

阐述调理之法 为您生活增添活力

介绍了肾病的预防、保健、饮食等最常遇到的问题以宜与忌的方法加以解释、指导。是您实用有效的预防与宜忌结合的参考书。

保肾 养生宜忌



讲述养生之道 为您健康指引道路

家庭养生宜忌丛书

肾病是仅次于癌症和心脑血管疾病的第三号杀手。本书将医学专家防病、治病的科学常识和病人养生康复的具体措施融为一体，力求集科学性、通俗性、趣味性、实用性为一体，适用于普通群众、广大肾病患者及其家属，是您实用有效的预防与宜忌结合的参考书。

田洪江 / 编著

中国戏剧出版社

R161

85

家庭养生宜忌丛书



养生宜忌

保肾



田洪江〇编著

中国戏剧出版社

讲述养生之道 为您健康指引道路
阐述调理之法 为您生活增添活力

“健康是金、长寿是福”，在人们日益不堪承受生命之重的今天，健康长寿就成了除我们事业外，另一个需要我们交付关注去攀登与占领的高地。从某种意义上说，事业就象个主外的男人，而健康则是支撑事业、支撑男人走得更稳、走得更好、走得更远的那个“男人背后的女人”，她的名字叫养生。

图书在版编目 (CIP) 数据

保肾养生宜忌/田洪江编著. —北京: 中国戏剧出版社, 2006.12

(家庭养生宜忌丛书)

ISBN 978-7-104-02494-1

I.保... II.田... III.①家庭保健—基本知识
②养生(中医)—基本知识 IV.R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 146775 号

保肾养生宜忌

田洪江 编著

责任编辑: 赵莹

责任出版: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

社址: 北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码: 100089

电话: 58930242 (发行部)

传真: 58930242 (发行部)

电子邮箱: fxb@xj.sina.net (发行部)

经销: 全国新华书店

印刷: 北京金马印刷厂

开本: 700mm×1000mm 1/16

印张: 288

字数: 3920 千

版次: 2007 年 5 月北京第 1 版 第 5 次印刷

书号: ISBN 978-7-104-02494-1

定价: 396.00 元 (全二十册)

版权所有 违者必究

健康白区 养生护照

“健康是金、长寿是福”，在人们日益不堪承受生命之重的今天，健康长寿就成了除我们事业外，另一个需要我们交付关注去攀登与占领的高地。从某种意义上说，事业就象个主外的男人，而健康则是支撑事业、支撑男人走得更稳、走得更好、走得更远的那个“男人背后的女人”，她的名字叫养生。

养生，又称摄生、道生、养性、保生、寿世等。所谓养，就是人们常说的保养、调养、补养的意思；所谓生，就是生命、生存、生长的意思。总之，养生就其本意，是指根据生命的发展规律，为达到保养生命、健康精神、增进智慧、延长寿命的目的一种科学理论和方法。养生，渗透于生活的点点滴滴，我们可以肯定地说永生是笑谈，但我们也可以同样肯定地说在养生的贴身呵护下，我们的健康长寿触手可及。

基于此，我们广泛听取了诸如医药专家、营养学家等的意见和建议，并在通过大量有关健康的调查、分析和总结基础上，组织专家富有针对性地编写了这套“家庭养生宜忌丛书”，包括《蔬菜养生宜忌》《水果养生宜忌》《野菜养生宜忌》《杂粮养生宜忌》《药膳养生宜忌》《本草养生宜忌》《四季养生宜忌》《茶饮养生宜忌》《水产品养生宜忌》《肉禽蛋乳养生宜忌》《护肝养生宜忌》《健胃养生宜忌》《保肾养生宜忌》《太极养生宜忌》《瑜伽养生宜忌》《孕妇饮食宜忌》《产后饮食宜忌》《减肥瘦身宜忌》《滋补强身宜忌》《中老年养生宜忌》。如果一套书是一本奔向健康的护照，那么一本书就是一次次通关的签证，一套书形成的是一个对病魔的战场，那么一本书就是以膳食作为基础性材料，构建的一道“健康的马其诺防线”。

虽然我们没有摆出为健康清理门户的姿态，以“疗治”的身份去冲锋陷阵；虽然我们没有秉持防患于未然的战略理论，吹响“预防”的冲锋号，但我们本着“健康神圣不可侵犯”的决心和气魄精

心布阵,取料便捷、出身寒门的“释名”,按图索骥、招之即来的“采集加工”;冲锋陷阵、本色不改的“性味”与“营养成分”;步步为营、层层设防的“附方”和“养生食谱”,他们各自忠于职守,又互相联结、众志成城,相信在拿到这些签证的时候,健康护照就指日可待了!

