

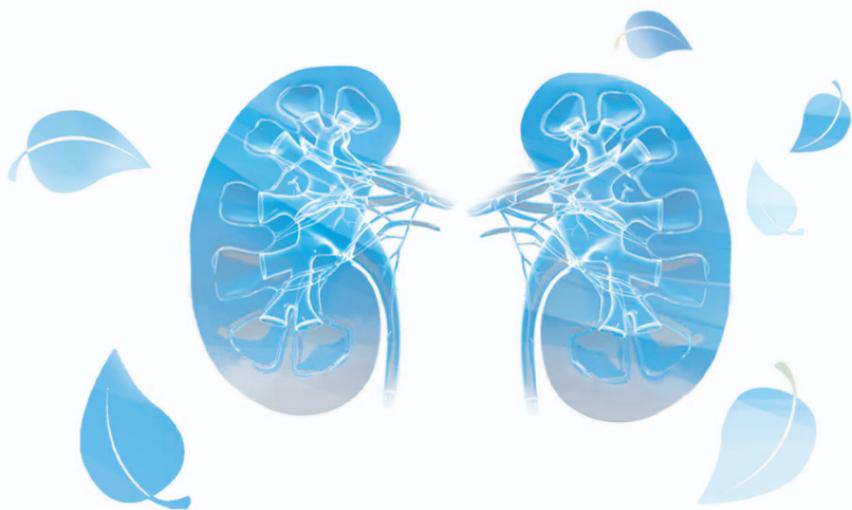
慢性肾脏病

MAN XING SHEN ZANG BING

童安荣 主编

ZHEN LIAO YU BAO JIAN

诊疗与保健



黄河出版传媒集团
阳光出版社

作者简介

ZUO ZHE JIAN JIE



童安荣，医学硕士，硕士研究生导师，二级中医主任医师。宁夏回族自治区中医医院副院长，宁夏中医肾病研究所所长，全国优秀中医临床人才，宁夏中医药治疗肾病的理论与应用科技创新团队第一负责人，享受国务院批准的政府特殊津贴专家。宁夏回族自治区中医医院国家中医药管理局中医肾病重点专科、重点研究室创建人及学术技术带头人，重点专科、重点研究室主任。“国家百千万人才工程”第三层次人选。第五批全国老中医药学术经验继承工作指导老师，自治区50大庆表彰的“有突出贡献的专业技术人员”，自治区卫生厅表彰的“优秀中青年专业技术骨干”，全区“十佳”卫生科研先进个人。政协第八届委员，第九届、第十届宁夏区委会常委。全国中西医结合肾脏病专业委员会委员。中华中医药学会中医肾病分会委员、常委。世界中医药联合会内科肾病专业委员会常务理事。宁夏中西医结合学会副会长兼秘书长。宁夏中西医结合学会肾脏病专业委员会主任委员，宁夏医学会肾脏病专业委员会副主任委员。

慢性肾脏病诊疗与保健

MAN XING SHEN ZANG BING ZHEN LIAO YU BAO JIAN

童安荣 主编



黄河出版传媒集团
阳光出版社

图书在版编目(CIP)数据

慢性肾脏病诊疗与保健 / 童安荣主编. —银川:阳光出版社, 2014.12

ISBN 978-7-5525-1709-5

I. ①慢… II. ①童… III. ①慢性病—肾病(中医)—中医治疗法 IV. ①R256.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 313414 号

慢性肾脏病诊疗与保健

童安荣 主编

责任编辑 屠学农

封面设计 刘筱熙

责任印制 岳建宁

黄河出版传媒集团 出版发行
阳光出版社

地址 银川市北京东路 139 号出版大厦 (750001)

网址 <http://www.yrpubm.com>

网上书店 <http://www.hh-book.com>

电子信箱 yangguang@yrpubm.com

邮购电话 0951-5014124

经销 全国新华书店

印刷装订 宁夏报业传媒印刷有限公司

印刷委托书号 (宁)0017080

开本 787 mm×1092 mm 1/32

印张 7

字数 150 千字

版次 2014 年 12 月第 1 版

印次 2014 年 12 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5525-1709-5/R·51

