

老年泌尿系统疾病 防治 178 问

LAONIAN MINIAOXITONGJIBING FANGZHI 178 WEN

主编 代民涛 谢英彪

欢迎阅读军医版精品图书

简便实用的预防方法

最新最权威的治疗方案

医学专家为您答疑解惑

一书在手，防治无忧

献给勇于自我管理健康的朋友



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

常见病健康管理答疑丛书



老年泌尿系统疾病 防治178问

LAONIAN MINIAO XITONG JIBING FANGZHI 178 WEN

主 编 代民涛 谢英彪

副主编 柴可夫 李兴春

编 者 (以姓氏笔画为序)

卢 岗 代宁涛 代安涛

李红敏 李秀目 吴喜喜

张静娴 陈泓静 周明飞

谢 春 谢萃文 虞丽相



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

老年泌尿系统疾病防治178问 / 代民涛, 谢英彪主编. —北京: 人民军医出版社, 2014.10

(常见病健康管理答疑丛书)

ISBN 978-7-5091-7899-7

I. ①老… II. ①代… ②谢… III. ①老年病—泌尿系统疾病—防治—问题解答 IV. ①R69-44

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第235198号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 李海艳 卢紫晔 责任审读: 余满松

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 京南印刷厂

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 7.375 字数: 161千字

版、印次: 2014年10月第1版第1次印刷

印数: 0001—4500

定价: 24.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



内容提要

本书以专家答疑的形式，系统介绍了老年泌尿系统疾病的病因、临床表现和诊断知识，并从起居养生、合理饮食、运动健身、心理调适、护理等方面尽可能详细而通俗地阐述与疾病防治有关的知识，重点解读了西医和中医的治疗方法，强调了预防保健的重要性，着重选答患者经常询问医生的问题，为读者提供可靠、实用的防病治病知识。本书适合老年泌尿系统疾病患者及其家属阅读参考，也可供基层医务人员作为医学宣教材料。



前 言

疾病是人体在一定的条件下，受致病因素侵害后发生的异常生命活动过程。患病期间，人体的形态或功能发生了一定的变化，正常的生命活动受到限制、破坏，或早或迟地表现出可觉察的症状，这种状态的结局可以是康复或长期残存，甚至会导致死亡。

现代医学对人体的各种生物参数都进行了测量，其数值大体上遵从统计学中的常态分布规律，即可以计算出一个均值和95%健康个体的所在范围，习惯上称之为正常范围，超出这个范围便是“不正常”，疾病便属于不正常范围。但需要说明的是，不正常的范围并不一定就是疾病。比如，一个长期缺乏体力活动的脑力工作者不能适应一般人能够胜任的体力活动，稍有劳累就腰酸背痛，这不一定就是患有疾病，可以看作是亚健康状态。

《常见病健康管理答疑丛书》是一套医学专家集体撰稿的大众科普读物，采用一问一答的形式，首先对多种常见病症的病因、临床表现和诊断作了较为详细的介绍，然后从起居养生、合理饮食、运动健身、心理调适、护理等方面尽可

能详细而通俗地阐述与疾病防治的关系，重点解读了西医和中医学的治疗方法，最后强调了预防保健的重要性，并着重选答在临床诊疗中患者经常询问医生的问题，为读者提供可靠、实用的防治疾病的知识。这套丛书既适用于患者及家属更全面地了解疾病，也可供医护人员向病人介绍病情，解释采取的诊断方法、治疗方案、护理措施和预后判断。

