

日光·药浴·饮食宜忌·心理

专家方案·科学疗法

专家指导——饮食宜忌、保健调养、健身防治。

特效疗法——饮食疗法、运动疗法、按摩疗法、针刺疗法、外敷疗法、灌肠疗法、药捻疗法、药浴疗法、日光疗法、心理疗法。

XINBAN SHENBING

TEXIAO LIAOFA

膳书堂医疗馆

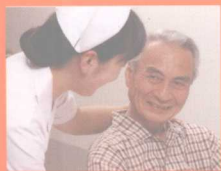
LWC

新版

主编 王野

肾病

特效疗法



中国医药出版社

新版

膳书堂医疗馆 two

肾病

目光 · 药浴 · 饮食宜忌 · 心理

特效疗法

专家方案 科学疗法

主编/王 野



中国医药出版社

图书在版编目(CIP)数据

新版肾病特效疗法/王野主编. —北京: 中国画报出版社, 2008.4

(膳书堂医疗馆 第2辑)

ISBN 978-7-80220-259-7

I.新… II.王… III.肾病—疗法 IV.R692.05

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第033047号

新版

肾病特效疗法>>>>>>>>>>

出版人：田 辉

主 编：王 野

责任编辑：齐丽华

出版发行：中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路33号, 邮编: 100044)

策划制作：膳書堂 文化

监 印：敖 晔

发行部电话: 88417417 (兼传真) / 68469781

总编室电话: 88417359(兼传真)

网 址: <http://www.zghbchs.com>

电子信箱: cpph1985@126.com

经 销：各地新华书店经销

印 刷：北京威灵彩色印刷有限公司

开 本: 889毫米×1194毫米 1/24

印 张: 35印张

字数：600千字

插图: 1600

版次：2008年4月第1版

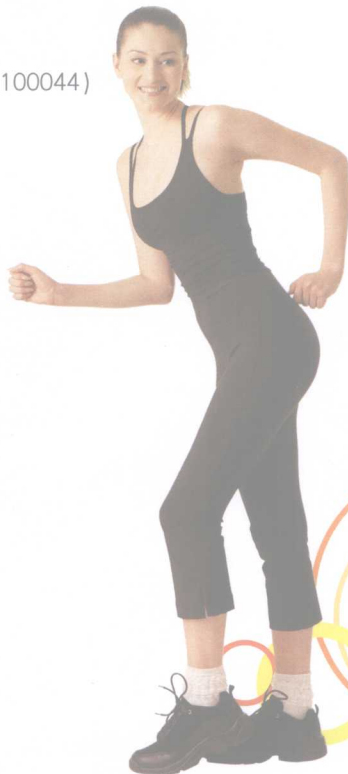
印 次：2008年4月第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-80220-259-7

定 价：99.00元(全5册)

如发现印装质量问题，请与承印厂联系调换。

版权所有，翻印必究；未经许可，不得转载！



序

现代社会中，随着生活水平的提高、物质文明的发展，肾病的发病率也开始直线上升，严重危害着人们的身体健康，给患者的正常工作和生活都带来了极大的不便和困扰。许多患者千方百计地求医问药，力图早日战胜病魔，再度恢复健康，却可能都没有收到良好的疗效，于是许多患者开始变得抑郁消沉、精神萎靡，提不起积极生活的劲头了。

为了帮助患者早日摆脱病魔的困扰，再次充满活力地投身于工作生活中，本书编者特地搜集了各方面的医学资料，以图文并茂、通俗易懂的形式，向读者介绍了国内外多种流行、有效的肾病特效疗法，其中包括饮食疗法、运动疗法、按摩疗法、针刺疗法、外敷疗法、灌肠疗法、药捻疗法、药浴疗法、日光疗法、心理疗法等。

俗话说：“病来如山倒，病去如抽丝”，由此可见，与病魔作斗争是一个长期的过程，首先需要患者有着坚定的信心、顽强的意志，然后经过耐心的治疗调养，才能够最终痊愈；何况肾病作为一种对人体危害极大的顽固性疾病，

