

家庭保健康复丛书

JIATING BAOJIAN KANGFU CONGSHU

陈志强 张丽华 马立新/主编

帮您改善 肾功能



倾听临床医学专家的专业指导
简单、有效、省时、省力养护您的肾



健康
靠自己

衣、食、住、行全方位专家方案，
为您的健康保驾护航！

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

家庭保健康复丛书

JIATING BAOJIAN KANGFU CONGSHU

帮您改善 肾功能

陈志强 张丽华 马立新/主编



倾听临床医学专家的专业指导
简单、有效、省时、省力养护您的肾



河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

主 编 陈志强 张丽华 马立新
副主编 魏晓娜 冯 忬 项志凤 郝存勖
编 委 李 霞 王元松 蔡建荣 张丽华 贾 斌
余妙华 王石红 霍永利 苏春芝 赵红伟

图书在版编目 (C I P) 数据

帮您改善肾功能 / 陈志强, 张丽华, 马立新主编
— 石家庄 : 河北科学技术出版社, 2012. 8
(家庭保健康复丛书)
ISBN 978-7-5375-5333-9
I. ①帮… II. ①陈… ②张… ③马… III. ①肾疾病—防治 IV. ①R692
中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第200635号

帮您改善肾功能

出版发行 / 河北出版传媒集团
河北科学技术出版社
地 址 / 河北省石家庄市友谊北大街330号
邮 编 / 050061
组织策划 / 王辛卯
责任编辑 / 张 磊
封面设计 / 胡椒设计
美术编辑 / 阮 成
印 刷 / 北京中创彩色印刷有限公司
开 本 / 770×1000 1/16
印 张 / 20
字 数 / 290千
版 次 / 2012年09月第1版
印 次 / 2012年09月第1次印刷
定 价 / 32.00元

健康是福，但有很多人难以享受到健康带来的幸福，究其原因，是部分人健康知识的匮乏。为了普及健康知识，帮助您建立起健康的观念，满足您改善脏器功能的渴求，我们组织各科专家编写了这套丛书。

本丛书共5册，包括《帮您改善心功能》《帮您改善肺功能》《帮您改善胃功能》《帮您改善肝功能》《帮您改善肾功能》，分别向读者介绍了相应脏器的基本知识，患病的症状、检查方法，如何从药物治疗、生活调养、饮食保健、食疗、按摩、运动等几个方面改善脏器的功能，其方法简单、有效、省时、省力。通过此书，读者可以了解疾病的康复知识，提高在康复过程中解决实际问题的能力，并发挥自己的主观能动性，从而更好地控制病情，阻止其向更坏的方向发展，以提高生活质量。

本丛书内容丰富，通俗易懂，无阅读障碍，既适合广大患者及家属阅读，也是基层医务人员的理想参考书，还可作为大众的自我保健读物。希望这套书能给脏器功能不良者带来福音，使其从中受益，这是我们最大的心愿。

由于笔者水平所限，不当或疏漏之处在所难免，敬请读者批评指正，以便再版时改正。

编 者



帮您了解肾脏

肾脏在人体的正常位置	/ 001
肾脏的内部结构	/ 001
什么是肾单位	/ 002
肾小球的结构	/ 002
肾小球的功能	/ 002
肾小球旁器及其功能	/ 003
肾小球滤过膜的构造和功能	/ 004
肾小管的组成	/ 004
肾的血液循环有哪些特点	/ 005
肾脏血液循环是如何调节的	/ 005
肾脏的神经支配有何特点	/ 006
肾脏的基本功能是什么	/ 007
尿液是如何生成的	/ 008
肾脏在水液调节中的作用	/ 009
肾脏对钠、钾、氯是如何排泄和调节的	/ 009
肾脏怎样排泄体内的毒素	/ 010
肾脏对人体血压是如何调节的	/ 011

