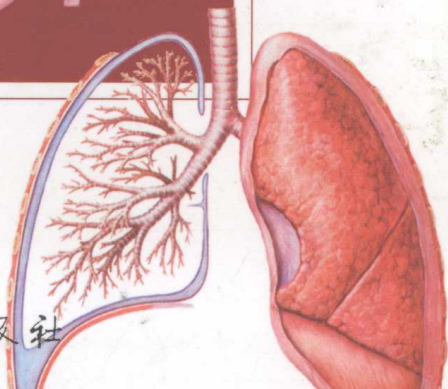
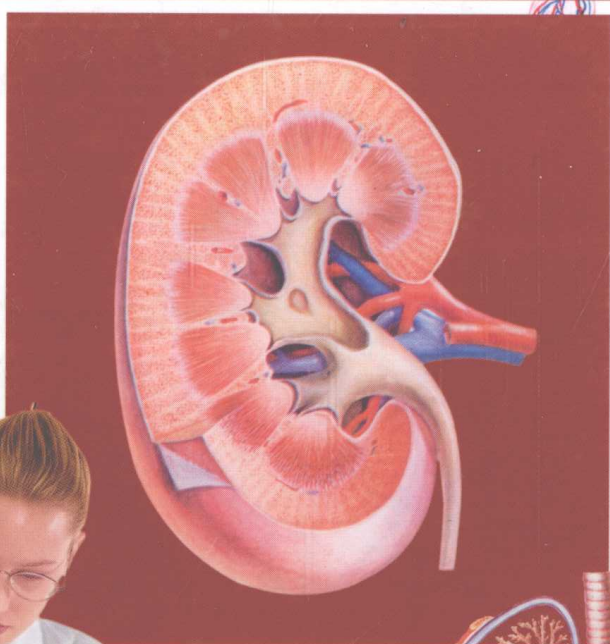
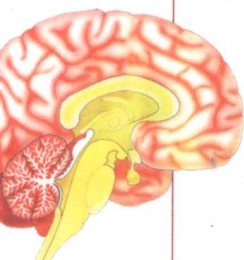


