

「一汤一药，一餐一饭，掀起疾病治疗的新革命」

大众健康
顾问丛书



科学的用药与合理的配餐，是治疗疾病的关键

肾病

用药配餐指南

主 编 ● 杨文忠 杨 敏

- ❁ 了解**肾病**，关注健康
- ❁ 科学用药，保障**健康**
- ❁ **药膳食疗**，吃出健康



 第四军医大学出版社

中国药典2015年版临床用药指南

肾病

用药配餐指南

中国药典2015年版

中国药典2015年版

中国药典2015年版

中国药典2015年版

中国药典2015年版

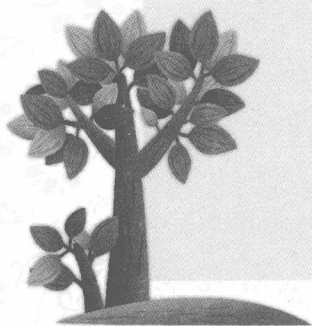
大众健康
顾问丛书

一汤一药，一餐一饭，掀起疾病治疗的新革命

肾病

用药配餐指南

编者 廖学词 钟发伟 杨 红
张贤军 肖永忠 陈传文



第四军医大学出版社·西安

图书在版编目(CIP)数据

肾病用药配餐指南/杨文忠,杨敏主编. —西安:第四军医大学出版社,
2010.1

大众健康顾问丛书

ISBN 978 - 7 - 81086 - 690 - 3

I. 肾… II. ①杨… ②杨… III. 肾疾病 - 药物治疗 - 指南; 肾疾
病 - 食物疗法 - 指南 IV. R589.205 - 62; R247.1 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 202403 号

肾病用药配餐指南

主 编 杨文忠 杨 敏
责任编辑 杨耀锦
出版发行 第四军医大学出版社
地 址 西安市长乐西路 17 号(邮编:710032)
电 话 029 - 84776765
传 真 029 - 84776764
网 址 <http://press.fmmu.sn.cn>
印 刷 蓝田立新印务有限公司
版 次 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷
开 本 710 × 1000 1/16
印 张 13.25
字 数 160 千字
书 号 ISBN 978 - 7 - 81086 - 690 - 3/R · 610
定 价 19.80 元

(版权所有 盗版必究)

挑战肾病， 让生命之树常青

目前，我国慢性肾脏病的总患病率为 9.3%，而其中有 1% 可能会发展为尿毒症。从 2001 年到 2006 年，我国无论是血透、腹透，还是肾移植的患者数量都增加了 11% 左右。目前全国有肾衰竭患者约 6 万，每人每年大概需要的花费为 10 万元，无论是给国家，还是个人，都造成了巨大的经济损失。

不仅如此，慢性肾病的发病率还在持续增长，而且近年来更呈现出年轻化趋势。这当中的诱因包括生活饮食习惯、老龄化、高血压及因肥胖引发的不断升高的糖尿病发病率等。

令人担忧的是，患有慢性肾脏病的人也许并没有什么足以引起警惕的症状，即便是患病高危人群，他们对肾脏健康和肾脏检查的意识都非常低。在美国，慢性肾病的知晓率为 41.3%，新加坡为 10.3%，我国内地仅为 8.7%，即呈现“高患病率，低知晓率”的状态。仅从这一点来说，普及肾病的相关知识是非常重要的，是势在必行的。

此外，肾病对人体健康的危害也是巨大的，从生理和疾病的角度讲，肾为五脏之要脏，视为先天之本，是维持生命的重要器官。它好比人体污水净化站，担负着过滤、消除有害物质的任务，保护对生命活动中有重要作用的蛋白质、水分和盐类不致流失，保持人体水液平衡。

肾脏一旦发生故障，便不能消除各种有害物质和多余水分，

并使大量营养物质流失，水液代谢失调，发生酸碱平衡失调，使人体出现水肿、蛋白尿、血尿、中毒等，发生肾炎、肾衰、尿毒症，直接危及生命。更为糟糕的是，肾病易反复发作，难以根治，用药不当或滥用药物又会伤害肾脏，加重病情。因此，医学界将肾病称为“危及人类生命的慢性癌症，十恶不赦的投毒手”。

虽然肾病对人类健康构成了一定的威胁，但并不是说，我们在肾病面前束手无策，任意令其肆虐发展；也不是说，所有的肾病患者都会发展成尿毒症。只要我们认真对待，积极治疗，消除控制一切危害肾功能的不利因素，多数肾病患者是可以健康生存的。

本书是一本关于肾病的用药配餐指南，共分为三部分，包括肾病的基本常识、肾病的用药常识以及肾病的药膳食疗，为肾病患者的用药、保健提供全面的解析，是肾病患者的良师益友、家庭医生。