定价 22.00 元

版权所有 侵权必究

前 言

慢性肾脏病(Chronic kidney disease, CKD)是世界范围的公共健康问题,近年来,慢性肾脏病在全球的发病率逐年提高,有流行趋势。CKD 是绝大多数肾脏疾病(如慢性肾小球肾炎、慢性肾盂肾炎、IgA 肾病、肾病综合征、过敏性紫癜性肾炎、红斑狼疮性肾炎、痛风肾、糖尿病肾病、高血压肾损害、肾功能衰竭、多囊肾等)的临床统称,除了急性肾炎和急性尿路感染(肾脏急性炎症性疾病)外,都可以归属慢性肾脏病的范围。本病病程漫长,是一个缓慢发展相对良性的疾病,其发病率高,预后较差,若未能及时有效地诊治或随病程迁延,均可引起病情恶化,发展成为慢性肾功能不全,最终形成尿毒症。

1999 年美国肾脏病基金会(NKF)提出“CKD”概念,2002 年美国国家肾脏病基金会肾脏病预后质量指南(NKF-K/DOQI)公布了 CKD 的诊断标准:(1)肾脏损害(肾脏的结构与功能异常),伴或不伴肾小球滤过率(GFR)下降 ≥ 3 个月。肾脏损害是指下列两种情况之一:①异常的病理改变;②出现肾损害的标志,包括血或尿成分异常,以及影像学检查异常;(2)GFR < 60 ml/min/1.73 m² ≥ 3 个月,伴有或不伴有肾脏的损害。具备以上任意一条即可诊断。2006 年国际肾脏病学会和国际肾脏基金联合会联合倡议,将每年 3 月份的第 2 个星期四定为“世界肾脏日”,是为了

提高人们对慢性肾脏病及与其相关的心血管疾病的认识和重视。

中医学在几千年的发展过程中积累了许多防病治病的理论和方法,很受广大老百姓的拥护。慢性肾脏病的高发病率客观上要求我们提供价廉的医疗服务。一向以简、便、验、廉著称的中医药当是首选。所以开展中西医结合,以中医为主的方法防治各类慢性肾脏病疾病,普及中西医肾病科普知识,提高广大群众的健康意识和慢性肾脏病知识,减少慢性肾脏病的发生率,及时发现各类隐匿性肾病,使慢性肾脏病患者能在基层得到及时有效的治疗,提高慢性肾脏病、慢性肾衰的治疗效果,延缓慢性肾衰患者肾功能进行性恶化,推迟透析、移植时间,提高慢性肾衰患者的生存质量有重要的社会意义。

编写本书的目的就是要把有关慢性肾脏病的养生保健常识和治疗方法汇集在一起,真诚地奉献给所有人。

编 者

2014年11月

目 录

- 第一章 中医学对肾的认识 / 001
- 第二章 肾脏的基本功能 / 007
- 第三章 常见慢性肾脏病 / 013
 - 第一节 肾脏病常见临床表现 / 013
 - 第二节 临床上最常见的十种肾脏病 / 018
- 第四章 中医肾的养生保健观 / 026
 - 第一节 健康从养肾开始 / 027
 - 第二节 冬天是养肾的最好时机 / 027
 - 第三节 情志养生保健以养肾 / 028
 - 第四节 运动养肾不可少 / 029
 - 第五节 按摩穴位以养肾 / 029
- 第五章 慢性肾脏病患者档案管理多因素分析 / 031
 - 第一节 CKD 发病特点及防治存在的问题 / 031
 - 第二节 CKD 相关危险因素 / 034
- 第六章 慢性肾脏病的分期管理实施方案与中医药防治对策 / 040
 - 第一节 慢性肾脏病 K/DOQI 的分期方案及其临床意义 / 040
 - 第二节 CKD 中西医结合分期治疗 / 042
 - 第三节 慢性肾脏病核心治疗原则的中医药防治对策 / 046
- 第七章 慢性肾脏病肾功能恶化因素的分析和治疗对策 / 092

