



常见病自我调养丛书

肾炎 肾衰 自我调养

张 昱 主编

俗话说：慢性病“三分治，七分养”
专家告诉你：得了慢性病并不可怕，可怕的是不知道如何自我调养

 科学技术文献出版社



常思病自死 调养丛书

肾炎 肾衰 自我调养

（第二版）

张耀庭、傅增寿“五十年、七十年”

分章讲述，为肾病患者开出的“常思病自死”自我调养

中国中医药出版社



常见病自我调养丛书

总主编 张 昱 娄锡恩

肾炎肾衰自我调养

主 编 张 昱

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

图书在版编目(CIP)数据

肾炎肾衰自我调养/张昱主编. -北京:科学技术文献出版社,2010.4
(常见病自我调养丛书)

ISBN 978-7-5023-6613-1

I. ①肾… II. ①张… III. ①肾炎-防治 ②肾功能衰竭-防治
IV. ①R692

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 032556 号

出 版 者 科学技术文献出版社
地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038
图书编务部电话 (010)58882938,58882087(传真)
图书发行部电话 (010)58882866(传真)
邮 购 部 电 话 (010)58882873
网 址 <http://www.stdph.com>
E-mail:stdph@istic.ac.cn
策 划 编 辑 张金水
责 任 编 辑 张金水
责 任 校 对 赵文珍
责 任 出 版 王杰馨
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者 富华印刷包装有限公司
版 (印) 次 2010 年 4 月第 1 版第 1 次印刷
开 本 850×1168 32 开
字 数 207 千
印 张 8.75
印 数 1~6000 册
定 价 17.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

前 言

目前中西医对疾病的研究已经取得很大进展,其诊断学、治疗学的发展,可以在很大程度上减轻疾病给人们造成的危害。但是在疾病的预防、治疗与调养康复的一系列过程中,尚有很多问题,尤其是需要患者及其家属的共同协助配合治疗,才能达到最佳疗效。因此,提高全社会人群的健康防病意识,让更多的人了解、熟悉、掌握疾病的防治知识,是一件具有重要意义的工作。另外,患了疾病并不可怕,除了科学合理地用药外,生活中的自我调养保健也不容忽视。俗话说:“三分治,七分养”就是这个道理。鉴于此,我们选择了几种常见病、多发病,组织长期工作在临床第一线、并热心于大众科普宣教活动的医学专家编写《常见病自我调养丛书》,目的就是让患者了解、掌握常见病的基本知识,指导患者怎样通过自我调养和自我保健,预防和治疗常见病及并发症,如怎样安排饮食、怎样选择适宜的运动方式和体育锻炼、怎样掌握和应用简便易行的治疗方法、怎样进行心理康复、以什么样的心态去对待疾病、用何种情绪去感染患者以利健康、怎样识别和处理可能发生的症状和急症等,从而使患者认识到自己在健康中的地位和作用,由过去单一地、被动地接受治疗转变为积极主动地预防和治疗,从而最大程度地减少疾病带来的生理和心理上的困扰,提高生活质量。

本套丛书从调养康复的角度出发,从患者最关心的问题入手,从疾病的早期发现、基本知识、疾病的发生发展、疾病的预防和药物治疗、辅助检查报告等几方面帮助患者了解疾病的基本知识;另外,还重点介绍疾病的自我调养方法,向患者介绍怎样制订合理可



行的调养康复计划,包括如何观察病情、如何坚持服药、如何饮食调理、如何生活调节、如何调养情绪等。编写要求内容全面,条理清楚,言简意赅,通俗易懂,尽量避免纯学术性文字描述,有较强的实用性、可读性,适宜于初中以上文化程度的读者阅读,对患者及其家属可起到一定的指导作用。

本套丛书共有 12 个分册,即《冠心病自我调养》(中国中医科学院西苑医院王培利主编)、《抑郁症自我调养》(中国中医科学院西苑医院杨虹婕、崔玲主编)、《病毒性肝炎自我调养》(中国中医科学院西苑医院赵晓威主编)、《肾炎、肾衰自我调养》(中国中医科学院西苑医院张昱主编)、《前列腺疾病自我调养》(中国中医科学院西苑医院郭军主编)、《颈椎病自我调养》(中国中医科学院西苑医院肖京主编)、《肥胖症自我调养》(中国中医科学院西苑医院张艳玲主编)、《老年期痴呆自我调养》(北京宣武中医院郭燕主编)、《高血压病自我调养》(北京宣武中医院田颖欣主编)、《糖尿病自我调养》(北京中医药大学附属三院娄锡恩主编)、《中风自我调养》(北京宣武中医院张宇、孟湧生主编)、《慢性胃炎自我调养》(北京宣武中医院刘永主编)。

