

我是如何

战胜

肾病、尿毒症 的



肾病、尿毒症病人 康复与养生指导

张学军 主编

刘树琴 李旭 副主编

病 怎样科学识病、治病、防病
人 怎样配合医生战胜疾病
谈 怎样自我调适、自我保健
病 怎样带病生存、延长生命

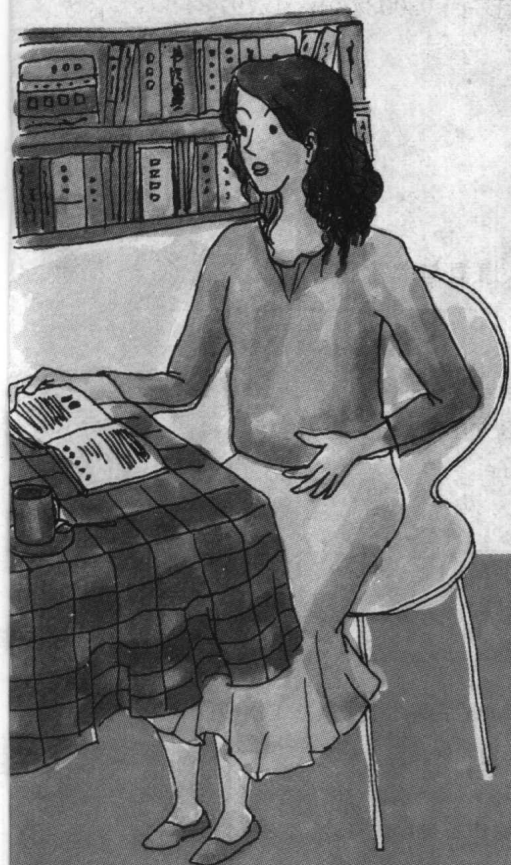
郝丽 编著

 人民卫生出版社

我是如何

战胜

肾病、尿毒症
的



肾病、尿毒症病人
康复与养生指导

张学军 主编

刘树琴 李旭 副主编

郝丽 编著

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我是如何战胜肾病、尿毒症的：肾病、尿毒症病人康复与养生指导/郝丽编著. —北京：人民卫生出版社，2003. 6

ISBN 7-117-05563-4

I. 肾... II. 郝... III. ①肾炎-康复②肾炎 保健
③尿毒症-康复④尿毒症-保健 IV. R690.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 045797 号

肾病、尿毒症病人康复与养生指导

编 著：郝 丽

出版发行：人民卫生出版社(中继线 67616688)

地 址：(100078)北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址：<http://www.pmph.com>

E - mail：pmph@pmph.com

印 刷：潮河印业有限公司

经 销：新华书店

开 本：850×1168 1/32 印张：8

字 数：148 千字

版 次：2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号：ISBN 7-117-05563-4/R·5564

定 价：13.00 元

著作权所有，请勿擅自用本书制作各类出版物，违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)



前 言

肾脏病是内科常见病、多发病，可发生在不同年龄，其发病率约占人口总数的2.5%。各种原因引起的肾炎、尿毒症尤其常见，严重影响到人们的健康和生命安全。由于对肾脏病知识了解不够，对肾脏疾病的治疗和预防方法重视不足、掌握不多，从而延误了早期发现、早期治疗的宝贵时期。据我国有关资料统计，我国每年有十多人死于慢性肾功能衰竭，有人称它为仅次于癌症和心脑血管疾病的第三号杀手，其危害性之大显而易见。

与医学科学发展同步，我国肾脏病的基础和临床研究得到了极大的发展。肾脏病专业人员队伍日益壮大，先进的医疗技术的应用已使肾炎、尿毒症的预后大大改观，尿毒症已不再是不治之症。

随着人民生活水平、文化素养的不断提高，特别是血液净化、肾脏移植技术的日趋成熟、肾脏病患者生命延长，广大人民群众对有关肾脏病医疗、保健、防治知识的需求日益迫切。为此，我们将多年来与广大肾脏病患者及其家属接触、交流所取得的经验、有趣病案同医学科学知识相结合，以病人谈病的方式，对有关肾炎、尿毒症的诊断、治疗、保健等知识以及



临床上最常遇到的问题以深入浅出、通俗易懂的语言加以解释、指导。本书力求集科学性、通俗性、趣味性、实用性及可操作性为一体，适用于普通群众、广大肾脏病患者及其家属，也使得广大基层医务人员在临床工作中有一本便于查阅、实用有效的参考书。

