

权威医生倾情指导
患者和家属最为关心的健康问题

QUANWEIYISHENGQINGQINGZHIDAO

重视疾病，关爱身体！健康永远是第一位的！
不管你是该病的患者，还是亚健康人群，阅读此书都会让你受益匪浅。

科学实用 通俗易懂

一本最畅销、最受读者欢迎的家庭调治保健书

肾病 调治与生活宜忌

◆白 玉 刘海龙 编著

疾病并不可怕，
只要你本着“**三分治，七分养**”的原则，
通过了解病症常识，掌握生活宜忌，合理调整膳食，
你的**身体**就能发生**意想不到的改变**。



上海科学技术文献出版社

权威医生倾情指导
患者和家属最为关心的健康问题

QUANWEIYISHENGQINGQINGZHIDAO

重视疾病，关爱身体！健康永远是第一位的！
不管你是该病的患者，还是亚健康人群，阅读此书都会让你受益匪浅。

科学实用 通俗易懂

一本最畅销、最受读者欢迎的家庭调治保健书

肾病 调治与生活宜忌

白玉 刘海龙
编著

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

肾病调治与生活宜忌 / 白玉, 刘海龙编. — 上海:
上海科学技术文献出版社, 2011. 12
(家庭医生丛书)

ISBN 978 - 7 - 5439 - 5048 - 1

I. ①肾… II. ①白…②刘… III. ①肾疾病—防治
IV. ①R692

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 229548 号

责任编辑: 张 树
特约编辑: 蔡 婷 沈彬源

肾病调治与生活宜忌

白 玉 刘海龙 编

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销
四川省南方印务有限公司印刷

*

开本 700 × 1000 1/16 印张 13 字数 180 000
2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5439 - 5048 - 1

定价: 24.80 元

<http://www.sstlp.com>

版权所有, 翻印必究。若有质量印装问题, 请联系工厂调换。
图书服务热线: (028) 87336749

目录



CONTENTS



认识肾和肾病 1

肾是怎样一个器官 / 3

肾是什么样子 / 3

肾是靠哪些结构在人体中固定的 / 3

肾脏在人体中起哪些作用 / 4

什么是肾单位 / 5

人体中的尿液是怎样生成的 / 5

肾脏是怎样排尿的 / 6

中医是怎样认识肾的 / 6

中医认为肾有哪些作用 / 6

了解各种肾病 / 7

肾炎 / 7

※ 肾炎早期会出现哪些症状 / 7

※ 肾炎为什么会引起腰痛 / 7

由肾病引起的水肿和其他水肿有什么不同 / 8
水肿的程度与肾脏损害程度有必然的联系吗 / 8
急、慢性肾炎 / 9

- 什么是急、慢性肾炎 / 9
- 急性肾炎容易引起哪些并发症 / 10
- 早期急性肾炎容易和哪些疾病混淆 / 10
- 慢性肾炎会出现哪些后果 / 11

肾盂肾炎 / 12

- 什么是肾盂肾炎 / 12
- 急性肾盂肾炎的主要症状是什么 / 12
- 慢性肾盂肾炎会出现哪些症状 / 12

肾小球肾炎 / 13

- 什么是肾小球肾炎 / 13
- 如何通过症状判断是否患急性肾小球肾炎 / 13
- 慢性肾小球肾炎有哪些症状 / 13
- 怎样区别急性与慢性肾小球肾炎 / 14
- 什么是隐匿性肾小球肾炎 / 14

间质性肾炎 / 14

- 什么是间质性肾炎 / 14
- 引发间质性肾炎的因素有哪些 / 15
- 急性间质性肾炎有哪些主要症状 / 15
- 慢性间质性肾炎会出现哪些症状 / 15

高血压肾病 / 16

- 什么是高血压肾病 / 16
- 高血压肾病早期常有哪些症状 / 16
- 高血压肾病的特点是什么 / 16
- 为什么高血压肾病、糖尿病肾病都会导致肾纤维化 / 16