由于我们水平有限,书中难免有疏漏之处,敬请读者批评指正。

张 昱 娄锡恩

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

本书从康复调养的角度,以通俗易懂的语言,深入浅出地介绍了肾脏的结构和功能,肾脏病的常见症状、诊断方法、治疗和自我调养方法,对患者常用的中西药物进行了具体介绍,并对肾脏病患者在饮食、护理、用药、运动和日常生活等方面所关心和经常遇到的热点问题予以详细解答。

本书内容丰富,资料新颖,实用性强,是肾脏病患者及其家属必备的医学科普读物,也可供医学院校学生、低年资肾病科医生、护士以及非肾科专业的医护人员阅读参考。

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统惟一——
家中央级综合性科技出版机构,我们所有的努力都是为
了使您增长知识和才干。

目 录

第一章 基本知识	(1)
第一节 肾脏的基本结构及功能	(1)
一、肾脏的基本结构	(1)
二、肾脏的基本功能	(3)
第二节 肾脏疾病的常见症状	(4)
一、水肿	(4)
二、高血压	(5)
三、腰痛	(5)
四、蛋白尿	(6)
五、血尿	(7)
第三节 肾脏病的常用检查方法	(9)
一、尿液检查	(9)
二、肾功能检查	(13)
三、免疫学检查	(15)
四、影像学检查	(17)
五、肾活检	(19)
第二章 治疗调养	(22)
第一节 急性肾小球肾炎	(22)
一、临床特点	(23)
二、诊断要点	(24)
三、西医治疗	(24)



四、中医治疗	(25)
五、生活调养	(28)
第二节 急进性肾小球肾炎	(28)
一、临床特点	(29)
二、诊断要点	(30)
三、西医治疗	(30)
四、中医治疗	(31)
五、生活调养	(33)
第三节 隐匿性肾小球肾炎	(33)
一、临床特点	(34)
二、诊断	(34)
三、西医治疗	(35)
四、中医治疗	(35)
五、生活调养	(37)
第四节 慢性肾小球肾炎	(37)
一、临床特点	(38)
二、诊断	(39)
三、西医治疗	(39)
四、中医治疗	(40)
五、生活调养	(43)
第五节 肾病综合征	(44)
一、临床表现	(44)
二、诊断要点	(48)
三、西医治疗	(48)
四、中医治疗	(50)
五、生活调养	(53)
第六节 IgA 肾病	(53)
一、临床特点	(54)
二、诊断要点	(54)
三、西医治疗	(54)

四、中医治疗	(55)
五、生活调养	(57)
第七节 过敏性紫癜性肾炎	(58)
一、临床特点	(59)
二、诊断要点	(59)
三、西医治疗	(60)
四、中医治疗	(60)
五、生活调养	(63)
第八节 狼疮性肾炎	(64)
一、临床特点	(64)
二、诊断要点	(66)
三、西医治疗	(66)
四、中医治疗	(68)
五、生活调养	(69)
第九节 乙型肝炎病毒相关性肾炎	(70)
一、临床特点	(71)
二、诊断要点	(71)
三、西医治疗	(72)
四、中医治疗	(72)
五、生活调养	(74)
第十节 糖尿病肾病	(75)
一、临床特点	(75)
二、诊断要点	(77)
三、西医治疗	(78)
四、中医治疗	(81)
五、生活调养	(83)
第十一节 尿酸性肾病	(84)
一、临床特点	(84)
二、诊断要点	(85)
三、西医治疗	(86)



四、中医治疗	(86)
五、生活调养	(89)
第十二节 慢性肾衰竭	(90)
一、临床特点	(91)
二、诊断要点	(93)
三、西医治疗	(94)
四、中医治疗	(99)
五、生活调养	(103)
第三章 常用药物	(104)
第一节 常用中成药	(104)
1. 正清风痛宁片	(104)
2. 肾炎康复片	(104)
3. 黄葵胶囊	(105)
4. 肾炎舒片	(106)
5. 肾炎四味片	(106)
6. 肾炎消肿片	(106)
7. 慢肾宝合剂	(106)
8. 强肾片	(107)
9. 黄芪颗粒	(107)
10. 保肾康片/阿魏酸哌嗪片	(107)
11. 地黄叶总苷胶囊	(108)
12. 千斤肾安宁胶囊	(110)
13. 血尿安胶囊	(111)
14. 肾炎温阳胶囊	(111)
15. 火把花根片	(112)
16. 雷公藤多苷片	(113)
17. 尿毒清颗粒	(114)
18. 海昆肾喜胶囊	(114)
19. 金水宝胶囊	(115)

