

Shenbing De Yinshi Tiaoyang

肾病的

饮食 调养

Shenbing De Yinshi Tiaoyang

● 主 编
● 副 主 编

陈惠中
陆健敏

陈峰



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PUBLISHER

肾病的饮食调养

SHENBING DE YINSHI TIAOYANG

主 编 陈惠中

副主编 陆健敏 陈 峰



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Publisher

图书在版编目(CIP)数据

肾病的饮食调养/陈惠中 主编, —北京:人民军医出版社,
2002. 5

(常见病饮食调养丛书)

ISBN 7-80157-496-6

I. 肾… II. 陈… III. 肾病-食物疗法 IV. R692.05

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 007667 号

人民军医出版社出版

(北京市复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码:100842 电话:68222916)

潮河印刷厂印刷

腾达装订厂装订

新华书店总店北京发行所发行

*

开本:850×1168mm 1/32·印张:13.25 字数:322 千字

2002 年 5 月第 1 版(北京)第 1 次印刷

印数:0001~4000 定价:25.00 元

(购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换)

内 容 提 要

本书是由专家撰写的科普读物,首先从中西医的角度,介绍了肾病的检查和治疗的基本知识,然后,详细介绍了肾病常见临床症状的饮食调养;急、慢性肾炎的饮食调养;急进性肾炎的饮食调养;肾病综合征的饮食调养;IgA肾病的饮食调养;继发性肾小球疾病的饮食调养;间质性肾炎的饮食调养;肾盂肾炎的饮食调养;肾结核的饮食调养;肾结石的饮食调养;多囊肾和肾下垂的饮食调养;肾癌的饮食调养;急、慢性肾衰竭的饮食调养。书末“附录”附有肾病常用化验检查正常值。

本书写法深入浅出,通俗易懂,突出了实用性。肾病患者可根据自己的情况有针对性地选择有效食疗方剂,使机体早日康复。是广大患者家庭必备书,也可供医护人员工作中学习参考

责任编辑 姚 磊

1313451/2

编 者

陈 斌	何 怡	斯才璞	童湘生
陈晓清	徐 峰	陈 胜	熊 超
马继华	陈棋中	曹妍妍	朱丽群
何似梅	陈 峰	陆健敏	陈惠中

前 言

肾脏,是人体泌尿系统的重要组成部分,主要生理功能如下:生成尿液,排泄机体代谢的终末产物;保持机体内环境理化因素的相对稳定,维持水、电解质和酸碱平衡;调节血压;分泌多种生物活性物质等。中医认为,肾的主要功能有藏精、主水、纳气、主骨、生髓、通脑、司开阖、司二便等,其中“藏精”的功能与人的生长、发育、生殖等密切相关,故肾脏被称为“先天之本”。

肾脏疾病,是我国常见病、多发病之一。据统计,泌尿系统疾病的发病率约占总人口的2.25%,估计在我国有病人2000余万人。肾脏发生疾病,通常会出现血尿、水肿、高血压、贫血等,如治疗不及时或治疗不当,后果十分严重。许多系统性全身性疾病,如糖尿病、高血压、自身免疫性疾病等,也会不同程度地累及肾脏,如果未能及时控制原发病,肾脏受累情况会越来越严重。无论是肾脏原发性疾病,还是继发性肾脏疾病,发展下去,均会引起肾衰竭,最后会危及人的生命安全。肾病的饮食调养,可使患者提高或调整机体的免疫功能,纠正代谢失衡,降低血脂,排除毒素,消炎抗菌,某种程度抑制肿瘤细胞等,对病人的治疗和康复有重要作用。

本书分十六章编写,除第一章肾病的一般医学知识和“附录”肾病常用化验检查正常值外,其余十五章重点内容为肾病常见临床表现和常见肾脏疾病的饮食调养,其中常见的肾脏疾病有急性肾炎、慢性肾炎、急进性肾炎、肾病综合征、IgA肾病、继发性肾小球肾病(如狼疮性



肾炎、紫癜性肾炎、糖尿病肾病、肝病性肾病等)、间质性肾炎、肾盂肾炎、肾结核、肾结石、多囊肾、肾下垂、肾癌、急性肾衰竭、慢性肾衰竭等。本书写法深入浅出、通俗易懂,并突出了实用性,着重介绍了不同肾脏疾病应遵循的饮食调养原则和饮食调养方。

