

日本医学博士、肾病科权威倾情打造
最具实用性的“家庭医生”养病宝典



名医图解

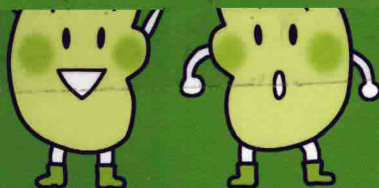


肾病

正确治疗与生活调养

名医の図解 腎臓病に克つ生活読本

[日] 富野康日己 著 韩海生 译



日本医学博士、亚洲太平洋肾脏学会理事多年治疗心得
肾病早发现技巧，肾病治疗的最新方法
透析疗法、饮食疗法与日常生活中的注意事项

- 糖尿病性肾病 • 肾小球肾炎
- IgA肾病 • 肾硬化症
- 肾硬化综合征 • 肾衰竭



广西科学技术出版社



名医图解



肾病

正确治疗与生活调养

广西科学技术出版社

著作权合同登记号 桂图登字: 20-2009-058号

MEI NO ZUKAI JINZOUYOU NI KATSU SEIKATSU DOKUHON

Copyright © 2008 by Yasuhiko Tomino

Original Japanese edition published by SHUFU TO SEIKATSU SHA.

Chinese simplified character translation rights arranged with SHUFU TO SEIKATSU SHA through Timo Associates Inc., Tokyo.

Chinese simplified character translation rights © 2010 by Guangxi Science & Technology Publishing House.

图书在版编目 (CIP) 数据

肾病正确治疗与生活调养 / (日) 富野康日己著; 韩海生译. — 南宁: 广西科学技术出版社, 2010. 5

(名医图解)

ISBN 978-7-80763-467-6

I. 肾… II. ①富…②韩… III. 肾疾病-防治-图解 IV. R692-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第039487号

SHENBING ZHENGQUE ZHILIAO YU SHENGHUO TIAOYANG 肾病正确治疗与生活调养

作 者: [日] 富野康日己
策 划: 陈 瑶
装帧设计: 卜翠红
责任印刷: 韦文印

翻 译: 韩海生
责任编辑: 冯靖城
责任校对: 曾高兴 田 芳

出 版 人: 何 醒
社 址: 广西南宁市东葛路66号
电 话: 010-85893724 (北京)
传 真: 010-85894367 (北京)
网 址: <http://www.gxkjs.com>

出版发行: 广西科学技术出版社
邮政编码: 530022
0771-5845660 (南宁)
0771-5878485 (南宁)
在线阅读: <http://www.gxkjs.com>

经销: 全国各地新华书店

印制: 北京盛源印刷有限公司

地址: 北京市通州区潮县镇后地村村北工业区

开本: 710mm × 980mm 1/16

字数: 180 千字

版次: 2010年5月第1版

书号: ISBN 978-7-80763-467-6/R · 112

定价: 28.00元

邮政编码: 101109

印张: 14.25

印次: 2010年5月第1次印刷

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。
服务电话: 010-85893724 85893722 团购电话: 010-85808860-801/802

愿为患者带来最好的治疗指导和保健方法

虽然我们的生活条件越来越好，但始终也不能阻止疾病的发生。因为随着人类的发展，疾病也在不断演化，所以说任何人都很难逃脱“生老病死”的自然法则。但是，现在的致病因素已经与以往大不相同，恶化的自然环境、现代社会的工作压力、暴饮暴食等不良的生活习惯等，使我们的健康受到极大的挑战，亚健康人群的比例也在不断上升。

最新发布的2009年《中国城市人群健康白皮书》显示，一线城市的白领亚健康比例达76%，处于过劳状态的接近六成，真正意义上的“健康人”却不到3%，这是一个多么令人震惊的数字啊！调查还显示，目前中国人的八大致死疾病分别是：恶性肿瘤、心脏病、脑血管疾病、呼吸系统疾病、内分泌疾病、消化系统疾病、泌尿系统疾病、精神障碍疾病。“三高”、心脏病、痛风、肾病、哮喘、过敏等现代生活方式病，使越来越多的患者备受困扰。

