

生活

腰杆不直，有苦难言。想摆脱肾病的困扰，生活中巧吃、妙养极其重要。

肾病

健康宜忌

佟燕玲 / 主编



吉林科学技术出版社

肾 病

健康宜忌

主编 / 佟燕玲

吉林科学技术出版社



□ 全案策划  唐码书业 (北京) 有限公司

<http://www.tangmark.com>

□ 责任编辑 田建华

□ 装帧设计 叶华

□ 摄影 姜缘

肾病健康宜忌

Shenbing Jiankang Yiji

佟燕玲 主编

出版发行 / 吉林科学技术出版社

印刷 / 北京外文印刷厂

开本 / 32 (787 × 1092mm)

印张 / 3

版次 / 2005 年 1 月第 2 版第 1 次印刷

字数 / 120 千字

ISBN 7-5384-3077-6/Z · 454

定价: 10.00 元

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

发行部电话: 0431-5635177

传真: 0431-5635185

网址: <http://www.jkpbs.com>

网络实名: 吉林科技出版社

肾病健康宜忌

健康宜忌 肾病



目录

饮食宜忌

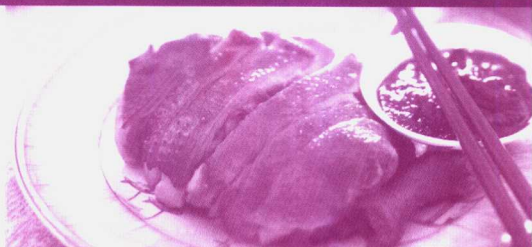
忌

菠菜	2	牡蛎	8
茭白	2	香蕉	9
竹笋	3	木瓜	9
生姜	3	哈密瓜	10
胡椒	4	菠萝	10
豆类	4	橘子	11
鸡肉	5	苹果	11
鸡蛋	5	石榴	11
鹅肉	6	酒	12
猪腰	6	浓茶	12
螃蟹	7	咖啡	13
黄鱼	7	烟	13
鲑鱼	8	药物	14

宜

红薯和马铃薯	16	马齿苋	23
赤小豆	16	韭菜子	24
绿豆	17	葱、蒜	24
薏米	17	鸭肉	25
黑大豆	17	鹌鹑	25
冬瓜	18	鲫鱼	26
茼蒿	18	鳊鱼	26
蚕豆	19	鲤鱼	27
豇豆	19	黄颡鱼	27
四季豆	19	鲛鱼	28
芦笋	20	泥鳅	28
银耳	20	龟鳖	29
黄瓜	21	蛤蚧	29
芹菜	21	海参	30
苜蓿	21	蛙肉	30
胡萝卜	22	螺蛳	30
南瓜	22	西瓜	31
萝卜	23	桂圆	31
香菇	23	葡萄	32





胡桃	32
猕猴桃	33
栗子	33
红枣	34
柠檬	34
人参	35
荷叶	36
胎盘	36
玉米须	37
大黄	37
燕窝	38
白茅根	38
冬虫夏草	39
胡萝卜缨	39
鹿鞭	40
海狗肾	40
鹿茸	41
鹿角胶	41

生活起居宜忌

生活中有损肾脏的化学元素	44
误区一：中草药治疗肾病没有 副作用	47
误区二：水肿就一定是肾病	48
误区三：腰痛就是肾病	49
不宜运动的肾病患者	50
肾病与性生活	51

