



常见病生活指导丛书

肾脏病 生活指导

CHANGJIANBING
SHENGHUOZHIDAOCONGSHU

秦英 杨君 编著

中国中医药出版社

健康·生活·指导丛书

常见病生活指导丛书

肾脏病 生活指导

秦英 杨君◎编著

中国中医药出版社
·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

肾脏病生活指导/秦英, 杨君主编. —北京: 中国
中医药出版社, 2010. 2

(常见病生活指导丛书)

ISBN 978 - 7 - 80231 - 868 - 7

I. ①肾… II. ①秦…②杨… III. ①肾疾病 - 诊疗
IV. ①R692

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 000722 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

北京鑫正大印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 850 × 1168 1/32 印张 5.875 字数 93 千字

2010 年 2 月第 1 版 2010 年 2 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 80231 - 868 - 7

*

定价 16.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

读者服务部电话 010 64065415 010 84042153

书店网址 csln.net/qksd/

《常见病生活指导丛书》

编委会

总主编 王国辰

副总主编 林超岱 李秀明

编委 (以姓氏笔画为序)

马晓峰 王玉光 王秋华 王海泉

付义 包艳燕 吕梁 农艳

李仝 李长达 张晓梅 周欣

赵怡婷 柴丽宏 秦英 高欣

高翔 商学征

策划 肖培新

前 言

疾病除了给病人带来身体上的病痛外，还给病人及其家属带来心理及经济上的负担。

将医疗行为全部归属医务人员是欠妥的，也是不可能的，疾病的治疗与康复除医护人员外，病人及其家属也扮演重要角色。有的病是七分治三分养，有的病则是三分治七分养。所谓的养大多是指调养与护理。调养与护理在疾病治疗与康复中不应该是配角。

增进有关疾病知识，发挥病人及其家属的主观能动性，使他们在疾病的治疗与康复中发挥应有的作用。因此，《常见病生活指导丛书》旨在向病人及其家属提供基于医学知识的生活指导。

为了使本丛书的可读性更好，在编写过程中我们遵循以下原则：

1. 将书的内容以问题形式提出，然后进行解答。将相近内容的问题放在一起，以不同栏目名标之，以使读者便于查找。

2. 疾病（包括并发症）病理和治疗的阐释不多，以够病人及其家属用即可。

3. 问题多从病人及家属的角度提出，从细处着眼，根据临床所见，将问题提得实用而切合病人及家属实际。在解疑的基础上，少讲理论，多讲方法。

4. 对问题的解释努力做到通俗易懂，尽量避免专业语言。

5. 内容广泛，从配合医护人员治疗到家庭生活的细节皆有涉及，如配合治疗、协助康复、心理支持、饮食注意、锻炼须知、生活习惯改变等。

我们真心希望本丛书能为病人及家属在疾病治疗和康复过程中提供帮助！

目 录

|| 基础篇 ||

你了解我们的肾脏吗	1
哪些病属于肾脏病	2
肾病最简单的检查方法是什么	3
肾脏 B 超没事就 OK 了吗	3
肾病患者一定要做肾穿刺活检吗	3
做肾活检会痛苦吗	4
尿潜血阳性一定是得了肾病吗	5
感冒与肾炎的关系是怎样的	6
尿色发红就是得了肾炎吗	6
腰痛就是肾脏有毛病吗	8
腿肿一定是得了肾病吗	8

肾脏病是越肿越严重吗	9
哪些药物可以引起肾损害	10
什么是慢性肾小球肾炎	12
何谓 IgA 肾病	13
何谓肾病综合征	14
隐匿性肾炎严重吗	15
皮肤紫癜干嘛查尿	15
为什么儿童也得紫癜性肾炎	16
血尿酸高了，痛风一定就发作吗	16
痛风主要分几个阶段	17
痛风又肥胖，体重减得越轻越好吗	18
患了痛风，肾脏就不好了吗	19
胖男人要小心痛风肾病吗	20
尿糖阳性一定是糖尿病吗	21
我没有“三多一少”症状，为什么被诊断为糖尿病	23
糖尿病为什么容易伤肾	23
糖尿病肾病患者需要透析吗	24
哪些人容易得糖尿病肾病	24
慢性肾病患者没有高血压，为什么医生要开降压药	25
慢性肾炎病人能结婚吗	25
慢性肾炎患者的妊娠条件及孕期注意事项	26