“路漫漫,其修远兮,吾将上下而求索”,一份责任让我们从容出发,一份信心让我们在健康之路上坚定前行,但,我们需要你的支持、鼓励和指正!祝愿广大读者健康快乐!

编 者

目 录

第一章 认识肾病宜与忌

认识肾病48宜	1
宜知肾的功能	1
宜知肾脏疾病的临床症状有哪些	2
宜知憋尿可导致尿毒症	4
宜知什么是慢性肾炎	5
宜知什么是急性肾炎	5
宜知什么是IgA肾病	5
宜知什么是肾病综合征	5
宜知什么是先天性肾病综合征	6
宜知什么是肾癌	7
宜知什么是独肾	8
宜知什么是多囊肾	8
宜知什么是肾积水	9
宜知什么是肾结石	11
宜知什么是肾移植	12
宜知什么是肾功能不全	13
宜知什么是肾萎缩	14
宜知什么是游离肾	14
宜知何谓融合肾	15
宜知何谓急性肾功能衰竭综合征	15
宜知何谓肾结核	16
宜知何谓乙型肝炎	17
宜知肾小球肾炎的分类	18

宜知肾盂肾炎的分类	19
宜知肾癌的临床表现	20
宜知痛风性肾病有哪些临床表现	21
宜知痛风尿路结石有哪些临床表现	22
宜知慢性肾小球肾炎的临床表现	23
宜知急性肾小球肾炎的临床表现	24
宜知急性肾功能衰竭的临床表现	25
宜知怎样及早发现肾病	26
宜知肾病患者为什么要预防流感	27
宜知常见的肾小球疾病有哪些	27
宜知肾病综合征的原因	28
宜小心糖尿病引发尿毒症	29
宜知肾病都有什么主要特征	29
宜知急性肾炎有哪些临床特点	30
宜知血液透析的指征是什么	31
宜知得了肾结石怎么办	32
宜知肥胖容易增加肾结石几率	32
宜知慢性肾炎患者能结婚吗	33
宜知肾病患者的心理保健	33
宜知肾虚自测	34
宜知小儿血尿常见于哪些疾病	35
宜知小儿肾脏生理特点	36
宜知儿童急性肾炎有什么临床表现	36
宜知小儿也需要护肾	37
宜知小儿肾病容易复发的原因	38
宜知小儿入秋谨防肾炎侵袭	38
认识肾病 30 忌	39
忌不知肾结石与骨质疏松病因相似	39
忌不知急性肾功能衰竭的病因有哪些	40
忌不知慢性肾功能衰竭的常见病因	41
忌不知水肿越重,是否肾脏病就越重	42

忌不知肾病患者如何过冬	43
肾病患者忌不知保健须知	44
忌不知慢性肾病加重冠心病	45
忌不知糖尿病肾病患者为何腰痛	46
忌不知小儿尿床是否与肾有关	46
忌不知扁桃体炎皮肤感染可致肾炎	47
忌认为宝宝尿液乳白色一定是肾病	48
忌不知海绵肾病因病理	49
忌不知肾脏为什么会长石头	49
体外冲击波碎石的禁忌证	50
忌不知肾阳虚和肾阴虚有何不同	51
老年人忌不注意防止肾阴虚	52
忌不知患了肾病为什么会浮肿	53
一般人忌不知如何防治肾脏病	53
忌了解肾脏 B 超检查	54
忌不知血脂质异常也会损伤肾脏	55
忌不知治冠心病时要保护肾	57
忌不知急性性肾炎的病因有哪些	58
忌不知原发性肾小球疾病病理分型	59
忌不知引起慢性肾炎的病理类型	60
忌认为阳痿就是肾虚	60
忌不知肾好, 女人更好	61
忌不知什么样的女人容易肾虚	62
忌不知天冷养生重“固肾”	63
忌不知肾脏病妇女能否怀孕	64
忌不知肾炎妇女是否可以怀孕	65

