

主编 何立群
副主编 袁杭海 麻志恒

中西医 防治肾脏病要略



肾藏精气，主生长发育和生殖
肾中精气是阴阳之根，生命之本
肾主骨生髓，肾藏精，精生髓，髓养骨
肾藏精，精血互生 / 肾液为唾，其华在发
容易肾虚的十种人 / 肾虚的九大症状

补肾应分阴阳
肾脏病不一定表现为“肾虚”“肾亏”
腰酸不可盲目补肾 / 肾脏病患者的自我保健
肾脏“受累”四诱因
谨防肾病四要点 / 肾脏病与科学饮食



上海科学技术出版社

中西医防治肾脏病要略



主 编 何立群
副主编 袁杭海 麻志恒

上海科学技术出版社

内 容 提 要

肾脏病的发病率越来越高,严重影响了肾脏病患者与家属的生活质量,早期做好防治工作至关重要。本书从肾脏的基础知识及常见肾脏病的症状、危害、诊断和治疗等多个方面系统地介绍了肾脏病的自我防护知识。中医药是防治肾脏病的重要手段,本书特别介绍了肾脏病的中医治疗、养生方法、科学饮食等内容,并附有肾脏病患者营养膳食表,方便读者查阅。

本书通俗易懂、简明实用,可供肾脏病患者及其家属参考使用。

图书在版编目(CIP)数据

中西医防治肾脏病要略 / 何立群主编. —上海:
上海科学技术出版社, 2016. 4
ISBN 978 - 7 - 5478 - 2985 - 1
I. ①中… II. ①何… III. ①肾疾病—中西医结合疗法 IV. ①R692. 05
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 023658 号

中西医防治肾脏病要略
主编 何立群

上海世纪出版股份有限公司 出版
上海科学技术出版社
(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)
上海世纪出版股份有限公司发行中心发行
200001 上海福建中路 193 号 www. ewen. co
印刷
开本 700×1000 1/16 印张 14. 25
字数 180 千字
2016 年 4 月第 1 版 2016 年 4 月第 1 次印刷
ISBN 978 - 7 - 5478 - 2985 - 1/R • 1080
定价: 28. 00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题, 请向工厂联系调换

前 言

近年来,慢性肾脏病在全球范围的发病率呈逐步增加的趋势,已经成为继心脑血管疾病、肿瘤、糖尿病之后又一个威胁人类健康的重要疾病。在我国,慢性肾脏病形势严峻,据初步调查,40 岁以上人群慢性肾脏病患者病率高达 9.4%。与其他危害人类健康的重大疾病相比,慢性肾脏病的表现时有隐匿,部分患者起病时没有明显症状,甚至有些患者开始就医时就已经到终末期了。这些终末期肾脏病患者医疗花费巨大,给社会、家庭带来沉重的经济负担,许多家庭因此“因病致贫”。

慢性肾脏病如不早期防治,病情会不断发展,直至尿毒症,不仅损害患者的健康及劳动能力,给患者带来极大痛苦,甚至可能危及患者生命;同时,也将极大增加患者家庭及社会的经济负担。慢性肾脏病的早期发现、早期诊断和早期治疗对改善慢性肾脏病的预后十分关键。

实际上,肾脏病早期防治率低已经带来了严重后果。有 20%~30% 的患者由于对肾脏病防治知识缺乏,等到首次到医院就诊时往往发现肾功能已经发展至不可逆转的阶段。只有做到早期防治,才能大幅度降低慢性肾脏病的患病率;对已有慢性肾脏病的患者来说,才可能显著延缓肾功能的恶化速度,推迟进入透析的时间,改善患者的生活质量,减小透析治疗人群的规模,并为家庭、社会节约大量的医疗资源和费用。因此,慢

性肾脏病必须进行早期防治。

随着社会的发展、生活水平的提高,人们在对传统文化继承的过程中,越来越感受到中医药学在保障健康方面的重要作用。特别是其对占总体人群可观比例的亚健康者的防治、养生作用,受到国内外的高度重视和肯定。