当您身体不适时，本书的知识可告诉您是否患有肾脏病；当您或家人患有肾炎、尿毒症时，本书可指导您进一步了解疾病，有利于顺从治疗，避免病情恶化，尽早康复；当您在与疾病做斗争而困惑、烦恼、失望时，本书可以伴您左右，试图替您排忧解难、改善您的生命质量。

编 者

2003年8月



目 录

第一部分 正确认识 1

- 1. 都说肾炎会浮肿 1
- 2. 清晨起床眼皮肿肿的，拳头也握不紧，是肾炎吗 3
- 3. 我早晨脸肿，他晚上脚肿，有区别吗 4
- 4. 听说男人浮肿比女人浮肿更可怕 5
- 5. 浮肿愈明显并不能说明肾脏病愈重 6
- 6. 解红色尿，我害怕极了 7
- 7. 明明黄色小便，可医生偏说是血尿 9
- 8. 血尿！肾脏在告急 10
- 9. 我的小便泡沫怎么不消 11
- 10. 都说尿液排毒，怎么也会排蛋白 12
- 11. 孩子发高热，出现蛋白尿，我急哭了 13
- 12. 蛋白尿这么重，我想肾脏完了 14
- 13. 今天怎么了，小便像米汤一样 15



- 14. 小便像牛奶，还漂着厚厚一层油 16
- 15. 及时预防肾缺水，不渴也要常端杯 17
- 16. 我年纪轻轻血压高，医生怎么说 18
- 17. 医生啊，你怎能轻易叩击我的腰部 19
- 18. 很多原因都能引起肾炎，真让人草木皆兵 21
- 19. 预防肾炎也有招，你不妨试试 22
- 20. 感冒过去十多天了，却冒出个肾炎，想不通 23
- 21. 没有血尿会是急性肾炎吗 24
- 22. 担心肾炎会传染，我左右为难 25
- 23. 妻子怀孕了，我喜中有忧，肾炎会不会遗传 27
- 24. 急进性肾炎可不能大意 28
- 25. 肾病综合征的“三高一低” 29
- 26. 听到肾病综合征不是病，我怎么也不能理解 30
- 27. 大量蛋白尿是罪魁祸首 31
- 28. 既然是肾病综合征，还需肾活检吗？我犹豫不决 32
- 29. 在不知不觉中得了慢性肾炎 33
- 30. 慢性肾炎迟早会发展到尿毒症，这是真的吗 35



- 31. 我有肾脏病，谁能圆我生儿
育女梦 37
- 32. 得了肾脏病，怀孕后不得不
格外小心 38
- 33. 可怕的蝶形红斑 40
- 34. 像“狼”一样，四处乱窜的系统性
红斑狼疮 41
- 35. 狼疮性肾炎与原发性和原发性肾炎大有区别 43
- 36. 儿子得了过敏性紫癜性肾炎，悔不该
当初吃螃蟹 44
- 37. 肾脏也会发生紫癜吗 46
- 38. 小便不适，我小看了你 47
- 39. 我知道的尿毒症 49
- 40. 有人把尿毒症比做慢性癌症，我悲观
极了 50
- 41. 还是知道病情真相好 51
- 42. 尿毒症遗传吗？不一定 53
- 43. 流产使我偶然发现了患了多年的
疾病 54
- 44. 仅刷牙出点血，贫血怎么这么重 55
- 45. 每天有如此多的小便，毒素怎么就排
不出去呢 57
- 46. 都说我贫血，可为什么还会高血压 58
- 47. 缺多少？补多少？教你一招 59



第二部分 心理调适 62

- 1. 急性肾炎好了，我忘乎所以 62
- 2. 转为慢性，我追悔莫及 63
- 3. 听信“偏方秘法”，惹来不少麻烦 64
 - (1) 死牢里传出的“妙方” 64
 - (2) “神秘药粉”吃出个糖尿病昏迷 66
 - (3) “穴位疗法”露出肌腱、白骨 67
- 4. 消极抵抗，听天由命 68
- 5. 患了尿毒症，好似晴空霹雳 69
- 6. 习惯于“病人角色”使我失去了自我 70
- 7. “肾脏病知识教育”救了我 70
- 8. 情绪是疾病的晴雨表和调控器 71
- 9. 不依赖别人，我学会了带病生存 73