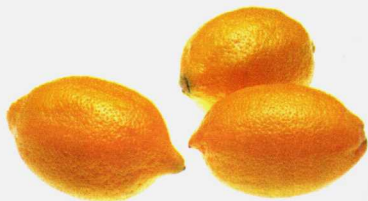
肾病 健康宜忌

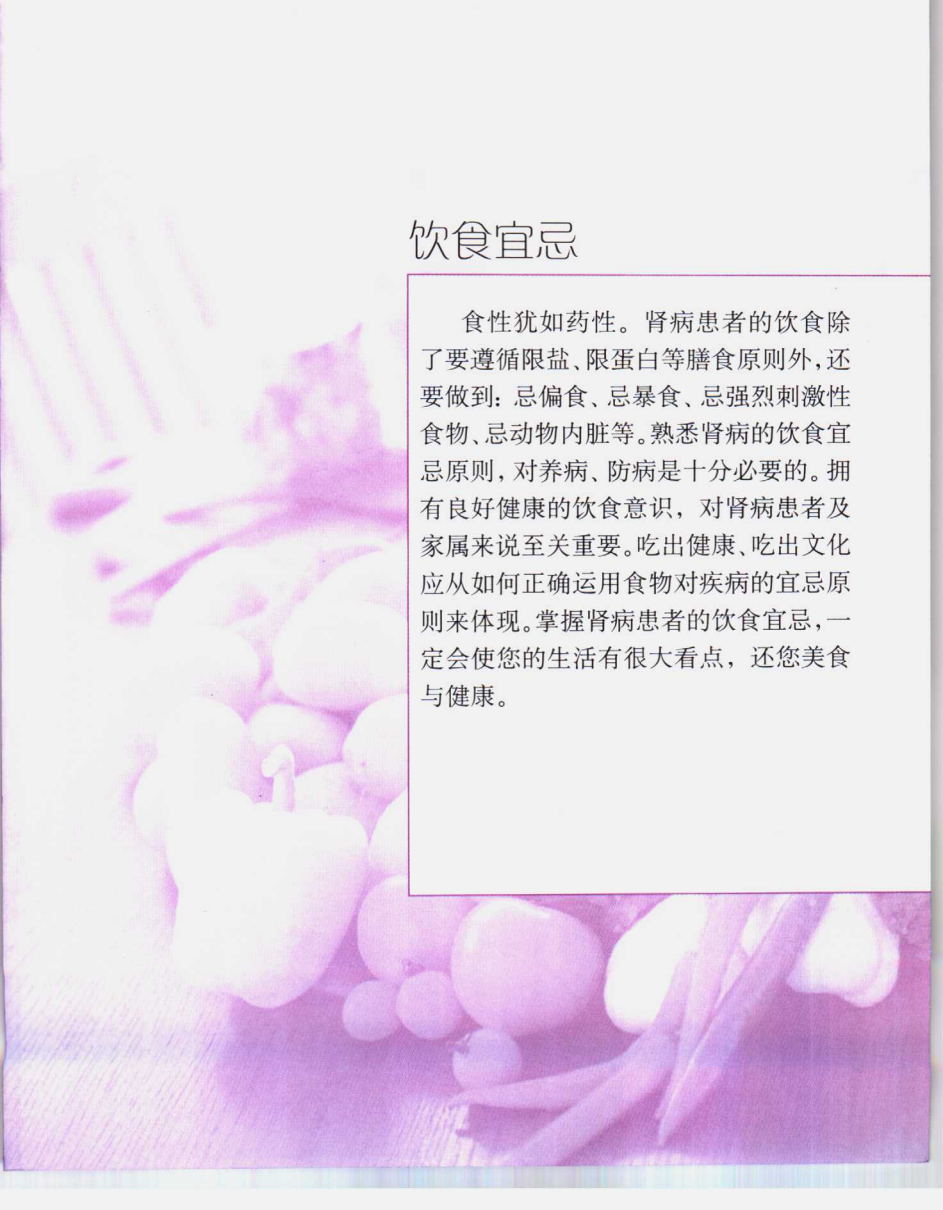
宜

选择适宜的运动	52
慢性肾炎患者应怎样进行气功 锻炼	58
慢性肾炎病人缓解期的运动	60
肾病患者外出旅游	62
练气功时的注意事项	64
感染性肾病的预防	65
肾病患者怎样预防感冒	66
做好肾炎病人的皮肤护理—— 防治褥疮	68
如何对尿毒症病人进行口腔 护理	70
中药泡脚健肾	72
泡脚对其他疾病的影响	74
小儿急性肾炎的家庭护理	75

附录

鸭粥	78
葫芦粥	78
白菜薏米粥	79
南瓜粥	79
韭菜粥	80
黄芪粥	80
赤小豆汤	81
绿豆芽汤	82
黄瓜蚕豆汤	82
冬瓜赤豆汤	83
参圆汤	83
马蹄萝卜汁	84
丝瓜饮	84
芹菜汁	85
黄瓜番茄汁	85





饮食宜忌

食性犹如药性。肾病患者的饮食除了要遵循限盐、限蛋白等膳食原则外,还要做到:忌偏食、忌暴食、忌强烈刺激性食物、忌动物内脏等。熟悉肾病的饮食宜忌原则,对养病、防病是十分必要的。拥有良好健康的饮食意识,对肾病患者及家属来说至关重要。吃出健康、吃出文化应从如何正确运用食物对疾病的宜忌原则来体现。掌握肾病患者的饮食宜忌,一定会使您的生活有很大看点,还您美食与健康。

菠菜

味甘，性凉，有的地区认为它属“发物”食品。《医林纂要》中也认为：“多食发疮。”清代食医王孟英曾指出：“病人忌之。”现代医学临床观察，部分肾炎患者吃菠菜后，可见到尿内管型或盐类结晶增多，尿色变浑。所以，患有肾病的人，应忌食或谨慎食用菠菜。

