

肾二病

家庭护理自我保健

○ 肾病的家庭成员 ○ 生活点滴，呵护生命之源
○ 补肾误区面面观 ○ 三分治疗，七分护养
○ 「吃强」肾脏，「吃掉」肾病
○ 肾病，您最想知道什么——专家解答100问

主编 王立华

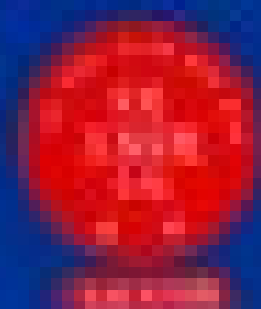
副主编 汤红琴 关自佳
姜佳祺 赵斌



家庭实用版

中原出版传媒集团
中原农民出版社

肾病



家庭护理自我保健



肾病

家庭护理自我保健

主编

王立华

副主编

汤红琴

关自佳

姜佳祺

赵斌



家庭实用版

原出版传媒集团
原农民出版社

图书在版编目(CIP)数据

肾病家庭护理自我保健/王立华主编. —郑州:中原出版传媒集团,中原农民出版社,2010.3
ISBN 978-7-80739-729-8

I. 肾… II. 王… III. 肾疾病-护理 IV. R473.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 208154 号

出版:中原出版传媒集团 中原农民出版社

(地址:郑州市经五路 66 号 电话:0371—65751257

邮政编码:450002)

发行单位:全国新华书店

承印单位:郑州金秋彩色印务有限公司

开本:710mm × 1010mm 1/16

印张:23.75 字数:295 千字

版次:2010 年 3 月第 1 版 印次:2010 年 3 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-80739-729-8 定价:36.00 元

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换

前言

肾脏在人体内发挥着重要作用：它每时每刻都在清除血液中多余的水分和废物，把废物排到尿中，再把清洁的血液送回身体中；还可以分泌出各种激素，从而维持我们的生命活动。肾是人体的血液净化器，它对于人的健康起着至关重要的作用。然而，肾病已成为高发病种。各种肾病如肾炎、肾盂肾炎、肾功能衰竭、肾性尿崩、尿毒症等，都在威胁着人们身体的健康。

患病的人迫切想了解自己为什么会患肾病，患了肾病又该怎样选择最佳的治疗途径，在治疗过程中又该注意些什么，有没有哪种方式可以让我们更健康呢……本书讲述了各种预防和治疗肾病的方法，并针对患者特别关注的问题去疑解惑。另外，还着重强调了如何在日常生活中保护肾脏。因为只有注意在生活中保护肾脏，才能同时预防高血压和糖尿病等疾病，并保持身体健康。书中介绍的各种方法，由浅入深、通俗易懂。因本书篇幅所限，书中所提问题只限于肾脏的常见病、多发病。

另外，如何补肾也是很多男人关注的问题。其实补肾并非男人的专利，女人得肾病者也非常多！不要紧盯着广告，要看疗效。本书对肾的基本知识，肾虚的概念、临床表现、药补、食补，肾病的概念、临床表现，与肾相关的疾病等方面作了详细的介绍。让你可以从更加科学的角度去看待自己的身体、自己的疾病。

平时听到、看到有些患了肾病的朋友在患病后恐慌与茫然，很多朋友都不知道该如何处理、如何治疗，结果病急乱投医，走了冤枉路，花了冤枉钱。有些干脆不予治疗，任其发展，直到病入膏肓的地步。为减少他们的疑惑与病痛，这就是编写此书的真正缘由。

编者

2009年10月

目 录

第一章 关于肾脏的知识

肾脏的形态	1
肾脏的结构	3
肾脏的作用	4
肾脏，人体的废物毒素过滤器	6
肾与电解质	8
肾与人体酸碱平衡	11
泡沫尿、蛋白尿与肾病	12
肾病与冠心病	14
肾病与透析	16
透析有哪些方法	17