食疗学是中医药学的特色,是中医学宝库中的瑰宝之一,是中医药学的重要防治手段之一,是中医药学一门重要学科。《黄帝内经》为其建立了深厚的理论基础,《伤寒杂病论》确立了食疗的原则,唐宋以后,在长期的临床实践中,逐渐形成了一批著名专家和方法奇特、卓有成效的专著。

中医学认为药食同源,有些食物也是药物,用之得当,可以治病。我们祖先在食疗方面积累了丰富的经验,早在战国时期成书的《黄帝内经》就很重视饮食对人体健康的作用。它指出:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五蔬为充。”唐代名医孙思邈在《千金要方》中说:“凡欲治病,先以食疗,既食疗不愈,后乃药尔。”清代医学家王孟英指出:食疗“药极简易,性最和平,味不恶劣,易办易服”。

近年来,中医药在防治临床疑难、复杂疾病时,常结合食疗,特别到后期康复时,更会运用这个方法。本书为发扬中医食疗特色,对中医食疗的食材、烹调、主治病种和注意事项等进行系统的介绍,饮食有养,食膳以疗,辨证食治,饮食有节,饮食宜忌。从“药食同源”出发,选用食物经过烹调加工制作成美味佳肴,以供选择,起到治疗和营养作用,这称为食膳,也是食疗临床运用的主要类型。食膳有菜肴、汤汁、饮料、糕点、米粥、罐头等。此种良药不苦口,观之形美,食之味佳,如与其他治疗方法一起应用,可以收到异曲同工之妙。

本书的特点在于让广大读者了解肾脏的基本知识,肾病发生的早期信号,如何自身保健护理,饮食治疗。一旦发现问题要及时或定期到医院体检,进行简单的尿液、血液或者超声检查就可以实现早期发现和早期诊断。本书对一些常见的观察指标的测定方法和意义进行言简意赅的介绍,使广大读者熟悉这些指标所表达的意义,可以积极地早期治疗,有效地控制。由于每位读者的体质及具体情况不同,所有在本书中提到的治疗方法与药物都要在医生指导下进行。希望本书的问世对社区居民在防治肾脏病的发生发展上有所帮助和启迪,能成为大专院校的医学生、肾脏病专科实习医师和低年资住院医师等初入肾脏疾病临床的敲门砖。

由于水平有限,可能有疏漏、错误和重复之处,敬请各位同仁、广大读者批评指正。

上海市领军人才
国家临床重点专科(中医肾病)带头人
上海中医药大学附属曙光医院肾病科教授



目 录

中医药防治肾脏病

1

中医学对肾脏的认识.....	3
肾虚应该如何补肾.....	7
中医养生法举隅	12
肾脏病中医辨证治疗	32
慢性肾功能不全中医结肠透析	35
中医食疗在治疗肾病中的应用	37
常见肾脏病的中医药治疗	40

肾脏病的症状与危害

71

常见肾脏病的主要症状	73
肾脏病的主要危害	76

肾脏疾病的诊断

77

急性肾小球肾炎	79
---------------	----

慢性肾小球肾炎	80
慢性肾盂肾炎	82
肾病综合征(NS)	83
肾结石	85
多囊肾	87
糖尿病肾病	90
高血压肾病	92
紫癜性肾炎	94
狼疮性肾炎	95
慢性肾脏病(CKD)	97

肾脏病的防治策略

— 103 —

肾脏病的自我预防与保健.....	105
肾脏病的护理.....	112
药物应用的注意事项.....	122

肾脏病与科学饮食

— 125 —

饮食宜忌.....	127
调养原则.....	131
烹调方法.....	133
常见肾脏病的饮食治疗.....	134
肾脏病患者营养膳食表.....	173