希望通过阅读此书，患者能对肾病有进一步了解，增强治疗疾病的信心，早日获得健康。相信，通过努力，患者也可以像正常人一样健康长寿，收获幸福、快乐的生活。不过，要提醒肾病患者及家属的是，肾病比较复杂，一旦身体出现异常，应早日到正规医院接受治疗，以免耽误病情。最后，祝愿所有的肾病患者都能健康长寿，快乐幸福！

第一篇 了解肾病，关注健康



<<<

第一章 肾病基本常识

- 测一测你的肾脏功能 2
- 什么是肾病 4
- 肾病的发病人群与发病因素 6
- 你知道肾病的早期信号吗 7
- 确诊肾病需要做哪些检查 9
- 肾病早期防治很重要 12
- 孕妇要预防哪些特殊的肾病 14



<<<

第二章 肾病患者最关心的问题

- 肾虚等于肾病吗 17
- 只要有蛋白尿就是肾炎吗 19
- 肾病患者如何看待激素问题 21
- 肾病患者为什么要严格控制血压 23
- 肾病患者如何对待盐 25
- 肾病患者该不该补充蛋白质 27
- 肾病患者需注意哪些饮水规则 29
- 腰痛就是肾病吗 31
- 患了肾病能结婚生子吗 33
- 肾病患者一定要卧床休息吗 35

第二篇 科学用药，保障健康

第一章 肾病用药常识

>>>

- 40 小心不当用药，毒上毒
- 43 中药也不是全保险
- 45 什么是马兜铃酸肾病
- 47 肾病用药特点
- 50 老年肾病患者用药注意事项
- 53 把好儿童肾病用药关
- 55 肾功不全者用药须谨慎
- 57 肾功不全者如何选用抗生素
- 59 肾病患者如何选择降压药
- 62 尿毒症患者的用药须知
- 64 减轻激素副作用的方法
- 66 抗排异的药物有哪些
- 68 肾亏及肾病患者应少用维生素 C

第二章 肾病常用药物

>>>

- 70 利尿药
- 73 抗菌药
- 76 抗凝药
- 78 降压药
- 83 降糖药
- 87 降脂药
- 89 激素
- 90 免疫抑制剂

治疗贫血	93
常用中成药	94

◆ <<< 第三章 肾病家族的用药方略

急性肾炎用药	97
慢性肾炎用药	101
肾盂肾炎用药	106
肾病综合征用药	110
下尿路感染	114
肾结石用药	119
肾衰竭用药	122

第三篇 药膳食疗，吃出健康

◆ <<< 第一章 肾病患者配餐常识

肾病患者的饮食原则	130
肾病患者饮食宜忌	134
有治疗肾病作用的食物	140
食不当，小心病情加重	145
不同肾病患者饮食各有其特点	150
不同肾病患者的营养需求各不同	154

◆ <<< 第二章 肾病日常食疗方

肾病的常规食疗食谱	159
急性肾炎食疗食谱	164

- 168 慢性肾炎食疗食谱
- 173 急性肾盂肾炎食疗食谱
- 176 慢性肾盂肾炎食疗食谱
- 180 肾病综合征食疗食谱
- 184 肾病性高血压食疗食谱
- 187 糖尿病肾病食疗食谱
- 191 过敏性紫癜性肾炎食疗食谱
- 194 肾结石食疗食谱
- 197 多囊肾食疗食谱
- 200 肾衰竭(尿毒症)食疗食谱

注:本书中介绍的有关知识仅供患者日常用药和饮食参考,不能代替医生诊治。

第 ① 章

肾病基本常识



测一测你的肾脏功能

一般来说，肾虚患者的生活大多处于亚健康状态，如身体机能下降，免疫力下降，且会导致一些诸如腰酸腿痛、夜尿频多、精神不振等症状，给生活、工作带来麻烦。更为严重的是，肾脏的健康关系到整个脏腑器官的健康。肾虚会导致其他脏腑功能低下，长此以往则会患上各种疾病。我们该怎样了解我们的肾脏呢？那么，先来自我测试一下吧。

1. 一日三餐进食甚少，排除天气因素，即使口味非常适合自己的菜，也经常味同嚼蜡。
2. 工作1小时后，身体怠倦、胸闷气短。
3. 记忆力下降，昨天想好的事情，今天怎么也记不起来。
4. 早上起床经常有头发掉落。
5. 体重有明显增加或下降的趋势，早上起来发现腹部肌肉松弛无力，苍白无血色。
6. 皮肤干燥，出现斑纹，脸上出现鱼尾纹、黄褐斑等。
7. 月经不调或阴茎无法正常勃起。
8. 晚上经常睡不着觉，即使睡着了，质量也很糟糕。
9. 晚上经常起床，白天也有尿频现象。
10. 性能力下降，爱人对你明确表示有性要求，但你却经常感到疲惫不堪，没有什么欲望。