人体 健康自助书系

保护
你的

肾

保养 防病 治疗



长春出版社

健康自助書系

JIAN KANG ZI ZHU

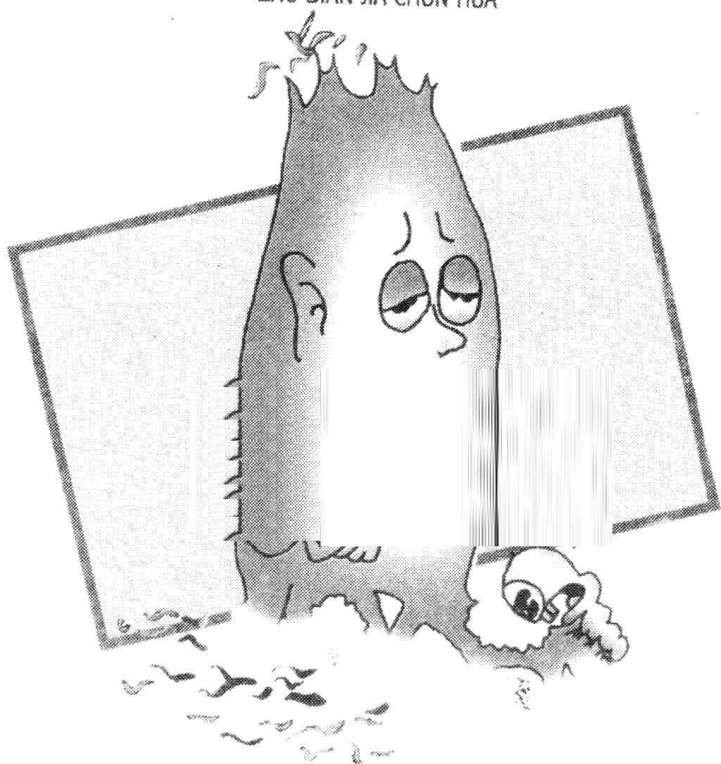


保护 你的肾

baohunideshen

主 编 \ 贾 春 华

ZHU BIAN JIA CHUN HUA



长春出版社

主 编 感 言

缘于同长春出版社的多年友好合作，当羽佳编辑决计要策划出版这样一套医学科普读物时，我便一口应承了担当主编的工作，但直到实施起来才觉得这实在是一件看似简单而做起来实难的事。我们只要看一下现今图书市场就会发现，目下的医学科普图书，大多科学性有余，实用性不足，内容甚是前沿，读来艰涩难通，甬说是尚乏医学知识的大众，就是非该专业的医务人员读来亦觉艰辛，当时我真的搞不清楚，策划出版过上百部（册）书籍的羽佳先生为什么偏要再次涉足医学科普领域？虽有诸多疑问，但应承下来的事总该如约完成。“殚精竭虑”后所得到的是羽佳先生的再三“指责”。经过5次改动，编写丛书纲要的事总算有了结局，接下来就是各分册纲要的撰写，分册撰稿人仅改写提纲一项，少则3次，多则8次不等，从接受任务到分册提纲制定完毕，共花费了8个月时间。提纲总算通过，但还未敢有些许懈怠，因为按羽佳编辑的要求，一旦发现内容不合格者，则令其重

修，甚至更换撰稿人，出版社概不付“残稿费”。条件苛刻，没有协商的余地。

说句实话，撰写这样一套丛书，对于医学博士、硕士、教授、副教授们来说，把握其科学性、先进性乃至实用性，都不是什么困难的事，唯对其普及性、通俗性、可读性的理解与掌握上确有难度，难怪一些所谓普及性医书皆成了半生不熟的“夹生饭”。描绘脏腑器官及扑朔迷离的生理病理，论述千差万别病症的诊断治疗，都难以离开并非形象直观的医学术语，而对难以理解、不能接受的东西，却要唤起读者的阅读兴趣，无异于痴人说梦。因此这套丛书的撰稿人在能唤起读者阅读兴趣上下了很大功夫，但是否达至或符合读者的阅读要求，可能还有一定的距离，但恐不会太遥远。假如这套丛书还有一些价值的话，那主要在于：她以通俗浅显的语言，告诉您应如何保护身体器官的健康，而非单单是对该器官某一病症的治疗。重防护，轻治疗，重在自身调摄，少借助他人之手，或许可以作为本丛书的特色之一。

教授·医学博士 贾春华

策 划 羽 佳
责任编辑 羽 佳
主 编 贾春华
著 者 杜金凯 庞宗然



目 录

第一章 温故知新



- 第一节 肾脏的起源——历经三个阶段 / 3
- 第二节 两枚“蚕豆”的故事 / 6
- 第三节 “三位一体”的肾功能 / 11
 - 一、“轮回酒”是如何酿造的 / 11
 - 二、机体内环境稳定的维护者 / 12
 - 三、活性物质的源泉——肾脏的内分泌功能 / 13
- 第四节 中医学家如是说 / 16
 - 一、肾为元气之根，生命之源 / 16
 - 二、生生之机，源本于肾 / 16
 - 三、生殖繁衍，基础在肾 / 17
 - 四、水液代谢，其主在肾 / 20
 - 五、吐故纳新，主于肺，根在肾 / 22
 - 六、肾精充盈，方可眼观六路、耳听八方 / 23



