

慢性肾病 患者 生活指导

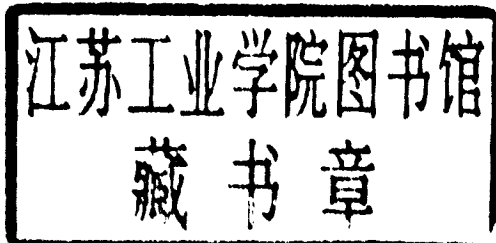
张英谦 张洪义 编著



人民卫生出版社

慢性肾病患者 生活指导

张英谦 张洪义 编著



人民卫生出版社

慢性肾病患者生活指导

编 著: 张英谦 张洪义

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 67616688)

地 址: (100078) 北京市丰台区方庄芳群园3区3号楼

网 址: <http://www.pmph.com>

E-mail: pmph@pmph.com

印 刷: 遵化市印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 9.75

字 数: 168 千字

版 次: 2001年6月第1版 2001年6月第1版第1次印刷

印 数: 00 001—8 000

标准书号: ISBN 7-117-04320-2/R·4321

定 价: 16.50 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

前 言

慢性肾病包含多种疾病，其病程延绵长久，久治不愈，大多最终危及患者的生命，给家庭和社会带来极大的损失。尽量救治慢性肾病病人的生命，提高病人的生活质量，不仅与医务人员的医疗水平和医院的医疗条件有关，也与病人和家属的积极配合紧密相关。但许多病人缺乏一般的医学常识，不能真正了解自己的病情，有病不求医或有病乱投医，使疾病得不到正确治疗，待疾病加重出现严重并发症甚至发生肾功能衰竭时，才匆忙到医院求医治疗，此时已丧失最佳治疗时机。有些病人虽然已及时就诊，想配合医生治疗却不知该怎样做，自己盲目行事反而影响了治疗效果。因此，患慢性肾病的病人和家属了解一些有关慢性肾病的基础知识，和慢性肾病的生活常识，对理解医生的工作，协助和配合治疗非常重要。在临床工作中我们也发现，如果病人和家属能够正确了解病情，针对自己的病情采取合理的生活方式，对延缓病情发展、提高肾病病人的治疗效果、减少并发症、提高病人生活质量有一定的实际意义。

本书是一本针对多种常见慢性肾病的科普读物，

划分了 10 个章节，详细介绍了慢性肾病的基础知识、如何了解自己的病情、怎样配合医生进行有效治疗、如何自我调理情绪正常生活、如何通过积极的运动来对抗疾病、如何进行正常的夫妻生活、什么是合理的饮食等方面的内容。这是广大肾病患者迫切需要了解的内容，在日常生活中非常实用。本书的目的是指导肾病患者既能尽情享受人生快乐，又可以配合医生进行积极、正确的治疗，达到控制疾病治愈疾病的最终目标。

本书适用于非医学及肾病学专业的广大读者，可作为肾病患者及其家属了解病情，学习一些基础医学知识的一般指导用书。

由于时间匆促，加之水平有限，难免错漏之处，竭诚希望各位读者提出宝贵意见。

张英谦 张洪义

2001 年 3 月于北京

目 录

第一部分 肾脏疾病的基础知识

1. 肾脏的大小及基本构造	1
2. 肾脏有哪些功能	2
3. 肾脏是如何排泄废物的	2
4. 肾脏有什么内分泌功能	3
5. 引起肾脏疾病的原因有哪些	3
6. 肾脏疾病常用的检查有哪些	3
7. 血液生化检查中哪些指标反映肾功能	4
8. 尿常规包括哪些内容	4
9. 什么是艾迪斯计数	5
10. 怎样判断艾迪斯计数的结果	5
11. 尿常规检查并不重要, 对吗	5
12. 尿常规检查受哪些因素的影响	6
13. 尿的生化学检查有哪些	6
14. 什么是尿液细菌学检查? 它有什么意义	6
15. 血液常规检查包括哪些内容	6
16. 怎样判断自己是否贫血	7
17. 血液中的肌酐、尿素氮是怎么来的	8
18. 什么叫肾小球滤过率	8
19. 反映肾脏功能的检查还有哪些	8
20. 为什么血肌酐、尿素氮是监测肾功能的最重要指标 ...	8