虽然全国拥有众多的医疗机构，政府也在不断加大相关医疗投入，但这对于患者而言还是远远不够的。从某种程度来说，医生还是“供不应求”。很多患者都有这样的体验，在医院排几个小时的队，而与医生交流的时间却只有短短几分钟，医生能为患者诊断开药的时间是很有限的，更谈不上向患者传授一些相关的医疗知识和日常保健的点点滴滴，关于疾病的很多事，医生没有时间完整地告诉你。

作为普通患者，我们又应该怎么办？道听途说还是对疾病不闻不问？现代社会给我们的健康造成了很多负面影响，因此，也就要求我们比以往任何时候都应更加关注健康，不断丰富自己的保健知识。不是每个人都需要成为医生，但了解自己身体的状况，明确自身疾病的特点，了解相关的健康保健常识、日常生活注意事项，却应该成为现代患者的必修课。医院能提供给我们的仅仅是

几分钟的门诊诊断或者几个月的住院治疗，而其余的时间，我们都将在家里，在工作单位，以及其他地方度过，掌握日常生活禁忌，知道哪些饮食对身体有益、哪些运动适合自己，甚至了解常用的医院检查手段和当下市场上的常见药物，都是患者本人及家属应该知道的问题。

基于以上种种，我社在众多常见病外版图书中精选了这套“名医图解”系列丛书引进出版。本套丛书融合了当前世界先进的治疗技术和日常保健知识，追求的是最适用于百姓的治疗方法。

本丛书之所以名为“名医图解”及“正确治疗与生活调养”，是因为具有以下特点：

一、权威性。本丛书作者均为日本各疾病研究领域的医学专家、院长、医疗项目负责人，他们凭借数十年的临床经验，专门为普通读者精心撰写了这套防治常见病的生活读本，可以说是专业医生开出的保健处方。

二、通俗性。本丛书一改同类书惯常做法，不仅文字通俗易懂，涵括患者及高危人群的衣食住行，更配以大量简洁、生动的插图，简单讲解相应的器官构造，形象展示具体的运动动作和要领，让您把每个知识点，每个保健步骤都看得明明白白。

三、实用性。本丛书介绍各种疾病的成因，让读者知道自己为什么会得这种病，继而了解现在医院常用的检查手段，让患者就医前先有心理准备，知道做哪些准备工作。更告诉患者接受医院诊疗后，在日常生活中应该怎样从饮食、运动、工作、起居等方面自我照顾，自我保护。医疗专家们的细致提醒和全方位的治疗意见定会让患者们找到与以往不同的治疗捷径。

我们衷心地希望您能从这套丛书中得到自己想要的知识，同时感谢您购买并阅读本书，更感谢您对我们的支持与信任。也希望关注本书的专家和读者提出宝贵的意见和建议，以使这套丛书日臻完善。

广西科学技术出版社

2010年3月

关注肾这个“沉默的器官”

肾脏是生成尿液及排泄体内废物和有害物质的重要脏器。此外，它还与人体内的酸碱和电解质平衡以及血压管理和造血功能有关。肾脏在我们的生命健康中起着极其重要的作用，可以说，肾脏是人体最重要的脏器之一。但是，肾脏又被称为“沉默的器官”，该脏器的症状在病情恶化之前并不明显。当人们自己能感觉到症状时，病情往往已经恶化，在很多情况下，这类患者均需要通过透析疗法来净化血液。

问题是，为了防止病情演变为肾脏功能低下的肾衰竭，除了选择透析疗法外，我们又该如何是好呢？最近，为了抑制慢性肾病（CKD）的发展势头，世界各国正在呼吁肾病早发现和预防血管疾病。需要特别留意的几点如下：