20. 百令胶囊	(116)
21. 肾衰宁胶囊	(116)
22. 肾康注射液	(117)
第二节 常用中医方剂	(117)
1. 五皮饮	(117)
2. 五苓散	(118)
3. 猪苓汤	(119)
4. 导水茯苓汤	(119)
5. 大橘皮汤	(120)
6. 防己黄芪汤	(120)
7. 决水汤	(121)
8. 实脾饮	(122)
9. 真武汤	(122)
10. 十枣汤	(123)
11. 柴苓汤	(123)
12. 越婢加术汤	(124)
13. 麻黄连翘赤小豆汤	(125)
14. 当归芍药散	(125)
15. 茯苓四物汤	(126)
16. 瓜蒌瞿麦丸(汤)	(126)
17. 二至丸(汤)	(127)
18. 玉屏风散(汤)	(127)
19. 当归补血汤	(128)
20. 温胆汤	(128)
21. 六味地黄丸(汤)	(129)
22. 肾气丸(汤)	(130)
23. 温脾汤	(131)
第三节 常用西药	(131)
一、降压药物	(131)
二、利尿剂	(138)



三、糖皮质激素	(141)
四、免疫抑制剂	(142)
五、肠道吸附剂	(146)
六、改善肾性贫血的药物	(146)
七、治疗肾性骨病的药物	(148)
第四章 生活指导	(149)
1. 肾炎与肾虚是一回事吗	(149)
2. 怎样自我诊断肾虚	(151)
3. 中医怎样治疗肾虚	(151)
4. 保护肾脏需要注意哪些方面	(152)
5. 什么是慢性肾脏病,如何防治	(153)
6. 哪些人容易患慢性肾脏病	(155)
7. 中医防治慢性肾病及肾脏纤维化 有什么优势和措施	(156)
8. 急性肾炎患者该如何配合治疗	(158)
9. 急性肾炎患者该如何休息	(159)
10. 急性肾炎怎样算已经治愈	(159)
11. 急性肾炎会转为慢性肾炎吗	(160)
12. 急性肾炎如何预防	(160)
13. 患急性肾炎生活上应注意什么	(161)
14. 得过急性肾炎者能怀孕吗	(161)
15. 急性肾炎患者的饮食有何特殊要求	(162)
16. 急性肾炎患者能吃盐吗	(162)
17. 慢性肾炎患者能怀孕吗	(163)
18. 慢性肾炎患者的饮食要求	(164)
19. 慢性肾炎食疗方	(164)
20. 肾性高血压饮食要求	(165)
21. 慢性肾炎发展到肾功能衰竭 需要多长时间,如何防治	(165)

22. 慢性肾炎患者的性生活	(167)
23. 医学上常说的“预后”是什么意思	(167)
24. IgA 肾病的预后与哪些因素有关	(168)
25. 为什么说“血尿,应当警惕 IgA 肾病”	(168)
26. 无症状性血尿或(和)蛋白尿预后 比慢性肾炎好吗	(170)
27. 急进性肾炎能治愈吗	(170)
28. 肾炎病人可以摘除扁桃体吗	(170)
29. 肾病患者在住院期间应注意的事项	(171)
30. 肾炎患者怎样学会观察病情	(171)
31. 为什么说预防感染是减少肾炎的关键	(173)
32. 为何慢性肾衰竭患者要采取优质低蛋白饮食	(175)
33. 何谓慢性肾衰竭患者的低蛋白饮食	(175)
34. 为什么慢性肾衰竭患者要采用麦淀粉饮食, 如何给予麦淀粉	(176)
35. 怎样才能做到低磷饮食	(177)
36. 慢性肾衰竭者在烹调方法上有何要求	(177)
37. 慢性肾衰竭患者的正确饮水	(177)
38. 肾病综合征对饮食的要求	(178)
39. 肾病综合征患者怎样掌握盐和水的摄入量	(179)
40. 肾病综合征的食疗方法	(180)
41. 怎样才能减少肾病综合征复发	(180)
42. 肾病综合征患者何时可开始工作	(181)
43. 肾病综合征患者和家属怎样配合治疗	(181)
44. 平时如何防治过敏性紫癜肾炎	(182)
45. 狼疮肾炎要进行长期临床监护	(182)
46. 狼疮肾炎妇女能妊娠吗	(183)
47. 狼疮肾炎患者生活中应注意什么	(183)
48. 怎样预防乙型肝炎相关性肾炎	(184)
49. 乙型肝炎相关性肾炎患者如何合理休息	(184)