本书所收集的资料,来自许多国内外作者的辛勤劳动,在此一并表示感谢。因编者水平有限,书中难免有错误和不足,恳请广大读者批评和指正。

陈惠中

于南京

目 录

第 1 章 肾病的一般医学知识	(1)
1. 泌尿系统的组成及位置	(1)
2. 肾脏的大体构成	(2)
3. 肾单位的构成及功用	(4)
4. 肾脏的基本生理功能	(4)
5. 中医对肾的生理功能的认识	(5)
6. 由肾脏排泄的体内毒素种类	(6)
7. 尿液的形成及肾小管的选择性重吸收作用	(7)
8. 肾脏对电解质的调节作用	(8)
9. 肾脏对酸碱平衡的调节作用	(9)
10. 肾脏对血压的调节作用	(9)
11. 肾脏疾病的种类	(10)
12. 肾性高血压及其特点	(11)
13. 肾性糖尿病及其特点	(12)
14. 肾性贫血及其病因	(12)
15. 肾肿大及其病因	(13)
16. 肾性水肿的特征及其病因	(13)
17. 肾区痛或腰痛及其病因	(14)
18. 血尿及其病因	(14)
19. 蛋白尿及其病因	(15)
20. 运动性蛋白尿及其原因	(16)
21. 直立性蛋白尿及其原因	(16)
22. 管型尿及其病因	(17)
23. 结晶尿及其病因	(17)



24. 乳糜尿及其病因	(17)
25. 脓尿及其病因	(18)
26. 遗尿(症)及其病因	(18)
27. 尿频、尿急、尿痛及其病因	(19)
28. 少尿和无尿及其病因	(19)
29. 多尿及其病因	(20)
30. 夜尿增多及其病因	(20)
31. 收集化验尿液标本的注意事项	(21)
32. 尿液一般性状检查对肾病的诊断意义	(22)
33. 尿液的化学检查对肾病的诊断意义	(23)
34. 尿沉渣显微镜检查对肾病的诊断意义	(23)
35. 尿沉渣显微镜管型检查对肾病的诊断意义	(25)
36. 肾小球功能检查对肾病的诊断意义	(26)
37. 肾小管功能测定对肾病的诊断意义	(27)
38. 尿细菌培养对肾病的诊断意义	(28)
39. X线检查对肾病的诊断意义	(29)
40. CT及磁共振成像对肾病的诊断意义	(29)
41. B型超声检查对肾病的诊断意义	(30)
42. 保护肾脏的原则性措施	(30)
43. 肾脏对毒物的敏感性及其种类	(32)
44. 防止抗生素肾毒性作用的措施	(33)
45. 不憋尿和喝纯水对肾病防治有利	(34)
46. 防止肾病恶化和复发的注意事项	(35)
47. 肾炎病人可摘除扁桃体防治	(37)
48. 妇女怀孕期间肾脏的改变及注意事项	(38)
49. 肾病患者的结婚生育问题	(39)
50. 按摩和推拿疗法对肾病的保健作用	(40)
51. 气功疗法对肾病的保健作用	(41)
52. 矿泉疗法对肾病的保健作用	(43)



