

肾病从预防到治疗

责任编辑:宛 霞

主 编:田 捷 王慧刚

出 版:吉林科学技术出版社

印 刷:长春新华印刷厂

版 次:2005 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

开 本:32 开

规 格:787×1092 毫米

印 张:3.25

字 数:84 000 字

书 号:ISBN 7-5384-3080-6/R · 819

定 价:10.00 元

吉林科学技术出版社

网 址:<http://www.jkcbs.com>

网络实名:吉林科技出版社

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社址:长春市人民大街 4646 号

邮编:130021

发行电话:5677817 5635177

传真:5635185

常见病完全图解系列

肾病

从预防到治疗

田捷 王慧刚/主编

- ✔ 图文并茂 容易阅读
- ✔ 按部就班地解答您的所需所想
- ✔ 人人都能看懂的医疗保健书

吉林科学技术出版社
Jilin Science & Technology Publishing House



1 饮酒对肾炎的影响

prevention and cure

肾病从预防到治疗

谈到酒,就会触动男士朋友的敏感神经。对于酒这一问题,我们也可以辩证地去看待。一方面我们并不否认少量饮酒对身体有一定的好处,比如说可以加强机体对紫外线辐射的防护能力等等(但这里所说的少量是少之又少,大约一天仅折合成人两酒杯)。一般饮酒者很难控制到这一程度;另一方面,过量的饮酒对人体是有害又是世人皆知的,它可以损伤肝脏等全身各个脏器。当然,这里也包括肾脏。

2 饮酒会对肾脏产生危害吗

1

① 肾脏疾病的康复需要有良好的饮食保证。饮酒对肾脏疾病的康复不利。

② 饮酒会影响机体的氮平衡,增加蛋白质的分解,增加血液中的尿素氮含量。

这当然增加肾脏负担。如果是正常人,问题还不算大,但对肾脏患者或慢性肾功能不全的患者来讲,是疾病康复的“拦路虎”。



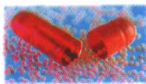
2

饮酒对人体的其他伤害

① 长时间的饮酒会导致贫血、血小板功能紊乱,发生各种出血。

② 会导致胃肠吸收不良,营养不良,使机体对维生素B₁₂、维生素B₆和叶酸利用率降低,维生素B₁₂排出量增加。

③ 还会导致高脂血症、动脉硬化等。



FACT

上述分型是以临床症状和化验为依据进行分型的。第一个临床类型,将来的发展仍有很大的差别。有的数十年后仍健康良好;而有些却体力渐衰,肾功能逐渐减退,而肾功能的下调速度亦快慢不均。有的1-2年,有的5-10年。

18

19

Q & A

对健康的问题疑惑,提供最平易、正确和直接的解答,从中你可以学到不少有用的常识。

Dr. Advice

专业的医生、营养师提供实用而贴心的建议。

FACT

针对肾病的相关历史、重要统计数据或资讯,辅助你对肥胖更有了解。

DO

值得你亲身尝试的好提议。

DON'T

提醒你在生活中易犯的错误,必须避免或改正的事项。

Story

实际发生的案例,从别人的实际经历,你可以避免重蹈覆辙。

现代都市繁忙的生活，常常使人感觉到身心疲惫。在物质文明飞速发展的时候，我们相应的疾病也在增加，诸如心血管疾病、肝病、高血压、糖尿病等等。很多人以为这是经济发达了，生活富裕了造成的。事实上，这种观念是错误的。这并不是物质文明提高导致的，而是我们的思想观念、健康意识跟不上而引起的。在美国，收入较高的白人跟收入相对较低的黑人相比，他们的高血压、冠心病、糖尿病等疾病明显要比黑人少，寿命也 longer。这正是因为他们所受到的健康教育、卫生知识、自我保健意识都比黑人强。所以我们现在也要从自身做起。

但是我们目前最常见的情形就是有了病去医院就诊，没病时也不知如何防治，一点小病就不以为然，就算真生了病去医院就诊，我们也只是按医师所开药方照方抓药，按时服药，以为这样就万事大吉。事实上，我们往往忽略了就医前的自我诊断、治疗过程中的自我维护以及平时的自我保健。而这些，正是我们这套书所要帮助大家解决的问题。我们请教相关医护专家，查阅大量权威资料，精心为读者就生活中最常见的心脏病、高血压、高血脂、糖尿病、

preface

风湿病、肝病、肾病等多种疾病做了一个周详而又科学的保健治疗流程。从最初的病理认识到传统的认识误区以及自我诊断、自我保健和相应的食物辅助疗法都有详尽的介绍。这样，本丛书就可以使广大读者在足不出户的情况下，也能对自己以及亲朋好友的身体状况有个比较清楚的了解，并且做出相应的措施。“防患于未然”，就算真的出现了健康问题，也能及时而科学地处理这些事情。

