

博士教授联手编写 中国名老中医推荐

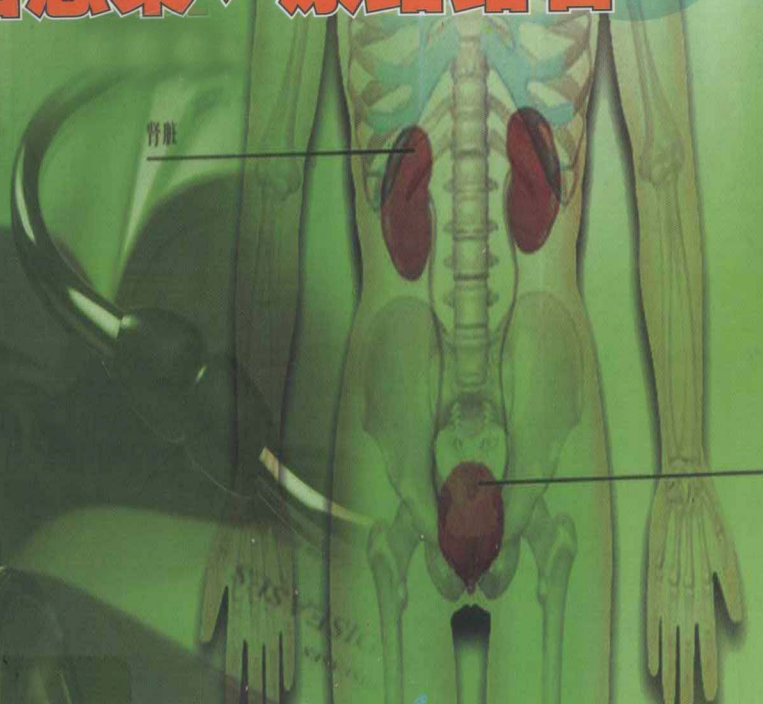
常见病

主 编 李南夷
副主编 刘小虹
罗月中
徐传毅

自我诊查与调养指南

——慢性肾炎与肾衰、
尿路感染、尿路结石

肾脏



The diagram illustrates the human urinary system within a torso outline. Two kidneys are shown as reddish-brown bean-shaped organs on either side of the spine. Ureters lead from the kidneys down to a bladder. A stethoscope is positioned on the left side of the image, with its chest piece near the kidneys and its tubing extending downwards. A line points from the label '肾脏' to the right kidney.

中国居民膳食指南(2016)

中国居民膳食指南(2016)

常见病

中国居民膳食指南(2016)
中国居民膳食指南(2016)
中国居民膳食指南(2016)
中国居民膳食指南(2016)

自我诊查与调养指南

中国居民膳食指南(2016)

中国居民膳食指南(2016)



常见病自我诊查与调养指南

——慢性肾炎与肾衰、尿路感染、尿路结石

主 编 李南夷

副主编 刘小虹 罗月中 徐传毅

羊城晚报出版社

• 广 州 •

图书在版编目 (CIP) 数据

慢性肾炎与肾衰、尿路感染、尿路结石 / 李南夷等主编.
—广州: 羊城晚报出版社, 2004.1
(常见病自我诊查与调养指南)
ISBN 7-80651-295-0

I.慢... II.李... III.①慢性病: 肾炎—诊疗—基本知识
②慢性病: 肾功能衰竭—诊疗—基本知识 ③泌尿道感染—诊疗—
基本知识 ④泌尿系统疾病—结石(病理)—诊疗—基本知识
IV.R69

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 099241 号

常见病自我诊查与调养指南——慢性肾炎与肾衰、尿路感染、尿路结石
Changjianbing Ziwo Zhencha yu Tiaoyang Zhinan

—— Manxing Shenyan yu Shenshuai、Niaolu Ganran、Niaolu Jieshi

出版发行/ 羊城晚报出版社(广州市东风东路 733 号 邮编: 510085)

发行部电话: (020)87776211 转 3824

经 销/ 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷/ 台山市人民印刷厂(广东台山市北坑开发区 邮编: 529200)