53. 物理疗法对肾病的保健作用	(44)
54. 肾病的饮食调养原则	(45)
55. 肾上腺皮质激素可用于治疗一些难治性肾病	(48)
56. 免疫抑制剂可以治疗难治性肾病	(49)
57. 抗凝和抗血小板凝集药等可治疗肾病	(50)
58. 血液净化可以治疗严重肾病	(50)
59. 肾移植对肾病的适应证与禁忌证	(52)
60. 3~8 岁儿童急性肾炎患病率高	(53)
61. 急性肾炎可转变为慢性肾炎	(54)
62. 急性肾炎的治疗原则	(55)
63. 慢性肾炎可发展为慢性肾衰竭	(56)
64. 慢性肾炎的治疗原则	(56)
65. 急进性肾炎的治疗原则	(58)
66. 急进性肾炎的冲击和强化治疗	(58)
67. 肾病综合征的治疗原则	(59)
68. 隐匿性肾炎的处理原则	(60)
69. IgA 肾炎的治疗原则	(61)
70. 糖尿病肾病的防治要点	(62)
71. 糖尿病肾病的治疗原则	(63)
72. 狼疮性肾炎的治疗原则措施	(65)
73. 过敏性紫癜性肾炎的治疗原则	(66)
74. 痛风性肾病的防治要点	(66)
75. 肾淀粉样变性病的治疗原则	(68)
76. 肝肾综合征的治疗原则	(69)
77. 间质性肾炎的治疗原则	(70)
78. 已婚妇女预防尿路感染特别重要	(70)
79. 预防肾盂肾炎等尿路感染的措施	(71)
80. 肾盂肾炎的治疗原则措施	(72)
81. 肾结核的治疗原则措施	(73)



82. 肾动脉硬化症的防治要点	(74)
83. 肾结石等尿路结石易形成的因素	(75)
84. 治疗肾结石的原则措施	(76)
85. 预防肾结石等尿路结石复发的措施	(77)
86. 多囊性肾病防治要点	(78)
87. 肾下垂的防治要点	(79)
88. 肾癌的治疗原则	(80)
89. 肾积水的治疗原则	(81)
90. 急性肾衰竭的治疗原则措施	(81)
91. 慢性肾衰竭的三级预防	(83)
92. 慢性肾衰竭治疗原则	(83)
93. 肾性贫血的治疗原则	(84)
 第2章 肾病常见临床表现的饮食调养	(86)
(一)膀胱刺激症状	(86)
1. 膀胱刺激症状的概念及饮食调养原则	(86)
2. 治疗膀胱刺激症状的茶饮方	(87)
3. 治疗膀胱刺激症状的粥疗方	(88)
4. 治疗膀胱刺激症状的蜂蜜饮方	(89)
5. 治疗膀胱刺激症状的凉拌菜方	(89)
(二)少尿与无尿	(90)
1. 少尿与无尿的概念及饮食调养原则	(90)
2. 治疗少尿与无尿的饮食调养方	(91)
(三)多尿	(92)
1. 多尿的概念及饮食调养原则	(92)
2. 治疗多尿的饮食调养方	(93)
(四)蛋白尿	(94)
1. 蛋白尿的概念及饮食调养原则	(94)
2. 治疗蛋白尿的粥疗方	(95)



3. 治疗蛋白尿的饮食调养方	(95)
4. 治疗肾炎等蛋白尿的饮食调养方	(96)
(五)血尿	(97)
1. 血尿的概念及饮食调养原则	(97)
2. 治疗血尿的饮食调养方	(98)
3. 治疗血尿的汁饮方	(99)
4. 治疗血尿的粥疗方	(100)
5. 治疗血尿的荠菜方	(101)
6. 治疗血尿的藕疗方	(102)
7. 治疗血尿的茶叶方	(102)
8. 治疗血尿的小蓟方	(103)
(六)腰痛	(104)
1. 腰痛的概念及饮食调养原则	(104)
2. 治疗腰痛的粥疗方	(105)
3. 治疗肾阳虚性腰痛的饮食调养方	(106)
4. 治疗肾阴虚性腰痛的饮食调养方	(107)
(七)水肿	(108)
1. 水肿的概念及饮食调养原则	(108)
2. 治疗肾病性水肿的粥疗方	(109)
3. 治疗肾病性水肿的饮食调养方	(110)
4. 治疗肾炎性水肿的茶叶方	(111)
(八)肾实质性高血压	(112)
1. 肾实质性高血压的概念及饮食调养原则	(112)
2. 治疗肾实质性高血压的芹菜方	(113)
3. 治疗肾实质性高血压的荠菜方	(115)
4. 治疗肾实质性高血压的苜蓿方	(116)
5. 治疗肾实质性高血压的芦笋方	(117)
6. 治疗肾实质性高血压的西红柿方	(118)
7. 治疗肾实质性高血压的海蜇方	(120)



