

名医专家精心指导 肾病患者健康指南

樊蔚虹◎编著

畅销图书
精华
CHANGXIAO
TUSHU JINGHUA

学会健康生活 享受快乐人生

SHENBING
YANGSHENG BAOJIAN
BAIKE

肾病

养生保健

百科



肾病预防从点滴做起
肾病患者的科学饮食
肾病中西医治疗的方法
走出肾病带来的不良情绪

陕西出版集团
陕西科学技术出版社



名医专家精心指导 肾病患者健康指南

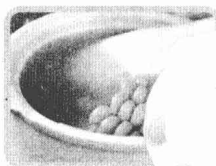
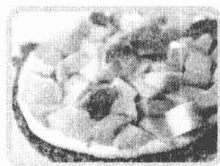
学会健康生活 享受快乐人生

SHENBING
YANGSHENG BAOJIAN
BAIKE

肾病 养生保健

百科

樊蔚虹◎编著



陕西出版集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

肾病养生保健百科/樊蔚虹编著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2011. 6

ISBN 978 - 7 - 5369 - 5072 - 6

I. ①肾… II. ①樊… III. ①肾疾病 - 防治 IV. ①R692

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 089911 号

出 版 者 陕西出版集团 陕西科学技术出版社
西安北大街 131 号 邮编 710003
电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236
[http: //www. snstp. com](http://www.snstp.com)

发 行 者 陕西出版集团 陕西科学技术出版社
电话 (029) 87212206 87260001

印 刷 北京市业和印务有限公司
规 格 710 × 1000 毫米 16 开本
印 张 23.75
字 数 350 千字
版 次 2011 年 9 月第 1 版
2011 年 9 月第 1 次印刷
定 价 32.80 元

版权所有 翻印必究

前 言

肾，先天之本，何为先天之本，说到底就是健康的“本钱”。生意上的本钱可以用来获利，而身体的本钱则可以带来长久的健康。肾脏是人体内水和废物、毒素的排泄器官，又是内分泌器官，对维持机体内环境的稳定起着举足轻重的作用。

肾病，这种被称为“沉默”杀手的疾病，随着糖尿病和高血压发病率的增高，继发肾病也越来越多。最新流行病学证据表明，肾病的发病率远远超过人们的想象，已经成为一种威胁公众健康的主要疾病。在发达国家有6.5%~10%的人患有肾病；在中国，40岁以上患有慢性肾病的人群已高达8%~9%，且每年有近百万人死于各种肾病所引起的并发症并逐渐呈上升及年轻化趋势。

人们往往谈癌色变，然而却忽视肾病的危害。肾衰竭、肾结石等字眼又是这样令人毛骨悚然。肾病能让我们平静的生活发生翻天覆地的变化；能让蒸蒸日上的事业直线下落；也能让美满的家庭承受巨大的痛苦……

其实，我们不必如此悲观，肾病并不可怕，可怕的是对待肾病的心态。肾病多属于终身治疗性疾病，肾衰竭是所有慢性肾病发展的结果，但并不意味着所有肾病患者都会发展为尿毒症。如果能认真对待，积极治疗，消除生活中的危害因素，大多数患者是可以好转的。

基于此，我们在得到众多知名专家支持的基础上，吸收临床上最新、最鲜活的经验，编辑、整理了《肾病养生保健百科》一书。书中第一篇介绍了肾病的常见症状、分类、检查及预防措施；第二篇介绍的是肾病患者如何在生活细节上调养；第三、第四篇介绍如何通过饮食、运动养肾；



第五篇重在给予肾病患者医疗指导；第六篇强调肾病患者需要调整好心态，乐观面对生活。

我们编写这本小册子的目的就是把一些有关肾病的知识汇集在一起，给每一位读者及患者及时的帮助，希望本书中的内容能满足读者的需求！

编 者

第一篇

拨云见日——与肾来个亲密接触

第一章 基础知识——深入肾区让生活更“顺”



第一节 肾脏，你了解吗	003
001. 肾脏的基本结构是怎样的	003
002. 肾脏的位置在哪里	005
003. 肾脏是怎样工作的	005
004. 肾脏有哪些作用	006
005. 肾脏的中医解剖	007
006. 肾单位指的是什么	008
007. 什么是肾小球	009
008. 肾小管是怎么一回事	009
009. 肾小球旁器指的是什么	009
010. 肾的病理特性	010
011. 尿液是怎样形成的	012
012. 什么是夜尿	012
第二节 肾病的常见症状	013
001. 肾病水肿的临床特点	013
002. 怎样判断水肿的严重程度	013
003. 肾性高血压	013
004. 腰酸、腰痛意味着肾病吗	014
005. 肾病腰痛的表现	014
006. 肾病蛋白尿	015
007. 什么是直立性蛋白尿	015



