

SHENBINGBINGREN 现代家庭健康
SHENGHUOYIJI 生活必备

肾病患者 最想知道的宜与忌

基础认识宜忌

肾脏是人体的重要排泄器官，
对维持人体生命和正常的生理代谢有着重要的作用。



肾病患者 生活宜忌



检查诊断宜忌

肾病患者宜积极配合医生做尿、
血等化验检查，以利于疾病的稳定和身体的早日康复。

药物治疗宜忌

药物治疗是一种有效但是容易导致许多副作用的方法，因此无论用药、
减药还是停药，都宜在医生指导下进行，切勿盲目用药。



生活调护宜忌

肾病患者虽然少不了家人和医护人员的关心和帮助，
但要想有好的心情，最主要的还是依靠自己，学会自我调节。

肾病患者
最想知道的
宜与忌



责任编辑 / 李 勇

封面设计 / 纸衣裳书装 孙希前
13911230025

SHENBINGBINGREN 现代家庭健康
SHENGHUOYIJI 生活必备

肾病患者 最想知道的宜与忌

肾病病人 生活宜忌



九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

肾病患者最想知道的宜与忌/良石编著. —北京: 九州出版社, 2006. 6

ISBN 7-80195-461-0

I. 肾... II. 良... III. 肾疾病—防治—基本知识

IV. R692

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 047222 号

肾病患者最想知道的宜与忌

作 者 良石编著
责任编辑 李 勇
责任校对 祝 松
出版发行 九州出版社
地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)
发行电话 (010) 68992190/2/3/5/6
网 址 www.jiuzhoupress.com
电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷 三河市国新印装有限公司
开 本 889×1194 1/20
印 张 10.2
字 数 250 千字
版 次 2006 年 6 月第 1 版
印 次 2006 年 6 月第 1 版 第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-80195-461-0/R·48
定 价 18.00 元

★ 版权所有 侵权必究 ★

前 言

拥有一个健康的体魄，是我们每个人的理想。然而，人吃五谷杂粮，又兼有七情六欲，再加之日常生活、工作中的快节奏，人们往往在忙碌和不经意之间淡漠了健康意识，也无暇顾及身体健康的重要性。超负荷工作和不注重锻炼，疾病的罹临就往往在所难免。患病并不可怕，怕的是患上疾病后不能科学地去认识和对待疾病。这样害处十分大，为克服患者认识上的种种弊端，我们编辑了这套丛书。

随着科学技术的不断发展和进步，医学界对人体疾病的认识也提出了与之相适应的新要求，与以往相比较，最大的不同点是：治病强身不再仅仅是医务工作者的任务，而是要求全体社会公民都应积极地去配合医务工作者预防和战胜疾病。这一点对患者朋友治病强身尤为重要。因为患者朋友最了解自己的身体状况，只有针对自己的身体状况掌握大量科学的健康知识，才能更好地呵护自己的身体，从而使您自己的身体长时期处于最佳状态，使您的生活质量得到了保障，那该多好啊！

基于上述认识，我们特别编写了这套科普健康丛书。书中为广大读者提供了许多健康常识和指导疾病防治的大量医学知识。从而使患者朋友及其亲属能够正确认识和正确对待疾病，更有效地防病治病。这套丛书的特色是以宜忌的方式，有针对性地将日常生活中防病治病和相关问



前
言

SHENBING
ShenBingHuanZheZuXiang
ZhiDaoDeYiYuli

题展示出来，力求用通俗的语言去阐明深刻的医学和生物学道理，可读性很强。它融知识性、趣味性、科学性，实用性为一体，为现代慢性疾病的防治提出了一套全新的思维方式。编者深信，它必能为广大读者所接受，也一定会被广大患者朋友所喜爱。