一、定期进行尿检，发现异常时找肾脏专科医师寻求帮助；

二、注重学习饮食疗法与运动疗法的理念；

三、规范自我生活管理，包括：定时测量体重，维持正常体重；定时测量并控制血压；用试纸进行简单的尿检；戒烟、戒酒、防止感染等。

我们应多向肾脏专科医师、护士、营养师、药剂师、临床检验师、社会工作者等为患者提供支持的医疗工作人员进行咨询，哪怕是一点点努力，也可减缓肾病的恶化进程。

本书就肾病，特别是内科肾病的诊断与治疗（药物治疗、生活指导、透析疗法）进行了通俗易懂的解说，读者不妨看看。本书对于广大患者及其家人学习正确的肾病知识大有裨益，可有助于他们对肾病进一步了解。

目录

CONTENTS

序章 阅读准备

自我检测 你的肾脏还好吗	2
肾病是一种怎样的疾病	6
肾脏病患者正在逐年递增	7

第一章 重要脏器——肾脏的功能

肾脏的位置 又一个“沉默的器官”	10
> 人们并不会像对胃肠道那样意识到肾脏的存在	10
肾脏的结构1 布满了毛细血管的器官	12
> 肾脏在人体中左右各有一个	12
肾脏的结构2 肾脏的功能中枢——肾元（肾单位）	14
> 一个肾脏中有100万个肾元	14
肾脏的功能1 清洁血液的高效过滤器	16
> 过滤去除血液中的废物	16
> 患上肾病时，肾脏过滤功能下降	16
肾脏的功能2 生成原尿，排出体内的废物	18
> 过滤血液生成原尿	18
> 对原尿进行再次吸收，将残余物质化作尿液排泄出去	18
肾脏的功能3 调节体内的水分和电解质	20
> 调节尿量并保持体内水分比例	20
> 可以调节体内的钠等电解质的浓度	21
肾脏的功能4 有助于激素的分泌和维生素D的活化	23
> 可以分泌出有利于调节血压的3种激素	23
> 还可以分泌出促红细胞生成素	24
> 可以活化有利于壮骨的维生素D	24

第二章 肾病的早期发现

早期发现1 不能单纯依靠自我察觉	28
> 肾病早期不一定会出现症状	28
早期发现2 小便异常不容忽视	31
> 自己就能做到的一些早期发现肾病的方法	31
> 每天检查小便的颜色、气味和记录小便次数	31
肾病典型症状1 清晨起床时身体水肿	34
> 体内积水，面部和手脚出现水肿	34
肾病典型症状2 血压升高	35
> 高血压既是肾病的症状，也是肾病恶化的原因	35
肾病典型症状3 头痛、发热、倦怠感	37
> 持续的感冒症状和倦怠感	37
肾病其他症状 恶化时会出现痉挛和神经麻痹等症状	38
> 肾功能明显下降时，症状遍及全身	38
医院检查必知的事1 蛋白尿呈阳性的人必须进行复查	39
> 蛋白尿是肾脏异常的信号	39
> 即使症状消失了，也必须接受复查	39
> 单是尿检就有4种方法	41
医院检查必知的事2 在尿检中可以了解到什么	42
> 根据尿液内混入的物质可以查出疾病	42
医院检查必知的事3 血检在诊断和病程观察中不可缺少	44
> 通过血检可以获知肾功能状况	44
> 还可以获知对肾脏产生不良影响的疾病	45
医院检查必知的事4 生化检查特别重要	48
> 肾脏过滤功能显示值的检查	48
> 肌酐清除率是一项特别重要的检查	48
医院检查必知的事5 通过影像学检查考察肾脏的形状和功能	50
> 根据需要，可以联合实施多种影像学检查	50
医院检查必知的事6 通过肾活检检查肾脏组织	52
> 采集肾脏标本，并用显微镜进行观察	52