第三部分 工作调整 75

- 1. 适当工作让我恢复了自信 75
- 2. 天大的苦难我来担 76
- 3. 求生存我办起了电脑公司 77
- 4. 妻子送我去上班 79
- 5. 领导、同事们请教我 80
- 6. 劳逸结合，弛张有度 81
- 7. 生活质量在体现自我价值中提高 82



第四部分 综合治疗	84
● 1. 肾炎用抗生素另有所图	84
● 2. 让小孩卧床休息真让父母黔驴技穷	86
● 3. 排出过多的水分, 我好轻松	88
● 4. 急性肾炎到底能不能治好	89
● 5. 为了防止肾炎反复发作, 我摘除了 扁桃体	91
● 6. 服糖皮质激素会发胖, 我好担心	92
● 7. 激素还是清晨顿服好	93
● 8. 激素应用的“3条原则”使我获益 匪浅	95
● 9. 环磷酰胺那么多的毒副作用, 非用 不可吗	96
● 10. 抗凝药治血尿不是笑话	98
● 11. 听说暂时不用透析, 我笑了	100
● 12. 多喝水, 多排尿, 毒素也会 多排掉	101
● 13. 还有一条排毒通道	103
● 14. “冲击疗法”能用于急进性肾小球 肾炎	104
● 15. 人没有肾脏不能存活	106
● 16. 透析能代替肾脏排毒、排尿	107
● 17. 举棋不定, 我吃了许多苦头	108



- 18. 我选择了血液透析 109
- 19. 保护好我的“生命线” 111
- 20. 诱导透析使我平稳过渡到
维持性透析 112
- 21. 血透前我不吃降压药 113
- 22. 我不是依赖机器而活着的废人 114
- 23. 避免“手风琴效应”需适当
控制水分 116
- 24. 我适宜做腹膜透析 118
- 25. 听说要做腹部手术，真担心身体
顶不住 119
- 26. 肚皮上有根管子，我还能洗澡吗 120
- 27. 持续性非卧床腹膜透析（CAPD）
模拟了肾脏排毒 122
- 28. 我有时也选择间歇性腹膜透析
（IPD） 123
- 29. 腹腔内放进大量液体，会不会加重
浮肿 124
- 30. 透析液会带走体内的营养吗 126
- 31. 透析液只进不出，我成了
“青蛙腹” 127
- 32. 透析液进出不畅，翻身打滚都不
管用 128
- 33. 腹腔是细菌生长的“天堂” 130
- 34. 我小心翼翼，不让细菌进入腹腔 131



● 35. 双袋透析让我省心多了	133
● 36. 有了内分泌激素替代, 我有了完整的 肾脏	135
● 37. “肾脏移植”多么诱人的字眼	136
● 38. 治好溃疡病, 我还有希望	137
● 39. 行不行, 配配看	138
● 40. 姐姐给了我一只肾脏	140
● 41. 春光明媚, 万物皆苏, 我再一次 诞生	141
● 42. 药物协助我接受“外来者”	142
● 43. 原有的“病肾”有必要摘除吗	143
● 44. 排斥反应在所难免	144
● 45. 抗排斥, 有新招	146
● 46. 定期门诊, 不走弯道	148
● 47. 珍惜肾脏, 享受美好生活	149
第五部分 生活起居	152
● 1. 重调生物钟	152
● 2. 酒宜节不需绝	153
● 3. 公共场所, 敬而远之	154
● 4. 穿衣戴帽有讲究	155
● 5. 风和日丽, 电闪雷鸣早知道	156
● 6. 暴饮暴食害人不浅	157
● 7. 服药时间表	158



- 8. 夫妻恩爱，共渡爱河 159
- 9. 笑一笑十年少 160

第六部分 合理膳食 162

- 1. 鸡、鱼、肉、蛋是我最佳选择 162
- 2. 喝水、吃盐的学问不浅 163
- 3. 贪吃橙子差点送命 164
- 4. 骨头汤害了我 166
- 5. 靠蛋白质供能太不划算 167
- 6. 丢蛋白补蛋白不是天经地义 168
- 7. 吃得少，吃得好，合理饮食最重要 169
- 8. 与豆类食品“拜拜” 171
- 9. 维生素和微量元素少不了 172
- 10. 透析后我享受着美味佳肴 173
- 11. 烹调的乐趣 174