第二章 肾病的家庭成员

急进性肾炎	20
慢性肾炎	24
IgA 肾病	28
肾病综合征	32
肾囊肿	38

肾结石	41
糖尿病肾病	46
高血压性肾损害	50
狼疮性肾炎	54
肾纤维化	58
肾功能不全	62
紫癜性肾炎	66
隐匿性肾炎	69
尿毒症	71
肾盂肾炎	75
蛋白尿症	78
肾癌	81

第三章 生活点滴，呵护生命之源

是什么习惯让肾病相随	85
生活点滴谋健康	89
肾病患者的起居保健	91
健康人的肾脏保健	94
肾病综合征，预防复发是关键	96
肾炎“祸”起过度疲劳	98
上班族，不要累坏你的“肾”	100
老年护肾需耐心	102
春季健身补精气	104
夏季护养防肾炎	107
秋季顺时适温差	109
冬季防寒蓄精气	113
肾病治疗的误区	116

肾病患者生活空间的消毒·····	121
男人护肾五要素·····	123
年轻女性要警惕 3 种肾病·····	125

第四章 “吃强” 肾脏, “吃掉” 肾病

饮水之外的护肾学问·····	128
药补不如食补·····	132
肾病患者饮食烹调原则·····	137
得了肾病能吃肉吗·····	139
肾盂肾炎的饮食调养·····	140
隐匿性肾炎的饮食调养·····	142
糖尿病肾病的饮食“规矩”·····	144
多囊肾患者饮食注意事项·····	147
肾性水肿饮食方·····	150
开给肾衰竭患者的饮食处方·····	153
慢性肾衰患者能吃豆制品吗·····	157
尿毒症患者的饮食计划·····	159
肾移植后的饮食法则·····	161

第五章 健身强肾与护肾

生命在于运动·····	164
运动的方法·····	166
拒绝剧烈运动·····	168
慢性肾病患者的运动与静养·····	170
肾炎患者的体育锻炼·····	172
给肾病患者的运动菜单·····	173
肾, 健肾与性趣·····	177

肾病自我保健按摩方法·····	179
养肾纠虚保健操·····	180

第六章 用快乐为健康开路

心理保健三原则·····	183
乐观心理助疗效·····	185
别让悲观侵蚀你的心·····	189
拒绝焦虑与烦恼·····	191
不要忽略孩子的情绪·····	195
糖尿病肾病的心理对策·····	197
“三心”、“五好”抵制肾病·····	201
教你 10 种放松方式·····	202
调节心情的秘密法则·····	204
贵在坚持·····	206

第七章 肾虚，肾病与中医

肾虚和肾病·····	209
中医对肾虚的认识·····	212
治疗肾脏疾病常用中药·····	214
中药对肾脏的作用·····	216
肾病常用的中医治法·····	218
煎熬中药讲究多·····	221
警惕肾毒性中药·····	222
别把补肾当治疗·····	223
别上广告的当·····	225
肾虚常用食疗方·····	229
男性肾虚自测·····	231

女性肾虚自测·····	232
补肾误区面面观·····	234
男人健肾有诀窍·····	236
女人肾虚“七宗罪”·····	238
准新郎们请注意补肾·····	243

第八章 三分治疗，七分护养

肾病护理的意义·····	246
肾病护理内容·····	248
肾病各阶段护理办法·····	251
从“根”上预防尿毒症·····	253
防微杜渐预防 IgA 肾病尿毒症·····	255
儿童肾病的护理·····	258
影响儿童肾病疗效的因素·····	260
“宝贝计划”与肾脏的关系·····	263
小儿肾病综合征的家庭护理·····	265
小儿肾炎的家庭护理·····	268
慢性肾炎的自我护理·····	270
急性肾炎的护理·····	272
狼疮性肾炎的自我保健·····	273
肾病综合征夏季日常保健·····	274
多囊肾导致的肾功能不全预防策略·····	277
尿毒症的家庭护理·····	279
严防多囊肾变肾衰竭·····	282
肾移植的术后护理·····	285