肾脏基础知识

— 183 —

肾脏解剖.....	185
-----------	-----

肾脏的主要功能... 187

肾脏病常见病因病理... 189

肾脏病常见诊断指标与方法

195

肾病相关的实验室检查的标本留取... 197

肾病医学影像学检查... 201

肾脏穿刺... 205

终末期肾病治疗手段简介

209

腹膜透析... 211

血液透析... 212

肾脏移植... 214



中医药防治肾脏病

中医学对肾脏的认识

中医学将人体内脏分为五脏和六腑,其中肾属于五脏之一,与六腑的膀胱互为相表。在中医学中,肾脏的生理功能有哪些呢?中医学认为,中医肾脏的生理功能不仅包括西医学肾的大部分功能,也包括其他器官的部分功能,在人体生理功能上具有十分重要的位置。

肾位于腰部,左右各一,故称“腰为肾之府”。肾开窍于耳,司二阴,其华在发,肾与膀胱相表里,肾的主要功能是藏精、主水、主骨、生髓、纳气等,特别是肾的藏精功能,与人的生长、发育、生殖等密切相关,故称肾为“先天之本”。

中医脏象学说论述的肾是一个多脏器、多系统组成的整体功能单位,它使人体的内环境平衡(阴阳平衡)得以维持,生理功能得以正常进行。所以,在中医学的范畴中,肾系统是由肾脏、膀胱、命门、骨髓、耳窍、二阴以及所属经络所组成的一个复杂体系。

从古代医家的著作中可知,中医学中所称的肾是西医学中泌尿、生殖、内分泌、神经等一系列相关生理功能的概括。

肾藏精气,主生长发育和生殖

肾藏精气是肾的主要生理功能。肾精是构成人体的基本物质,具有促进人体的生长发育和逐步具有生殖能力的作用。它包括“先天之精”和“后天之精”。前者是禀受于父母的生殖之精,与生俱来,亦即构成胚胎发育的原始物质。后者是出生之后,源于摄入饮食水谷的精微。尽管两者来源不同,却同归于肾,故相互依存,相互为用,组成肾中精气。

人于幼年开始,肾精渐充,发育至青春时期,肾的精气开始充盈,男子就产生精子,女子开始按期排卵出现月经,性功能逐渐成熟。而到老年,肾的精气渐衰,性功能和生殖能力随之减退消失,形体也逐渐衰老。因此,《素问·上古天真论》讲到男子“二八,肾气盛,天癸至,精气溢泻,阴阳和,故能有子”“七八,天癸竭,精少,肾脏衰,形体皆极,八八则齿发去”;女子“二七而天癸至,任脉通,太冲脉盛,月事以时下,故有子”“七七,任脉虚,太冲脉衰少,天癸竭,地道不通,故形坏而无子也”。

肾中精气是阴阳之根、生命之本

肾藏精气对人体的各方面生理功能起着极其重要的作用,可以概括为肾阴和肾阳两个方面。肾阳,又称元阳、真阳、命门之火、先天之火,是肾的生理功能的动力,生命活动的源泉;它有温养身体内各部分器官组织和繁殖后代的作用,还有促进脾胃的腐熟水谷和化生精微的作用。肾阴又称元阴、真阴、真水、肾水,与肾阳相对而言。它是指本脏之阴液,与肾阳依附为用,是肾的功能活动的物质基础。肾阳蒸化肾阴产生精气,这样,肾气由肾精化生,生成后发挥其功能活动即肾之功能活动,如生长发育及性功能等。所以,肾阴和肾阳是人体各脏腑阴阳的根本,两者之间相互依存、相互为用、相互制约,维护着各脏腑阴阳之相对平衡。