第二章 肾病日常生活宜与忌

肾病日常生活 21 宜	67
宜知肾脏疾病的心理与保健	67

肾病患者宜知调节情绪的方法	68
宜知小儿肾病是否可以打预防针	69
宜知小儿肾综要补钙	70
宜知每天喝水少于 8 杯容易患肾结石	70
宜知肾病综合征患者的日常养生	71
宜知轻松“护肾操”做健康女人	73
宜当心疝子引来肾炎	73
宜知让宠物远离肾结石病	74
宜知孕妇必须预防肾绞痛	74
宜知肾炎病人的休息	75
宜知急性肾炎的康复	76
宜知慢性肾炎病人注意劳逸结合	77
宜知肾炎病人的体育锻炼	77
宜知肾病患者适宜动静结合	78
宜知肾病人的起居保健	79
宜知肾病自我保健按摩方法	81
宜知肾脏病人的一般护理常识	82
宜知呵护肾脏的 10 种方法	83
宜知酒后饮茶易发生肾病	84
宜知日常护肾五要点	84
肾病日常生活 18 忌	85
忌不知肾衰病人护理知识	85
忌不知肾病综合征患者的护理	86
忌不知慢性肾盂肾炎护理	87
忌不知肾病患者与运动锻炼	87
忌不知慢性肾炎患者的运动原则	88
肾病患者忌不知如何过性生活	89
小儿肾炎忌盐需忌到何时	90
忌不知肾病综合征患儿的护理	91
青年男子忌不知的保肾高招	92
忌不知保护肾脏的目标值是多少	92

肾炎病人忌不知如何选择旅游	93
忌不知生活时时好补肾	93
忌不知婚后男子补肾食疗偏方	95
忌不知如何护理肾小球肾炎的病人	95
忌不知如何护理肾病综合征的病人	97
忌认为慢性肾炎就要告别“性”	99
忌不知肾脏病的预防	99
忌不知患肾病小儿应注意补钙	101

第三章 肾病养生饮食宜与忌

肾病养生饮食 24 宜	103
宜知肾脏病的饮食调理原则	103
宜知急性肾炎食谱举例	104
宜知急性肾炎饮食安排	105
宜知小儿急性肾炎饮食问题	106
肾病病人宜少吃杨桃	108
宜知经常吃豆类食品也会伤肾	108
宜知吃畸形草莓,小心伤肾	109
宜知具有补肾壮阳的食物	110
宜知长期高蛋白摄入会伤肾	114
宜知红枣枸杞豆浆安神补肾	114
宜知男士冬季肾虚进补方案	115
宜知肾衰病人如何饮食保健	118
宜知慢性肾衰的饮食	119
宜知 IgA 肾病的饮食调养	120
宜知透析患者的饮食指导	125
宜知晚期尿毒症患者饮食	126
宜知慢性肾衰病人也能吃豆制品	127
宜知吃豆角可补肾	128
宜知肾病患者要掌握盐的食用量	129

宜知肾病的饮食调养原则	130
宜知慢肾病人日常饮食	131
宜知有肾病,每天喝袋牛奶好	133
宜知肾病患者的运动,工作与烟酒	134
宜知肾虚与保健品的选择	135
肾病养生饮食 7 忌	136
忌不知急性肾炎的饮食要求	136
忌不知慢性肾炎的饮食要求	137
忌不知饮酒对肾炎的影响	137
肾功能不全者忌吃西瓜	138
忌不知肾炎患者不宜吃香蕉	138
忌不知肾炎病人是否能吃蛋白质	139
忌不知肾炎患者不宜吃蛋	139

第四章 肾病治疗用药宜与忌

肾病治疗用药 53 宜	140
宜知小儿肾小管性酸中毒的诊断	140
宜知慢性肾功能衰竭诊断	141
宜知慢性肾功能不全的诊断	142
宜知肾病患者检查注意事项	144
宜知关于 IgA 肾病的鉴别诊断	144
宜知怎样早期诊断糖尿病肾病	145
宜知糖尿病肾病的诊断	145
宜知为什么要进行肾穿刺活检	146
宜知如何诊断狼疮性肾炎	147
宜知失盐性肾炎的鉴别诊断	148
宜知肾盂肾炎的诊断与鉴别	148
宜知如何诊断急性肾功能衰竭	150
宜知急性肾炎的饮食治疗	152
宜知肾病综合征的饮食治疗	153