乙肝肾炎 / 17

- 什么是乙肝肾炎 / 17

- 乙肝肾炎会出现哪些症状 / 17
- 乙肝肾炎有什么特点 / 17
- 什么是过敏性紫癜肾炎 / 17
- 什么是系统性红斑狼疮肾炎 / 18
- 什么是IgA肾病 / 18
- 什么是肾囊肿 / 18
- 肾结石 / 19
- 什么是肾结石 / 19
- 肾结石的症状是什么 / 19
- 什么是糖尿病肾病 / 19
- 肾病综合征 / 20
- 什么是肾病综合征 / 20
- 肾病综合征主要症状是什么 / 20
- 原发性肾病综合征发病原因是什么 / 20
- 哪些情况会引起继发性肾病综合征 / 21
- 肾结核 / 21
- 什么是肾结核 / 21
- 哪些人群易患肾结核 / 22
- 肾结核会出现哪些症状 / 22
- 肾结核易与哪些类型的膀胱炎相混淆 / 22
- 何谓肾绞痛 / 23
- 何谓肾积水 / 23
- 肾功能不全 / 24
- 什么是肾功能不全 / 24
- 慢性肾功能不全与肾功能衰竭、氮质血症、尿毒症有何不同 / 24
- 肾功能衰竭 / 24
- 什么是肾功能衰竭 / 24
- 急性肾功能衰竭的症状是什么 / 25
- 慢性肾功能衰竭的症状是什么 / 25