老年人肾脏有什么特点	/ 012
学会为自己查肾脏病	/ 013
为什么说肾藏精	/ 013
为什么说肾主纳气	/ 014
为什么说肾主水	/ 014
为什么说肾主骨、生髓、通于脑	/ 014
为什么说肾开窍于耳及二阴	/ 015
为什么说肾其华在发	/ 015
肾的生理特性	/ 015
肾与心的关系	/ 016
肾与脾的关系	/ 016
肾与肺的关系	/ 016
肾与膀胱的关系	/ 017
肾阳虚有哪些表现	/ 017
肾阴虚有哪些表现	/ 017
肾气虚有哪些表现	/ 017

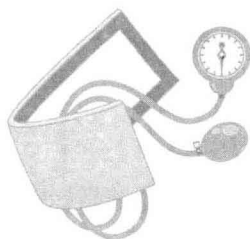


肾脏功能检查

了解尿常规检查	/ 018
尿液标本的留取和采集	/ 020

不同的尿液颜色意味着什么	/ 022
了解尿比重	/ 023
做尿沉渣检查在临床上有什么意义	/ 024
尿沉渣定量检查的方法及临床意义	/ 025
尿液浓缩与稀释试验的临床意义	/ 025
结晶尿的临床意义	/ 026
了解管型尿	/ 027
检查尿液的酸碱度有何意义	/ 028
测定尿钾、尿钠的意义	/ 029
测定尿酶的意义	/ 029
蛋白尿的相关知识	/ 030
血尿的相关知识	/ 034
脓尿的相关知识	/ 038
菌尿的相关知识	/ 039
尿糖阳性有哪些原因	/ 041
尿N-乙酰- β -氨基葡萄糖苷酶升高的意义	/ 042
测定尿溶菌酶的意义	/ 042
常用的肾功能检查有哪些	/ 043
怎样判断肾的功能	/ 044
肾脏各项功能检查正常, 是否肾脏就不存在问题	/ 045
验血查肾功能为什么要素食3天	/ 046
血清肌酐的相关知识	/ 046
血尿素氮的相关知识	/ 048
血清肌酐和尿素氮作为肾功能的指标哪一个更准确	/ 049

酚红排泄试验 (PSP) 的临床意义	/ 049
尿纤维蛋白原降解产物 (FDP) 测定的临床意义	/ 050
血、尿 β_2 微球蛋白测定的临床意义	/ 051
血清补体的测定对肾炎的诊断有什么帮助	/ 051
红细胞沉降率对诊断肾炎有什么意义	/ 052
尿蛋白的盘状电泳测定在肾脏病诊断中有何临床意义	/ 052
血清脂质和脂蛋白检测对诊断肾脏病有什么意义	/ 053
血清免疫球蛋白测定的临床意义	/ 054
抗核抗体和抗脱氧核糖核酸抗体检测在临床上有什么意义	/ 055
肾脏B超检查的临床意义及其局限性	/ 055
尿路平片的相关知识	/ 056
肾盂造影的相关知识	/ 057
CT在肾脏疾病诊断中的应用及其诊断价值	/ 061
核磁共振对肾脏疾病的诊断价值	/ 063
什么是放射性核素肾显像及其临床意义	/ 063
肾活体组织检查的相关知识	/ 064





疾病介绍篇

肾脏疾病概说	/ 070
急性肾小球肾炎	/ 085
急进性肾小球肾炎	/ 089
慢性肾小球肾炎	/ 090
隐匿性肾小球疾病	/ 094
肾病综合征	/ 095
IgA肾病	/ 098
狼疮性肾炎	/ 099
过敏性紫癜性肾炎	/ 101
放射性肾炎	/ 103
糖尿病肾病	/ 104
乙型肝炎病毒相关性肾炎	/ 107
间质性肾炎	/ 108
急性肾盂肾炎	/ 109
慢性肾盂肾炎	/ 111
肾性高血压	/ 113
肾结石	/ 115