就更需要患者采取科学有效的治疗方式，坚持不懈地进行治疗，才能够最终恢复健康，这也正是本书编写的初衷所在。

此外，需要指出的是：本书所介绍的治病方例和方法只能作为读者参考使用，对一些药物剂量不具有普遍性。因此，建议读者在考虑应用时需征询专业医师的意见进行对症施治，以免发生危险。

唯愿通过编者的努力能够为您的康复带去一缕希望之光，助您早日登上健康的彼岸。



上篇 疾病常识与防治措施

肾病常识

在本节中将详细介绍一些有关肾脏的常识，了解这些常识对于防治肾脏疾病大有裨益。

中医怎么认识肾脏功能·····	14
应该怎样看待肾功能检查·····	15
肾脏怎样排泄代谢废物·····	16
怎样理解肾脏调节电解质度的功能·····	17

肾病综合征

肾病综合征是由多种病因引起的，以大量蛋白尿、水肿、低蛋白血症、高脂血症为临床特点的一组症候群。

什么是肾病综合征·····	19
肾病综合征的病因·····	19
肾病综合征的合并症·····	20
肾病综合征为什么会并发高脂血症·····	21
怎样对肾病综合征患者进行护理·····	22
怎样对肾病综合征患儿进行护理·····	22
肾病综合征水肿为什么会反复发作·····	23
肾病综合征的治疗与保健·····	24





急性肾炎

急性肾炎是急性肾小球肾炎的简称，是一种全身性感染免疫引起的肾小球损害病变，以全身浮肿、血尿和高血压为表现特征。

什么是急性肾炎·····	25
急性肾炎有哪些常见症状及常规检查·····	26
怎样理解急性肾炎的病情转归·····	28
急性肾炎并发症有哪些先兆·····	28
急性肾炎患者应如何安排休息·····	29
怎样护理急性肾炎患者·····	30
怎样预防急性肾炎变为慢性肾炎·····	30
哪些疾病易与急性肾炎相混淆·····	32

慢性肾炎

慢性肾炎是慢性肾小球肾炎的简称，是一种常见的肾脏疾病，以浮肿、血尿、高血压为表现特征，本病可发生于任何年龄，但以中青年为多见。

什么是慢性肾炎·····	34
怎样给慢性肾炎临床分型·····	35
怎样观察慢性肾炎活动的指标·····	35
慢性肾炎的病程和发病方式有什么特点·····	36
慢性肾炎患者怎样调治失眠·····	37
慢性肾炎患者如何安排休息·····	39
慢性肾炎会变成慢性肾衰吗·····	39
怎样护理慢性肾炎患者·····	40
慢性肾炎患者可以结婚生子吗·····	42
慢性肾炎合并妊娠有哪些自我保健措施·····	43



慢性肾炎病人的肾功能恶化怎样防治·····	46
慢性肾炎能补蛋白吗·····	46

肾性水肿

肾性水肿是全身性水肿的一种，水肿多从眼睑、颜面开始而后遍及全身，同时还伴有肾病的临床表现，如蛋白尿、高血压。

怎样正确看待肾性水肿·····	48
怎样划分肾性水肿·····	49
怎样鉴别肾性水肿与其他类型的水肿·····	50
肾炎性水肿有什么样的发病机制·····	51

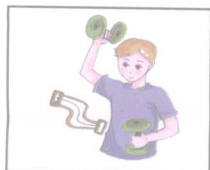
慢性肾衰

慢性肾衰是指慢性的肾脏排泄和调节功能紊乱引起的一种临床症状，终末期肾衰最常见的病因是糖尿病肾病，其次是高血压肾血管硬化和各种原发性及继发性肾小球疾病。

慢性肾衰指什么·····	53
形成慢性肾衰的因素有哪些·····	54
慢性肾衰有哪些临床表现·····	55
慢性肾衰患者如何保护残存肾功能·····	58
慢性肾衰的六大并发症·····	58
慢性肾衰患者出现皮肤瘙痒怎么办·····	61
慢性肾衰患者出现顽固性呃逆怎么办·····	61