11. 肌肉松弛，渐渐有发胖的感觉。

12. 工作情绪始终无法高涨，最令你不解的是，无名的火很大，但又没精力发作。

如果你有以上情况中的三种情况，说明你很有可能是肾虚了，应该积极采取一定的措施，多吃一些补肾的食品。总之，符合你的情况越多，说明你的肾脏功能越令人担忧，应高度重视起来了。

预防肾虚首先要弄清是肾阴虚还是肾阳虚，然后在医生的指导下，服用补药。并且在平时的生活中，要注意保养，如加强营养、注意劳逸结合、加强体育锻炼等。

另外，经常不吃早餐，爱吃夜宵，会使体质变酸。因为吃夜宵时正处于人的生物睡眠中，各种生理活动都处于最低状态，食物无法消化，留在肠道里发酵，产生毒素，会影响肠道的功能，容易造成便秘。多吃蔬菜、水果等碱性食物，能迅速排除酸毒，达到体液的酸碱平衡。



“熊猫眼” 背后的健康隐患

“熊猫眼”是一件令人很讨厌的事情，尤其对女性来说，更是闹心。很多人认为这是熬夜睡眠少了。但是如果这种现象经常发生，并且用护肤品也无法改善的话，那就表明可能你的健康存在着隐患。

肾虚就是造成黑眼圈的重要原因之一。肾为先天之本，内藏元阴、元阳，为水火之源，阴阳之根。肾主黑色，如果肾虚，则皮肤的颜色就会发黑。肾虚又有肾阴虚和肾阳虚之分，肾阳虚以腰痛、怕冷、精神不振、眩晕、男子阳痿、妇女不孕等为主要表现；肾阴虚的表现以失眠、腰痛、眩晕、耳鸣、男子遗精、妇女经少等为主。

俗话说，肾若好，人生是彩色的。如果你长期眼眶周围发黑，就应该及时去医院诊治，通过中药从身体内部进行调理。



什么是肾病

肾病是一种复杂的慢性病。要想了解肾病，我们先要了解肾脏的基本知识。肾脏是五脏之一，与膀胱相表里。主藏精，藏先天之精和后天之精；主发育、生长、生殖。《素问·上古天真论》：“肾者主水，受五脏六腑之精而藏之。”又称之为先天之本。

肾为水之下源，主水，与肺、脾、三焦、膀胱等脏腑共同调节水液代谢，是水液代谢的重要脏器。《素问·逆调论》：“肾者水脏，主津液。”肾脉上连肺，主纳气。《难经·四难》：“呼出心与肺，吸入肾与肝。”又主骨，生髓，通于脑，开窍于耳及二阴，外应于腰。《素问·脉要精微论》：“腰者，肾之府。”因开窍二阴而司大小便。又寄藏命门之火，为元阴、元阳之脏，故有“水火之脏”、“阴阳之宅”之称。

肾脏约长10~12厘米，宽5~6厘米，厚3~4厘米，重120~150克；左肾较右肾稍大，肾纵轴上端向内、下端向外，因此两肾上极相距较近，下极较远，肾纵轴与脊柱所成角度为30°左右。

肾的内缘中央有一凹陷，称为肾门。肾血管、淋巴管、神经和输尿管均由此进出，这部分结构总称肾蒂。肾外缘为凸面，内缘为凹面，凹面中部为肾门，所有血管、神经及淋巴管均由此进入肾脏，肾盂则由此走出肾外。肾静脉在前，动脉居中，肾盂在后；若以上下论则肾动脉在上，静脉在下。

肾脏位于脊柱两侧，紧贴腹后壁，居腹膜后方。左肾上端平第11胸椎下缘，下端平第2腰椎下缘。右肾比左肾低半个椎体。左侧第12肋斜过左肾后面的中部，右侧第12肋斜过右肾后面的上部。正常肾脏上下移动均在1~2厘米范围以内。体检时，右肾下极可以在肋骨下缘扪及，左肾则不易摸到。

导致肾脏疾病的病因多种多样，如六淫、七情、饮食、劳逸、房劳、药毒、意外伤害等。在疾病的发生、演变过程中，病因和其病理产物常互相作用，互为因果。如某一阶段的病理产物也可成为另一阶

段的致病因素，并导致疾病的发展。各种致病因素导致脏腑功能失调而产生的内生五气，如内风、内寒、内湿、内燥、内火，以及淤血阻滞，常常成为导致肾脏疾病加重及发展的治病因素。