多囊肾	/ 118
肾结核	/ 119
肾癌	/ 121
急性肾衰竭	/ 122
慢性肾衰竭	/ 124
肾下垂	/ 127
肾积水	/ 128



饮食调养篇

肾脏病患者如何正确选择调补食物	/ 130
肾虚者宜吃哪些食物	/ 131
能养肾的黑色食物	/ 133
适于肾病患者提高免疫力的食物	/ 134
大豆改善肾功能	/ 134
肾病患者要改掉不良饮食习惯	/ 135
水肿患者饮食方案	/ 135
高血压患者饮食方案	/ 136
肾脏病患者的饮食烹调原则	/ 136
肾病患者如何掌握盐的食用量	/ 136
小心看不见的盐	/ 137

肾炎患者怎样选用代盐品	/ 137
如何掌握膳食中的钾盐含量	/ 138
肾脏病患者如何掌握水的摄入量	/ 138
多尿患者怎样饮食治疗	/ 139
少尿、无尿患者怎样饮食治疗	/ 140
大荤饮食损害肾脏吗	/ 141
肾病患者吃蔬菜要注意什么	/ 141
素食对肾脏病患者有益吗	/ 141
巧做家常菜防肾病	/ 142
急性肾炎的饮食调养	/ 143
急进性肾炎的饮食调养	/ 147
慢性肾炎的饮食调养	/ 149
隐匿性肾炎的饮食调养	/ 154
肾病综合征的饮食调养	/ 156
IgA肾病的饮食调养	/ 159
狼疮性肾炎的饮食调养	/ 161
紫癜性肾炎的饮食调养	/ 163
放射性肾炎的饮食调养	/ 165
糖尿病肾病的饮食调养	/ 167
乙型肝炎病毒相关性肾炎的饮食调养	/ 171
间质性肾炎的饮食调养	/ 173
急性肾盂肾炎的饮食调养	/ 175
慢性肾盂肾炎的饮食调养	/ 178
肾性高血压的饮食调养	/ 180

肾结石的饮食调养	/ 183
多囊肾的饮食调养	/ 188
肾结核的饮食调养	/ 190
肾癌的饮食调养	/ 193
急性肾衰竭的饮食调养	/ 198
慢性肾衰竭的饮食调养	/ 201
肾下垂的饮食调养	/ 206
肾积水的饮食调养	/ 208



日常生活调养篇

肾病患者应注意什么问题	/ 209
肾病患者要坚持长期治疗	/ 210
如何护理水肿患者	/ 210
肾脏病患者能否参加体育锻炼	/ 211
肾病患者出现哪些情况需要卧床休息	/ 212
何时可下床活动	/ 212
肾病患者睡眠要充足	/ 213
肾病患者如何处理休息、工作与锻炼的关系	/ 213
养肾冷温热三法	/ 214

健肾按搓缩三法	/ 214
肾脏病的预后与哪些因素有关	/ 215
慢性肾病患者宜练八段锦	/ 215
肾病患者运动种类的选择	/ 219
肾病患者运动量的把握	/ 219
适宜肾病患者的运动方式	/ 219
肾病患者出现哪些情况不宜运动	/ 220
肾病患者春季运动应注意什么	/ 221
肾病患者夏季运动应注意什么	/ 221
肾病患者秋季运动应注意什么	/ 221
肾病患者冬季运动应注意什么	/ 222
日常坏习惯导致肾伤害	/ 223
肾脏病患者的情志调养	/ 224
中老年人护肾注意事项	/ 225
肾病患者要保持小便通畅	/ 226
肾病患者能否外出旅游	/ 226
肾脏病患者要预防流感	/ 227
肾脏病患者怎样预防感冒	/ 227
肾脏病患者怎样预防扁桃体炎	/ 227
如何预防肾脏病	/ 228
肾移植患者的日常注意事项	/ 229
透析患者的日常注意事项	/ 235
肾炎患者是否需要卧床休息	/ 242