第三章 正确掌握各类肾病的预后情况

急性肾小球肾炎	预后较为良好的肾炎	56
> 特点——感染引起的肾小球发炎		56
> 症状——突然出现水肿、血尿、高血压		57
> 诊查——通过尿检和血检，基本就能确诊		60
> 预后——儿童大多可以治愈，成年人需要多加注意		60
> 治疗——静养是根本，饮食疗法很重要		61
慢性肾小球肾炎	在不经意间发展恶化	63
> 特点——不知何时肾功能下降了		63
> 症状——恶化之前很少表现出来		64
> 预后——持续时间长，需要注意急剧恶化		66
> 治疗——由于持续时间长，所以，生活疗法和饮食疗法更加重要		66
IgA肾病	容易发展至需要透析的慢性肾小球肾炎	67
> 特点——一种多发的慢性肾小球肾炎		67
> 症状——能够清晰地自我察觉的症状很少		68
> 诊查——通过血液中的IgA和肾活检来确定		69
> 预后——30%~40%的人会发展为慢性肾衰竭		70
> 治疗——需要类固醇药和抗血栓药		71
> 日常生活中注意——与慢性肾炎和慢性肾衰竭的注意事项相同		71
急进性肾小球肾炎	特点是发展速度快	73
> 特点——突然发病并在短时间内发展为肾衰竭		73
> 原因——与免疫反应中产生的免疫复合体有关		73
> 症状——多数会出现血尿和蛋白尿		75
> 预后——由于会在数周到数月内恶化，需要多加注意		76
> 治疗——药物疗法较为有效		76
> 为了防止恶化，住院时需要采取抗感染对策		78
糖尿病性肾病	糖尿病三大并发症之一	79
> 特点——糖尿病并发症中最为多发的病症		79
> 原因——高血糖使肾脏血管遭到损伤		79
> 诊查——通过蛋白尿检查即可早期发现		80

> 预后——发展缓慢但却不断恶化，治疗不及时的话将会发展至透析阶段	80
> 治疗——血糖控制+血压管理	83
肾硬化症 高血压患者需要多加注意	84
> 特点——高血压引起的肾脏动脉硬化	84
> 症状和预后——缓慢发展则为良性，迅速恶化则为恶性	85
> 诊查——测量血压并进行肾脏损伤检查	87
> 治疗——通过饮食疗法和药物改善高血压	89
肾病高血压 肾病引起的肾性高血压	90
> 特点——肾病引起的一种继发性高血压	90
> 治疗——早期发现根源病症并加以治疗	93
狼疮性肾炎 病因是胶原病的系统性红斑狼疮（SLE）	94
> 特点——由系统性红斑狼疮引起	94
> 症状和预后——某些人会很快治愈，某些人会复发或恶化	95
> 诊查——检查SLE的活跃性和肾脏功能	96
> 治疗——类固醇药必不可少	96
痛风肾 病因是痛风和高尿酸血症	97
> 特点——因血液中的尿酸增加过多而引起的肾功能障碍	97
> 症状和预后——如果放任不管的话，严重时可能会发展为肾衰竭	99
> 诊查——检查尿酸值、肾功能及有无结石	99
> 治疗——优先治疗痛风，使用降低尿酸值的药物	100
肾盂肾炎 病因是膀胱炎	100
> 特点——由肾盂和肾实质的细菌感染引起	100
> 预后和治疗——抗生素和抗菌药物比较有效，反复发作的人应当进行检查	101
肾小管间质性肾炎 与药物过敏有关	102
> 特点——多数与药物过敏有关	102
> 症状——急性有出疹和发热症状，慢性则症状较少	102
> 预后和治疗——停用引发过敏的药物，用类固醇药进行治疗	103
肾硬化综合征 在肾病的发展过程中发病	103
> 特点——有原发性的，也有因肾病引起的	103
> 原因——肾小球障碍致使蛋白质出现渗漏	105
> 症状——大量蛋白质流失并出现严重的水肿	106