21. 为什么监测血肌酐比尿肌酐更有价值	9
22. 为什么要监测尿常规	9
23. 为什么尿肌酐测定必须与尿量结合起来分析	9
24. 肾小管功能检查有哪些	10
25. 慢性肾功能衰竭病人常用的监测指标有哪些	10
26. 常用的肾脏影像学检查有哪些	10
27. 肾脏 B 超检查有什么优点和缺点	10
28. 肾脏核素检查的目的是什么	11
29. 肾脏穿刺检查有什么意义	11
30. 什么是水潴留	11
31. 为什么慢性肾功能衰竭病人易出现水潴留	11
32. 什么叫酸碱平衡失调	12
33. 为什么肾病病人易出现酸碱平衡失调	12
34. 肾衰病人最易出现哪些酸碱平衡失调	12
35. 什么是电解质代谢紊乱	13
36. 肾衰病人最易出现哪些电解质代谢紊乱	13
37. 什么是高血钾和低血钾	13
38. 血钾异常对人体有什么影响	13
39. 为什么肾病病人需要检查免疫功能	13
40. 常用的免疫功能检查项目有哪些	14
41. 为什么有些肾病病人需要进行尿酶测定	14
42. 血 β_2 微球蛋白测定有什么意义	14

第二部分 了解自己的病情

1. 肾病病人如何了解自己的病情	15
2. 肾病会不会传染	15

3. 分析尿检查结果时应注意什么	15
4. 不用仪器、试纸就不能监测尿情况, 对吗	15
5. 尿液颜色可以有哪些异常改变	16
6. 为什么尿液的透明度会有变化	17
7. 尿的酸碱度有哪些变化	17
8. 为什么出现尿异常时应及时就诊	18
9. 什么是蛋白尿	18
10. 怎样根据尿液多项快速诊断试纸粗略判断 尿蛋白的含量	18
11. 什么是血尿	19
12. 为什么正常人也可能会出现血尿	19
13. 出现尿蛋白是否就意味着一定患肾脏疾病	19
14. 为什么患肾脏疾病的人会有血尿	20
15. 什么是管型尿	20
16. 出现管型尿代表什么	20
17. 什么是脓尿	20
18. 为什么患肾病的病人经常出现浮肿	21
19. 为什么患肾病的病人会出现高血压	21
20. 肾病病人为什么常伴有腰痛	21
21. 何为少尿与无尿	21
22. 何为多尿	22
23. 什么是夜尿增加	22
24. 什么是尿频、尿急、尿痛	22
25. 什么是尿潴留	22
26. 什么是尿失禁	22
27. 什么是急性肾小球肾炎	23

28. 急性肾小球肾炎有什么临床症状	23
29. 急性肾小球肾炎多长时间可以治愈	23
30. 急性肾小球肾炎一定会变成慢性肾炎吗	23
31. 什么情况下需要劝说患急性肾炎的病人住院治疗	24
32. 一般情况下急性肾炎病人需住院多长时间	24
33. 急性肾炎病人出现高血压应选用什么方法治疗	24
34. 青霉素可以治疗急性肾炎吗	25
35. 为什么急性肾炎治愈后仍需要监测一段时间尿常规	25
36. 什么是慢性肾小球肾炎	25
37. 慢性肾炎有哪些起病方式	25
38. 患急性肾炎多长时间未愈就可以认为已转变为 慢性肾炎了	26
39. 慢性肾炎病人是不是一定有急性肾炎病史	26
40. 慢性肾炎病人一定都会出现慢性肾功能衰竭吗	27
41. 慢性肾炎有什么临床症状	27
42. 慢性肾炎病人一定要住院治疗吗	27
43. 慢性肾炎病人常用的治疗方法有哪些	27
44. 慢性肾炎的高血压与一般高血压有什么不同	28
45. 为什么慢性肾炎病人要“温柔地”降压	28
46. 急性肾盂肾炎有什么临床表现	28
47. 什么是慢性肾盂肾炎	29
48. 慢性肾盂肾炎有什么表现	29
49. 肾盂肾炎尿液检查有什么特点	29
50. 怎样判断尿液细菌培养的结果	29
51. 影响中段尿培养菌落计数结果的因素有哪些	30