《医源资料库》：“肾病，病名。肾脏的各种病证。由外邪侵袭，或劳欲过度，久病耗伤精气等所致。”《素问·脏气法时论》：“肾病者，腹大胫肿，喘咳，身重，寝汗出，憎风，虚则胸中痛，大腹小腹痛，清厥，意不乐。”



护肾从生活习惯开始

你知道吗？生活中有些不良的生活习惯或行为，往往会成为伤肾的“元凶”。下面就列出“伤肾”的行为，以便引起大家的注意，使你从现在起改变不良生活方式，保护好肾脏！

1. 经常憋尿

有些人因工作忙而长时间憋尿，尿液在膀胱里储存太久，就易繁殖细菌，细菌会经输尿管逆行，导致尿路感染。

2. 长时间不喝水

如长时间不喝水，尿量就会减少，尿液中携带的废物和毒素浓度就会增加。常见的疾病，如肾结石、肾积水等都与长时间不喝水密切相关。

3. 暴饮暴食

摄入的食物最终都会产生废物——尿酸及尿素氮等，而这些废物大多经肾脏排出。饮食无度，常吃下过量的“美味食物”，就会增加肾脏负担。

4. 过度性生活

每周性生活超过3次以上的人群较易发生肾脏感染。一般说来，每周达4~5次，或每次性生活时间过长，都视为“过度”。过度性生活易造成细菌侵入尿道甚至上行到膀胱，导致尿路感染。



肾病的发病人群与发病因素

随着物质生活和工作条件的改善，人们的生活方式也在发生变化，可有的生活方式却是对人体有害的。如某些营养素（碳水化合物、脂肪等）进食过多，体力活动过少，同时工作压力加大、精神过度紧张、睡眠不足，以及酗酒、各种环境污染等，使得高血压、高血脂、糖尿病、肥胖等代谢性疾病，以及继发于上述代谢性疾病的慢性肾病发病率日渐增高。

据专家介绍，有9种人最容易患肾病。这9种人包括：

1. 50岁以上者。
2. 家族中有肾病或高血压、糖尿病者。
3. 反复尿路感染和患肾盂肾炎者。
4. 患有肾脏和输尿管结石、肾积水和尿路梗阻者。
5. 出生时体重低于2.5千克者。
6. 过去曾有过急性肾炎和急性肾衰竭等肾脏病史者。
7. 从事一些特殊工种，长期接触某些化学物质的人。

8. 长期应用某些抗生素、止痛退热药、女性避孕药、化疗药和某些中药等肾毒性药物的人。

9. 一侧肾脏先天缺失或因病切除者。

这些人必须定期做肾脏检查，注意肾脏保健。

在对肾病发病诱发因素的调查中发现，很多的肾病患者在患病之初都有细菌、病毒感染，例如感冒、尿路感染、扁桃体炎等。这些因素是易引发肾病的一些常见的因素。

很多人觉得感冒是一个小病，对此都不重视，殊不知感冒经常性的不治或复发是导致肾病发生的一大重要因素。其中，儿童因为年龄尚小，免疫能力较低，发生感冒的机会相应的比其他人群几率要高得多。其次就是成年人中体质较弱者。

继发性因素，例如糖尿病、高血压、过敏性紫癜、系统性红斑狼

疮等原因都能引发肾病。社会、生活、环境、饮食等各个方面的因素，导致原发病的发生，久而久之病情恶化，极易导致肾病。此外，调查中发现，因为尿路感染而引发肾病的病例也不在少数，而且女性明显多于男性。另外，扁桃体经常性的发炎也是诱发肾病的一个非常重要的因素。

在众多的肾病患者中，很多人都有吸烟、饮酒史，不可否认这对肾病的发生有一定的促进作用。



肾病也可遗传

很多人认为，肾病是后天形成的，与遗传没有太大关系。其实，这种理解是不完全正确的。部分肾脏病是可遗传的。遗传性肾病是指发病有一定的遗传基础，即生殖细胞或受精卵的基因或染色体发生畸变，在上、下代之间垂直传递的终身性肾病。

遗传性肾病主要包括遗传性肾小球疾病，如薄基膜肾病、遗传性肾炎和 Fabry 病；遗传性肾小管疾病，如家族性抗维生素 D 佝偻病；遗传性肾囊肿疾病，如常染色体显性遗传性多囊肾病；遗传代谢性疾病，如胱氨酸肾病。其中最为常见的是遗传性肾炎。



你知道肾病的早期信号吗

肾病的表现多种多样，比如劳累后双下肢轻度水肿、晨起眼睑水肿、贫血、腰痛、腿软等。但是很多肾病患者都不在意这些早期信号，根本不知道自己有病，也没有进行过健康体检，当检查出肾病的时候，就已经到了肾衰竭——尿毒症期了。所以，及时发现肾病的早期信号