健康是你的福，也是你所有家人的福，为了所有人的幸福，请您给生命鼓起必胜的风帆吧！

编者

2006年6月



肾病患者最想知道的宜与忌

SHENBING
ShenBingHuanZheZuiXiang
ZhiDaoDeYiYuli

目 录

一、基础认识宜忌

- 1. 基础认识 60 宜 (15)
 - 宜知肾脏在人体中的位置 (15)
 - 宜知肾脏是怎样生成尿液的 (16)
 - 宜知肾脏是怎样排泄代谢废物 (17)
 - 宜知肾脏调节电解质浓度的功能 (18)
 - 宜知肾脏在酸碱平衡中的作用 (19)
 - 宜知肾脏如何调节体内水和渗透压
..... (20)
 - 宜知肾脏的内分泌功能 (20)
 - 宜知中医对肾脏功能的认识 (21)
 - 宜正确评价肾功能 (21)
 - 宜知如何辨识尿气味异常 (22)
 - 宜知如何辨识尿量异常 (22)
 - 宜知什么是功能性蛋白尿 (23)
 - 宜知什么是直立性蛋白尿 (23)
 - 宜知什么是血尿 (24)
 - 宜知什么是运动性血尿 (24)

- 宜知什么是镜下血尿及肉眼血尿 (24)
- 宜知小便像牛奶是什么病 (24)
- 宜知肾脏病患者为什么会出现腰痛
..... (25)
- 宜知什么是尿路刺激征 (25)
- 宜知道夜尿多的原因 (25)
- 宜知道尿路感染的途径有哪些 (25)
- 宜知女性为什么容易患尿路感染 (26)
- 宜知急性肾盂肾炎的临床表现 (26)
- 宜知急性肾炎好发于什么季节 (27)
- 宜知什么是急性肾小球肾炎 (27)
- 急性肾炎的主要临床表现宜知 (27)
- 宜知急性肾炎的病情转归 (28)
- 宜知慢性肾炎是否从急性肾炎发展而来
..... (29)
- 儿童也应护肾养生 (29)
- 宜认识急性肾炎的临床表现 (30)
- 宜知小儿肾病容易复发的原因 (30)
- 宜合理正确认识小儿肾病 (31)





- 宜知小儿急性肾炎会引起急性心力衰竭
..... (31)
- 宜知小儿急性肾炎会引起高血压脑病
..... (32)
- 如何早发现急性肾炎病人并发症宜知
..... (32)
- 宜知什么是慢性肾小球肾炎 (32)
- 宜知慢性肾炎的临床分型 (33)
- 宜知慢性肾炎的病程特点 (33)
- 宜知观察慢性肾炎活动的指标 (34)
- 宜知慢性肾炎能否发展成为慢性肾衰
..... (34)
- 宜知什么是慢性肾功能衰竭 (35)
- 宜知什么是慢性肾功能不全 (35)
- 宜知肾功能不全与肾衰竭、氮质血症、尿
毒症的区别 (36)
- 宜知慢性肾衰的临床表现是什么 (36)
- 肾衰患者为何晨起恶心加重 (37)
- 宜知肾衰患者为何口中有尿味 (38)
- 宜知夜尿增多与肾衰的关系 (38)
- 肾衰病人宜知出现皮肤瘙痒怎么办
..... (38)
- 肾衰患者宜知皮肤上为何出现尿素霜
..... (39)
- 肾衰病人宜知出现抽搐怎么办
..... (39)
- 宜知肾衰时出现顽固性呃逆怎么办
..... (39)
- 女性尿毒症患者月经过多原因宜知
..... (40)
- 慢性肾衰的预后宜知 (40)
- 怎样判断肾病综合征宜知 (40)
- 易与急性肾炎相混淆疾病宜知 (41)
- 宜知什么是肾结核 (42)
- 宜知肾病综合征的主要临床表现 (43)
- 宜正确认识肾病综合征 (44)
- 肾病综合征患者宜知水肿反复发作的因素
..... (44)
- 中医如何辨识肾病综合征宜知 (45)
2. 基础认识 33 忌 (46)
- 忌不知道什么是排尿异常 (46)
- 忌不知道什么是尿色异常 (47)
- 忌不知道蛋白尿是怎样产生的 (47)
- 忌不知道肾脏对人体血压如何调节
..... (48)
- 忌不知道中医如何认识蛋白尿 (48)
- 忌不知道肾区痛与肾绞痛如何区分
..... (49)
- 忌不知道肾性水肿的特点 (49)
- 忌不知道肾性水肿的分类及机制如何
..... (50)
- 忌不知道肾性水肿与其他水肿如何区别
..... (51)
- 忌不知道哪些不适可提示肾脏病 (51)