50. 日常生活中如何防治糖尿病肾病 (184)
51. 糖尿病肾病的合理饮食 (185)
52. 糖尿病肾病的常用食疗方 (186)
53. 糖尿病肾病患者能吃水果吗 (186)
54. 中医防治糖尿病肾病的特色 (187)
55. 尿酸性肾病的食疗 (188)
56. 尿酸性肾病为何需大量饮水 (190)
57. 尿酸性肾病为何不宜饮酒 (190)
58. 患高尿酸血症肾病能吃水果吗 (190)
59. 尿酸性肾病能治好吗 (191)
60. 患高尿酸血症肾病能喝饮料吗 (191)
61. 饮食调养中肾病患者需要忌口吗 (191)
62. 肾病患者的饮食习惯有何讲究 (192)
63. 肾病患者能否吃高蛋白食物 (193)
64. 肾病患者能吃豆制品吗 (193)
65. 为什么慢性肾功能不全者适合
 食红薯、马铃薯 (194)
66. 水肿病人怎样进行家庭护理 (194)
67. 为什么说高血钾是肾脏病人的“隐形杀手” (195)
68. 肾病患者吃蔬菜要注意什么 (196)
69. “吃腰补腰”的说法对吗 (196)
70. 肾病患者菜肴中可否加葱、姜、蒜、
 辣椒等调味料 (196)
71. 肾病患者能不能饮酒 (197)
72. 肾病患者能否饮茶与咖啡 (198)
73. 远离香烟,减少对肾脏的损害 (199)
74. 哪些饮食有降低血脂作用 (199)
75. 肾炎病人可以外出旅游吗 (201)
76. 正规治疗是保护肾功能的关键 (202)
77. 哪些食物含钾较多 (203)

78. 哪些情况下慢性肾衰竭会加重	(204)
79. 临床上能够造成肾脏损伤的常用西药	(205)
80. 如何预防造影剂肾损害	(205)
81. 慢性肾衰患者饮食上存在的误区	(206)
82. 慢性肾衰竭能治愈吗	(208)
83. 慢性肾衰竭患者可以妊娠吗	(208)
84. 肾病患者常用的调养菜谱	(209)
85. 为慢性肾衰患者制订 1 天的食谱	(214)
86. 为慢性肾衰患者制订 1 周的食谱	(214)
87. 为慢性肾衰尿毒症患者制订 1 天的食谱	(216)
88. 情绪与肾病的关系	(216)
89. 慢性肾病患者应怎样对待疾病	(217)
90. 肾脏病患者应如何散步	(218)
91. 肾病对孕妇和胎儿有哪些影响	(219)
92. 妊娠对原有肾病有何影响	(219)
93. 家属怎样帮助患者调整情绪	(220)
94. 哪些方法能帮助肾病患者调节情绪	(221)
95. 肾性高血压患者应如何安排生活	(222)
96. 肾病综合征患者怎样安排作息	(222)
97. 治疗高血压性肾损害应注意什么	(222)
98. 肾病患者怎样进行皮肤护理	(223)
99. 肾病患者怎样保证充足的睡眠	(224)
100. 肾病患者经常沐浴有好处吗	(225)
101. 肾病患者运动的原则	(226)
102. 肾病患者怎样选择运动项目	(227)
103. 慢性肾病患者怎样判断运动是否合适	(227)
104. 肾病患者运动时应注意什么	(227)
105. 散步为什么有利于肾病康复	(228)
106. 肾病患者能做慢跑、爬山运动吗	(228)
107. 肾病患者能打太极拳吗	(229)



108. 适合肾病患者的常用保健功法	(229)
109. 垂钓有什么益处,需注意什么	(234)
110. 室内运动对肾病患者有作用吗	(235)
111. 肾病患者能外出旅游吗	(235)
112. 肾病患者外出旅游应注意什么	(236)
113. 肾病患者怎样准备旅行药盒	(236)
114. 透析费用大概是多少	(237)
115. 血液透析和腹膜透析有什么区别,如何选择	(237)
116. 有哪些饮食烹饪方法适合血液透析病人	(239)
117. 血液透析患者如何自我维护动静脉内瘘	(240)
118. 怎样判断动静脉内瘘是否通畅	(241)
119. 血液透析护理的注意事项	(241)
120. 腹膜透析护理的注意事项	(242)
121. 腹膜透析患者冬季应注意什么	(243)
122. 尿毒症患者何时选择肾移植较为合适	(244)
123. 老年尿毒症患者能进行肾移植吗	(245)
124. 肾移植患者可以妊娠吗	(246)
125. 家庭药品保管有哪些技巧	(246)
附录	(248)
1. 常用食物营养成分表	(248)
2. 常用富钾食品及其钾含量一览表	(260)
3. 含磷较多的食物表	(264)