最后，祝愿每位读者珍爱生命，以健康的身体来实现自己的人生目标！也愿这套丛书能成为广大患者及其家属的良师益友。

编者

2014年3月20日



目 录

一、看清老年泌尿系统疾病的真面目	1
1. 什么是泌尿系统	1
2. 什么是泌尿系统疾病	3
3. 肾有哪些结构	5
4. 肾有哪些主要功能	6
5. 老年人的肾有什么改变	7
6. 老年人的肾功能有什么特点	9
7. 导致老年人肾功能恶化的影响因素有哪些	12
8. 老年泌尿系统疾病的原因何在	13
9. 老年肾病的主要表现有哪些	15
10. 老年泌尿系统感染的主要表现有哪些	17
11. 老年泌尿系统肿瘤有哪些	18
12. 老年泌尿系统结石的主要原因有哪些	18
13. 什么是老年急性肾小球肾炎	19
14. 老年急性肾小球肾炎有什么临床表现	20
15. 老年急性肾小球肾炎如何诊断	21
16. 什么是老年慢性肾小球肾炎	22
17. 老年慢性肾小球肾炎有何临床表现	24
18. 如何诊断老年慢性肾小球肾炎	25
19. 什么是老年急性肾盂肾炎	26



20. 老年急性肾盂肾炎有何临床表现	27
21. 什么是老年慢性肾盂肾炎	28
22. 老年慢性肾盂肾炎是如何发生的	29
23. 老年慢性肾盂肾炎有何临床症状	32
24. 老年慢性肾盂肾炎如何鉴别诊断	34
25. 什么是老年膀胱炎	35
26. 什么是老年肾病综合征	36
27. 什么是老年急性肾衰竭	37
28. 老年急性肾衰竭有何临床表现	38
29. 什么是老年慢性肾衰竭	39
30. 老年慢性肾衰竭有何临床表现	40
31. 老年慢性肾衰竭患者要做哪些实验室检查	41
32. 如何诊断老年慢性肾衰竭	42
33. 什么是老年肾硬化症	43
34. 什么是老年尿石症	44
35. 老年尿石症有何临床表现	45
36. 什么是老年尿失禁	46
37. 什么是老年肾癌	47
38. 什么是老年肾盂癌和输尿管癌	48
39. 什么是老年膀胱癌	50
40. 什么是老年尿毒症	52
41. 什么是老年肾性高血压	54
42. 什么是老年糖尿病性肾病	56
二、起居养生防治老年泌尿系统疾病	59
43. 老年急性肾小球肾炎患者如何自我调养	59
44. 老年慢性肾小球肾炎患者如何自我调养	60

45. 老年肾盂肾炎患者如何自我调养	61
46. 老年膀胱炎患者如何自我调养	62
47. 老年肾病综合征患者如何自我调养	62
48. 老年急性肾衰竭患者如何自我调养	63
49. 老年慢性肾衰竭患者如何自我调养	64
50. 老年肾硬化症患者如何自我调养	65
51. 老年尿石症患者如何自我调养	65
52. 如何护理老年尿失禁患者	66
53. 老年尿失禁患者如何自我调养	66
54. 老年肾癌患者如何自我调养	67
55. 老年肾性高血压患者如何自我调养	68
三、合理饮食防治老年泌尿系统疾病	70
56. 老年急性肾小球肾炎患者如何饮食调养	70
57. 老年急性肾小球肾炎患者如何食疗	71
58. 老年慢性肾小球肾炎患者如何饮食调养	73
59. 老年慢性肾小球肾炎患者如何食疗	76
60. 老年急性肾盂肾炎患者如何食疗	77
61. 老年慢性肾盂肾炎患者如何食疗	79
62. 老年膀胱炎患者如何食疗	81
63. 老年肾病综合征患者如何饮食调养	82
64. 老年肾病综合征如何食疗	84
65. 老年急性肾衰竭患者如何食疗	86
66. 老年慢性肾衰竭患者如何食疗	88
67. 老年肾硬化症患者如何饮食调养	90
68. 老年肾硬化症患者如何食疗	90
69. 老年尿石症患者如何饮食调养	91