肾主骨生髓,肾藏精,精生髓,髓养骨

中医历来有“肾生骨髓”“其充在骨”“肾主骨”之说,即骨的生长、发育、修复均依赖肾脏精气的滋养和推动,故小儿囟门迟闭、骨软无力等症,皆属肾之精气不足的表现。肾精不足,骨髓空虚,会出现腿足痿弱不能行动,或腰脊不能俯仰的证候。此外,还有“齿为骨之余”的说法,临床上,小儿牙齿生长迟缓或成人牙齿松动早脱,皆为肾之精气不足的表现,像这一类虚弱的病证,常用治肾的方法调理。由于肾主骨生髓,而脑为髓之海,所以肾与脑的关系也十分密切。肾的精气不足,可致髓海空虚,故见眩

晕、思维迟钝、记忆力减退等症状,用补肾药常可获效。

肾藏志,出伎巧

《黄帝内经》谓“肾藏精,精舍志”,又说“肾藏志”,可以看出“志”的确立与“精”是有密切关系的。志,就是意志。“恐”是肾之志,而恐之太过,反能伤肾。肾在十二宫中为“作强之官”,故谓之“伎巧出焉”,说明肾的功能充实,治事有精神,则四肢矫健而不倦,又能增进智慧,使各种动作精巧。

肾藏精,精血互生

由于“后天之精”来自饮食水谷精微,而作为“后天之本”的脾胃将饮食水谷之精微化以为血,所以精血互生,故在正常情况下,脾肾两脏密切配合,精血不衰,水谷之精微可以助先天之精气,精气足而血自旺,精血互为滋生。一旦肾精亏损,精不化气,不能上助脾阳,可致水湿内停,精微难化,出现精亏、阳虚、血虚、水肿的临床特征。

肾主水液

肾主水液,是指肾脏有蒸腾气化和调节津液输布、促进废物排泄,以维持体内水液正常代谢的功能。一旦肾之阳气不足,气化功能受到影响,水液代谢的调节发生障碍,可以引起尿少、尿闭而致水肿;也有因肾阳虚而不能固摄水液,出现夜尿频频、小便清长等证候者。

由于肾与膀胱相为表里,膀胱的贮藏和排泄尿液的功能,均与肾之气化有密切联系。贮藏属于肾的固摄作用,排泄属于肾的通利作用,两者合称肾的“开”“阖”作用。膀胱的病理表现为小便癃闭或尿有余沥,或尿频、尿急、尿痛,或小便过多、遗尿与失禁等,除膀胱的本身病变外,均与肾的疾病有关。

肾开窍于耳及二阴

人之听觉灵敏与否,与肾中精气盈亏有密切关系。肾中精气充盈,髓

海得养,则听觉灵敏。所以,《灵枢·脉度》说:“肾气通于耳,肾和则耳能闻五音矣。”反之,肾中精气虚衰时,则髓海失养,而见听力减退,或见耳鸣,甚至耳聋。

肾开窍于二阴。二阴是指前阴与后阴,前阴为外生殖器,后阴为肛门。这些器官部位均属下焦,功能多与肾气有关,故也称肾之外窍。一旦出现肾虚病理,即可见大、小便异常,如尿少、尿闭或小便清长、小便失禁与久泻、大便失禁等;或者生殖功能出现异常和病变,如阳痿、早泄、滑精等。

肾液为唾,其华在发

唾为口津,唾液中较稠厚的称为唾,此为精所化,咽而不吐,有滋养肾中精气的作用。故多唾或久唾,则易耗肾中精气。

肾者其华在发。肾藏精,精生血,发为血之余,所以,发的生长与脱落,润泽与枯槁,不仅依赖于血液的濡养,而且有赖于肾中精气之充养,故年老脱发,或者肾病到一定的严重阶段均见有脱发现象,就是肾之精气虚衰的一种表现。

肾与他脏的关系

在生理上,肾与心,即为肾水上升,心火下降,水火既济,心肾相通。肝与肾,即肝藏血,肾藏精,精血同源,肾火涵养肝木;脾与肾,即肾精必须依赖脾的滋养,才能生生不息,肾阳温蒸,脾胃才能不断纳运,气血化生不尽;肺与肾,即肾为水脏,肺为水之上源,肾的主水作用,有赖于肺之宣肃和通调水道,肺能疏通、调节水道,运行、输布、排泄水液,并使水谷精微布敷全身,皆赖肾的蒸腾气化。另外,肺主气,肾主纳气,肺司呼吸需肾之纳气下归,故有“肺为气之主,肾为气之根”的说法。