008. 运动性蛋白尿指的是什么	016
009. 蛋白尿的危害有哪些	016
010. 肾病血尿	017
011. 尿色发红意味着血尿吗	019
012. 何为运动性血尿	019

第二章 肾病的分类——明明白白就医



第一节 中医眼中的肾病	020
001. 肾囊风	020
002. 肾痹	021
003. 肾泄	021
004. 肾劳	022
005. 遗精	023
006. 阳痿	023
007. 不育症	024
008. 肾疰	025
009. 肾风	026
010. 肾水	026
第二节 现代常见的肾病	027
001. 急性肾小球肾炎	027
002. 慢性肾小球肾炎	028
003. 隐匿性肾小球肾炎	029
004. IgA 肾病	030
005. 肾病综合征	031
006. 过敏性紫癜性肾炎	031
007. 乙肝病毒相关性肾炎	032
008. 狼疮性肾炎	033
009. 糖尿病性肾病	036
010. 尿酸性肾病	037
011. 肾盂肾炎	038

012. 肾结石	039
013. 急性肾衰	040
014. 慢性肾衰	041
015. 肝肾综合征	041

第三章 肾病检查——让你吃颗定心丸



第一节 肾病检查的常用方法	043
001. 尿常规检查	043
002. 肾小球滤过功能检查	044
003. 肾小管功能检查	045
004. 免疫学检查	046
005. X 线检查	048
006. B 超检查	049
007. CT 检查	049
008. 放射性核素肾图	049
009. 肾穿刺检查	050
第二节 肾病检查的注意事项	051
001. 做 B 超检查为什么要憋尿	051
002. 肾穿刺后应注意什么问题	051
003. 尿红细胞检查时的尿标本应注意什么	052
004. 做同位素核素检查时有哪些注意事项	052
005. 输尿管返流试验有什么特点	052
006. 静脉肾盂造影检查应禁忌什么	053

第四章 肾病预防——保健从这里开始



第一节 预防从日常点滴做起	054
001. “世界肾脏日”你知道吗	054
002. 为何要提倡全民参与预防肾病	055



003. 我国肾病的发展状况	055
004. 肾病的常见病因及诱因	055
005. 远离肾病预防很重要	056
006. 日常生活如何预防肾病	057
007. 当心肥胖带来肾病	058
008. 谨防酒后喝茶导致肾病	058
第二节 常见肾病的预防	059
001. 慢性肾病如何预防	059
002. 什么是慢性肾病三级预防	061
003. 怎样防治过敏性紫癜性肾炎	061
004. 如何防治糖尿病性肾病	062
005. 怎样预防乙型肝炎相关性肾炎	063
006. 急性肾炎可以预防吗	063
007. 隐匿性肾炎如何预防	064
008. 如何预防 IgA 肾病	064
009. 如何预防痛风性肾病	065
010. 肾结石怎样预防	065

第二篇

强肾必养生——调养出金刚不坏之“肾”

第一章 日常生活——滴水不漏的呵护



第一节 肾为先天之本，让生命之树长青	069
001. “元气”强肾健体	069
002. “肾经”为健康撑腰	070
003. 《内经》论肾	070
004. 心肾相交养生法	073

005. 肝肾同源, 养肝也养肾	074
006. 脾肾安和, 百病不生	075
007. 肺肾和谐, 母子安康	076
第二节 小细节成就大健康	076
001. 小心强力举重、久居湿处对肾的伤害	076
002. 憋尿对肾脏危害大	078
003. 过度疲劳对肾病损害大	079
004. 吸烟对肾的危害	079
005. 饮酒对肾脏的损害	080
006. 不要忘记每天用热水泡脚	081
007. 每天补充足量的水	082
008. 天天日光浴对肾好处多	082
009. 充足的睡眠让肾也安稳	084
010. 注意日常用药对肾脏的损害	084
011. 温暖背部肾才无忧	087
012. 常洗澡对肾有帮助	088
013. 清洁卫生, 预防感染	089
第三节 养“性”养肾亦有道	090
001. 和谐性生活养肾之根本	090
002. 勤走“猫步”, “性”福长久	091
003. 踮脚尖, 强肾法宝	092
004. 性生活要遵循原则	092
005. 肾强对女性的意义	093
006. 性养生莫纵欲	094
007. 男性护肾先护腰	095
008. 风流也观“天象”	096
009. 合理性生活, 让细水长流	097