规 格/ 850 毫米×1168 毫米 1/32 印张 8.125 字数 200 千

版 次/ 2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

印 数/ 1~5 000 册

书 号/ ISBN 7-80651-295-0/R·91

定 价/ 16.00 元

版权所有 违者必究 (如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

常见病自我诊查与调养指南

编委会（二）

主 编：李南夷

副主编：刘小虹 罗月中 徐传毅

编 委：孙志佳 刘建博 张 伟

谢慧文 陈刚毅 李 燕

邝秀英 梁桂仪 谢国平

杨运东 曾 莉 卓俐贤

刘 琨

全国著名中医药学家

中国中医药学会顾问

广州中医药大学终身教授邓铁涛先生作序

序

随着社会文明的发展进步，人们已经认识到自身在健康维护和疾病防治方面的重要性，并正发挥着更加积极的作用。自我保健意识的加强，使人们由过去的被动接受治疗转向主动地参与疾病的防治。面对新的形势，世界医学模式也正在悄然改变，生理—心理—社会医学模式已经形成。许许多多的医学工作者不再局限于过去的单纯提供医疗技术服务，而是把视野扩大到医院之外，积极投身医学科普工作，把疾病防治知识传授给人民大众。这是非常可喜的。

从当今疾病流行谱不难看出，伴随着科技的发展、社会的进步，有些疾病已被控制，如天花、牛痘、麻风等；但与此同时，中风、冠心病、高血压、糖尿病、恶性肿瘤、心理疾病、病毒性肝炎等疾病的发病率却越来越高，成为危害人类健康的主要杀手。由于这些疾病的发生与发展与患者的生活习惯、行为方式、饮食结构、精神心理等密切相关，对于这些疾病来说，光靠医生的治疗是不够的，还得加强防治。疾病的防治必须依靠患者自身的主观努力，没有患者的参与，难以从根本上达到控制疾病的目的。这样就要求患者能了解一些疾病的防治知识，掌握一些疾病的调养方法，终究疾病是“三分靠治、七分靠养”。

所谓调养，即调理滋养之意。病后体虚，功能失调，阴阳失衡，自然需要调养，未病之躯同样需要根据体质强弱、四时变化适时调养，以达到强身健体、祛病延年的目的，使生活更有质量。调养并不局限于饮食，它涉及到人们生活的方方面面。数千年的中国文化包含着许多至今还很有价值的养生保健理论与方法。比如三国时期著名医家华佗创立的五禽戏；如《周礼·天官·疾医》“以五味、五谷、五药养其病”的记载；如《内经》根据“天人相应”的哲学观点，提出“顺四时而适寒暑，服天气而通神明”，“春夏养阳，秋冬养阴”，“逆之则灾害生，从之则痼疾不起”，“僻邪不至，长生久视”，“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气”的调养原则。“仓廩实而知礼节，衣食足而知荣辱。”已是丰衣足食的现代人，更加注重身体保健。近年流行病学研究发现许多疾病实际是人们长期的不良生活习惯所导致的，比如吸烟、缺少运动、饮食结构不合理等。这进一步说明，科学调养对于当今社会的人们来说仍是必要的。

李南夷副教授曾是我的博士研究生，毕业后一直从事心脑血管疾病的防治工作。这次他与广州中医药大学第一附属医院内科的部分青年专家、博士一起编撰丛书《常见病自我诊查与调养指南》，较为系统地介绍了一些常见疾病的诊疗常识、自我诊查与调养方法。虽然书中所选的病种不多，但都是临床最为常见的、对患者及其家庭影响较大的疾病，如其中的中风与冠心病，不仅患病率高，而且病残率、病死率也高，至今仍是导致人类死亡的主要疾病，仅居肿瘤之后，分别排在第二、第三位，其意义不言而喻。书中对调养方法的介绍，全面而系统，从生活起居、工作休闲、心理调适、到饮食运动无所不包，从中医传统的调养方法，到当今世界的保健理念应有尽

有，其中还不乏作者的临床经验，是一部融合古今，深入浅出之作，适合中老年读者和相应疾病患者及家属阅读。若能参照实践，持之以恒，必将获益匪浅。谨序。

邵铁良
2002.8.19.