第八章	CRF 肾功能进行性恶化因素分析 / 098
第一节	慢性肾衰肾功能进行性恶化的发病机制 / 099
第二节	慢性肾衰肾功能恶化的不利因素 / 102
第九章	CRF 中西医干预治疗 / 108
第十章	糖尿病肾病肾功能恶化因素分析及中西医干预对策 / 152
第一节	糖尿病肾病的发病机理 / 152
第二节	糖尿病肾病的分期 / 153
第三节	糖尿病肾病肾功能恶化的因素 / 155
第四节	糖尿病肾病中西医干预对策 / 159
第十一章	慢性肾脏病中医药日常养生与保健知识普及 / 175
第一节	走出养生误区 / 175
第二节	肾脏病患者日常养生和保健 / 176
第三节	中医药有关慢性肾脏病治疗的认识 / 179
第四节	补肾养肾的食物 / 180
第五节	慢性肾脏病患者食物的选择 / 182
第六节	食粥调养 / 183
第十二章	常用补肾药物的临床用法 / 188
第一节	补肾中药 / 188
第二节	补肾中成药、验方、食疗方 / 204
第三节	特殊补肾药材的保管 / 212

第一章 中医学对肾的认识

肾位于人体腰部，脊柱两旁，左右各一，有“先天之本”之称。《素问·脉要精微论》说：“腰者，肾之府。”关于肾的具体形态，《类经图翼》有较详细的描述：“肾有两枚，形如豇豆，相并而曲，附于脊之两旁，相去各一寸五分，外有黄脂包裹，各有带两条。”以上描述，与现代解剖学基本一致。中医学讲的肾，基本上包括了西医学中的泌尿生殖系统和部分造血、内分泌、神经系统的功能。

肾的生理功能及病理表现

肾内藏元阴、元阳，为水火之宅，是先天之本，生命之根。其主要生理功能为主藏精，促进生长、发育与生殖，主水，主纳气。肾与膀胱相表里，其体在骨，在窍为耳及二阴，其华在发，与自然界冬气相互通应。

1. 肾藏精 精，是精微、精华之意。中医学中的精，是指构成人体和维持人体生长发育及各种功能活动的基本物质，包括“先天之精”和“后天之精”两部分。先天之精禀受于父母，后天之精来源于饮食，由脾胃化生，两者贮藏于肾，称为“肾精”。肾所藏的精气可以转化为气，称为肾气。肾中精气的盛衰决定着人体的生长、发育和生殖。兹分述之。

肾主生殖与生长发育：生殖即生育繁殖，是人类繁衍后代的

保证。中医学认为,生殖与肾的关系极为密切。肾的精气是构成胚胎发育的原始物质,又是促进生殖机能成熟的物质基础。人从幼年开始,肾的精气逐渐充盛,就有齿更发长等变化;发育到青春时期,肾精气充盛,产生了一种叫“天癸”的物质,这时人的生殖器官逐渐发育成熟,男子出现排精,女子开始按期来月经,具有生殖的能力;到老年,肾的精气渐衰,性机能和生殖能力随之减退至消失,形体也逐渐衰老。《素问·上古天真论》中说:“丈夫八岁,肾气实,发长齿更;二八,肾气盛,天癸至,精气溢泻,……七八,天癸竭,精少,肾藏衰,形体皆极,八八,则齿发去。女子,七岁肾气盛,齿更发长,二七,而天癸至,任脉通,太冲脉盛,月事以时下,……七七,任脉虚,太冲脉衰少,天癸竭,地道不通,故形坏而无子也。”

人以五脏为本,而肾为五脏之根。肾所藏之精气为生命的基础,在人的生长发育过程中起主导作用。故曰:“天寿过度,气脉常通而肾气有余也”(《灵枢·天年》)。总之,在整个生命过程中,由于肾中精气的盛衰变化,而呈现出生、长、壮、老、已的不同生理状态。如果肾精亏少,影响到人体的生长发育,会出现发育障碍,如小儿发育迟缓、筋骨痿软、智力发育不全等;成年人则出现未老先衰、头昏耳鸣、精力减退、齿摇发落等现象;女子则有生殖器官发育不全、月经初潮来迟、经闭、不孕等,男子精少不育等。对生长发育障碍,如“五软”、“五迟”等病,补肾是其重要治疗方法之一,补肾填精亦为延缓衰老和治疗老年性疾病的重要手段。