> 诊查——除了尿检和血检外，还必须进行肾活检	107
> 预后和治疗——静养和保暖很重要，必须遵守饮食限制事项	108
急性肾衰竭 肾功能在短时间内一降到底	109
> 特点——肾脏功能突然下降	109
> 症状和预后——可见尿量异常，出现水肿等症状	111
> 治疗——为了避免发展为慢性肾衰竭，应及时进行透析治疗	111
慢性肾衰竭 恶化时需要进行透析治疗	112
> 特点——肾功能缓慢下降，难以恢复	112
> 原因——由糖尿病性肾病发展而来的情况不断增加	114
> 诊断和治疗——注意血清肌酐，肾功能低下不容忽视	114
遗传性肾病 多囊肾	116
> 特点——这是一种肾脏内布满袋状囊肿的疾病	116
> 治疗——很难根治，以对症治疗为主	116

第四章 肾病的治疗与透析疗法

治疗原则 根据疾病的种类、发展程度进行治疗	120
> 6种治疗方法	120
> 治疗过程比较长，应和医师多多沟通	120
治疗药物1 利尿药——对于改善水肿和稳定血压比较有效	123
> 改善肾病症状的药物	123
> 经常使用的髓祥利尿药	123
治疗药物2 降压药——降血压、保护肾脏	126
> 肾病中的高血压治疗很重要	126
> 扩大末梢血管降低血压的 α 受体阻断剂	127
> 增加肾脏血流的钙拮抗剂	129
> 抑制高血压物质生成的ACE抑制剂和ARB	129
治疗药物3 类固醇药和免疫抑制药——缓解炎症	132
> 强力缓解肾脏炎症的类固醇药	132
> 控制免疫指挥中心的免疫抑制药	133
治疗药物4 抗生素——治疗细菌感染	135
> 用于细菌感染引起的肾炎	135

手术治疗 在需要的时候才进行	136
> 与扁桃体炎有关时需要摘除扁桃体	136
> 发展为慢性肾衰竭时，可以选择肾移植	137
> 接受肾移植的几个条件	139
透析疗法 代替肾脏发挥人工肾的功能	140
> 透析疗法可防止肾衰竭引起的尿毒症和心力衰竭	140
> 不要错过透析疗法的开始时间	141
> 透析疗法开始前的准备工作很重要	143
> 透析疗法有两种	143
> 血液透析每周3次，1次约4小时	144
> 要注意插管的感染和出血	146
> 透析过程中的并发症对策也很重要	146
> 即使进行了透析也必须辅以饮食疗法	147
腹膜透析 在家也能实现的透析疗法	149
> 通过在腹部插入导管进行透析	149

第五章 通过注意饮食和生活来抑制病情恶化

饮食疗法 对于保护肾脏很重要	152
> 没有饮食疗法就不可能进行治疗	152
原则1 能量摄入需要严格控制，多了少了都不行	155
> 能量不足会对肾脏造成负担	155
> 能量摄入过多会对肾脏造成不利影响	156
原则2 饮食疗法的关键是限制盐分	157
> 盐分摄入过多会使血压上升并损伤肾脏	157
> 养成先计算后食用的用盐习惯	158
原则3 摄入蛋白质应在限度以内	159
> 消化吸收蛋白质时会产生废物	159
> 适量摄取优质蛋白质	161
饮食要点1 急性肾小球肾炎	162
> 急性期和恢复期的限制量各不相同	162
> 即使到了恢复期也应坚持限制盐分	163