忌认为腰痛就是尿路感染	(52)
忌认为尿液混浊就是尿路感染	(52)
忌忽视无症状性细菌尿	(52)
忌不重视扁桃体炎、中耳炎、皮肤感染	(52)
忌不知道慢性肾盂肾炎的主要临床表现	(53)
忌忽视老年人急性肾炎	(53)
忌不了解哪些人易患急性肾炎	(53)
忌忽视隐匿性肾小球肾炎	(54)
忌不知慢性肾炎发病有何性别特点	(54)
忌认为慢性肾炎就是肾虚	(54)
忌忽视乙肝引起的肾炎	(55)
忌认为慢性肾炎症状消除即是痊愈	(55)
慢性肾炎患者忌不控制高血压	(56)
慢性肾炎患者忌忽视血压过高的危害	(56)
忌忽视慢性肾衰患者的性功能障碍	(56)
忌忽视肾衰预后与高血压的关系	(57)
忌不知道肾衰患者的消化系统症状	(57)
忌忽视尿石症	(58)
忌不知道什么是尿毒症	(58)
忌不了解加剧肾衰的因素	(58)

成人肾病忌忽视在儿童期预防	(59)
忌不了解哪些人易患尿毒症	(60)
肾病综合征患者忌不防止病情反复	(60)

二、检查诊断宜忌

1. 检查诊断 23 宜	(63)
宜正确认识化验的目的	(63)
宜知什么是尿常规检查	(63)
尿常规检查有何意义宜知	(64)
宜正确留取尿标本	(65)
宜知尿蛋白定性试验	(65)
宜知尿蛋白定量检查	(65)
宜知尿浓缩和稀释试验	(66)
宜知酚红排泄试验及其临床意义	(66)
宜知白细胞尿及其临床意义	(67)
宜知 Addis 计数是什么	(67)
宜知什么是血肌酐	(68)
宜知什么是血尿素氮	(68)
宜知观察肾功能的主要指标	(69)
肾脏病患者宜知血沉增快的原因	(69)
宜知血清免疫球蛋白的临床意义是什么	(69)
血清补体 C ₃ 测定有何意义宜知	(70)
肾病患者宜知尿路 X 线片有什么用	(70)
肾病患者宜知 B 型超声有什么用途	(71)





- 宜知肾图有什么作用 (72)
- 宜知肾图检查前应注意什么 (72)
- 宜知做肾活检有何临床意义 (72)
- 哪些患者宜做肾穿刺活检 (72)
- 如何观察和处理肾穿刺后患者 (73)
2. 检查诊断 15 忌 (74)
- 忌不知道尿酸碱度变化的临床意义
..... (74)
- 忌不知道尿液比重的测定有何意义
..... (74)
- 忌不了解尿红细胞形态检查 (75)
- 忌忽视尿红细胞检查的注意事项 (75)
- 忌忽视尿三杯试验 (75)
- 忌不知道 Addis 计数时的注意事项
..... (76)
- 忌不知道怎样留尿作细菌培养 (76)
- 忌不知道什么是管型尿 (77)
- 忌忽视导致尿糖阳性的原因 (77)
- 忌不知道什么是尿溶菌酶 (77)
- 忌不知道内生肌酐清除率的临床意义
..... (78)
- 忌忽视肾脏 B 超检查前的注意事项
..... (78)
- 忌忽视肾脏大小的重要性 (78)
- 慢性肾衰患者忌不检查血钙、血磷
..... (79)
- 哪些患者忌做肾穿刺 (79)
- 三、药物治疗宜忌
1. 药物治疗 33 宜 (83)
- 宜知发生尿路感染如何治疗 (83)
- 尿路感染宜合理选抗菌药 (83)
- 尿路感染复发宜知如何治疗 (85)
- 宜知肾盂肾炎腰痛的食疗法 (85)
- 慢性肾盂肾炎宜合理使用抗菌药 (86)
- 急性肾炎宜用青霉素治疗 (86)
- 宜知缓解咽喉肿痛用哪些中药 (86)
- 宜知常用的利尿西药 (87)
- 宜知常用的降压西药 (88)
- 宜知中医如何治疗急性肾炎恢复期
..... (88)
- 甲泼尼龙冲击时宜注意的问题 (89)
- 宜知应用环磷酰胺需注意什么 (89)
- 宜学会调治肾炎病人头痛 (90)
- 宜学会调治失眠 (90)
- 肾病综合征宜正确使用糖皮质激素
..... (91)
- 肾病综合征应用激素的原则宜知 (91)
- 宜知应用激素要注意什么 (92)
- 宜知哪些中药可配合激素撤减 (92)
- 宜知肾衰竭的非透析治疗 (93)
- 宜知慢性肾衰竭的三级防治 (93)
- 宜用钙离子拮抗剂降压 (93)
- 慢性肾衰竭患者宜服活性维生素 D₃
..... (94)