肾主骨生髓,通于脑:肾在体合骨生髓,髓有骨髓和脊髓之分。肾精充足,骨髓的生化有源,骨骼得到髓的充足滋养而坚固有力,则骨坚、齿强、髓充、脑灵、目明、耳聪。如果肾精虚少,骨髓

的化源不足,不能营养骨骼,便会出现骨骼脆弱无力,甚至发育不良。所以小儿囟门迟闭,骨软无力,常是由于肾精不足,骨髓空虚所致。“齿为骨之余”,牙齿也有赖于肾精的充养,若肾精充足,则牙齿坚固。如小儿生牙过晚,成人牙齿松动,容易脱落等,均为肾精不足的表现。《灵枢·海论》说:“脑为髓之海”,脊髓上通于脑,脑的功能是主持精神思维活动,故又称“元神之府”。因脑髓依赖于肾精的不断化生,如肾精亏虚,会出现腰酸腿软,头晕失眠,思维迟钝等症状。因此,在临床上应用补肾的药物,加速骨质的生长和愈合,治疗各种骨质疏松类疾病,骨髓疾病和再生障碍性贫血等,都是根据中医的肾藏精,精血互生,肾主骨,精生髓的理论为依据的。

肾开窍于耳,其华在发;耳的听觉功能,依赖于肾的精气充养。《灵枢·脉度篇》说:“肾气通于耳,肾和则耳能闻五音矣。”傅氏通过对中医肾与耳之间生理联系方式的理论探讨,提出:①肾通过藏精、主先天生长发育的功能,实施对听觉系统的支配和控制;②肾通过脑对耳实施控制作用;③肾通过“主水”功能不仅对听觉,而且对平衡等耳的生理功能施加影响。如果肾精不足,则将出现耳鸣、听力减退等症。老年人多见耳聋失聪等症,往往是由于肾精衰少的缘故。精与血又互相化生,发的营养来源于血,但其生机则根源于肾气,故毛发生长脱落的过程反映了肾气的盛衰。因此,青壮年肾气盛,毛发茂密而有光泽,老年人肾气虚衰,毛发易于脱落,枯槁发白。故有“发为血之余”,“肾之合骨也,其荣发也”的说法。

肾阴和肾阳:是以肾中精气为其物质基础,故肾的阴虚或阳虚,实质上均是肾中精气不足的表现。人体气化系统以肾阳为

主,肾为阳气之根。若肾之阳气不足、功能减退,表现为形寒肢冷、腰膝冷痛、水肿尿少、五更泄泻、阳痿早泄等。相火系统以肾阴为主,精血根于肾之真阴。若阴液不足,阴虚火旺,功能亢奋,表现为五心烦热、潮热盗汗、不寐梦遗等。从现代医学资料来看,也显示出很大差异,如肾阳虚者,80%~90%肾上腺皮质功能低于正常;肾阴虚者,常有垂体—肾上腺皮质功能亢进和交感—肾上腺髓质活动增强。此外,肾阴虚和肾阳虚两者之间又有着内在的联系,在病变过程中常互相影响,肾阴虚到一定程度可以累及肾阳,肾阳虚到一定程度也可累及肾阴,形成阴阳两虚证,前者为阴损及阳,后者为阳损及阴。这种阴阳的转化,在临床上有着十分重要的意义,尤其是一些慢性顽固不愈的疾病更应注意。

2. 肾主水 《素问·逆调论》说:“肾者水脏,主津液。”肾主水主要是指肾中精气的气化功能,对于体内津液的输布和排泄,维持体内津液代谢的平衡起着极为重要的调节作用。

人体的津液代谢是一个复杂的生理过程,要通过肺、脾、肾、肝、三焦、膀胱等脏腑的协同作用才能完成。在正常生理情况下,津液的代谢是由胃的摄入,脾的运化和转输,肺的宣发和肃降,通过三焦下注于肾,经过肾的蒸腾气化完成清升浊降,将清者重新吸收,输送到全身。而代谢后的津液,即浊者则化为汗液、尿液和气排出体外。因此,肾中精气的气化,实际上主宰着整个津液的代谢。肾的气化正常,才能开合有度,体内水分既不太过,也无不及,从而保持着水液代谢的相对平衡。如果肾中精气的气化功能失常,则既可引起关门不利,津液代谢障碍而发生尿少、水肿等病理变化,如《素问·水热穴论》所说:“肾者,胃之关也,关门不利,故聚水而从其类也。上下溢于皮肤,故为浮肿。浮