52. 肾盂肾炎治疗的关键是什么	31
53. 为什么急、慢性肾盂肾炎都需要长时间的抗生素治疗	31
54. 为什么女性容易发生肾盂肾炎	31
55. 我以前曾患肾盂肾炎，现在尿细菌培养再次阳性， 是不是原来的病又犯了	33
56. 什么是肾病综合征	33
57. 为什么肾病综合征有时并不是一种疾病	33
58. 什么叫原发性肾病综合征	34
59. 哪些肾脏疾病可以出现肾病综合征	34
60. 为什么“浸水疗法”可以治疗肾病综合征	34
61. 什么叫多囊肾	34
62. 多囊肾有什么表现	35
63. 什么叫老年肾	35
64. 引起老年人慢性肾衰的主要原因有哪些	36
65. 什么是高血压肾病	36
66. 高血压肾病有什么表现	36
67. 为什么高血压肾病的治疗以降压为主	36
68. 什么是糖尿病肾病	36
69. 糖尿病肾病有什么特点	37
70. 糖尿病病人怎样判断自己是否有糖尿病肾病	37
71. 怎样才能早期发现糖尿病肾病	37
72. 为什么糖尿病肾病重在预防	38
73. 为什么糖尿病病人易出现急、慢性肾盂肾炎	38
74. 为什么系统性红斑狼疮的病人会出现肾脏损害	38
75. 狼疮性肾炎有什么特殊表现	39

76. 治疗狼疮性肾炎的关键在哪儿	39
77. 肾脏常见哪些恶性肿瘤	39
78. 什么是肾结石	39
79. 肾结石是怎样形成的	40
80. 肾结石有哪些临床表现	41
81. 什么是肾绞痛	41
82. 为什么肾结石病人会出现肾绞痛和血尿	41
83. 哪些因素可以诱发肾绞痛发作	42
84. 肾绞痛发作时应该怎么办	42
85. 治疗肾结石有哪些方法	42
86. 什么是急性肾功能衰竭	42
87. 常见的引起急性肾功能衰竭的肾性原因有哪些	42
88. 什么是慢性肾功能衰竭	43
89. 慢性肾功能衰竭和尿毒症是一回事吗	43
90. 慢性肾功能衰竭的常见病因有哪些	43
91. 慢性肾功能衰竭的病人会出现哪些临床症状	43
92. 我没有得过肾炎, 为什么还会出现慢性肾功能衰竭	44
93. 为什么说尿毒症也是一种内分泌疾病	44
94. 我的尿素氮、肌酐不高, 为什么医生还说我有 慢性肾功能不全	44
95. 哪些因素可能加重肾功能衰竭	45
96. 怎样通过血液化验判断自己是否患有肾功能不全	45
97. 治疗慢性肾功能衰竭的方法有哪些	45
98. 什么是必需氨基酸加低蛋白疗法	45
99. 什么是血液净化疗法	46

100. 血液净化疗法有哪几种类型	46
101. 什么是维持透析	47
102. 透析时尿素氮、肌酐等代谢废物是不是 降得越快越好	47
103. 腹膜透析有哪些优、缺点	48
104. 腹膜透析有哪些方式	49
105. 哪些慢性肾功能衰竭病人适合腹膜透析	50
106. 哪些病人不适合腹膜透析	50
107. 为什么患糖尿病肾病的病人选择腹膜透析较好	51
108. 腹膜透析可否在家进行	51
109. 腹膜透析的操作	51
110. 每周腹膜透析多长时间合适	54
111. 血液透析适合哪些慢性肾功能衰竭病人	54
112. 血液透析前后需要监测哪些指标	54
113. 一次血透应为多长时间	55
114. 多长时间血透一次合适	55
115. 哪些病人不适合做血液透析治疗	55
116. 影响血液透析疗效的因素有哪些	56
117. 血液透析可否在家进行	56
118. 什么是肾移植	57
119. 肾移植有哪些类型	57
120. 哪些病人可以做肾移植	57
121. 年龄大的病人可以做肾移植吗	57
122. 为什么移植前要做透析	58
123. 为什么移植手术后还需要做透析	58
124. 什么叫排斥反应	59