70. 老年尿石症患者如何食疗·····	94
71. 老年尿失禁患者如何食疗·····	95
72. 老年肾癌患者如何食疗·····	96
73. 老年肾盂癌和输尿管癌患者如何食疗·····	98
74. 老年膀胱癌患者如何食疗·····	99
75. 老年肾性高血压患者如何饮食调养·····	101
76. 老年肾性高血压患者如何食疗·····	101
77. 老年糖尿病性肾病患者如何饮食调养·····	103
78. 老年糖尿病性肾病如何食疗·····	104
四、经常运动防治老年泌尿系统疾病·····	107
79. 为什么适度运动对防治老年泌尿系统疾病有益·····	107
80. 老年人如何练习强肾运动·····	109
81. 老年泌尿系统疾病患者宜散步·····	110
82. 老年泌尿系统疾病患者做运动的注意事项·····	111
83. 运动与老年慢性肾小球肾炎有何关系·····	112
84. 老年慢性肾小球肾炎患者如何运动·····	113
85. 老年肾小球肾炎患者可以做什么样的运动·····	114
86. 老年肾病综合征患者可以做运动吗·····	116
87. 老年尿石症患者如何运动·····	117
88. 老年肾性高血压患者如何做保健操·····	118
89. 老年糖尿病性肾病患者如何做运动·····	118
五、心理调适防治老年泌尿系统疾病·····	120
90. 老年泌尿系统疾病对心理健康有何危害·····	120
91. 如何做好老年泌尿系统疾病患者的心理保健·····	121
92. 老年泌尿系感染的患者如何心理调适·····	123

93. 老年慢性肾小球肾炎患者如何心理调适	124
94. 老年肾病综合征患者如何心理调适	126
95. 慢性肾衰竭患者如何心理调适	126
96. 老年尿石症患者如何心理调适	128
97. 如何做好老年尿失禁患者的心理护理	130
98. 老年糖尿病性肾病患者如何心理调适	131
六、西医治疗老年泌尿系统疾病	132
99. 西医如何诊治老年泌尿系统疾病	132
100. 西医如何治疗老年急性肾小球肾炎	134
101. 西医如何治疗老年慢性肾小球肾炎	135
102. 西医如何治疗老年急性肾盂肾炎	137
103. 西医如何治疗老年慢性肾盂肾炎	137
104. 西医如何治疗老年膀胱炎	138
105. 西医如何治疗老年肾病综合征	139
106. 老年急性肾衰竭少尿期如何治疗	141
107. 老年急性肾衰竭多尿期和恢复期如何治疗	142
108. 西医如何治疗老年慢性肾衰竭	143
109. 西医如何治疗老年良性肾硬化症	144
110. 西医如何治疗老年尿石症	146
111. 西医如何治疗老年尿失禁	147
112. 西医如何治疗老年肾癌	148
113. 西医如何治疗老年肾盂癌和输尿管癌	150
114. 西医如何治疗老年膀胱癌	151
115. 西医如何治疗老年尿毒症	151
116. 什么是血液透析	152
117. 什么是腹膜透析	153

118. 西医如何治疗老年肾性高血压	154
119. 西医如何治疗老年糖尿病肾病	155
七、中医治疗老年泌尿系统疾病	157
120. 中医如何治疗老年急性肾小球肾炎	157
121. 如何用中成药治疗老年急性肾小球肾炎	157
122. 老年急性肾小球肾炎患者如何熏洗治疗	158
123. 老年急性肾小球肾炎患者如何刮痧治疗	159
124. 老年急性肾小球肾炎患者如何拔罐治疗	161
125. 中医如何辨证治疗老年慢性肾小球肾炎	162
126. 还有哪些汤药可治疗老年慢性肾小球肾炎	163
127. 老年慢性肾小球肾炎患者如何敷贴治疗	167
128. 老年慢性肾小球肾炎患者如何药浴调养	168
129. 老年慢性肾小球肾炎患者如何刮痧治疗	168
130. 老年慢性肾小球肾炎患者如何拔罐治疗	170
131. 老年慢性肾小球肾炎患者如何自我按摩	171
132. 老年慢性肾小球肾炎患者如何自我穴位按摩	172
133. 中医如何治疗老年急性肾盂肾炎	175
134. 老年急性肾盂肾炎患者如何拔罐治疗	176
135. 哪些汤药可治疗老年慢性肾盂肾炎	176
136. 如何用中成药治疗老年慢性肾盂肾炎	182
137. 老年慢性肾盂肾炎患者如何拔罐治疗	182
138. 中医如何治疗老年膀胱炎	182
139. 老年膀胱炎患者如何药浴调养	183
140. 老年膀胱炎患者如何拔罐治疗	183
141. 哪些汤药可治老年肾病综合征	184
142. 老年肾病综合征如何敷贴治疗	187