七、机敏聪颖亦关于肾 / 25

八、肾与其他脏腑的对话 / 25

第二章 未雨绸缪



第一节 肾脏的损伤源于何方 / 31

一、西医学家的证词 / 31

二、中医学家的推论 / 37

第二节 强壮肾脏的方法 / 40

一、健康饮食 / 40

二、功能锻炼 / 42

三、调补肾脏三要法 / 43

四、肾虚药膳咀华 / 45

五、导引吐纳以求静 / 47

六、有尿别憋着 / 48

第三章 城门失火，殃及池鱼



第一节 系统性红斑狼疮肾损害 / 51

一、狼疮性肾炎的发生 / 51

二、狼疮性肾炎的表现 / 52

三、狼疮性肾炎的防治 / 53



- 四、狼疮性肾炎与妊娠 / 54
- 第二节 糖尿病性肾病 / 55
 - 一、糖尿病性肾病的发生 / 55
 - 二、糖尿病性肾病的表现 / 55
 - 三、糖尿病性肾病的防治 / 56
- 第三节 过敏性紫癜肾炎 / 58
- 第四节 干燥综合征的肾损害 / 59
- 第五节 类风湿性关节炎的肾损害 / 60
- 第六节 血管炎的肾损害 / 62
- 第七节 进行性系统性硬化症肾损害 / 64
- 第八节 乙型肝炎病毒相关性肾炎 / 64
- 第九节 高血压性肾损害 / 66
- 第十节 梗阻性肾病 / 69
- 第十一节 恶性肿瘤性肾损害 / 71
 - 一、如何发现和对待原发肾肿瘤 / 71
 - 二、肾外恶性肿瘤是如何引起肾损伤的 / 72
 - 三、多发性骨髓瘤引起的肾损害 / 73
 - 四、多发性骨髓瘤肾损害的防治 / 74
- 第十二节 妊娠与肾疾病 / 75
 - 一、妊娠妇女的生理变化 / 75
 - 二、妊娠高血压综合征是怎样发生的 / 77
 - 三、如何防治妊娠高血压综合征 / 77
 - 四、妊娠对慢性肾小球疾病的影响 / 78



五、慢性肾小球肾炎病人能生孩子吗 / 79

第十三节 老年性肾病 / 79

一、人老肾先衰 / 80

二、老年人为什么总是起夜呢 / 81

三、人老了用药别太随便 / 81

第十四节 肾结核 / 82

一、肾结核是系统性的 / 83

二、早期发现肾结核 / 84

三、寻根治疗肾结核 / 85

四、提高病人的生活质量 / 86

第四章	一叶知秋
-----	------



一、肾虚表现种种 / 91

二、为何出现少尿、多尿与血尿 / 92

三、眼睑为什么会浮肿 / 95

四、是腰痛病犯了吗 / 96

五、血压怎么高了 / 97

六、脸色越来越白了 / 98

七、频发的恶心呕吐 / 99



第五章 火眼金睛



- 一、简单而重要的试金石——尿常规 / 103
- 二、水落石出——尿沉渣检查 / 106
- 三、铁证如山——血液检测肾功能改变 / 108
- 四、形影不离的影像学检查 / 110
- 五、洞若观火——肾活检 / 111

第六章 杜渐防萌



- 一、防止感染能预防急性肾小球肾炎的发生 / 115
- 二、肾盂肾炎的发生可以预防 / 116
- 三、肾结石能产生就能预防 / 117
- 四、保护残存的肾功能 / 120

第七章 力挽狂澜



- 一、肾脏“罢工”——没尿了 / 129
- 二、肾功能衰竭的病根 / 131
- 三、治疗原发病，延缓肾衰发生 / 132
- 四、肾衰的一般治疗 / 133



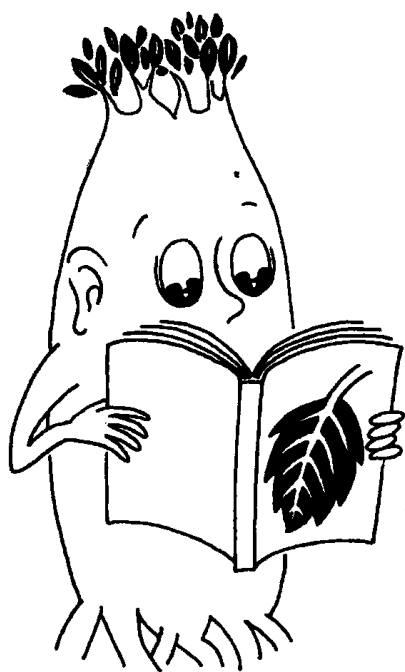
- 五、利尿消肿办法多 / 135
- 六、降血压迫在眉睫 / 137
- 七、去除诱发因素，逆转肾功能 / 138
- 八、治疗贫血不可忽视 / 139
- 九、补充维生素 D₃ 不可少 / 141
- 十、谨小慎微说用药 / 142

第八章	枯木逢春
-----	------



- 一、雪中送炭——透析疗法简介 / 145
- 二、柳暗花明又一村——肾移植简介 / 147

温故知新



温故而知新，可以为师矣。

——引自《论语》

对于医务工作者来说，本章所介绍的内容早已熟知，但对于那些涉医不深的人来说，这些知识又是新鲜和陌生的。从内容上看本章内容是理解好以后篇章的基础，相对以后篇章而言仍可称之为“故”。您若能通过阅读此篇而发现一些问题，相信亦可成为医学大师，对自己的身心健康更会如运掌中。