目 录

上篇 慢性肾炎与肾衰

● 诊疗常识	3
一、慢性肾炎与肾衰的发病机理	3
(一) 病因及加重因素	3
(二) 病理过程	5
(三) 中医对慢性肾炎与肾衰病因病机的认识	6
二、慢性肾炎与肾衰的临床表现	7
(一) 慢性肾炎的临床表现	7
(二) 慢性肾衰的临床表现	10
(三) 辅助检查	18
三、慢性肾炎与肾衰的诊断与鉴别诊断	21
(一) 慢性肾炎的诊断	21
(二) 慢性肾炎的鉴别诊断	21
(三) 慢性肾衰的诊断	22
(四) 慢性肾衰的鉴别诊断	22
四、慢性肾炎与肾衰的治疗常识	23
(一) 治法简介	23
(二) 注意事项	33
● 自诊自查	34
一、慢性肾炎与肾衰的好发人群	35
二、慢性肾炎与肾衰及其并发症的早期表现	35

常见病自我检查与调养指南

(一) 慢性肾炎早期的临床症状.....	35
(二) 慢性肾炎常见并发症的早期表现.....	36
(三) 慢性肾衰及常见并发症的早期表现.....	38
三、慢性肾衰早期常做的检查项目	39
四、慢性肾炎与肾衰预后的初略判断	43
(一) 慢性肾炎预后判断.....	43
(二) 慢性肾衰预后判断.....	44
● 调养方法	45
一、调养在慢性肾炎与肾衰防治中的作用与意义	45
二、日常生活与慢性肾炎、肾衰的调养	47
(一) 居室环境.....	47
(二) 生活起居.....	48
(三) 睡 眠.....	50
(四) 性 生 活.....	52
(五) 妊 娠.....	53
(六) 工 作.....	56
(七) 旅 游.....	58
三、精神心理与慢性肾炎的调养	58
(一) 精神心理与慢性肾炎的关系.....	58
(二) 常见精神心理问题.....	60
(三) 精神心理的自我适应.....	61
四、运动与慢性肾炎与肾衰的调养	65
(一) 运动与慢性肾炎与肾衰的关系.....	65
(二) 运动原则与注意事项.....	66
(三) 运动方法.....	69
五、饮食与慢性肾炎与肾衰的调养	73
(一) 饮食与慢性肾炎与肾衰的关系.....	73

(二) 慢性肾炎与肾衰的饮食原则	75
(三) 透析疗法与饮食调养	95
(四) 饮食调养方法	103
六、家庭按摩	125
(一) 腰部自我按摩	125
(二) 自我穴位按摩	125
(三) 五步按摩法	126
(四) 摩肾区按摩法	127
七、其他方法	127

中篇 尿路感染

● 诊疗常识	131
一、尿路感染的发病机理	131
(一) 病 因	131
(二) 发病机制	131
(三) 中医对尿路感染病因病机的认识	136
二、临床表现及分类	137
(一) 尿路感染的症状	137
(二) 尿路感染的分类	138
(三) 并 发 症	140
三、实验室和其他检查	141
(一) 尿细菌定量培养	141
(二) 尿涂片镜检白细胞	142
(三) 白细胞尿	142
(四) 泌尿系影像学检查	142
四、诊断和鉴别诊断	143
(一) 尿路感染诊断标准	143

(二) 区分上、下尿路感染的定位诊断	143
(三) 下尿路感染的鉴别诊断	143
(四) 上尿路感染鉴别诊断	144
五、治疗常识	145
(一) 治法简介	145
(二) 注意事项	147
● 自查自诊	148
一、尿路感染的好发人群	148
二、尿路感染的早期表现	153
三、疾病预后的初略判断	155
● 调养方法	156
一、调养在尿路感染防治中的意义	156
二、日常生活与尿路感染的调养	156
(一) 居室环境	156
(二) 生活起居	157
(三) 工 作	163
(四) 旅 游	164
三、精神心理与尿路感染的调养	164
(一) 精神心理与尿路感染的关系	164
(二) 精神心理的自我调适	165
四、运动与疾病的调养	166
(一) 运动与尿路感染的关系	166
(二) 运动的原则与注意事项	167
(三) 运动方法	167
五、饮食与尿路感染的调养	171
(一) 饮食与尿路感染的关系	171
(二) 饮食原则	172