143. 如何用人参治疗老年慢性肾衰竭	188
144. 老年慢性肾衰竭患者的针刺治疗	188
145. 哪些汤药可治疗老年尿石症	189
146. 老年尿石症患者如何敷贴治疗	192
147. 老年尿石症患者如何灸法治疗	192
148. 老年尿石症患者如何刮痧治疗	192
149. 老年尿石症患者如何药浴调养	193
150. 老年尿石症患者如何拔罐治疗	193
151. 老年尿石症如何指压调养	194
152. 如何用偏方治疗老年尿失禁	195
153. 中医如何治疗老年肾性高血压	196
154. 老年肾性高血压如何刮痧治疗	197
155. 中医如何治疗老年糖尿病肾病	197
156. 糖尿病肾病患者如何脐疗	198
157. 糖尿病肾病患者如何按摩治疗	200
158. 糖尿病肾病患者如何针刺治疗	200
八、如何预防老年泌尿系统疾病	202
159. 如何保护老年人的肾脏	202
160. 如何预防药物对老年人的肾脏的不良影响	203
161. 如何预防老年泌尿系统疾病	205
162. 如何预防老年急性肾小球肾炎	206
163. 如何预防老年慢性肾小球肾炎	207
164. 如何预防老年急性肾盂肾炎	208
165. 如何预防老年慢性肾盂肾炎	209
166. 如何预防老年膀胱炎	210
167. 如何预防老年肾病综合征	210

168.	如何预防老年急性肾衰竭	211
169.	如何预防老年慢性肾衰竭	211
170.	如何预防老年肾硬化症	213
171.	如何预防老年尿石症	214
172.	如何预防老年尿失禁	214
173.	如何预防老年肾癌	215
174.	如何预防老年肾盂癌和输尿管癌	216
175.	如何预防老年膀胱癌	217
176.	如何预防老年尿毒症	218
177.	如何预防老年肾性高血压	219
178.	如何预防老年糖尿病肾病	219

一、看清老年泌尿系统疾病的真面目

* 1. 什么是泌尿系统

泌尿系统是由左右肾、左右输尿管、膀胱和尿道组成，是人体的主要排泄器官。通常称肾盂和输尿管为上泌尿道，膀胱和尿道为下泌尿道。肾脏为生成尿液的器官，尿液经输尿管储存于膀胱，当储存到一定量时，通过神经反射作用，经尿道排出体外。

泌尿系统的主要功能为排泄。排泄是指机体代谢过程中所产生的各种不为机体所利用或者有害的物质向体外输送的生理过程。被排出的物质一部分是营养物质的代谢产物；另一部分是衰老的细胞破坏时所形成的产物。此外，排泄物中还包括一些随食物摄入的多余物质，如多余的水和无机盐类。

泌尿系统的功能是通过尿的形成和排出，清除体内新陈代谢产物，维持身体内环境的平衡。尿是在肾内形成的，肾是正常生命必需的器官。任何全身或泌尿系统的疾病，损害了肾功能都会影响健康，甚至威胁生命。整个泌尿系统是一个管道系统，任何影响尿液顺利通过的阻塞，都会损害阻塞部位以上的管道，直至影响肾。泌尿系统各个器官的病变，除病变本身的