肾结核

在泌尿系统结核中肾结核是最为常见、最先发生的。以后由肾脏逐渐蔓延至整个泌尿系统，因此肾结核实际上具有代表泌尿系统结石的意义。



肾结核有哪些常见症状·····	63
肾结核检查有哪些常用方法·····	65

肾结石

肾结石是由于机体内胶体和晶体代谢平衡失调所致，与营养代谢紊乱、感染、尿淤积、泌尿系统异物以及地理气候等因素有关。一般而言男性比女性更易患此症。

肾结石临床表现·····	66
肾结石的诊断方法·····	66
肾结石患者的日常调理·····	67
怎样预防肾结石形成和复发·····	69

肾功能不全

肾功能不全是由多种因素引起的肾小球严重破坏，导致机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候群。

慢性肾功能不全指什么·····	70
肾功能不全与其他相似症有何区别·····	71

尿毒症

现代医学认为尿毒症不是一种独立的疾病，而是肾功能丧失后，机体内部生化过程紊乱而产生的一系列复杂的综合征。

尿量异常如何辨识·····	72
什么叫尿色异常·····	73
肉眼血尿和镜下血尿分别指什么·····	75
什么是尿毒症·····	76
尿毒症的临床表现有哪些·····	76
尿毒症病因和发病机制·····	79
尿毒症治疗的最佳时期·····	81

调养与防治

本节中将详细介绍各种肾病的调养和防治措施，希望能对广大肾病患者有所助益。

伤肾的几种行为·····	83
补肾的最佳季节和方法·····	84
从哪些方面进行肾病护理最有效·····	85
怎样观察肾病的病情变化·····	90
肾病患者为什么会出现腰痛·····	90
肾病患者怎样进行房事·····	91
肾病患者如何调养情志·····	92
肾病患者如何调节情绪·····	93
肾病患者如何理解“动静结合”·····	94
肾病患者怎样保证有良好的睡眠·····	94
肾病患者经常沐浴有何好处·····	95
防止扁桃体炎是肾病患者的首要大事·····	96
保护肾脏的几点建议·····	97
肾病患者如何过冬·····	99
警惕止痛药性肾病·····	101



PART

2

下篇 特效疗法

饮食疗法

饮食疗法，简称食疗，是指应用具有药理作用的食物防治疾病，为保健强身的一种方法。

肾病患者的饮食原则·····	104
肾病的食疗方例·····	105



PART

2



运动疗法

从“生命在于运动”这一养生的基本理论出发，通过运动强肾，是值得提倡的积极措施。

如何掌握好休息和运动的尺度·····	116
不同病情的患者如何掌握运动量·····	117
肾虚的运动疗法·····	117
肾病的气功疗法·····	118
肾病的强肾体操疗法·····	118
提肾功疗法·····	119
其他功法·····	120

按摩疗法

按摩疗法是一种有着悠久历史的有效疗法，经大量临床实践证明，按摩对于多种肾脏疾病都有着显著的疗效。

肾病按摩疗法·····	124
肾虚按摩疗法·····	125
健肾按摩疗法·····	127
摩耳按摩疗法·····	128
足部按摩法·····	129
搓腰眼穴健肾法·····	131
补肾壮腰按摩疗法·····	131
肾俞穴按摩疗法·····	133

针刺疗法

针刺疗法是以中医理论为指导，运用针刺防治疾病的一种方法。

选择针具·····	134
选择体位·····	134
消毒·····	136
进针·····	136
留针·····	137
出针·····	137
针刺疗法的注意事项·····	137
常见肾病的针刺疗法·····	140