慢性肾功能不全是怎么回事	28
尿毒症是绝症吗	29
萎缩的肾脏还可以重新长大吗	30
慢性肾功能衰竭可以逆转吗	30
早期治疗对慢性肾衰意义如何	31
透析患者常见的呕吐原因及怎样应急处理	33
皮肤瘙痒与肾病有关吗	34
夜尿多了与肾脏有关吗	35
肾病患者透析的指征是什么	36
肾病会遗传吗	37

II 防治篇 II

慢性肾炎一定由急性肾炎发展而来吗	40
延缓慢性肾炎的进展平时注意点什么	41
如何能早期发现 IgA 肾病	44
如何预防 IgA 肾病复发	45
肾病综合征患者为什么要做到预防感染、避免受凉	46
怎样避免肾病综合征反复复发	47
如何预防过敏性紫癜肾炎	50
怎么能早期发现痛风伤到肾了	50
糖尿病患者严格控制血糖，为什么还是发生了糖尿病 肾病	51

老年糖尿病肾病患者的护理有哪些特别注意的	51
糖尿病肾病一般发生在病史比较长的人身上，与初病 者无关吗	52
糖尿病患者注射胰岛素会成瘾吗	53
得了糖尿病肾病也没有特效疗法，治与不治没什么区 别对吗	53
糖尿病肾病患者千万不能透析对吗	54
保肾护肾与季节变化有关吗	54
尿毒症患者定期复查血钾意义大吗	57
透析病人为什么要多爱护自己的动静脉内瘘	58

II 饮食篇 II

慢性肾脏病患者什么样的膳食结构更合理	59
慢性肾脏病患者为何要食用麦淀粉	60
怎样制备麦淀粉食物	60
如何进行营养治疗方案的计算	61
哪些蛋白质是优质蛋白质	63
什么是低蛋白饮食	63
常用食物的蛋白质含量有多少	63
什么是低盐饮食	65
有效控制脂肪摄入的方法有哪些	65
怎样估算吃盐、喝水恰到好处	66

慢性肾炎患者该怎么安排饮食	68
得了慢性肾炎就不能吃肉、蛋了吗	69
不吃盐，肾炎会好得更快吗	70
肾炎患者具体都有哪些食疗方	73
“吃啥补啥”对吗	77
得了肾病综合征饮食上应注意什么	78
得了肾病综合征一定要多吃高蛋白食物吗	80
IgA 肾病患者一定要忌烟酒吗	81
过敏性紫癜肾炎患者的饮食调养原则有哪些	82
过敏性紫癜肾炎患者有哪些饮食宜忌	84
过敏性紫癜肾炎患者食疗小处方有哪些	84
过敏性紫癜肾炎患者食谱如何安排	85
常见食物的嘌呤含量如何	86
尿酸性肾病患者喝多少水合适	87
尿酸性肾病患者为什么喝白开水是首选	88
痛风病人饮水需要注意什么	88
痛风病人能喝浓茶吗	89
痛风病人要多吃维生素吗	90
哪些蔬菜利于预防痛风	90
尿酸性肾病患者什么酒都不能喝吗	91
尿酸性肾病患者喝啤酒的危害大吗	91
尿酸性肾病患者如何安排饮食	92
尿酸性肾病患者在烹调方法上应注意什么	94

尿酸性肾病患者的食疗小处方有哪些	94
尿酸性肾病患者有哪些忌口	95
糖尿病肾病患者的饮食应该注意哪些	96
哪类主食更适合糖尿病肾病朋友	99
糖尿病肾病患者为什么要摄入低蛋白饮食	99
采用低蛋白饮食, 发生营养不良怎么办	100
糖尿病肾病朋友为什么要摄入低脂饮食	100
怎样做到食物多样化	101
糖尿病肾病患者能吃水果吗	101
糖尿病肾病患者每天要补充多少纤维素	103
糖尿病肾病患者能吃豆制品吗	103
糖尿病肾病患者的膳食方有哪些	104
糖尿病肾病患者饮食认识误区有哪些	107
血液透析患者饮食应该注意点什么	109
慢性肾脏病患者如何安排食谱	112
慢性肾衰患者饮食上的误区有哪些	118
保养肾脏的饮食技巧有哪些	121