● 慢性肾功能衰竭患者为何会出现性功能障碍 / 25

小儿急性肾炎 / 25

● 什么是小儿急性肾炎 / 25

● 小儿急性肾炎为何会引起高血压脑病 / 26

尿毒症 / 26

● 什么是尿毒症 / 26

● 尿毒症会影响身体的哪些系统 / 27

止痛药性肾病 / 27

● 什么是止痛药性肾病 / 27

● 止痛药性肾病有什么特点 / 28

● 怎样防止止痛药性肾病的发生 / 28

中医认为哪些症状是肾虚的表现 / 28



肾病的诊断、治疗及预防 29

自我诊断肾病的一些方法 / 31

肾病早期会有哪些征兆 / 31

排尿异常可能由哪些情况导致 / 31

怎样通过尿味来判断所患疾病 / 32

导致尿色异常会是哪些原因 / 33

尿路感染会是哪些情况引起的 / 34

人体在什么情况下会产生蛋白尿 / 34

功能性蛋白尿是怎样产生的 / 35

直立性蛋白尿是怎么回事 / 36

儿童尿液呈乳白色是否就可断定患有肾病 / 36

运动性血尿是怎么发生的 / 37

确诊肾病需做的检查及注意事项 / 38

确诊肾病为什么要做各项化验 / 38

哪些主要指标能反映肾功能状况 / 38

做尿液检查有什么用 / 39

☛ 尿常规检查包括哪些项目 / 39

☛ 怎样留取尿液标本 / 40

☛ 为什么应定期做尿液检查 / 41

☛ 尿三杯检验方法有何作用 / 41

明确肾脏大小对查明病理有何作用 / 42

做尿路X线检查的目的是什么 / 42

B超检查对明确肾病有什么用 / 43

肾病患者为什么会出现血沉增快的现象 / 44

肾穿刺活检 / 44

☛ 哪些患者适合进行肾穿刺活检 / 44

☛ 哪些患者不宜进行肾穿刺活检 / 45

☛ 肾穿刺活检后要注意哪些事项 / 45

☛ 肾穿刺活检容易产生哪些并发症 / 46

尿蛋白质检测 / 46

☛ 什么是尿蛋白质定性试验 / 46

☛ 怎样用试纸检测尿蛋白质含量 / 47

肾盂造影 / 47

☛ 哪些情况不宜进行逆行肾盂造影 / 47

☛ 哪些情况适合进行静脉肾盂造影 / 48

☛ 哪类患者不适宜进行静脉肾盂造影 / 48

酚红排泄试验对肾功能检测有何作用 / 49

肾病的临床治疗及注意事项 / 50

一般肾病的治疗 / 50

肾病患者在看中医前要注意什么 / 50

治疗肾病为什么不可滥用药物 / 51

怎样治疗尿路感染 / 51

治疗尿路感染的用药原则是什么 / 52

尿路感染反复发作时应如何治疗 / 52

为什么说急性肾炎患者宜用青霉素进行治疗 / 53

如何缓解肾炎患者的咽喉肿痛症状 / 54

如何缓解慢性肾炎患者的头痛症状 / 54

使用激素治疗肾病综合征的原则是什么 / 54

使用激素后可能会出现哪些不良反应 / 55

如何减轻使用激素后出现的不良反应 / 57

为什么治疗小儿肾病综合征应慎用激素 / 58

患肾病的婴幼儿应如何接种疫苗 / 58

肾功能不全患者怎样合理选用抗生素 / 59

慢性肾功能衰竭患者为什么宜服用活性维生素D₃ / 59

肾病患者服用环磷酰胺应注意什么 / 59

使用免疫抑制类药物治疗时应注意哪些事项 / 60

肾病患者适宜做哪些按摩 / 61

✿ 浴面按摩法 / 61

✿ 擦鼻按摩法 / 61

✿ 运顶按摩法 / 61

✿ 腰部按摩法 / 62

✿ 脚心按摩法 / 62

重症肾病的治疗 / 62

血液透析 / 62

- ✧ 血液透析的原理是什么 / 62
- ✧ 血液透析适用于哪些类型的肾病患者 / 63
- ✧ 哪些肾病患者不可以进行血液透析 / 63
- ✧ 血液透析前应做好哪些准备 / 64
- ✧ 血液透析的短期并发症有哪些 / 64
- ✧ 长期进行血液透析可能会引发哪些并发症 / 65

腹膜透析 / 66

- ✧ 什么是腹膜透析 / 66
- ✧ 腹膜透析适用于哪些类型的患者 / 66
- ✧ 哪些情况不可以进行腹膜透析 / 66
- ✧ 腹膜透析后会出现哪些急性并发症 / 67
- ✧ 腹膜透析后会出现哪些慢性并发症 / 67

什么是肾功能衰竭的非透析疗法 / 68

肾移植 / 68

- ✧ 医学上选用肾源的原则是什么 / 68
- ✧ 哪些慢性肾功能衰竭患者适宜进行肾脏移植手术 / 69
- ✧ 哪些慢性肾功能衰竭患者不宜做肾移植 / 69
- ✧ 肾移植前应做好哪些准备 / 69
- ✧ 为什么会出现肾移植后的排异反应 / 70

可供参考用于治疗各类肾病的常用药物 / 72

怎样选用抗生素来治疗尿路感染 / 72

肾病患者宜使用哪些利尿药物 / 73

哪些药物可有效治疗高血压性肾病 / 73

激素引起痤疮时宜选用哪些中药 / 74
可供参考的治疗肾病的一些西药 / 75
可供参考的治疗肾病的一些中成药 / 77
有治疗肾病效果的一些中草药 / 80

肾病预防常识 / 84

平时保护肾脏要注意哪些问题 / 84
为什么保持愉悦心情是女性预防肾病的关键 / 85
学龄前儿童怎样预防尿路感染 / 85
老年人怎样预防尿路感染 / 85
糖尿病患者应怎样预防尿路感染 / 86
长期卧床的老年人怎样预防尿结石 / 86
长期憋尿和尿毒症有什么关系 / 87
为什么不能忽视疝对肾的危害 / 88
经常进行室内消毒也是预防肾病的一项措施 / 88
夏季怎样预防肾病的发生 / 89
天气转凉后怎样预防儿童患肾炎 / 89
预防肾病为何不可忽视扁桃体炎、中耳炎和皮肤感染 / 90
孕妇怎样预防肾绞痛 / 90



肾病患者的生活宜忌 91

生活中肾病患者的自我调理 / 93

肾病患者必须改变哪四种心态 / 93
生活中肾病患者怎样调节自己的情绪 / 93
慢性肾病患者应以怎样的态度来对待自己的疾病 / 94

慢性肾炎患者失眠怎么办 / 95
怎样从心理上呵护肾病综合征患儿 / 95
肾病患者生活起居要坚持什么原则 / 97
肾病综合征患者作息安排的原则是什么 / 98
慢性肾病康复阶段患者要注意什么 / 99
肾病患者怎样才能保证充足的睡眠 / 99
经常洗澡对肾病患者有哪些好处 / 99
重度肾病患者为什么不宜结婚 / 100
肾病患者过性生活要本着什么原则 / 100
为什么应注意为肾病患者补钙 / 101
慢性肾炎患者为什么不宜怀孕 / 101
为什么患有肾病的女性应注意避孕 / 102
肾炎患者安排外出旅游应本着什么原则 / 102

