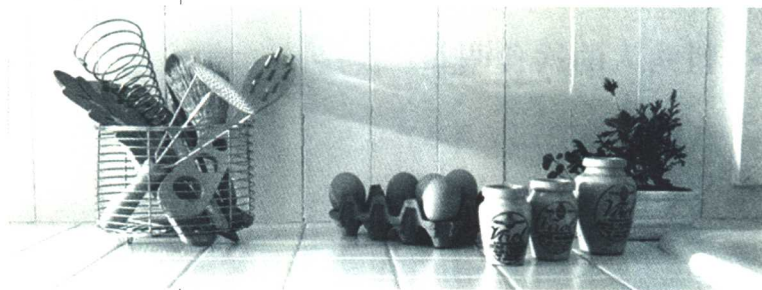
慢性肾功能衰竭者饮食调养方案 / 176

尿毒症患者饮食调养方案 / 180

肾结石患者饮食调养方案 / 183

透析治疗者饮食调养方案 / 187

肾移植者饮食调养方案 / 191





认识肾病

肾脏属于人体的泌尿系统，
是人体重要的排泄器官，
对于维持人体正常的生理代谢有着十分重要的作用。