茭白

俗称茭瓜。据析研究，茭白中含草酸和难溶性草酸钙较多，因此，凡有泌尿系结石的人不宜多吃、常吃茭白。



／ 健康小知识 ／

泌尿系统的组成及功能是什么

泌尿系统由肾、输尿管、膀胱及尿道4部分组成。其主要功能是排除机体在新陈代谢过程中所产生的溶于水的废物，如尿酸和尿素等，以及多余的水分和某些无机盐类。它们由循环系统运送至肾，在肾内形成尿液，再经输尿管排出体外。



竹笋

性凉，味甘，能清热利水。但根据现代医学研究，由于竹笋中含有较多的难溶性草酸钙，这对慢性肾炎及肾功能不全者不利，所以应忌食。



生姜

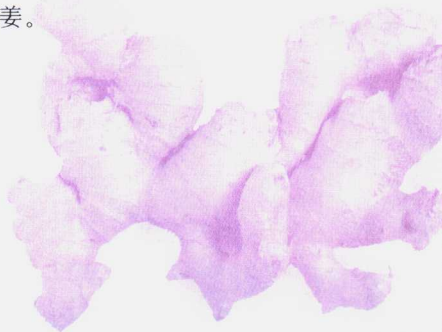
性温热，味辛辣。生姜中的生姜素会刺激膀胱等泌尿系统的黏膜，从而会加重泌尿系统感染的炎症反应。所以，对泌尿系统感染的患者来说，无论是膀胱炎还是尿道炎，都不宜多吃生姜。



/ 健康小知识 /

肾脏有哪些功能

- 维持水的平衡。肾脏是通过生成尿液来实现这一功能的。
- 排泄代谢产物和有害物质（毒物、药物等）。
- 维持酸碱平衡。
- 保持体液成分，维持体液电解质平衡。
- 内分泌功能。它分泌肾素、前列腺素、红细胞生成素、维生素D₃等。



胡椒

尿路感染性疾病,中国传统医学认为是属湿热下注膀胱所致的“热淋”之证。胡椒大辛大热,极易助热动火,清代王孟英还认为“多食动火燥液,耗气伤阴”。因此,热蕴膀胱的尿路感染患者,切勿多吃胡椒,否则必将加重病情。

豆类

主要指以大豆、黄豆、蚕豆、赤豆、绿豆和以豆类为原料加工成的豆腐、豆腐皮、素鸡、豆腐干、面筋等食品。这些食品营养丰富,脂肪含量低,且又不含胆固醇,其中所含的蛋白质比羊肉还高,但对于肾功能减退的患者来说,大量蛋白质饮食可增加尿蛋白质的排泄,加重肾功能损害,因此最好忌食。肾功能正常的肾病患者可适量吃豆制品,但也不宜过多。



／ 健康小知识 ／

肾脏的大体结构

肾脏是一对蚕豆形的实质性内脏,位于腹腔的后上部,脊柱两旁,前面盖有腹膜,后面有强壮的腰部肌肉。正常成人男性,每个肾脏重约134~148克,大小约10厘米×5厘米×4厘米,约相当本人握起的拳头大小,女性较男性稍小,左肾重于右肾。

鸡肉

慢性肾炎尿毒症者忌食。《中药大词典》中说：“凡实证、邪毒未清者不宜食。”由于鸡肉中含有丰富的蛋白质，多食会增加氮质血症和加重尿毒症的病情，所以不宜食。

鸡蛋

慢性肾炎，尤其是肾功能和新陈代谢减退，尿量减少，体内代谢产物不能全部由肾脏排出体外时，忌吃鸡蛋。若过多地食用鸡蛋，容易导致体内尿素氮增多，使肾病情加重，以致出现尿毒症。



／健康小知识／

什么是肾单位

肾单位是肾形成尿液的结构和功能单位，由肾小体（似球形，故又称肾小球）和肾小管两部分组成。每个肾约有100万个以上的肾单位，它与肾实质的集合小管系共同行使泌尿功能。

鹅肉

古代医学家认为鹅肉是大发之物。如唐朝孟诜曾说：“鹅肉多食令人发痼疾。”明朝李时珍也说：“鹅，气味俱厚，发风发疮，莫此为甚。”清朝黄宫绣还说：“鹅肉发风发疮发毒。”慢性肾炎是顽症，切勿食鹅肉。鹅蛋性同鹅肉，也属于发物，所以慢性肾炎患者也应忌食。