肾虚应该如何补肾

容易“肾虚”的十种人

- (1) 频繁抽烟、喝酒的人。
- (2) 生活和饮食常无规律的人。
- (3) 工作繁忙，精神紧张的人。
- (4) 喝浓茶的人。
- (5) 长时间操作电脑的人。
- (6) 康复中的患者。
- (7) 长时间久坐的人。
- (8) 性生活频繁的人。
- (9) 常吃速效壮阳药的男人。
- (10) 老年人。

肾虚的九大症状

1. 畏寒肢冷 “畏寒”指有怕冷而且怕风吹的感觉。“肢冷”指四肢手足冰冷，甚至冷至肘、膝关节的症状。“畏寒肢冷”往往伴随腰膝酸痛、神疲倦卧、少气懒言、口淡不渴等肾虚病症。

2. 房事过度 中医认为肾藏精。肾精化生出肾阴和肾阳，对五脏六腑起到滋养和温煦的作用。肾阴和肾阳在人体内相互依存、相互制约，维持人体的生理平衡。如果这一平衡遭到破坏或者某一方衰退就会发生病变，男性会出现阳痿、早泄、滑精、精液病等病症，女性出现月经不调、宫寒

不孕、痛经等。

3. 头晕无力,失眠多梦 肾作为人体重要的脏器之一,滋养和温煦着其他脏腑,若其他器官久病不愈,就容易伤及肾脏。许多慢性病如慢性肝炎、冠心病、支气管哮喘、高血压等患者,往往伴随有肾虚症状。

4. 哮喘 肾脏有“纳气”的功能。因肾虚不能纳气,就会引起喘息气短,呼多吸少,使人感到难以畅快呼吸。严重的情况下,伴随气喘还可能出现喘气加重、冷汗直冒等症状。

5. 腰痛 腰痛根本在于肾虚,可分为内伤和劳损。内伤肾虚一般指先天不足、久病体虚或疲劳过度所致。轻者难以弯腰或直立,重者出现足跟疼痛、腰部乏力等症;劳损指体力负担过重,或长期从事同一固定姿势的工作(使用电脑、开车等),久之会损伤肾气,导致肾精不足。

6. 夜间多尿 一般夜尿次数在2次以上,或尿量超过全日的1/4,严重者夜尿1小时1次,尿量接近或超过白天尿量,出现这样的情况就属于“夜间多尿”。白天小便正常,独夜间尿多,正是本症的特点,多因肾气虚弱所造成。

7. 头晕耳鸣 很多人经历过头晕的感觉,那种眼睛发花、天旋地转、恶心呕吐的滋味并不好受,且头晕患者常伴有耳鸣之声,妨碍听觉,长久下去,甚至会导致耳聋。造成头晕耳鸣的原因多与肝肾相关。中医上讲“肾藏精生髓,髓聚而为脑”,所以肾虚可致使髓海不足,脑失所养,出现头晕、耳鸣。

8. 便秘 便秘的人常因排便困难出现肛裂、痔疮等症,影响工作、生活,苦不堪言。虽然大便秘结属于大肠的传导功能失常,但其根源是因肾虚所致,因为肾开窍于二阴,主二便,大便的传导需通过肾气的激发和滋养才能正常发挥作用。

9. 腰酸腿痛,尿频尿急 长时间身体僵硬不变地坐在车里,外加开车精神紧张,久而久之形成气滞血瘀,而最终导致肾虚。

补肾应分阴阳

肾虚有肾阴虚和肾阳虚的区别,还有阴阳两虚者,补肾时要学会自我