肿者,聚水而生病也。”若开多阖少,又可见尿多、尿频等现象。目前,肾主水液理论的现代研究报道已经进入了一定的水平,主要与内皮素、利钠素、微量元素钠和钾、肾上腺皮质及肾的生理功能等有关。现认为肾主水液的功能不能简单地等同于西医解剖学上肾脏的泌尿功能,而是下丘脑、垂体、肾上腺以及肾脏本身释放的各种激素,在神经、内分泌、泌尿系统三者协同作用下共同完成的。

3. 肾主纳气 纳,即收纳、摄纳之意。肾主纳气,是指肾有摄纳肺所吸入的清气,防止呼吸表浅的生理功能。人体正常的呼吸既赖于肺的肃降,又赖于肾的收纳,肾在下焦起摄纳的作用,只有肾气充足,肺得其资助才能气道通畅,保持呼吸运动的平稳和深沉,实际上肾主纳气是肾的封藏作用在呼吸运动中的具体体现。《类证治裁·喘症》说:“肺为气之主,肾为气之根,肺主出气,肾主纳气,阴阳相交,呼吸乃和。”肾主纳气的机理可从以下几方面来认识:①人体气机升降运动与自然界天地上下交感相应。肺为脏腑之华盖,人体之精气藉肺之肃降,下纳于肾。肾为脏腑之基,肾之精气须上达于肺;②肾与呼吸的关系:肾为元气之根,肾通过潜藏于内的元气对肺进行激发、推动和摄纳而参与呼吸过程,以保证肺能有效地呼浊吸清;③相生关系:肾、肺为子母之脏,肾主水,为水之下源,肺主气,为水之上源,肺、肾金水相生,水气通调,百脉和调,呼吸乃得顺畅。

肾的纳气功能,在呼吸运动中起着重要作用。若肾的纳气功能减退,摄纳无权,则肺气上浮而不能下行,可出现呼吸表浅,动则气喘,呼多吸少或呼吸困难等症,中医称之为“肾不纳气”。《素问·逆调论》指出:“肾者……主咳与喘。”说明咳、喘等症与肾有

关。所以根据“肾主纳气”的理论,提出对慢性咳喘病人,采取“发作时治肺,缓解时治肾”的治疗原则,从而使这类疾病的远期疗效显著提高。

第二章 肾脏的基本功能

肾脏是泌尿系统的组成器官之一,是人体的主要排泄器官。机体每天都进行着复杂的生物代谢,摄入外来物质,进行分解、合成以供机体所需,同时又将机体在新陈代谢中产生的各种代谢产物排出体外,这些代谢产物和毒性物质的排泄主要是由肾脏完成的。肾脏的基本功能保证了机体内环境的稳定,使新陈代谢得以正常进行。肾脏生理功能主要包括以下三个方面。

1. 生成尿液、排泄代谢产物 肾脏的基本功能是生成尿液,尿生成的过程包括肾小球的滤过、肾小管和集合管的重吸收以及它们的分泌和排泄三个基本过程。肾脏泌尿的生理意义,一方面是排泄各种新陈代谢的终产物以及进入体内的药物和异物等,人体内有害的废物,一小部分由胃肠道排泻外,绝大部分由肾脏排出体外,从而维持人体的正常生理活动,有些药品中毒会造成肾脏损害,就是因为这些药品的排出要经过肾脏代谢,这与肾脏的生理特点有关。肾脏是体内各器官中血流最丰富者,每分钟有 20%~25%的心排血量流经肾脏,故大量药物可随血流到达肾脏而被排泄或代谢;反之如果肾脏有了病,对人体有害物质的排泄受到影响,废物在体内堆积,就会引起各种病症。另一方面又调控体液的容量及其成分的排出,保留体液中各种对机体有用的营养物质和重要的电解质,如钠、钾、碳酸氢钠及氯离子等,