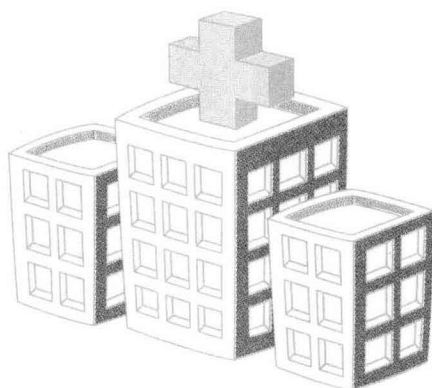
肾炎患者如何健康性生活	/ 243
如何预防肾炎	/ 243
肾炎患者什么情况下可停止用药	/ 244
急性肾炎患者注意事项	/ 244
急进性肾炎注意事项	/ 246
隐匿性肾小球疾病患者注意事项	/ 247
慢性肾炎患者注意事项	/ 248
肾病综合征患者注意事项	/ 257
IgA肾病患者注意事项	/ 261
狼疮性肾炎患者注意事项	/ 262
紫癜性肾炎患者注意事项	/ 263
糖尿病肾病患者注意事项	/ 264
乙型肝炎病毒相关性肾炎患者注意事项	/ 266
间质性肾炎患者注意事项	/ 267
肾盂肾炎患者注意事项	/ 268
肾性高血压患者注意事项	/ 272
肾结石患者注意事项	/ 272
多囊肾患者注意事项	/ 275
肾结核患者注意事项	/ 277
肾癌患者注意事项	/ 278
肾衰患者注意事项	/ 278
肾下垂患者注意事项	/ 283
肾积水患者注意事项	/ 285



按摩篇

强肾养颜按摩法	/ 286
腹压按摩肾脏	/ 287
强肾保健功法	/ 287
固肾增精按摩法	/ 288
腰部热敷	/ 291
腰部强肾按摩法	/ 291
按摩腰部培元固精	/ 292
壮腰健肾耳部保健操	/ 292
养肾四法	/ 294
养肾按摩法	/ 294
按摩治疗慢性肾炎	/ 295
按摩治疗肾病综合征	/ 297

按摩治疗IgA肾病	/ 298
按摩治疗糖尿病肾病	/ 298
按摩治疗乙型肝炎病毒相关性肾炎	/ 298
按摩治疗慢性肾盂肾炎	/ 299
按摩治疗肾结石	/ 300
按摩治疗肾结核	/ 301
按摩治疗肾下垂	/ 302
参考文献	/ 303





肾脏在人体的正常位置

肾脏是人体中不可缺少的重要器官之一。它与输尿管、膀胱和尿道共同构成泌尿系统。肾脏为成对的实质性器官，左右各一。分别位于脊柱两侧，紧贴腹后壁，由于这个部位位于腰部，因此人们又将肾脏俗称为“腰子”。肾脏的外形似蚕豆状，表面光滑。每个肾脏长10~12厘米，宽5~6厘米，厚3~4厘米，重120~150克。



肾脏的内部结构

如果将肾脏纵行切开，可以清楚地看到肾脏的内部结构。它由肾实质和肾盂两部分组成。肾实质又分为皮质和髓质。肾实质内密密麻麻排列着成千上万个尿液生成的功能单位，又称肾单位。人体两个肾脏共有100万~200万个肾单位。如果将肾皮质看做是制造尿液的“工厂”，那么，肾单位就是生产尿液的“车间”。肾髓质主要是由无数的称为集合管的细管组成。它的任务是收集来自肾单位的尿液，转而将尿液输送到肾盏、肾盂。肾盂与输尿管相通。尿液由肾盂经输尿管进入膀胱储存，再由尿道排出体外。正常人的肾脏平时只有一小部分肾单位工作，说明肾脏的储备功能很强。