



绿袖健康书系
LÜXIÙ JIÀNKÀNG SHÙXÌ

肾脏病 居家疗法

SHENZANGBING JUJIA LIAOFA

主编 包宇实 张学彦



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

● 绿袖健康书系

肾脏病居家疗法

SHENZANGBING JIJIA LIAOFA

主 编 包宇实 张学彦

编 者 (以姓氏笔画为序)

丁雨林 马智琪 王 辉 卢正山

田 鸣 刘 南 刘国成 孙风军

李欣欣 何肇强 沈 童 张卫华



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

肾脏病居家疗法 / 包宇实, 张学彦主编. —北京: 人民军医出版社, 2010.9
(绿袖健康书系)

ISBN 978-7-5091-4131-1

I. ①肾… II. ①包…②张… III. ①肾疾病—防治 IV. ①R692

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 180937 号

策划编辑: 于哲 文字编辑: 王月红 责任审读: 吴然

出版人: 齐学进

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) 51927300-8052

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 北京京海印刷厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 17.5 字数: 197 千字

版、印次: 2010 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~4000

定价: 35.00 元

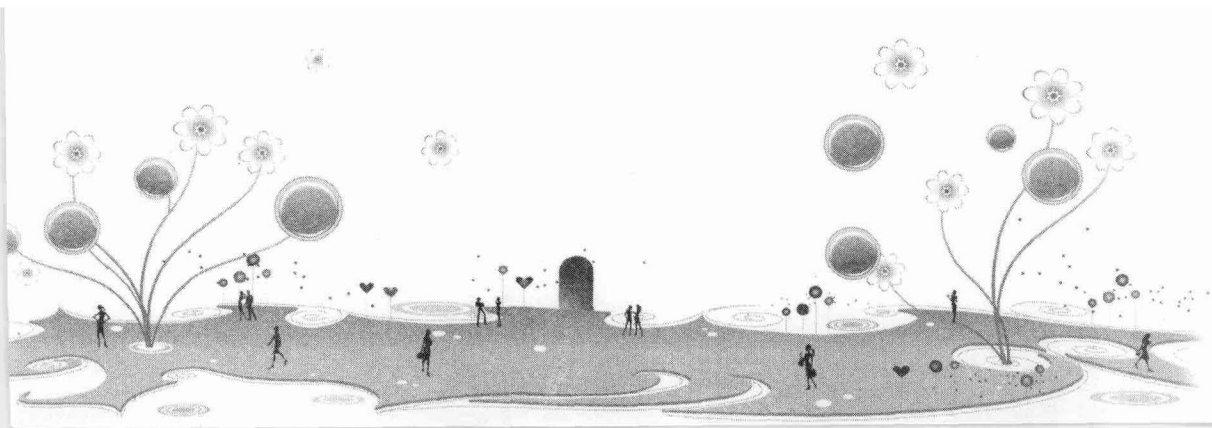
版权所有 侵权必究

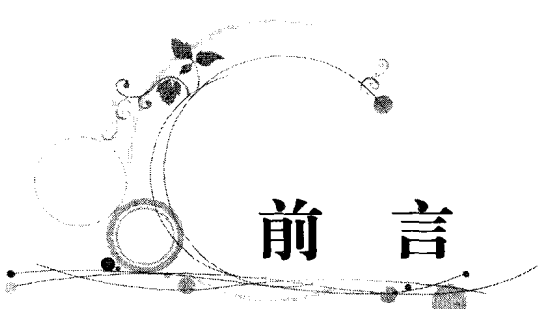
购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



内容提要

本书从肾的位置、功能及作用讲起，阐释了常见肾脏病，如急性和慢性肾小球肾炎、肾病综合征、肾盂肾炎、肾结石、药物性肾损害，高血压肾损害、糖尿病肾病、尿酸性肾病的病因、临床表现、检查、中医治疗、西医治疗、饮食及生活调养，并介绍了有关急、慢性肾衰竭，血液净化治疗及肾移植的知识。旨在帮助患者树立战胜疾病的信心，鼓励患者在科学治疗的同时，建立起良好的生活习惯，最终战胜肾脏病，本书可供肾脏病患者及家属阅读参考。





前言

肾是泌尿系统最重要的器官，它排泄水分、代谢产物和废物，以维持体内水、电解质和酸碱平衡，并分泌一些重要的内分泌物质，对维持机体内环境的稳定起重要作用。心脏每天送出的血液约为 8 000L，其中有 20%也就是 1 600L 的血液流入肾脏，而从重量来看，两个肾约重 300g，通常只约占全身体重的 0.5%，所以，肾的血流量很大，且血流量保持相对稳定，这对于维持肾的正常尿生成功能有重要意义。由此可见，正常的肾功能对于人体的健康具有重要性。

肾的储备功能高达 80%，只要单侧肾的 1/3 还保持着功能，就能使其正常“运转”，不像其他脏器稍有损害就反应强烈。这一点有利也有弊，因为肾功能在被损害的过程中，往往症状不明显，而容易被忽视。慢性肾脏病的发病相当隐蔽，其表现不像心脑血管疾病发病时那样迅猛，如果未经广泛深入的体检，就不能早期地发现肾病。