排出过多的水和电解质。正常人两侧肾脏的血流量占全身血流量的 $1/4 \sim 1/5$, 每分钟为 $1000 \sim 1200 \text{ ml}$, 单位时间内肾小球滤过的血浆毫升数称为肾小球的滤过率, 一般成人的肾小球滤过率每分钟为 125 ml 左右。两侧肾脏每日从肾小球滤过的血浆总量达 $150 \sim 180 \text{ L}$, 所滤过的这部分血浆称之为原尿。原尿流经肾小管及集合管时, 其中约 99% 被重吸收, 因此排出体外的原尿仅有 1500 ml 左右。机体在代谢过程中产生的多种废物, 绝大部分是通过肾小球滤过、肾小管的分泌, 随尿液排出体外。除了由肾小球滤过外, 肾小管尚可直接分泌某些代谢产物, 如肌酐、氢离子、钾离子等, 排除某些药物及毒物。但在排泄分泌的同时尚有重吸收过程, 如对葡萄糖、小分子蛋白质、氨基酸、维生素以及 90% 的碳酸氢根几乎全部重吸收。

2. 维持调节体内电解质及酸碱平衡 肾脏是钠、钾、氯的主要排泄场所。肾小球滤液中含有多种电解质, 当进入肾小管后, 大部分钠、钾、钙、镁、碳酸氢、氯及磷酸根离子等被重吸收。钠、钾、氯的排泄直接关系到体内这些离子的相对平衡, 对保持正常体液的渗透压、体液量以及酸碱平衡具有重要的意义。肾脏通过肾小球的滤过, 肾小管的重吸收及分泌功能, 排出体内多余的水分, 调节酸碱平衡, 维持内环境的稳定。正常情况下, 人体在食物消化过程中及体内糖、脂肪和蛋白质代谢过程中所产生的大量酸性物质和少量碱性物质首先释放入血液, 然后排出体外。其中以酸性物质为主要排出物质。肾脏能把代谢过程中产生的酸性物质通过尿液排出体外, 并能控制酸性和碱性物质排出的比例, 当任何一种物质在血液中增多时, 肾脏就会把增多的部分排出去。同时肾脏还能制造氨和尿酸, 以保持和调节酸碱平衡。

肾脏调节酸碱平衡反应缓慢,但能充分调节血浆 pH 的变化。很多肾脏病人出现酸中毒,就是因为肾脏排酸能力降低,失去了维持体内酸碱平衡的功能而产生的。

3. 内分泌功能 肾脏不仅是排泄器官,而且还能分泌不少激素,并降解许多多肽类激素。肾脏能产生某些激素类的生理活性物质,主要有血管活性物质、促红细胞生成素、1,25-二羟基维生素 D₃ 以及肾外激素的靶器官,如甲状旁腺素、降钙素等,可影响及调节肾脏功能。

(1) 血管活性物质:主要参与肾内、外血管舒缩的调节,包括肾素、缓激肽释放酶—激肽系统及前列腺素等。95%以上的肾素来自肾小球旁器,后者是合成、贮存、释放肾素的场所。肾素可转化为血管紧张素 I、II、III,肾素—血管紧张素系统的效应主要是调节循环血量、血压及水、电解质的平衡。激肽是一种起局部作用的组织激素,在正常人体内含量甚微,但对维持人体正常血压和血流通畅起重要作用。90%激肽释放酶来自近端小管细胞,肾脏中亦存在激肽酶。激肽释放酶的活性越高,催化激肽原水解、生成激肽越多,它的产生、分泌受细胞外液量、体钠量、醛固酮、肾血流量等因素调节,其中醛固酮最为主要,它可促进激肽分泌,低血钾可抑制醛固酮分泌,而减少激肽释放酶,高血钾则反之。目前认为肾激肽作用主要包括:促进小动脉舒张,使外周血管阻力下降;肾内小动脉舒张,肾血流量增加,改善肾皮质缺血;促进钠、水的排出,水的排出比钠为多,故尿渗压下降。水、钠排出增加导致血浆容量减少,使血液红细胞压积及血浆总蛋白浓度增加;由于血管外周围阻力下降及循环血量减少,可使血压下降,故有抗高血压的作用。肾脏的皮质和髓质均能合成前列腺