第二章 四季养肾——与天地日月合拍



第一节 春季养肾, 温补阳气	100
001. 呵护肾脏的春季攻势	100



002. 春天补肾重补阳气	101
003. 春天补肾应注意什么	103
004. 春天养肾需上薄下厚	103
005. 春天吃韭对肾脏的功补	104
第二节 夏季养肾，疏泄保阳	105
001. 夏季养肾应注意什么	105
002. 夏季如何消暑养生	106
003. 夏季避暑迫在眉睫	107
004. 夏季酷暑注意身体的疏泄	109
第三节 秋季养肾，邪不压正	110
001. 秋季养肾淡为主	110
002. 秋凉养好脾胃才强肾	111
003. 秋季气候话养生	112
004. 秋天冷浴有益肾脏	113
005. 慢跑运动不可少	113
第四节 冬季养肾，名正言顺	114
001. 冬季护肾注意要点	114
002. 冬季补肾冷热有度	116
003. 冬季养肾要诀	116
004. 冬季进补养肾	117

第三篇

饮食调养——厨房里炼出的“灵丹妙药”

第一章 是药三分毒——药补不如食补



第一节 科学饮食，吃好喝好才健康	121
001. 肾病患者不可忽视的饮食疗法	121

002. 肾病患者的饮食习惯有何讲究	122
003. 肾病患者的饮食误区	123
004. 肾病患者的饮食调味	124
005. 肾病患者能高蛋白饮食吗	125
006. 慢性肾功能不全患者应遵循怎样的饮食原则	125
007. 为什么慢性肾功能不全患者不宜吃土豆	126
008. 慢性肾炎患者可以适当食醋	126
009. 急性肾炎患者应低盐饮食	127
010. 急性肾炎患者饮食的特殊要求	127
011. 慢性肾衰竭患者在烹调方面有何要求	127
012. 慢性肾衰竭患者如何正确饮水	128
013. 肾结石患者宜多饮水	128
014. 肾结石不宜吃的食物	128
015. 肾病综合征的饮食要求	129
016. 糖尿病性肾病的合理饮食	130
017. 尿酸性肾病患者的正确饮食	131
018. 紫癜性肾炎患者的饮食要求	132
019. 肾衰宜补充氨基酸	132
020. 纠正“黑色入肾”的饮食误区	133
第二节 蔬菜水果，平平淡淡才是真	133
001. 板栗，补肾“铁杆庄稼”	133
002. 荔枝，美味益肾的佳品	135
003. 山药，补肾珍品	135
004. 韭菜，起阳草	136
005. 豆浆，补肾四季皆宜	137
006. 黑木耳，补血益气的佳品	138
007. 芝麻，养肾仙丹	138
008. 枸杞子，滋阴补肾	139
009. 冬瓜，护肾利尿	140
010. 荠菜，补充氨基酸的佳蔬	140
011. 松子仁，补肾益气	141
012. 赤小豆，利尿消肿	141
013. 豇豆，改善肾脏功能	142



014. 肾病患者吃蔬菜宜注意什么	142
015. 肾病患者吃水果宜注意什么	143
第三节 畜肉海鲜，补肾疗效增倍	143
001. 吃腰补腰的做法科学吗	143
002. 驴肉，补肾美食	143
003. 羊肉，补肾应谨慎	144
004. 猪肉汤，补肾的琼浆玉液	144
005. 狗肉汤，温肾助阳	145
006. 海虾，补肾靠它	146
007. 鲈鱼，补肾更爱它	147
008. 鸭肉，美味又补肾	148
009. 黄鳝，祛寒暖肾	148
010. 甲鱼补肾应有度	149
011. 肾病患者宜吃牡蛎	150
第四节 药膳饮品，补肾的天赐良药	150
001. 牛奶的护肾功效	150
002. 葡萄美酒护肾奥秘	152
003. 柳橙汁帮助抵制肾结石	152
004. 空腹喝茶易伤肾	152
005. 喝咖啡不宜过量	153
006. 凉茶也会致肾虚	153
007. 谨防饮料伤肾	154
008. 高血压患者养生茶	154

第二章 合理配餐——配好膳食补好肾



第一节 配餐必知的常识	155
001. 肾病患者的膳食指南	155
002. 肾病患者的营养需求	157
003. 如何为肾病患者配好餐	159
004. 怎样计算食物的营养成分	159
005. 配餐时营养素如何计算	160