宜知肾脏 B 型超声能解决什么问题	155
宜知尿路 X 线片有什么用途	156
宜知肾 C ₄ 能解决什么问题	156
宜知肾动脉造影能解决什么问题	158
宜知慢性肾衰的饮食与治疗	158
宜了解肾病是能预防的	159
宜知免疫抑制药物治疗的护理	160
宜知治疗肾病贵在坚持	161
宜知患肾炎一定要摘除扁桃体	162
宜知急性肾炎的治疗要点是什么	163
宜知什么是肾积水及治疗方法	163
宜知肾囊肿的临床表现及治疗方法	164
宜知纳米中药如何消除血尿、蛋白尿	164
宜知狼疮性肾炎中医如何治疗	167
宜知中医治疗肾病的基本特色	167
宜知肾脏病的中医证治	168
宜知肾动脉狭窄的治疗方法有哪些	170
宜知肾囊肿继发感染如何治疗	170
宜知单纯性肾囊肿如何治疗	171
宜知如何中西医结合治疗肾病	171
宜知如何治疗肾性贫血	172
宜知肾囊药物注射治肾病	172
宜知肾移植抗排异药有哪些	173
宜知中药内服治疗尿毒症	174
宜知中药对肾脏的作用	175
宜知五子衍宗丸是著名的补肾良方	176
宜知治疗多囊肾的辨证饮食调养方	177
宜知治胆肾结石验方	179
宜知治糖尿病肾病验方 6 则	180
宜知紫癜性肾炎单方验方	181
宜知狼疮性肾炎单方验方	181
宜知小儿肾病的治疗要点	182

宜知小儿肾病传统治疗措施	183
宜知肾脏 B 超检查有何意义	184
宜知肾癌的用药与治疗原则	185
宜知肾结石的用药与治疗原则	186
宜知急性肾炎的中医辨证分型	187
宜知融合肾的治疗	187
宜知怎样治疗慢性肾功能衰竭	188
肾病治疗用药 16 忌	190
忌不知治肾病割草, 还是拔根	190
忌不当心解热镇痛药物致肾损害	191
忌不知哪些药物易引起肾损害	193
忌不知滥用药物致肾病	194
忌不知狼疮性肾炎治疗要点是什么	196
忌不知药物与中毒性肾病有关	196
慢性肾功能衰竭的用药忌讳有哪些	197
忌不知小儿肾病综合征慎用激素	197
忌不知肾积水治疗后的注意事项	198
忌不知中医治疗肾病有哪些优点	199
忌不知肾炎病人慎用哪些药	199
忌不知药物性肾损害的发病机制	200
忌不知急性肾盂肾炎家庭处理	201
忌不知慢性肾小球肾炎的治疗和预后	202
忌不知急性肾小球肾炎的治疗和预后	204
忌不知慢性肾功能不全的治疗原则	206

第五章 保肾养生食谱药膳

白茯苓粥	208
鸭汁粥	208
鲜白茅根饮	208
西瓜皮饮	208
鲤鱼冬瓜汤	209

冬瓜粥	209
小白菜苡米粥	209
荔枝草汁	209
扁豆香薷银花汤	210
枸杞炖牛肉	210
泽泻粥	210
冬瓜腰片汤	210
龟肉莲子芡实汤	211
山药扁豆芡实汤	211
五味杜仲炖羊肾汤	211
参芪葵子生鱼汤	212
锁阳苓肉鹌鹑汤	212
巴戟从蓉鸡肠汤	212
仙茅金樱鸡肉汤	213
花生猪尾汤	213
蒜头花生汤	213
三七参鸡汤	214
山药汤	214
玉米须煲龟	214
何首乌大枣粥	214
芡实煮老鸭	215
芪玉汤	215
赤小豆粥	215
苦瓜茶叶饮	215
南瓜粉	215
胡萝卜山楂汤	216
芥菜粥	216
消蛋白粥	216
黄芪炖鸡	216
鲫鱼粥	216
黄芪赤豆粥	217
荷莲豆炖西洋鸭	217