(三) 饮食调养方法	172
六、其他调养方法	190

下篇 尿路结石

● 诊疗常识	195
一、尿路结石的发生机理	195
(一) 病 因	195
(二) 病理过程	197
(三) 中医对尿路结石病因病机的认识	198
二、尿路结石的临床表现	199
(一) 症状、体征	199
(二) 辅助检查	200
(三) 并 发 症	202
三、尿路结石的诊断与鉴别诊断	203
(一) 诊 断	203
(二) 鉴别诊断	204
四、尿路结石的治疗常识	206
(一) 治法简介	206
(二) 注意事项	210
● 自诊自查	210
一、尿路结石的好发人群	210
二、尿路结石的早期征兆	211
三、常见并发症的早期表现	212
四、尿路结石预后的初略判断	214
● 调养方法	215
一、调养在尿路结石防治中的作用与意义	215
二、日常生活与尿路结石的调养	216

(一) 居室环境.....	216
(二) 生活起居.....	217
(三) 睡 眠.....	218
(四) 性 生 活.....	219
(五) 工 作.....	219
(六) 旅 游.....	220
三、精神心理与尿路结石的调养	221
(一) 精神心理与尿路结石的关系.....	221
(二) 常见精神心理问题.....	221
(三) 精神心理的自我调适.....	222
四、运动与尿路结石的调养	223
(一) 运动与尿路结石的关系.....	223
(二) 运动的原则与注意事项.....	224
(三) 运动方法.....	225
五、饮食与尿路结石的调养	228
(一) 饮食与尿路结石的关系.....	228
(二) 饮食原则.....	230
(三) 饮食调养方法.....	231
六、其他方法	244
(一) 肾区体位叩击法.....	244
(二) 推 拿.....	244
(三) 耳穴压法.....	244

上篇 慢性肾炎与肾衰

慢性肾炎即指慢性肾小球肾炎，是由多种原因引起的，原发于肾小球的一组疾病。具有病程长、缓慢进行、反复发作等特点。它的临床表现变化多端，在很长一段时间里可以没有任何症状，其后出现水肿、疲乏无力、腰痛、高血压、蛋白尿、血尿等，它是导致慢性肾功能衰竭的主要原因之一，预后较差。本病可以发生于各个年龄阶段，但以青壮年为多见。

慢性肾衰即指慢性肾功能衰竭，是多种慢性疾病（包括慢性肾脏疾病和累及肾脏的系统性疾病）所引起慢性肾脏损害的终末阶段，是各种慢性肾脏病变的最终归宿。个别情况下，慢性肾衰也可由急性肾衰转变而来。当发展到终末期，肾功能接近正常 10% 左右时，则出现一系列综合症状，形成尿毒症。发达国家从透析病人的登记分析，认为年发病率为 (60~200)/100 万人。

慢性肾衰按照肾功能损害的程度分为四期：肾功能代偿期、肾功能不全期、肾功能衰竭期和尿毒症终末期。慢性肾衰在临床上很常见，是一个进行性恶化的过程，预后严重。如慢性肾衰在早、中期采取积极的治疗，可延缓肾功能的衰退，推迟进入终末期肾病。

● 诊疗常识

一、慢性肾炎与肾衰的发病机理

(一) 病因及加重因素

1. 慢性肾炎

慢性肾炎是由多种原因引起的，确切的病因目前还不清楚。仅少数由链球菌感染后急性肾炎直接迁延而来。绝大多数慢性肾炎是由其他原发性肾小球疾病直接迁延而成。常见的原发病有 IgA 肾病、非 IgA 肾病系膜增生性肾小球肾炎、局灶性肾小球硬化、膜增生性肾炎、膜性肾病等，当这些原发病未能及时发现或治疗时，经过一段时间，尤其是当患者出现感染或劳累等诱因时就容易诱发慢性肾炎。

当出现以下诱因时，会引起慢性肾炎急性加重，使慢性肾炎病情恶化，有些可以迅速地进入肾功能衰竭期。

(1) 细菌或病毒感染 这是最常见的诱因，如普通感冒、流感、咽喉炎、气管支气管炎、皮肤感染、尿路感染、无症状性菌尿等。

(2) 过度劳累 参加重体力劳动、剧烈运动、开夜车、甚至是房事疲劳等都可以使慢性肾炎病情加重。

(3) 使用对肾脏有毒性的药物 庆大霉素、卡那霉素、链霉素、妥布霉素、二性霉素 B 等都可以使慢性肾炎急性加重，某些中药如木通的用量过大也会引起肾脏损害。

(4) 应激状态 消化道出血、大面积烧伤、严重胃肠炎、过敏性休克等这些突然出现的各种超负荷的打击和刺激都可以使慢性肾炎急性加重。