006. 一日配餐举例	161
007. 怎样进行各种食物搭配与互换	162
008. 肾病患者食物搭配禁忌	164
第二节 四季的饮食配餐	165
001. 肾病患者的春季配餐	165
002. 肾病患者的夏季配餐	166
003. 肾病患者的秋季配餐	167
004. 肾病患者的冬季配餐	167
第三节 不同类型肾病的配餐推荐	168
001. 慢性肾衰患者的配餐	168
002. 慢性肾衰患者 1 天的配餐	171
003. 慢性肾衰患者 1 周的配餐	172
004. 慢性肾衰尿毒症患者 1 天的配餐	173
005. 肾结石患者的配餐原则	173
006. 肾结石患者 1 日配餐原则	174
007. 肾炎患者的配餐禁忌	175
008. 肾病综合征患者的配餐原则	175
009. 肾病综合征患者 1 日配餐原则	176
010. 急性肾衰患者的配餐原则	177
第四节 肾病患者的饮食食谱	178
补肾粥谱	178
001. 栗子粥	178
002. 玉米须粥	179
003. 虾米粥	179
004. 韭菜子粥	179
005. 枸杞粥	179
006. 核桃粥	180
007. 山药粥	180
008. 芡实粥	180
009. 赤小豆粥	181
010. 冬瓜赤豆粥	181
011. 薏苡仁粥	181
012. 黄芪粥	181

013. 肉苁蓉粥	181
014. 地黄粥	182
015. 泽泻粥	182
016. 海参粥	183
017. 绿豆猪肝粥	183
018. 花生粥	183
019. 首乌粥	184
020. 陈皮苏叶粥	184
021. 伏龙肝粥	184
022. 菠菜皮蛋粥	184
023. 苁蓉羊肉粥	184
024. 鸭肉粥	185
025. 参芪粥	185
补肾汤谱	185
001. 附片羊肉汤	185
002. 鹿鞭壮阳汤	186
003. 甲鱼滋阴汤	187
004. 鹌鹑八宝汤	187
005. 猪腰汤	187
006. 千金鲤鱼汤	188
007. 鱼头豆腐汤	188
008. 黑木耳红枣花生汤	188
009. 老母鸡汤	188
010. 萝卜羊肉汤	188
011. 冬菇水鸭补肾汤	189
012. 小肉丸子豆腐汤	189
013. 鲫鱼汤	189
014. 栗子核桃猪肉汤	190
015. 人参莲肉汤	190
016. 玉米须蚌肉汤	190
017. 紫菜鸡蛋汤	190
018. 甘薯藕粉汤	190
019. 黄精红枣瘦肉汤	191
020. 刀豆羊肾汤	191

021. 菊花鱼汤	191
补肾药膳	191
001. 花生仁拌小菜	191
002. 芋头煲白鹅肉	192
003. 铁排青鱼菜	192
004. 大蒜焖羊肉	192
005. 火腿沙拉	193
006. 地黄甜蒸鸡	193
007. 杜仲腰花	193
008. 茴香腰子	194
009. 木耳拌蜇丝	194
010. 素炒三丝	194
011. 红枣烧兔肉	195
012. 黄鳝煲猪肉	195
013. 白果煲猪肚	195
014. 虫草炖金龟	196
015. 黄芪煲鳝鱼	196
016. 首乌蛋	196
017. 银耳鸽蛋糊	197
018. 苡仁荠菜拌花枝	198
019. 核桃鸭子	198
020. 红杞活鱼	198
补肾茶饮	198
001. 乌鱼茶	198
002. 绿豆茶	199
003. 蜂蜜汁	199
004. 西瓜藕汁	199
005. 明目茶	199
006. 山楂核桃茶	200
007. 观音茶	200
008. 山楂糖茶	200
009. 竹叶车前茶	201
010. 夏枯草茶	201
011. 八仙茶	201



012. 玉米须茶	201
013. 丁香茶	201
014. 菟丝子茶	202
015. 生姜饮	202
016. 龟肚饮	202
017. 老蚕豆饮	202
018. 双瓜葡萄饮	203
019. 银耳饮	203
020. 生地蜜柚饮	203
补肾药酒	203
001. 地黄酒	203
002. 首乌酒	204
003. 板栗酒	204
004. 人参酒	204
005. 蛤蚧雄龟酒	204
006. 仙灵脾酒	205
007. 鹿茸酒	205
008. 枸杞生地酒	205
009. 菟丝子酒	206
010. 海马酒	206

第四篇

运动养肾——打造健康肾脏“动”起来

第一章 科学运动——适合适量才最好



第一节 运动健肾把握好度	209
001. 如何掌握好运动量	209
002. 工作忙也要坚持运动	210