黄芪粥	217
生姜大枣粥	218
黑芝麻茯苓粥	218
山药粥	218
鲫鱼粥	218
芡实粥	219
芡实莲子粥	219
枸杞山药粥	219
补髓汤	219
燕窝汤	220
生鱼汤	220
二黄炖母鸡	220
党参鳝段	221
首乌肝片	221
燕窝鸡	221
刀豆腰子	222
虾仁枸杞炒饭	222
水鱼汤	222
红枣炖兔肉	223
杜仲腰花	223
丁香鸭	223
花旗参炖金钱胶	224
肉苁蓉羊肾粥	224
二衣茶	224
黄精蒸猪肘	225
北芪炖鲈鱼	225
白果鸡汤	225
黄芪枸杞炖羊肉	226
赤小豆炖鳊鱼	226
红枣煲水鱼	226

第一章 认识肾病宜与忌



认识肾病 48 宜



宜知肾的功能

肾脏是泌尿系统的组成器管之一,是人体的主要排泄器官。它通过生成和排出尿液,排出体内代谢废物及有害物质,重吸收有用物质,可调节水、渗透压及酸碱平衡来维持机体内环境的稳定,它分泌的各种物质与人体的多种代谢有关。因此,又说肾脏是维持人体正常生命活动的重要器官,肾脏的主要功能有以下几方面:

1. 维持水的平衡:肾脏是通过生成尿液来实现这一功能的。生成尿液是肾脏的主要功能,尿的生成来源于血浆,通过肾小球的滤过、肾小管的重吸收、肾小管的排汇和分泌这三个过程来完成。在这三个过程中,除了生成尿液以外,肾脏同时根据体内水分的多少对尿量进行调节,从而保持水的平衡,维持人的正常生活。

2. 排泄代谢产物和有害物质(毒物、药物等):肾脏通过生成尿液对血浆进行滤过,将体内新陈代谢的产物和其他一些进入人体毒物、化学药物滤出,保留水分和营养物质,并通过排出尿液的方式将这些废物和有害物质排出体外,从而保证了人体内环境的稳定。

3. 维持酸碱平衡:肾脏通过排出酸性物质、回吸收碱性和碱性物质的方式来调节人体体内的酸碱平衡,还可通过控制酸性和碱性物质排出量的比例来维持酸碱平衡。

4. 保持体液成分,维持体液电解质平衡:肾脏可对人体有物

质,如:血浆血蛋白、葡萄糖、氨基酸、激素、维生素和钾、钠、氯等无机盐进行调节,使其按一定比例和浓度存在于体内,以起到维持人体正常生命活动的作用。

5. 内分泌功能:肾脏能分泌和合成一些物质,起到调节人体生理功能的作用。它分泌的肾素、前列腺素,通过影响血管紧张素Ⅱ的生成而发挥调节血压和水盐代谢的作用。通过产生促红细胞生成因子、分泌红细胞生成素参与造血,能刺激骨髓红系增殖、分化,促进血红蛋白合成。它分泌的1,25-双羟维生素D,参与调节钙磷代谢,起到了维持骨骼的正常结构与功能的作用。

从以上对肾脏功能的了解可以看到,肾脏并不仅仅是一个单纯的排泄器官,而是一个对人体的内环境和正常生理活动有着关键影响的重要脏器,对维持人的生命有着十分重要的意义。

宜知肾脏疾病的临床症状有哪些

肾脏疾病是原发于肾脏或继发于其他脏器病变而影响到肾脏的一类疾病,其临床表现主要是尿的异常和肾脏局部的一些症状,中医学由于“肾”的含义更为广泛,还包括了内分泌、生殖系统等的一些病症症状。下面对常见肾脏病的临床表现和意义作一简介。

1. 尿量异常

(1) 少尿与无尿:少尿指24小时尿量少于400ml或每小时少于17ml。无尿指24小时尿量少于50~100ml。少尿和无尿多数与肾功能衰竭有关。

(2) 多尿:指24小时尿量大于3000ml或每分钟大于2ml。多尿的原因有水摄入过多、肾小管及肾间质病变、肾脏排水增加和体内某些物质(如葡萄糖等)从尿中排泄过多等。

(3) 夜尿:指夜间(晚上6点~次日早晨6点)尿量超过全天尿量的一半。大多与肾功能不全有关,肾功能不全的患者有些也会夜尿增多,某些精神因素也会引起。但仅排尿次数多而尿量不增加者,不属夜尿增多范畴。