外敷疗法

外敷疗法，又名敷贴疗法，是将药物敷在体表特定部位来治疗疾病的一种民间疗法。

外敷疗法简介·····	142
禁忌症与注意事项·····	143
肾衰的外敷疗法·····	143

灌肠疗法

据历史记载，最早使用灌肠疗法的是古埃及人，公元前14世纪的埃及医术都曾经提到过灌肠剂及其使用方法。

慢性肾衰的灌肠疗法·····	147
氮质血症的灌肠疗法·····	150
慢性肾功能衰竭的灌肠疗法·····	151



药捻疗法

药捻疗法，是将药物做成的药捻放入病变部位，以此治疗疾病的一种方法。

药捻疗法简介·····	153
禁忌症与注意事项·····	153
肾虚耳聋的药捻疗法·····	153

药浴疗法

药浴疗法，是指用药汤反复洗患病部位的治病方法。

操作方法·····	156
禁忌症与注意事项·····	156
慢性肾衰的药浴疗法·····	157
慢性肾炎的药浴疗法·····	159
尿毒症的药浴疗法·····	159

日光疗法

日光疗法，是利用太阳光，根据需要照射身体的一部分或全部，从而防治疾病的一种方法。古称“晒疗”，现代称“日光浴”。通过照射阳光，可以调节人体的机能，促进身心健康。

日光疗法简介·····	160
日光疗法分类·····	162
日光疗法注意事项·····	163

心理疗法

心理疗法对于治疗肾病有着极其重要的作用。肾病病人一定要保持积极乐观的心态，这是决定能否重获健康的重要因素。

乐观心态是病魔的克星·····	164
肾病患者一定要注意“精神调养”·····	165
心理健康对肾病治疗的重大意义·····	167



Part



上篇 疾病常识与防治措施



肾病常识

shen bing chang shi

在本节中将详细介绍一些有关肾脏的常识，了解这些常识对于防治肾脏疾病大有裨益。



中医怎么认识肾脏功能

肾的一切生理功能，全赖肾中精气，肾中精气具体的生理活动可表现为肾阴、肾阳、肾精、肾气的功能。凡以充填滋养为主者为肾精的功能；凡以推动、温煦作用为主者为肾气、肾阳的功能；凡以滋润作用为主者为肾阴的功能。可见，中医学中肾的功能范围十分广泛，与生殖、水液代谢、两便排泄、呼吸功能、血液生成、智力活动、骨骼发育、头发生长、情志活动、牙齿健固、唾液分泌等均密切相关。而且十分强调肾与其他脏腑的关系，如心肾相济、肝肾同源、脾肾互助、肺肾协调等等。此外，肾与命门十分密切，古有“右肾为命门”之说。

肾的主要功能，中医学概括为以下几方面：

1 藏 精

肾中所藏精气，是人体生长发育的物质基础，包含有先天之精和后天之精，先天之精禀受于父母，故称肾为先天之本。后天之精来源于后天所得，主要来源于脾胃运化水谷后而化生的水谷精气，以及其他脏腑化生的精气，所谓“肾者……受五脏六腑之精而藏之。”

2 主 水

中医认为肺、脾、肾三脏是水液代谢的主要器官，而且与胃、三焦、膀胱密不可分。正如《素问·经脉别论》所说：“饮入于胃，游溢精气，上输于脾，脾气散精，上归于肺，通调水道，下输膀胱，水精四布，五经并行。”也就是说，水液的代谢是经过胃的摄入、脾的运化、肺的宣肃、肾的气化、三焦的转输、膀胱的气化贮存和排泄，经过尿液、汗液、粪便等排

出体外。

3 主 骨

肾促进机体生长发育的具体表现，就是肾有主骨生髓的生理功能，这也是它藏精的必要前提。肾精充足，则骨髓得充，骨得以养。脊髓上通于脑，脑为髓之海，脑的功能与肾精充沛与否有很大关系。齿为骨之余，肾精气充盛，则骨骼强健，齿亦健固。肾主藏精，精血同源，发为血之余，有赖于精血的濡养，肾中精气的盛衰亦可以从头发的状态反映出来。