125. 出现排斥反应时有哪些表现	59
126. 肾移植的病人复诊时通常需要做哪些检查	59
127. 为什么曾患结核病的病人肾移植后要特别注意检查	59
128. 影响肾移植疗效的因素有哪些	60
129. 糖尿病肾病的病人肾移植效果如何	60
130. 第一次肾移植失败后能否再做肾移植	61
131. 治疗肾结石有哪些方法	61
132. 治疗肾结石的常用药物有哪些	61
133. 什么是体外冲击波碎石	62
134. 为什么冲击波能够碎石	62
135. 冲击波在碎石时对肾脏有无不良影响	63
136. 碎石治疗是不是越早越好	63
137. 碎石时是否需要住院	63
138. 一次碎石治疗就可以完全粉碎结石吗	64
139. 大的鹿角状结石可以用碎石方法治疗吗	64
140. 怎样判断结石是否已被粉碎	65
141. 碎石后多长时间可以排尽砂粒	65
142. 哪些病人需要手术治疗肾结石	65

第三部分 配合医生治疗

1. 为什么肾病病人久病未必能成良医	66
2. 为什么慢性肾功能衰竭病人要经常与医护人员交流	66
3. 怎样收集合格的尿样	67
4. 怎样采集婴幼儿的尿标本	67
5. 妇女怎样留取合格的尿标本	68

6. 怎样留取 24 小时尿标本	68
7. 怎样留取中段尿标本	69
8. 怎样判断尿液多项诊断试纸的结果	69
9. 使用尿液多项快速诊断试纸时要注意哪些问题	70
10. 肾病病人如何配合医生治疗	71
11. 肾病病人为什么要写好每天观察记录表	71
12. 慢性肾衰病人就诊时必须明确哪些问题	72
13. 治疗急性肾炎一定需要服药吗	73
14. 治疗急性肾炎用西药好还是服中药好	73
15. 为什么急性肾炎病人需要卧床休息	74
16. 急性肾炎病人应卧床多长时间	74
17. 急性肾炎病人在家休养时要注意哪些问题	74
18. 慢性肾炎病人血压正常后就可以停服降压药, 对吗	75
19. 肾盂肾炎病人要卧床休息吗	76
20. 为什么肾盂肾炎病人要多饮水	76
21. 采取什么体位有利于肾结石的排出	76
22. 怎样改变尿液的酸碱性	77
23. 护理严重水肿需卧床休息的病人应注意什么	77
24. 怎样护理皮肤瘙痒病人	78
25. 怎样在家进行中药灌肠治疗	78
26. 采用中药灌肠法治疗慢性肾衰时病人应怎样配合治疗	79
27. 在家进行中药灌肠治疗的病人应注意什么	79
28. 怎样护理用泻药或中药灌肠治疗的病人	80
29. 开展家庭腹膜透析前需要做哪些准备	80

30. 病人和病人家属在学习家庭腹透时应注意什么	81
31. 学习腹透时病人和家属要掌握哪些技术	82
32. 腹膜透析前需要做哪些工作	82
33. 腹膜透析后需要做哪些工作	82
34. 填写腹膜透析记录表应有哪些内容	83
35. 怎样在腹膜透析液上加药	83
36. 在家透析时怎样保持透析间的清洁	84
37. 怎样护理腹膜透析管	84
38. 维持性腹膜透析病人如何洗澡	84
39. 怎样护理血液透析病人	85
40. 怎样记录 24 小时出入量	85
41. 肾移植前病人家属需做哪些准备	86
42. 肾移植病人出院后该怎么办	86
43. 肾移植病人出院后怎样预防感染	86
44. 肾移植病人出院后应多长时间复诊一次	87
45. 肾移植后需要终生服药吗	87
46. 碎石治疗后应注意什么问题	87