第一章 温故知新篇

第一节 肾脏的起源——历经三个阶段

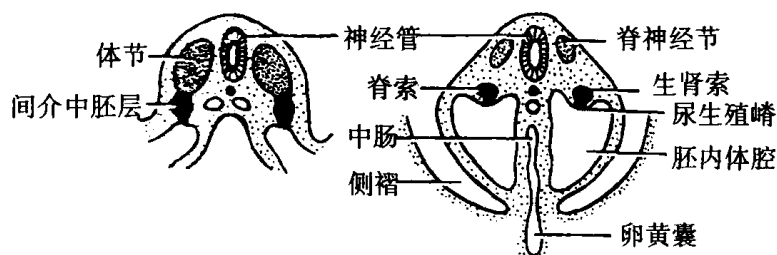
谈及肾脏的起源，不能不论及人体胚胎学，也不能不首先引入一些对大多数读者还显陌生的概念。当胚胎发育至第4周时胚体侧褶形成，间介中胚层逐渐向腹侧移动，并与体节分离，形成左右两条纵行的索状结构，这两条索状结构称为生肾索。第4周末生肾索体积不断增大，从胚体后壁凸向体腔，在脊主动脉两侧形成左右对称的一对纵行隆起，称尿生殖脊。尿生殖脊是肾、生殖腺及生殖管道发生的原基。尿生殖脊进一步发育分化成中肾脊、生殖腺脊。

人类肾脏的发生历经前肾、中肾和后肾三个阶段，他们顺次由颈向尾相继发生。

前肾最早，人胚第四周初位于颈部两侧的生肾索聚

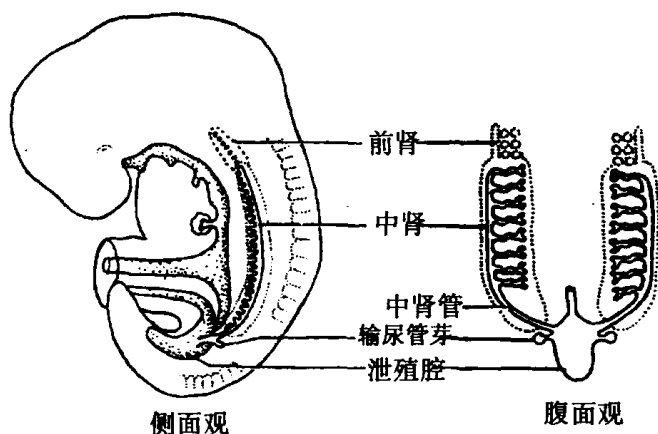


集为细胞团，形成横行的数条细胞索，相继中空形成前肾小管，其外侧端向尾侧延伸互相连接形成一条纵行的



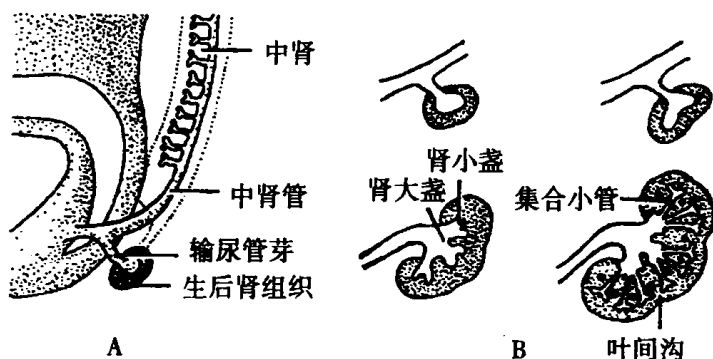
前肾管。前肾小管于第4周末退化，前肾管则大部分保留并向尾部延伸。前肾在人类无功能意义。

中肾发生于胚胎第4周末，在前肾管尾侧，体节外侧的中肾脊内，从头端到尾端相继发生多条横行的中肾小管，其内侧膨大并内陷呈杯状，杯内有来自背主动网的毛细血管网，两者共同组成肾小体。中肾小管的外侧





直到成年。成年后肾单位不再增大。



妊娠期特别是胚胎第5~8周时，母体易受各种外界因素影响，常导致肾发育异常，如：多囊肾、马蹄肾、异位肾、肾缺如等先天畸形。这些畸形可以通过B超在产前做出诊断。

第二节 两枚“蚕豆”的故事

肾脏，俗称“腰子”，是一对形似蚕豆的器官，它长在人体腰部，左右各一个。它呈红褐色，长10~12厘米，宽5~6厘米，厚3~4厘米，重120~150克。内侧凹陷称为肾门，是肾的血管、淋巴管、神经和输尿管进出之处。若将肾脏做纵切面剖开，可见周围红褐色，称皮质。中央是6~18个锥体，其尖部有孔并通向凹面