4 主 气

肾具有固摄、受纳的功能，与肺主出气相协调，共同维持机体呼吸功能与气体的正常交换。肾开窍于耳及前后两阴，在液为唾，在志为恐。古人“肾气通于耳，肾和则耳能闻五音矣。”我们大家都知道肾虚的人往往伴有耳鸣的现象，这同样说明肾中精气的盛衰与听力的灵敏与否有密切关系。尿液的排泄依赖膀胱，粪便的排泄依赖大肠，但均与肾的气

化功能有关。前阴主排尿与生殖，后阴主排泄糟粕，故肾主两阴。

根据以上所述，中西医结合对肾的认识异同点就显而易见了。如在水液代谢、骨的发育、血的生成等方面认识是一致的。但根据中医对肾的认识，肾的许多功能是现代西医认为肾本身所不具备的，不能将二者看法等同起来。

应该怎样看待肾功能检查

肾功能检查的主要目的，是查明肾脏患病的严重程度及预后情况。但是人体肾脏的功能是十分复杂而精细的，迄今肾功能的检查方法尚不完备。

肾脏有很大的贮备力，正常人的一对肾约有200多万个肾单位，平时只有40%的肾单位轮流工作，60%处于“预备役”状态。所以早期肾功能的改变往往无法准确测出。如一侧肾切除后，临床上某些肾功能检查仍可长期显示属于正常范围。只有当肾病变呈弥漫性或侵袭肾实质的2/3时，



肾功能检查结果才有可能出现异常。对肾功能检查,应结合临床表现及肾组织病理学检查,综合判断肾病变程度,分析得出合理的肾功能情况。

肾脏怎样排泄代谢废物

肾脏有自身调节功能,通过管球反馈、肾神经及血管活性物质等环节调节肾血浆流量,使肾小球滤过率恒定在某个范围内。肾小球滤过率每分钟约120毫升;其滤过率受肾血浆流量、毛细血管内压、动脉血白蛋白浓度及滤过膜的通透系数的影响。当血压过低,肾血浆流量减少,血浆胶体渗透压增高,或通透系数下降时,肾小球滤过率显著降低或停止。

肾小球滤过膜对大分子物质具有屏障作用,滤过膜的屏障由两部分组成:一是电荷屏障,肾小球滤过膜带负电荷,可以阻止带负电荷的白蛋白滤出;二是机械性屏障,与滤过膜上的孔径大小及

构型有关。在某些病理状态下,滤过膜上的负电荷消失,使大量白蛋白经滤过膜滤出,从而形成病理性的蛋白尿。

肌酸、肌酐、尿素为主要含氮代谢产物,由肾小球滤过排泄,而尿酸、苯甲酸以及各种胺类等有机酸则经过肾小管排泄。主要通过肾小管上皮细胞向管腔内分泌的途径来排泄代谢废物,以肾小管近端排泄为主,除排泄有机酸外,还排出许多进入体内的药物,如卡那霉素、头孢霉素等也从近端肾小管排出。

正常成年人血浆中尿酸的浓度为188~488微摩尔/升,其中大约25%与血浆蛋白结合,大部分以游离的钠盐的形式溶解在血浆中,它可以自由地滤过肾小球,但98%~99%会被近端小管重新吸收。近端小管还能主动分泌尿酸,但大部分也在排泄过程中被重新吸收。通过重新吸收、分泌、重新吸收的循环过程,经尿排出的尿酸约占肾小球滤过量的6%~10%,每日尿中所含的尿酸约0.1~1.0克。肌酸及肌酐也是可以通过肾小球滤过的小分子物质,滤过后在近端小管中可全部重新吸收,故正常成年人尿中没有肌酸排出。肌酐主要由肌酸通过脱水反应在肌肉中缓慢地形成,