危害外，还可因阻塞造成或加重损害。如尿道口是泌尿系统的最下端，若患有尿道口瘢痕狭窄长期不做治疗，病者终因肾积水、肾衰竭而死亡。故泌尿系统发生病变时必须注意是否引起阻塞和阻塞的程度以及肾的功能是否受累及受累的程度。

肾的血液供应十分丰富，约占心排血量的25%，每分钟约有1200毫升血液进入肾。经过血液传播的疾病，如血行细菌感染，便容易传入肾，累及整个泌尿系统。肾对血液供应不足的敏感程度仅次于脑组织和心脏。休克时血压很低，全身器官、组织的供血量都骤然降低，若延续时间略长便可造成肾功能不全。时间短有恢复的可能，时间太久便能造成不可逆的肾衰竭，终致死亡。

泌尿系统与生殖系统在解剖生理上关系密切，因而在疾病的发生发展上也互相影响，这在男女之间有一定差异。男性与女性的尿道在解剖和功能上有所不同。男性尿道是泌尿和生殖系统的共同器官，通过尿道既排出尿液，也排出精液。两个系统的感染易互相扩散。男性淋病造成尿道狭窄，即成为尿流阻塞的原因。前列腺围绕膀胱颈和后尿道，在老年发生前列腺良性增生时即引起排尿困难，严重时可致输尿管和肾积水，影响肾功能。前列腺是生殖系统器官，但主要影响却在泌尿系统。女性的尿道与生殖系统相邻，但并不直接相通。阴道、子宫和尿道、膀胱紧贴，子宫的变化容易影响泌尿系统。

泌尿系统的下端，经尿道口与外界直接相通。这个特点与感染的发生有直接关系。泌尿系统虽与外界相通，但在正常情况下与呼吸、胃肠系统不同，仅由内向外排泄，所以发生感染的机会一般较后两者为少。女性泌尿系统逆行感染（即经尿道口进入，与尿流的方向相逆）远较男性为多，因为女性尿道很短，而且尿道口与阴道口十分接近，细菌容易进入。老年阴道

萎缩使尿道缩短，膀胱炎亦较多见。这些均与上述解剖特点有关。

肾作为维持生命所必需的重要器官，通过尿的形成和调节完成主要的生理功能外，还是一个内分泌器官，产生和分泌近10种激素和有生物活性的物质。其中：①肾素和血管紧张素组成一个升压系统。有的肾病引起高血压（称为肾性高血压）即与肾素的作用有关。②缓激肽与前列腺素，是肾中最重要的两种降压物质。这个降压系统与升压系统相互制约，共同维持血压的相对恒定和水与电解质的平衡。③人体内促红细胞生成因子的90%来自肾脏，慢性肾炎、尿毒症时的贫血就是由于这一因子的不足所造成。肾肿瘤患者有时出现红细胞增多现象，其原因是此因子的分泌增加。④参与钙代谢的激素（1，25-二羟骨化醇）。其主要作用是促进肠中钙磷的吸收，促进骨钙的移动，使钙从老骨中游离出来以促进新骨的钙化。

* 2. 什么是泌尿系统疾病

泌尿系统各器官（肾、输尿管、膀胱、尿道）都可发生疾病，并波及整个系统。泌尿系统的疾病既可由身体其他系统病变引起，又可影响其他系统甚至全身。其主要表现在泌尿系统本身，如排尿改变、尿的改变、肿块、疼痛等，但亦可表现在其他方面，如高血压、水肿、贫血等。泌尿系统疾病的性质，多数与其他系统疾病类似，包括先天性畸形、感染、免疫机制异常、遗传、损伤、肿瘤等；但又有其特有的疾病，如肾小球肾炎、尿石症、肾衰竭等。在泌尿科临床中，必须时刻结合全身状况来考虑问题。

泌尿系统疾病病象的典型程度有明显差别，诊断的难易亦不同。近30年临床诊断学的水平有了显著的提高，已经有多种