8. 治疗肾实质性高血压的紫菜方	(120)
9. 治疗肾实质性高血压的淡菜方	(121)
10. 治疗肾实质性高血压的黑木耳方	(122)
11. 治疗肾实质性高血压的核桃仁方	(124)
12. 治疗肾实质性高血压的蜂蜜方	(124)
13. 治疗肾实质性高血压的山楂方	(125)
14. 治疗肾实质性高血压的玉米方	(127)
15. 治疗肾实质性高血压的枸杞子方	(128)
16. 治疗肾实质性高血压的何首乌方	(128)
(九)肾性贫血	(130)
1. 肾性贫血的概念及饮食调养原则	(130)
2. 治疗气血两亏型肾性贫血的饮食调养方	(130)
3. 治疗气血两亏型肾性贫血的粥疗方	(132)
4. 治疗肝肾阴虚型肾性贫血的饮食调养方	(133)
5. 治疗肝肾阴虚型肾性贫血的粥疗方	(135)
6. 治疗脾肾阳虚型肾性贫血的饮食调养方	(136)
7. 治疗脾肾阳虚型肾性贫血的粥疗方	(137)
第3章 急性肾炎的饮食调养	(138)
1. 急性肾炎的概念	(138)
2. 急性肾炎的饮食调养原则	(139)
3. 治疗风水风寒型急性肾炎的饮食调养方	(140)
4. 治疗风水风热型急性肾炎的饮食调养方	(141)
5. 治疗风水泛滥型急性肾炎的饮食调养方	(142)
6. 治疗热毒壅盛型急性肾炎的饮食调养方	(143)
7. 治疗下焦血热型急性肾炎的饮食调养方	(144)
8. 治疗肺肾阴虚型急性肾炎恢复期的饮食调养方	(145)
9. 治疗肾阴虚型急性肾炎恢复期的饮食调养方	(146)
10. 治疗肾气阴两虚型急性肾炎恢复期的饮食调养方	(146)



11. 治疗急性肾炎的芹菜方	(147)
12. 治疗急性肾炎的荠菜方	(148)
13. 治疗急性肾炎的胡萝卜方	(148)
14. 治疗急性肾炎的冬瓜方	(149)
15. 治疗急性肾炎的白扁豆方	(150)
16. 治疗急性肾炎的绿豆方	(151)
17. 治疗急性肾炎的黑大豆方	(152)
18. 治疗急性肾炎的海带方	(153)
19. 治疗急性肾炎的茶叶方	(154)
20. 治疗急性肾炎的乌鱼方	(155)
21. 治疗急性肾炎的西瓜方	(155)
22. 治疗急性肾炎的薏苡仁方	(156)
23. 治疗急性肾炎的蚕蛹方	(157)
24. 治疗急性肾炎的白茅根方	(158)
25. 治疗急性肾炎的黄芪方	(159)
第 4 章 慢性肾炎的饮食调养	(160)
1. 慢性肾炎的概念	(160)
2. 慢性肾炎的饮食调养原则	(161)
3. 治疗普通型慢性肾炎的饮食调养方	(162)
4. 治疗肾病型慢性肾炎的饮食调养方	(163)
5. 治疗高血压型慢性肾炎的饮食调养方	(165)
6. 治疗气阴两虚型慢性肾炎的饮食调养方	(166)
7. 治疗阳虚水停型慢性肾炎的饮食调养方	(167)
8. 治疗阴虚阳亢型慢性肾炎的饮食调养方	(168)
9. 治疗慢性肾炎的芹菜方	(168)
10. 治疗慢性肾炎的西红柿方	(169)
11. 治疗慢性肾炎的冬瓜方	(170)
12. 治疗慢性肾炎的绿豆方	(171)



13. 治疗慢性肾炎的黑木耳方 (172)
14. 治疗慢性肾炎的花生米方 (173)
15. 治疗慢性肾炎的红枣方 (174)
16. 治疗慢性肾炎的茶疗方 (175)
17. 治疗慢性肾炎的鲤鱼方 (176)
18. 治疗慢性肾炎的鲫鱼方 (176)
19. 治疗慢性肾炎的猪肾方 (177)
20. 治疗慢性肾炎的西瓜方 (177)
21. 治疗慢性肾炎的山药方 (178)
22. 治疗慢性肾炎的玉米须方 (179)
23. 治疗慢性肾炎的枸杞子方 (180)
24. 治疗慢性肾炎的黄芪方 (180)