慢性肾衰竭宜服用小苏打	(94)
宜知什么是血液透析	(94)
宜知什么是腹膜透析	(95)
血液透析前应做的准备宜知	(96)
宜知怎样做好血液透析	(96)
宜知血液透析的适应症	(97)
腹膜透析适应症宜知	(97)
宜知什么是肾移植	(98)
宜知肾移植前应做哪些准备	(99)
肾功能不全者宜合理选择抗生素 ..	(100)
宜知小儿肾病综合症常用中成药、验方	(100)
2. 药物治疗 15 忌	(102)
忌忽视无症状性细菌尿的治疗	(102)
忌不知服用磺胺类药的注意事项 ..	(102)
急性肾炎患者忌单纯服用中药	(103)
忌不知激素治疗中易出现哪些问题	(103)
忌忽视无症状性血尿或（和）蛋白尿的治 疗	(104)
忌不知激素的个体化治疗方案	(104)
忌忽视糖皮质激素的副作用	(104)
肾病综合征忌不配合使用降脂药 ..	(105)
忌用抗生素治疗肾病综合征	(105)
忌忽视慢性肾衰竭的非透析治疗 ..	(106)
慢性肾衰竭忌忽视降压治疗	(106)
忌不知道氧化淀粉的作用	(106)

忌不知道血液透析的禁忌症	(107)
忌不知做腹膜透析的禁忌症	(107)
腹膜透析忌忽视并发腹膜炎	(107)

四、生活调护宜忌

1. 生活调护 60 宜	(111)
慢性肾病患者宜合理看待疾病	(111)
家属宜学会帮助患者调整情绪	(112)
肾脏病患者调养情志宜知	(112)
肾病患者宜知调节情绪的方法	(113)
宜了解肾病人心理活动特点	(113)
肾病患者宜合理进行情志调节	(114)
肾病患者宜知饮食习惯有讲究	(115)
肾病患者宜合理忌口	(115)
肾病患者宜合理吃蔬菜	(116)
肾病患者宜合理食用调味料	(116)
肾病患者宜合理食用豆制品	(116)
肾病患者宜合理饮酒	(117)
肾病患者宜合理饮茶与咖啡	(117)
肾病患者宜合理饮用啤酒	(117)
肾病患者宜科学进行性生活	(118)
肾脏病人宜合理饮水	(118)
肾病患者宜合理食用高蛋白食物 ..	(119)
肾病患者宜食红薯、马铃薯	(119)
急性肾炎患者宜合理食盐	(119)
慢性肾炎患者宜低盐饮食	(120)
糖尿病肾病患者宜合理吃水果	(120)
慢性肾炎病人宜合理吃醋	(121)