第四部分 中医中药治疗

1. 中医所说的“肾”与西医中的肾一样吗	89
2. 中医对肾病的病因是怎样认识的	89
3. 中医的单方、验方治疗肾脏疾病是否有效	90
4. 中医治疗肾病也需要观察多项化验指标吗	90
5. 现代中医对急性肾小球肾炎是怎样认识的	91
6. 治疗急性肾小球肾炎的单味中药有哪些	91
7. 介绍几种治疗急性肾小球肾炎常用的中成药	91

8. 急性肾炎中医食疗有哪些要求	92
9. 用于急性肾小球肾炎的中医食疗配方有哪些	92
10. 现代中医对于慢性肾炎是怎样认识的	92
11. 慢性肾炎病人可否用中药治疗	93
12. 治疗慢性肾炎的常用单味中药有哪些	93
13. 介绍几种治疗慢性肾炎的常用中成药	93
14. 慢性肾炎的中医食疗要求有哪些	94
15. 治疗慢性肾炎的中医食疗配方有哪些	94
16. 现代中医对肾病综合征是怎样认识的	95
17. 用于治疗肾病综合征的单味中药有哪些	95
18. 介绍几种常用的治疗肾病综合征的中成药	95
19. 治疗肾病综合征的中药食疗配方有哪些	95
20. 中医是怎样看慢性肾盂肾炎的	96
21. 介绍几种用于治疗慢性肾盂肾炎的中成药	96
22. 治疗慢性肾盂肾炎的中医食疗配方有哪些	96
23. 现代中医对肾结石是怎样认识的	97
24. 介绍几种用于治疗肾结石的中成药	97
25. 为什么说中药排石多为辅助治疗措施	97
26. 中医还有什么方法能辅助排石	98
27. 现代中医对慢性肾功能衰竭是怎样认识的	98
28. 中医能否治疗慢性肾功能衰竭	99
29. 常用的治疗慢性肾功能衰竭的单味中药有哪些	99
30. 介绍几种治疗慢性肾功能衰竭的中成药	100
31. 中医治疗慢性肾功能衰竭有哪些方法	100
32. 治疗慢性肾衰的中药灌肠疗法是怎么回事	101
33. 哪些中药具有免疫抑制作用	101

34. 专门治疗慢性肾脏疾病的中成药有哪些	102
35. 具有助肾阳作用的中药能治疗慢性肾衰吗	103
36. 吃动物的肾脏能治疗肾脏疾病吗	103
37. 几种常见动物肾脏药性介绍	104
38. 针灸能治疗肾炎吗	104
39. 怎样用针灸治疗慢性肾盂肾炎	105
40. 哪些中草药具有抗菌效果	105
41. 中医还有哪些方法能治疗慢性肾盂肾炎	106
42. 中医对狼疮性肾炎是怎样认识的	106
43. 常用治疗狼疮性肾炎的中成药有哪些	106
44. 狼疮性肾炎用中医还是用西医治疗好	107
45. 常用治疗糖尿病肾病的中成药有哪些	107
46. 针灸可以治疗肾结石吗	108
47. 哪些病人不适宜用针灸治疗	108
48. 针灸治疗肾脏疾病的注意事项有哪些	108
49. 足穴按摩对慢性肾病病人有好处吗	109
50. 介绍几种肾脏疾病常用的足底反射区及 足底按摩治疗方法	109

第五部分 肾脏疾病合并症的防治

1. 为什么说心力衰竭是急性肾炎病人最危险的并发症	111
2. 急性肾炎并发心力衰竭时该怎样急救	111
3. 出现什么情况提示可能并发了高血压脑病	111
4. 肾病综合征的病人指甲上出现“白线”有什么意义	112