第七部分 休闲娱乐 176

- 1. 卡拉OK 自娱自乐 176
- 2. 养花种豆 其乐无穷 177
- 3. 琴棋书画 乐在其中 178
- 4. 亲朋好友 相互走走 179
- 5. 琢玉成器 尽责抚养 180
- 6. 外出旅游 安排得当 181



第八部分 运动锻炼 183

- 1. 清晨空气真新鲜，饭后百步活神仙 183
- 2. 练练太极和舞剑，活动关节不可缺 184
- 3. 群体活动需适当，筋骨肌肉不能歇 185
- 4. 酌情拟订“运动方”，循序渐进最恰当 187

第九部分 家庭护理 189

- 1. 避风港使我安然无恙 189
- 2. 亲人们为我“加油” 190
- 3. 我家不再偏爱“咸货” 191
- 4. 老伴学会了察言观色 192
- 5. 买个电子称，称一称，不麻烦 193
- 6. 洁净、温馨的“世外桃源” 194
- 7. 我的“肾友通讯录” 196

第十部分 预防并发症 197

- 1. 邻居小孩突然抽筋、人事不知 197
- 2. 刚刚睡熟，突然胸闷，咳大量粉红色泡沫痰 199
- 3. 总是想小便，可每次滴几滴，是上火吗 200
- 4. 全身奇痒，可没有皮疹 201



- 5. 一不留神，腿弄断了 202
- 6. “满月脸”“水牛背”我不愿外出 204
- 7. 女人长胡子，男人妊娠纹，奇闻..... 205
- 8. 怎么也洗不掉的尿味，没面子 207
- 9. 性生活没兴趣，爱人起疑心 208
- 10. 前几天还好好的，病情突然恶化
 难以预料 209
- 11. “腿不宁”让我啼笑皆非 211
- 12. 多处瘀斑谁之过 212
- 13. 单肢体肿胀，警惕深静脉血栓 213
- 14. 头发掉了还能再长 214

第十一部分 家庭自救 216

- 1. 带来安全感的小药柜 216
- 2. 具有历史烙印的“病历” 218
- 3. 喝多少，尿多少，一看就明了 218
- 4. 突然胸闷、气喘的时刻 219
- 5. 头欲裂、眼不见，量量血压不可缺 221
- 6. 当外瘻管脱落、内瘻管受伤的时候 222
- 7. 腹透管漏水，我不知所措..... 223
- 8. 腹痛、透析液混浊不可大意 224
- 9. 腹膜炎的种类繁多..... 225
- 10. 处理细菌性腹膜炎的“四步曲” 226



第十二部分 养生保健 228

- 1. 知足者常乐 228
- 2. 知足不等于无追求 230
- 3. 精挑细选保健品 231
- 4. 人参药用各不同，对症下药才有用 232
- 5. 胎盘有营养，看看受补不受补 233
- 6. 合理选用药膳 234
 - (1) 水肿药膳 234
 - 1) 鲤鱼粥 234
 - 2) 玉米须、冬瓜赤豆饮 234
 - (2) 肾炎血尿药膳 234
 - 1) 荠菜粥 234
 - 2) 冬瓜粥 235
 - (3) 肾炎高血压药膳 235
 - 1) 雪羹汤 235
 - 2) 银耳羹 235
 - (4) 蛋白尿药膳 235
 - 1) 鲍鱼煲鸡 235
 - 2) 芡实白果粥 235
 - (5) 尿毒症药膳 236
 - 1) 澄面包肉丝饺子 236
 - 2) 冰糖淮山澄面糊 236



第一部分

正确认识

1. 都说肾炎会浮肿

人们都说我是“百事通”，我也曾经为此而骄傲。那天遇见肾脏科的王医生，我竟班门弄斧地说：肾炎病人都会浮肿。谁知道王医生一番深入浅出的阐述，让我瞠目结舌。

人体内水分的来源有三条途径：即饮水、食物中的水和内生水（生物氧化过程中生成的水），每天共计约2 500毫升。人体水分的排出也有4条途径：包括肾脏、呼吸、皮肤和消化道。其中肾脏是体内排水的主要途径，每天约产生1 500毫升的尿液排出体外。更重要的是正常肾脏还能根据体内水分的多少调节小便量。从日常生活中我们都能体会到，冬天出汗