第九章 专家解答 100 问

1. 什么是蛋白尿 289
2. 什么是血尿 290
3. 肾病蛋白尿、血尿是如何产生的 290
4. 什么是肾性血尿 291
5. 肾性血尿会是哪种疾病的临床表现 292
6. 肾病蛋白尿、血尿的治疗重点是什么 292
7. 水肿越重，是否肾脏病越重 293
8. 小便时灼痛有危险吗 294
9. 尿液浑浊就是得了肾脏病吗 295
10. 肾穿刺有好处吗 296
11. 哪些血尿患者不适于做肾穿刺检查 296
12. 哪些疾病可以引起急性肾炎 297
13. 急性肾炎可以用糖皮质激素和免疫抑制剂治疗吗 297
14. 如何判断急性肾炎是否痊愈 298
15. 急性肾炎治愈后会复发吗 298
16. 哪些现象提示肾炎复发 299
17. 慢性肾炎患者能怀孕吗 299
18. 慢性肾炎必须要做肾活检吗 300
19. 肾穿刺有什么副作用 301
20. 为什么女性容易患肾盂肾炎 301
21. 慢性肾盂肾炎护理要点有哪些 302
22. 狼疮性肾炎有哪些症状 303
23. 哪些食物会诱发或加重红斑狼疮病情 304
24. 肾炎患者应该怎样观察病情变化 305
25. 肾炎患者怎样合理食用脂肪 305

26. 肾炎患者为什么不宜吃蛋	306
27. 肾炎患者为什么不宜吃香蕉	306
28. 紫癜性肾炎应该做哪些检查	307
29. 什么是类风湿性关节炎肾损害	307
30. 类风湿性关节炎肾损害应该做哪些检查	308
31. 类风湿性关节炎肾损害应该如何预防	308
32. 肾结石严重吗? 有什么危害	309
33. 肾结石有什么特点	309
34. 肾结石有什么症状	311
35. 吃酸菜能导致肾结石吗	312
36. 为什么长期卧床的老人须防肾结石	313
37. 肾积水应该如何预防	314
38. 肾积水容易和哪些疾病混淆	314
39. 如何早期发现肾脏肿瘤	316
40. 糖尿病肾病患者为何腰痛	317
41. 糖尿病肾病怎么分期	318
42. 糖尿病肾病什么时候做肾移植好	319
43. 糖尿病肾病患者要慎食豆制品吗	319
44. 儿童肾病是如何分类的	320
45. 怎样预防儿童肾病	321
46. 为什么要警惕小儿肾炎	321
47. 小儿肾炎为什么容易复发	322
48. 手足口病病毒会侵犯肾脏吗	323
49. 儿童感染性肾病与开裆裤有关吗	323
50. 为什么儿童慢性肾衰竭患者会出现夜尿增多	324
51. 小儿肾病综合征有什么特点	325
52. 小儿肾病综合征日常要注意什么	325

53. 为什么小儿肾病综合征治疗应慎用激素	326
54. 原发性 IgA 肾病如何诊断	327
55. 如何进行 IgA 肾病的饮食调养	328
56. 肾病综合征是否可以不使用激素	330
57. 肾病综合征是不是都要穿刺	331
58. 为什么一遇感冒肾病综合征就会复发	331
59. 肾病综合征老是复发怎么办	332
60. 肾病综合征患者的护理需注意什么	332
61. 肾病综合征儿童日常生活中需要注意什么	333
62. 肾病患者如何选择旅游	334
63. 肾病患者住院后要注意什么	335
64. 肾病患者住院后如何与医护人员相互配合	335
65. 肾衰患者护理知识有哪些	336
66. 肾纤维化与慢性肾炎、尿毒症有什么关系	337
67. 尿毒症患者皮肤症状有哪些	338
68. 尿毒症患者为何常呕吐	339
69. 尿毒症患者如何限制蛋白质	339
70. 尿毒症患者限制钠、钾、磷的吸收吗	340
71. 尿毒症患者为什么要限制水分	340
72. 为什么肾虚之人易患流感	341
73. 肾脏病患者应如何预防感冒和流感	342
74. 哪些患者适合做肾移植	342
75. 移植肾成功的标准是什么	343
76. 肾移植前受肾者应做哪些准备	344
77. 肾移植前是否需要做肾切除术	344
78. 血型不同的肾移植手术有可能吗	345
79. 肾移植者的皮肤护理重要吗	346