第5章 急进性肾炎的饮食调养 (182)

1. 急进性肾炎的概念 (182)
2. 急进性肾炎的饮食调养原则 (183)
3. 治疗外邪侵袭和热毒壅盛型急进性肾炎的饮食调养方
..... (183)
4. 治疗湿热蕴阻和气阴两伤型急进性肾炎的饮食调养方
..... (184)
5. 治疗脾肾亏损和邪毒内盛型急进性肾炎的饮食调养方
..... (185)
6. 治疗急进性肾炎的马兰头方 (185)
7. 治疗急进性肾炎的荸荠方 (186)
8. 治疗急进性肾炎的黑木耳方 (187)
9. 治疗急进性肾炎的梨方 (188)
10. 治疗急进性肾炎的枇杷方 (189)
11. 治疗急进性肾炎的橘子方 (189)
12. 治疗急进性肾炎的山药方 (190)



13. 治疗急进性肾炎的桂圆肉方	(190)
14. 治疗急进性肾炎的百合方	(191)
15. 治疗急进性肾炎的薏苡仁方	(192)
16. 治疗急进性肾炎的玉米须方	(192)
17. 治疗急进性肾炎的枸杞子方	(193)
18. 治疗急进性肾炎的川贝母方	(194)
 第6章 肾病综合征的饮食调养	(195)
1. 肾病综合征的概念	(195)
2. 肾病综合征的饮食调养原则	(196)
3. 原发性肾病综合征水肿突出阶段的辨证饮食调养方	(197)
4. 原发性肾病综合征蛋白尿持续阶段的辨证饮食调养方	(200)
5. 原发性肾病综合征大量激素使用阶段的辨证饮食调养方	(200)
6. 原发性肾病综合征激素撤减阶段的辨证饮食调养方	(201)
7. 治疗肾病综合征的小麦方	(202)
8. 治疗肾病综合征的赤小豆方	(203)
9. 治疗肾病综合征的牛奶方	(204)
10. 治疗肾病综合征的猪瘦肉方	(204)
11. 治疗肾病综合征的牛瘦肉方	(205)
12. 治疗肾病综合征的鸡肉方	(206)
13. 治疗肾病综合征的鸡蛋方	(207)
14. 治疗肾病综合征的鹌鹑肉方	(207)
15. 治疗肾病综合征的鹌鹑蛋方	(208)
16. 治疗肾病综合征的鸽蛋方	(209)
17. 治疗肾病综合征的鸭肉方	(210)



18. 治疗肾病综合征的菡蓂方	(210)
19. 治疗肾病综合征的鲤鱼方	(211)
20. 治疗肾病综合征的鲫鱼方	(212)
21. 治疗肾病综合征的人参方	(212)
22. 治疗肾病综合征的黄芪方	(213)
23. 治疗肾病综合征的黄精方	(214)
24. 治疗肾病综合征的薏苡仁方	(215)
25. 治疗肾病综合征的茯苓方	(215)
26. 治疗肾病综合征的芡实米方	(216)
27. 治疗肾病综合征的榆树皮方	(217)

第7章 IgA 肾病的饮食调养 (218)

1. IgA 肾病的概念及饮食调养原则	(218)
2. 治疗肺胃风热毒邪壅盛型急性发作期 IgA 肾病的饮食调养方	(219)
3. 治疗心火炽盛型急性发作期 IgA 肾病的饮食调养方	(220)
4. 治疗肠胃湿热型急性发作期 IgA 肾病的饮食调养方	(220)
5. 治疗膀胱湿热型急性发作期 IgA 肾病的饮食调养方	(221)
6. 治疗脾肾气阴两虚型慢性迁延期 IgA 肾病的饮食调养方	(222)
7. 治疗肝肾阴虚型慢性迁延期 IgA 肾病的饮食调养方	(222)
8. 治疗脾肾气虚型慢性迁延期 IgA 肾病的饮食调养方	(223)
9. 治疗脾肾阳虚型慢性迁延期 IgA 肾病的饮食调养方	(224)