健康的朋友看了这套书，会对自己平时的良好习惯更加坚持，而去掉那些影响健康的做法；处于“亚健康状态”的朋友看了这套书，就会对面前亮出的“黄灯”给予足够的重视，从书中得到及时的补正，从而去掉头上的“亚”帽子；对已经生病了的朋友来讲，通过这套书将使你在平时更加注意自己的身体保健，更好地配合医生的治疗，从而更快地康复！

希望这套书能够帮助大家更好地拥有一个快乐、健康、幸福、美满的人生！

健康标准

粗略地说,健康就是没病没痛的意思。但世界卫生组织(WHO)把“健康”定义为“体格上、心理上和社交上的理想状况”。由此可见,没病没痛没残障,准确来说并不等于完全健康。例如现在有不少超重甚至患了肥胖症的人,他们的体型不但经常被其他人视为不好看,更重要的是肥胖的人容易患上心血管疾病、糖尿病、胆结石和痛风病。

世界卫生组织虽然给出了健康定义,但问题是如何解释身体无病。医生说,或者西方医学上称身体无病,是指现代医学科技检查结果没有异常,若病人感觉有病那是心理有病。中医以虚实寒热论体质,同病不同质,同质不同病,但除非病已在体内外呈现病理症状,否则也不知病在何处,发展到何程度。这都不能准确地解释健康的含义,因此,下面就让我们一同来了解一下到底何为健康、按健康的标准来判断自己是否是一个真正健康的人。

健康标准

世界卫生组织提出“健康是身体上、精神上和社会适应上的完好状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱”。近年来世界卫生组织又提出了衡量健康的一些具体标志,例如:

- ☒ 精力充沛,能从容不迫地应付日常生活和工作;
- ☒ 处事乐观,态度积极,乐于承担任务不挑剔;

healthy standard

- ⌘ 善于休息,睡眠良好;
- ⌘ 应变能力强,能适应各种环境的变化;
- ⌘ 对一般感冒和传染病有一定抵抗力;
- ⌘ 体重适当,体态匀称,头、臂、臀比例协调;
- ⌘ 眼睛明亮,反映敏锐,眼睑不发炎;
- ⌘ 牙齿清洁,无缺损,无疼痛,牙龈颜色正常,无出血;
- ⌘ 头发光洁,无头屑;
- ⌘ 肌肉、皮肤富有弹性,走路轻松。

心理健康标准

认为“没有病就健康”的观点在今天绝对是绝对站不住脚的,健康不仅仅是没有病,而且要有良好的心理状态和社会适应能力。

- ⌘ 要有充沛的精力,能从容地担负日常工作和生活,并且不会感到疲劳和紧张;
- ⌘ 积极乐观,勇于承担责任,并且能上能下,心胸开阔,不至于因为很小的事就耿耿于怀;
- ⌘ 必须是精神饱满,情绪稳定,善于休息的人;
- ⌘ 要有较强的自我控制能力和排除干扰的能力;
- ⌘ 要有较强的应变能力,反应速度快,有高度适应能力等等。

目录

1 走出误区

- 12 什么是肾炎
- 14 肾炎病人是否要卧床休息
- 16 慢性肾炎患者能结婚吗
- 18 饮酒对肾炎的影响
- 20 水肿不一定是肾炎
- 22 透析是怎么回事

2

认识肾病

- 26 肾盂肾炎
- 30 慢性肾炎
- 34 急性肾炎
- 36 急进性肾小球肾炎
- 38 什么是肾病综合征
- 44 糖尿病性肾病
- 48 正确认识肾功能
- 52 肾性高血压
- 54 肾炎就是肾小球肾炎吗
- 58 什么是尿毒症

contents

3

自我诊断

62 患了肾病会有信号吗

70 哪些现象提示肾炎复发

4

门诊与药房

74 肾功能检查包括哪些项目

76 肾炎的治疗方法

78 中医治疗慢性肾衰

82 中医能治疗肾性水肿吗

84 中医中药治疗肾病

目录

5

饮食与运动

88 肾病患者饮食应注意什么

90 肾炎的饮食要求

92 慢性肾炎的中医分型食疗

94 肾病患者的其他治疗方法

96 肾炎病人需要运动吗

6

预防之道

102 健康人如何保护肾脏

contents

chapter

1

走出误区



什么是肾炎

肾病是中外医学公认的难治之症,据统计,仅在我国患泌尿系统及肾病的患者就占总人口数的2.2%,所谓肾病就是指两侧肾脏非化脓性的炎性病变。

这种病变导致体虚、腰膝酸软、神经衰弱及阳痿早泄、月经不调等症。因此,如一旦不幸患上肾病,应积极地到专业肾病医院治疗,千万不要被庸医、游医所骗。

下面,我们将详尽地向您介绍肾病的有关知识,希望能为您解除病症的烦恼。

肾炎有哪几种

我们大家平常所说的肾炎是指肾小球部位的病变,它包括许多种类型,比如:

原发性肾小球疾病

- ①急性肾小球肾炎
- ②急进性肾小球肾炎
- ③慢性肾小球肾炎
- ④肾病综合征
- ⑤隐匿性肾小球肾炎
(又称无症状性血尿或蛋白尿)



prevention and cure

继发性肾小球疾病

- ①狼疮性肾炎
- ②紫癜性肾炎
- ③糖尿病性肾病
- ④多发性骨髓瘤性肾病
- ⑤乙型肝炎病毒相关性肾炎
- ⑥肝肾综合征



Dr. Advice

当病人尿化验中出现尿异常(包括蛋白尿、血尿、管型),并进一步检查确定是属于肾小球疾病时,不要急于下肾炎的诊断,还要查明此病是属于原发或是继发。



Dr. Advice

急性肾盂肾炎治疗要及时、彻底,以免转化为慢性。急性期应卧床休息、多饮水增加尿量,以排除尿路细菌和炎性产物。

赵建
出版

继
发
性
肾
病

自
治
肾
病

门
诊
与

急
性
肾
病
与

肾
之
预
后

肾炎病人是否要卧床休息

出现哪些症状时需要卧床休息

人不是一劳永逸的机器，所以只有做到休息与工作并重，劳逸结合，才能达到事半功倍的效果。尤其是对于患有肾炎的病人来说，无论急性肾炎或慢性肾炎，凡出现上述一种或几种症状、体征，都应卧床休息。急性肾炎一般休息2~3周，当血压下降，尿量增多，水肿消退，肉眼血尿消失时，才可下床活动。但活动量不宜过大，可每日散步2~3次，每次20~30分钟。如此持续两周，如症状、体征不发生波动，则可逐渐增加活动量，但仍要以休息为主，不可做过多的活动。慢性肾炎当水肿消退，血压恢复正常，尿中红细胞及管型消失，尿蛋白减少，肾功能基本正常时，可恢复轻工作。

得了肾脏病之后，休息是一种十分重要的保护性措施，也是每个肾脏病患者极为关注的问题。

1 水肿的严重程度

肾脏病水肿一般分为3种情况，即轻度水肿、中度水肿和重度水肿。如水肿仅局限于眼睑或踝部为轻度；水肿扩展到下肢为中度；水肿蔓延到全身甚至出现胸、腹水，则为重度。中度以上水肿就应当卧床休息。



prevention and cure

2 有无心慌、气短、咳嗽症状

如出现这些症状，表示肺部有淤血、感染或心力衰竭等严重情况存在，这时不但应卧床休息，而且要及时住院治疗，以免病情继续恶化。

4 有无尿量减少或肉眼血尿

若尿量明显减少，每日尿量在 500mL 左右，或出现肉眼血尿如洗肉水样，往往表示病情重笃，应卧床休息。

5 有无其他检验异常

如血尿素氮、肌酸、肌酐明显升高，肌酐清除率明显降低，表明肾功能不良，也应卧床休息。

3 有无头痛、头晕、呕吐症状

如出现这些症状说明可能存有高血压，应及时测量血压，如血压确实高，则应卧床休息。如血压急骤升高，可能出现脑水肿，使头痛、呕吐进一步加剧，还会出现抽搐或惊厥，此种情况更应住院治疗。



基础
护理

基础
护理

基础
护理

基础
护理

基础
护理

基础
护理

慢性肾炎患者能结婚吗

慢性肾炎患者何时能结婚、怀孕

1 什么情况可以结婚？

慢性肾炎患者如果是在病情刚刚稳定或尚未稳定时就结婚，容易导致旧病复发，症状反复发作，从而使病情恶化，而且如果是女病人，怀孕后一旦发生妊娠中毒症，会使病情更加复杂，使肾功能减退，同时也会影响到胎儿的健康。所以慢性肾炎病人不能结婚，要根据具体情况作具体分析，不能一概而论。



Dr. Advice

如慢性肾炎患者仅有尿沉渣异常，妊娠过程多能顺利通过，但即使仅有蛋白尿，妊娠期的并发症和出现死胎的发生率也较正常孕妇高，所以慢性肾炎患者最好不要怀孕。