80. 气候对囊肿性肾病有何影响	347
81. 多囊肾与肾囊肿有什么区别	348
82. 为何要对肾脏病患者长期随访	349
83. 肾图的临床意义有哪些	350
84. 哪些药物可以引起肾脏损害	351
85. 严重损害肾脏的西药有哪些	351
86. 肾毒性中药有哪些	352
87. 腰痛是肾虚吗	353
88. 什么是走“猫步”强肾	354
89. 补肾壮阳食品有哪些	355
90. 韭菜壮阳吗	355
91. 女人肾虚吃什么好	356
92. 为什么酒后饮茶更伤肾	357
93. 什么菜在冬季最补肾	358
94. 肾病患者可以喝牛奶吗	359
95. 可以用饮料送服药物吗	360
96. 服药后多喝水有好处吗	361
97. 肾病患者要禁吃杨桃吗	361
98. 为什么肾病患者不适合喝鸡汤	362
99. 素食对肾病患者有好处吗	362
100. 肾病患者可以喝咖啡吗	363
 附录 肾病保健药膳索引	 364

肾脏的形态

肾脏为成对的扁豆状器官，位于腹腔后部脊柱两侧，属腹膜后位器官。

第一章

关于肾脏的知识

长久以来，人们都在谈论健康，谈论饮食保健，谈论养生。但很多人谈论所涉及的内容很有限。现在也有很多人谈论肾病，但有多少人对肾脏这一器官有真正的认识呢？我们真的知道肾在我们身体的哪个部位，它长的是个什么样子，它是由哪些组织构成的，其功能作用又有哪些吗？其实不要说我们普通人，就是某些从事医疗行业的人员也未必能全部知道。那么，现在就让我们对肾脏重新进行认识吧。

肾脏的形态

肾脏为成对的扁豆状器官，位于腹膜后脊柱两旁浅窝中。长

10~12厘米、宽5~6厘米、厚3~4厘米，重120~150克。左肾较右肾稍大，肾纵轴上端向内、下端向外，因此两肾上极相距较近，下极相距较远，肾纵轴与脊柱所成角度为30°左右。

肾脏为实质性器官，红褐色，可分为内、外侧两缘，前、后两面和上、下两端。肾的外侧缘隆凸，内侧缘中部凹陷，称肾门，是肾盂、血管、神经、淋巴管出入的门户。这些出入肾门的结构，被结缔组织包裹，合称肾蒂。由肾门凹向肾内，有一个较大的腔，称肾窦。肾窦由肾实质围成，窦内含有肾动脉、肾静脉、淋巴管、肾小盏、肾大盏、肾盂和脂肪组织等。

肾脏位于脊柱两侧，紧贴腹后壁，居腹膜后方。左肾上端平第11胸椎下缘，下端平第2腰椎下缘。右肾比左肾低半个椎体。左侧第12肋斜过左肾后面的中部，右侧第12肋斜过右肾后面的上部。

右肾门平对第2腰椎横突，左肾门平对第1腰椎横突，右肾由于肝脏的关系比左肾略低1~2厘米。正常肾脏上下移动范围为1~2厘米。肾脏在横膈之下。体检时，右肾下极可以在肋骨下缘扪及，左肾则不易摸到。

临床上常将竖脊肌外侧缘与第12肋之间的部位，称为肾区（脊肋角）。当肾脏有病变时，触压或叩击该区，常有压痛或震痛。

保 健 药 膳

五味杜仲炖羊肾汤

用料：羊肾2个，杜仲15克，五味子6克，调料适量。

做法：羊肾切开去脂膜，洗净切片；杜仲、五味子分别洗净。将以上用料一齐放入炖盅内，加开水适量，用文火炖1小时，调味食用。

功效：温肾涩精，收摄蛋白，强筋健骨。适用于肝肾虚寒之肾病综合征，见腰脊冷痛、足膝无力、阳痿遗精、小便频数、时有头晕耳鸣等症。