II 起居篇 II

揉耳朵能强肾吗	122
你知道防治感冒的简单妙法吗	123
自我按摩法有哪些	124

慢性肾脏病患者平时生活须知有哪些	126
肾病患者能行温泉浴吗	127
得了慢性肾病能运动吗	128
慢性肾病患者怎样选择运动项目	129
慢性肾病患者如何判断运动是否合适	131
散步对肾脏病康复益处多吗	131
肾病患者能打太极拳吗	132
肾病患者垂钓的益处及注意事项是什么	132
慢性肾功能不全患者能外出旅游吗	133
慢性肾脏病患者的起居误区有哪些	134
慢性肾炎患者平时运动应注意什么	136
慢性肾炎患者什么情况下要注意休息	137
针灸推拿对慢性肾炎有效吗	138
IgA 肾病患者穿衣有讲究吗	139
IgA 肾病患者洗漱要注意什么吗	140
得了隐匿性肾炎日常生活应注意什么	140
得了肾病综合征对居住环境有要求吗	140
肾病综合征患者能运动吗	141
过敏性紫癜肾炎患者在日常生活中应注意哪些问题	142
尿酸性肾病患者起居误区有哪些	143
剧烈运动会不会诱发尿酸性肾病发作	143
尿酸性肾病患者日常生活须知有哪些	144

有氧运动对尿酸性肾病患者有哪些好处	145
尿酸性肾病患者最佳锻炼时间是什么	145
哪些简单运动可以降尿酸	146
糖尿病肾病朋友能爬山吗	147
糖尿病肾病患者能长时间逛街吗	147
糖尿病肾病患者能进行哪些运动	147
糖尿病肾病患者怎样判断运动的强度	148
糖尿病肾病患者能结婚吗	148
糖尿病肾病女性能生育吗	149
糖尿病患者能有正常的性生活吗	150
慢性肾脏病患者平时可以练气功吗	150
慢性肾脏病患者平时可以磁疗吗	151
慢性肾脏病患者平时可以醋疗吗	152
慢性肾脏病患者能不能吸烟	153
慢性肾脏病患者能不能饮酒	154
慢性肾脏病患者能否饮茶及咖啡	155
慢性肾功能衰竭患者的家庭护理应注意什么	156
血液透析患者生活起居“五大注意”是什么	157
肾移植术后患者“十大注意”是什么	158

|| 心理篇 ||

音乐疗法对肾脏保健有作用吗	162
---------------------	-----

儿童心理调护应做到哪些	163
得了痛风肾病，患者精神压力大的原因有哪些	164
痛风患者易产生恐惧的原因及如何调护	164
如何应用音乐疗法治疗痛风	165
采用音乐疗法治疗痛风应注意什么	166
痛风患者怎样做环境爽神法	167
糖尿病肾病患者会产生哪些心理	167
如何学会与“糖尿病肾病”共存	169
肾病综合征患者长期服用激素会出现哪些精神异常 反应	170

基础篇

● 你了解我们的肾脏吗

肾脏俗称“腰子”，位于我们身体后腰部脊柱两侧，左右各一，形状类似蚕豆。新鲜的肾脏成红褐色，大小因人而异，一般来说，正常成年男性的肾脏平均长 10 厘米、宽 5 厘米、厚 4 厘米，平均重量 134 ~ 148 克。肾脏虽然重量很轻，但每侧肾脏包含有 100 万个肾单位。肾单位包括肾小体和肾小管。

肾脏有 2 个重要的功能，排泄功能和内分泌功能。

1. 排泄功能：肾脏可以生成和排出尿液，还能排出体内代谢废物及有害物质，并且重吸收有用的物质。

2. 内分泌功能：肾脏能够分泌和合成一些物质，起到调节人体生理功能的作用。比如通过分泌肾素、前列腺素来调节血压和水盐代谢；通过分泌促红细胞生成因子、红细胞生成素参与人体造血功能；通过促进具有生物活性的维生素D的分泌参与调节钙磷代谢，维持骨骼的正常结构和功能。

肾脏通过排泄和内分泌功能来调节水、电解质及酸碱平衡，维持机体内环境的稳定。

● 哪些病属于肾脏病

肾脏疾病包括：

1. 肾小球疾病。包括原发性肾小球疾病和继发性肾小球疾病。其各自又因临床表现、病理分型、病因等不同包括多种疾病。

2. 肾小管疾病。如肾小管酸中毒、范科尼综合征等。

3. 小管间质性疾病。如感染相关性疾病、药物相关性疾病、代谢紊乱相关性疾病、理化因子相关性疾病、肾囊性病变等。