肾病患者的日常护理 / 103

对肾病患者的护理原则是什么 / 103
家人应从哪些方面照顾肾病患者 / 104
护理尿路感染患者应注意哪些问题 / 104
为什么要为慢性肾功能衰竭患者进行皮肤护理 / 105
护理慢性肾功能衰竭患者要注意什么 / 105
护理急性肾炎患者要注意什么 / 106
夏季护理肾病综合征患者要注意哪些方面的问题 / 107
护理慢性肾盂肾炎患者应注意哪些事项 / 107
护理肾病综合征稳定期患儿应注意哪些事项 / 108
护理急性肾炎患儿应注意哪些事项 / 108
怎样做好肾病患者的冬季护理 / 109

肾病患者的健身与运动 / 110

体育锻炼对肾病患者有哪些益处 / 110

肾病患者进行体育锻炼应坚持什么原则 / 110

肾病患者选择多大的运动量才合适 / 111

急性肾炎患者运动时应注意哪些问题 / 111

哪些运动适合慢性肾炎患者 / 112

哪些运动适合多囊肾患者 / 112

对肾病有调理作用的健身操怎么做 / 112

肾病患者在什么情况下应停止运动 / 113

哪些肾病患者适宜选择室内运动 / 114



肾病患者的饮食调养方案 115

肾病患者平时的饮食调养 / 117

合理的饮食对改善病情有什么帮助 / 117

肾病患者应怎样吃 / 117

肾病患者必须改变哪些不良饮食习惯 / 118

为什么不可在睡前食用补品 / 118

肾病患者应常吃哪些食物 / 119

哪些食品是肾病患者应慎食或禁食的 / 128

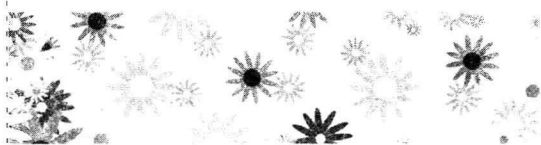
个性化的肾病患者饮食调养方案 / 132

急性肾炎患者怎样通过饮食调养 / 132

慢性肾炎患者怎样通过饮食调养 / 137

间质性肾炎患者怎样通过饮食调养 / 143

肾盂肾炎患者怎样通过饮食调养 / 146
IgA肾病患者怎样通过饮食调养 / 149
肾病综合征患者怎样通过饮食调养 / 152
狼疮肾炎患者怎样通过饮食调养 / 157
过敏性紫癜肾炎患者怎样通过饮食调养 / 160
糖尿病肾病患者怎样通过饮食调养 / 164
高血压肾病患者怎样通过饮食调养 / 167
肾功能不全患者怎样通过饮食调养 / 170
急性肾功能衰竭患者怎样通过饮食调养 / 173
慢性肾功能衰竭患者怎样通过饮食调养 / 177
尿毒症患者怎样通过饮食调养 / 180
肾结石患者怎样通过饮食调养 / 183
处于透析治疗期间患者怎样通过饮食调养 / 186
肾移植患者怎样通过饮食调养 / 190



认识肾和肾病

肾要借助多种组织来维持其正常位置,肾被膜、肾血管、腹膜等,都对肾起着固定作用。



肾是怎样一个器官

肾是什么样子

肾是人体的实质性器官,其外形似蚕豆状,表面光滑,颜色为红褐色,位于腰部脊柱两侧,左右各一,上部可达第11、12胸椎处,下部可达第2、3腰椎处。两肾的形态、大小、重量大致相同,每个肾长约11厘米,宽约6厘米,厚约3.5厘米,重约135克(男性的肾脏比同龄女性的稍重)。

肾是靠哪些结构在人体中固定的

肾要借助多种组织来维持其正常位置,肾被膜、肾血管、腹膜等,都对肾起着固定作用。其中起重要作用的是肾被膜。当固定位置发生变化时,肾可向下移位形成肾下垂或游走肾。通常肾被膜由内向外可分为三层,即:

(1) 纤维膜。纤维膜是贴于肾实质表面的一层结缔组织膜,薄而坚韧,由致密结缔组织和少数弹力纤维构成。在正常状态下,容易与肾实质剥离。但在某些病理情况下,由于与肾实质粘连,反而不易剥离。