猪腰

传统说法认为“以脏养脏，吃腰补腰”，不少人把猪腰视为肾病患者主要食物而大补特补。这种做法是错误的。从目前的研究看，猪腰含有较多的胆固醇和嘌呤，多吃会加重或引起高脂血症、高尿酸血症，两者对肾脏疾病的恢复都有害无利。



／健康小知识／

什么是肾小球

肾小球类似一个过滤器，由肾小囊和血管球组成。当血液流经血管球毛细血管时，管内血压较高，血浆内部分物质经肾小囊和血管球之间的滤过膜（或称滤过屏障）滤入肾小囊腔，形成原尿，原尿除不含大分子蛋白质外，其成分与血浆相似。



螃蟹

性大凉，是一种诱发病气的“发物”。《本草衍义》中早就指出：“此物极动风，体有风疾人，不可食。”传统观点也视螃蟹为大发食品，无论是急、慢性肾炎患者，都应忌食。

黄鱼

又称石首鱼、黄花鱼。性平，味甘，传统观点及古代医家都将黄鱼称为“发物”食品。《本草汇言》中记载：“石首鱼，动风发气，起痰助毒。”《随息居饮食谱》中也说：“多食发疮助热，病人忌之。”黄鱼动风发气，容易诱发或加重病情，肾炎病人忌多吃。



／ 健康小知识 ／

原尿与终尿

成年人的两肾一昼夜可形成原尿约180升（每分钟125毫升）。原尿经过肾小管各段和集合小管后，绝大部分水、营养物质和无机盐等又被重吸收入血，部分离子也在此进行交换；小管上皮细胞还分泌排出机体部分代谢产物。滤液又进一步浓缩，最终形成终尿，其量为每天1~2升，仅占肾小球滤液的1%左右。

鲋鱼

性平，味甘，能补虚损、快胃气，民间及古代医家都称鲋鱼为“发物”。如《食疗本草》中说它“稍发疔瘤”。《随息居饮食谱》认为：“诸病忌之，能发痼疾。”慢性肾炎患者不宜服食，否则易发病气，加重病情。

牡蛎

性微寒，味甘咸，根据前人经验，脾肾虚弱者忌食。如清代医学家黄宫绣曾经指出：“脾虚精滑者忌。”《本草经疏》也认为：“肾虚无火，精寒自出者非宜。”



／ 健康小知识 ／

蛋白尿

在正常人尿液中每日蛋白质排泄量不超过100毫克，若高于150毫克，则称为蛋白尿。



香蕉

香蕉营养丰富，香甜可口。但因其含有较多钾盐，而肾炎患者的浮肿和高血压都必须限制摄入钾盐。所以患急、慢性肾炎以及肾功能欠佳的人常食会增加肾脏负担，使症状加重。另外，香蕉还具有润肠的作用，有消化不良和腹泻等症的患者也应少吃。

木瓜

性温，味甘酸。《随息居饮食谱》中曾经指出：“木瓜多食患淋，以酸收太过也。”《本草求真》还认为：“木瓜，酸涩而温，止属收敛之品。”患有尿路感染的人，中医则属于“淋证”范畴。根据宜忌原则，忌吃酸涩收敛性质的食物，而木瓜尤具酸涩收敛的作用，所以应当忌食。



/ 健康小知识 /

血尿

正常人尿常规检查沉渣中显微镜下每高倍视野不超过3个红细胞，若超过则为显微镜下血尿。

哈密瓜

哈密瓜营养丰富，常食不仅对人的心脏和肝脏大有好处，而且对胃病、贫血、便秘等疾病都有较好的辅助治疗作用。但对于慢性肾功能衰竭患者来说却是禁食之类。哈密瓜中钾离子的含量相当高，每100克瓜肉中约含250毫克左右的钾。这对肾功能正常的人来说不会引起不良反应，而肾衰患者食后，高血钾会引发心血管意外。所以，肾衰患者不宜吃哈密瓜。

菠萝

俗名凤梨，性平，味甘微涩，菠萝中所含的糖、酶有一定的利尿作用，这对肾炎和高血压患者有益，但其果皮中富含菠萝蛋白酶，能溶解纤维蛋白和酪蛋白，肾病患者不宜多吃。



／健康小知识／

引起血尿的具体原因有哪些

血尿的原因95%以上是由于泌尿系统本身疾病所致，其中以肾小球疾病、肾囊肿、结石、前列腺增生、尿路感染性疾病及肿瘤最为多见。其他如凝血异常的疾病、全身性疾病等也可引起血尿。