饮食要点2 慢性肾小球肾炎	164
> 发展过程长, 饮食疗法很重要	164
饮食要点3 糖尿病性肾病	167
> 遵守1~5病程的饮食限量	167
> 糖尿病性肾病恶化速度快, 应进行严格管理	167
饮食要点4 肾硬化症	170
> 重要的是要对病因高血压进行改善	170
> 需要解决加重高血压的肥胖问题	170
饮食要点5 肾硬化综合征	173
> 按照肾硬化综合征的类型采取适当措施	173
> 需要注意蛋白质的摄取方法	173
> 存在水肿和少尿症状时应严格控制盐分	173
饮食要点6 慢性肾衰竭	175
> 以控制蛋白质为重点	175
> 用心控制钾和磷, 注意补钙	176
饮食要点7 痛风肾	178
> 改善尿酸值, 需控制肉类食品的食用和饮酒量	178
生活管理1 以避免肾衰竭的生活为目标	180
> 由于多数肾病都会慢性化, 所以需要制定长期计划	180
生活管理2 按照生活指导分类来生活	182
> 所谓指导分类, 就是保护肾脏的生活指南	182
> 虽然要遵守指导分类, 但身体不好时也要好好休息	185
生活管理3 以适度的运动来防止病情恶化	186
> 运动对于改善肥胖、高血压、高血糖很有效果	186
> 运动的强度和次数需咨询医师	187
生活管理4 适量饮酒、控制吸烟	190
> 症状稳定的话可以饮酒	190
> 香烟会使血流状况恶化, 应当戒烟	191
> 可以使用尼古丁口香糖、贴片和戒烟药等	191
生活管理5 定期检查加自我管理很重要	193
> 务必接受指定的定期检查	193
> 每天的体重测量有利于发现水肿	193

> 管理高血压，需要在家进行血压测量	194
> 养成良好的生活习惯，注意预防感染	195
生活管理6 保护肾脏远离寒凉	196
> 身体冰凉时，肾脏的血流会减少	196
> 注意温差	197
> 准备用于防寒的衣物和物品	198
生活管理7 沐浴时间不宜过长，避免浴后着凉	199
> 沐浴有利于放松和消除疲劳	199
> 泡在较热的洗澡水里会使血压升高	199
> 沐浴时不要泡到肩部，半身浴最好	200
生活管理8 性生活应控制在合理范围内	202
> 高血压和心脏病恶化的人需要注意	202
> 和能够放松下来的特定伴侣进行性生活	202
> 怀孕时肾脏的功能会增强至原来的1.5倍	203
> 注意肾功能和血压，做到有计划地怀孕和分娩	204
生活管理9 继续工作时需要遵从医嘱	205
> 基本上应按照生活指导分类来工作	205
> 根据职业种类调换岗位或换个职业	206
> 身体状况不好时应及早就诊	207
> 透析治疗中的人应注意工作方式	209
> 腹膜透析比较容易奏效	209

序

章

阅读准备

肾脏是人体的主要器官，担负着重要的功能。肾的好坏直接影响人体的新陈代谢功能和排泄功能。当发现自己的身体不适兼有小便异常的时候，有可能就是肾脏发出的信号，是不是患肾病了？

通过简单的自我检测，可以迅速解读疾病信号。认识肾病，才能保护肾脏的安全。

自我检测

你的肾脏还好吗

日常生活篇



1. 清晨起床的时候，面部和手脚水肿。



2. 小便次数突然增加，或突然减少。



3. 小便起泡，且难以消除。



4. 最近容易疲倦。



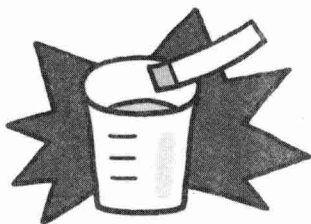
5. 最近没有食欲。



6. 捶打腰和背部时感到疼痛。

体检和病历篇

*请参考过去1年的体检结果进行检查。



7. 尿检中出现了蛋白尿和潜血反应阳性（血尿）。



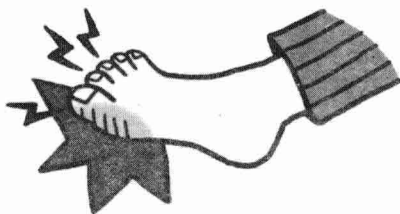
8. 被诊断为贫血。



9. 被诊断为高血压。



10. 被诊断为糖尿病。



11. 患有痛风或者高尿酸血症。



12. 曾反复患上肾盂肾炎和膀胱炎。