- 肾炎患者宜合理食用动物内脏 (121)
- 宜知增进肾炎患者的食欲方 (122)
- 慢性肾衰竭患者宜低磷饮食 (123)
- 宜知小儿急性肾炎的饮食 (123)
- 怎样才能做到低磷饮食宜知 (124)
- 肾病患者宜喝牛奶 (125)
- 肾病患者宜常吃豆类蔬菜 (125)
- 慢性肾衰病人宜合理补充维生素 ... (126)
- 肾病患者宜动静结合 (126)
- 急性肾炎患者宜合理安排休息 (126)
- 慢性肾炎患者宜合理安排休息 (127)
- 肾病综合征患者宜合理安排作息 ... (127)
- 肾病患者宜保证睡眠充足 (127)
- 肾病患者宜经常沐浴 (128)
- 慢性肾炎患者的运动原则宜知 (128)
- 肾炎病人的体育锻炼宜知 (129)
- 慢性肾炎病人宜合理安排性生活 ... (130)
- 慢性肾炎患者宜知能否怀孕 (130)
- 肾病患者运动注意事项宜知 (131)
- 慢性肾病患者宜散步 (131)
- 肾病患者宜合理进行慢跑、爬山运动
..... (131)
- 肾病患者宜室内运动 (132)
- 宜知常搓哪个部位能益肾 (132)
- 中年乏力时宜警惕肾病来袭 (132)
- 10种呵护肾脏良方宜知 (133)
- 孕妇宜合理预防肾绞痛 (133)
- 肾炎病人宜合理安排旅游 (134)
- 肾病患者宜合理打预防针 (134)
- 宜正确对肾病综合征患者心理护理
..... (135)
- 肾病患者宜学会预防感冒 (136)
- 肾病患者宜预防扁桃体炎 (136)
- 宜对肾脏病患者进行长期随访 (137)
- 肾脏病患者宜定期做尿液检查 (137)
- 肾病患者宜知的心理疗法 (138)
- 肾病患者宜知的起居疗法 (141)
- 肾病患者宜知的运动疗法 (146)
- 肾病患者宜知的气功疗法 (150)
- 肾病患者宜知的按摩疗法 (154)
2. 生活调护 23 忌 (159)
- 忌忽视情绪与肾病的关系 (159)
- 忌认为水肿越重, 肾脏病越重 (159)
- 忌忽视不良心理的危害性 (160)
- 忌认为宝宝尿液乳白色就是肾病
..... (160)
- 慢性肾病患者忌静养 (161)
- 忌喝含咖啡因的饮料 (162)
- 忌忽视疖子的危害 (162)
- 天气变凉忌忽视儿童患肾病 (162)
- 忌盲目进食快餐食品 (163)
- 慢性肾炎病人忌盲目进补 (163)
- 慢性肾炎病人忌盲目食人参 (163)
- 慢性肾炎患者忌盲目食用甲鱼 (164)

慢性肾炎患者忌盲目食用西洋参 ...	(165)
慢性肾衰竭患者忌不科学饮水	(166)
慢性肾衰竭患者忌忽视麦淀粉饮食	(166)
肾病患者忌吃杨桃	(166)
忌盲目进食豆制品	(167)
肾炎患者忌吃香蕉	(167)
肾病患者忌吸烟	(167)
肾病患者忌不对室内进行消毒	(168)

忌不会判断运动适度	(168)
肾脏病患者忌不会预防流感	(168)
慢性肾衰患者忌不对皮肤进行护理	(169)
肾病患者宜食的食谱和药膳	(170)

附录 肾病患者宜食的天然食物	(198)
----------------------	-------



一、基础认识宜忌

JICHURENSHIYIJI

- ◎ 宜正确评价肾功能
- ◎ 宜知什么是血尿
- ◎ 宜知小便像牛奶是什么病
- ◎ 儿童也应护肾养生
- ◎ 忌不知道什么是排尿异常
- ◎ 忌忽视无症状性细菌尿
- ◎ 忌认为慢性肾炎症状消除即是痊愈
- ◎ 忌不了解加剧肾衰的因素