在世界范围内，肾脏病尤其是慢性肾脏病已经成

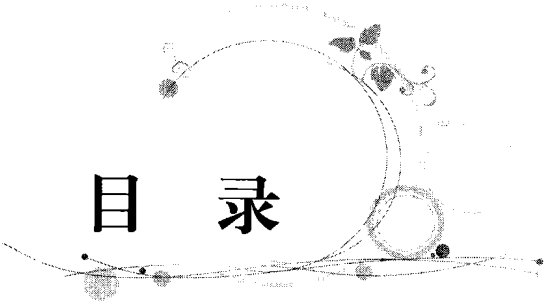
为一种威胁全世界公共健康的主要疾病。在发展中国家，慢性肾脏病具有“三高”和“三低”的特点。“三高”即患病率高、并发心血管疾病率高和病死率高；“三低”即知晓率低、防治率低、并发心血管疾病认知率低。目前全世界有100多万肾病患者靠透析生存，并以每年平均8%的幅度在增长。我国的慢性肾病患者总数竟以亿计，据推算其中每年将有1%的患者发展为尿毒症，因此慢性肾脏病的防治面临着严峻的考验。国际肾脏病学会和国际肾脏基金联合会将每年3月的第2个星期四定为“世界肾脏日”，目的就是唤起公众对肾脏病的重视，及早预防和治疗肾病。

肾脏病的治疗和调养是一个漫长的过程，患者必须加倍爱护自己的肾，避免使用过多的药物，尤其是有肾毒性作用的药物，一定要在正规医院专科医生的指导下合理使用药物，并明确治疗方案、疗程的长短和复查的时间。在使用药物治疗的同时，不能忽视心理、运动和饮食等因素对肾病康复的影响，应调动各种积极因素，如戒酒、防劳、防感冒、忌怒等，从日常生活的点点滴滴入手，打赢征服肾病这一“持久战”。

本书正是从这一需要出发，介绍各种常见肾脏病的基本知识和防治常识，书中还配有很多插图，以帮助读者理解医学原理，增加阅读兴趣。如果本书能够对您正确地理解肾脏和肾病有所帮助，那将是编者最大的欣慰。

编者





目 录

第1章 肾及肾脏病 /1

第一节 肾的结构及功能 /2

肾的概述 /2

（一）肾的位置和结构 /2

（二）肾与泌尿系统 /3

（三）肾的功能 /4

第二节 常见肾病及其病因 /7

一、常见肾病的分类 /7

二、常见肾病的病因 /8

（一）急性肾小球肾炎 /8

（二）慢性肾小球肾炎 /9

（三）肾病综合征 /9

（四）IgA 肾病 /10

（五）肾盂肾炎 /10

（六）肾结石 /12

（七）继发性肾病 /13

（八）药物性肾损害 /23

第2章 肾脏病的临床表现及诊断 / 29

第一节 肾脏病常见临床表现及检查 / 30

一、常见临床表现 / 30

- (一) 血尿 / 30
- (二) 蛋白尿 / 32
- (三) 水肿 / 34
- (四) 腰痛 / 35
- (五) 高血压 / 36
- (六) 尿量异常 / 37
- (七) 排尿异常 / 39
- (八) 尿色异常 / 40

二、肾脏系统疾病常用检查方法 / 41

- (一) 尿液检查 / 41
- (二) 肾功能检查 / 46
- (三) 影像学检查 / 52

第二节 常见肾脏病的临床表现和诊断 / 54

一、急性肾小球肾炎 / 54

- (一) 临床表现 / 54
- (二) 辅助检查 / 55
- (三) 诊断 / 56

二、慢性肾小球肾炎 / 56

- (一) 临床表现 / 56
- (二) 辅助检查 / 57
- (三) 诊断 / 58

三、肾病综合征 / 58

- (一) 临床表现 / 58
- (二) 诊断 / 58



- 四、IgA 肾病 / 59
 - (一) 临床表现 / 59
 - (二) 辅助检查 / 60
 - (三) 诊断 / 60
- 五、高血压性肾损害 / 60
 - (一) 良性肾小动脉硬化 / 61
 - (二) 恶性肾小动脉硬化 / 63
- 六、糖尿病肾病 / 63
 - (一) 临床表现 / 63
 - (二) 诊断 / 64
- 七、痛风性肾病 / 65
 - (一) 临床表现 / 65
 - (二) 辅助检查 / 68
 - (三) 诊断 / 72
 - (四) 痛风性肾病和慢性肾小球肾炎 / 72
- 八、乙型肝炎相关性肾炎 / 73
 - (一) 临床表现 / 73
 - (二) 辅助检查 / 74
- 九、急性肾盂肾炎 / 74
 - (一) 临床表现 / 74
 - (二) 辅助检查 / 75
 - (三) 诊断 / 76
 - (四) 尿路感染定位 / 76
- 十、慢性肾盂肾炎 / 77
 - (一) 临床表现 / 77
 - (二) 辅助检查 / 79
 - (三) 诊断 / 80
- 十一、肾结石 / 80
 - (一) 临床表现 / 80



(二) 辅助检查 / 81

(三) 诊断 / 83

十二、药物性肾损害 / 83

(一) 镇痛药性肾病 / 83

(二) 氨基糖苷性肾损害 / 84

(三) 造影剂肾病 / 85

(四) 马兜铃酸肾病 / 86

第3章 肾脏病的治疗 / 89

第一节 肾小球疾病 / 90

一、急性肾小球肾炎 / 90

(一) 一般治疗 / 90

(二) 药物治疗 / 90

二、慢性肾小球肾炎 / 91

(一) 常规治疗 / 92

(二) 药物治疗 / 92

三、肾病综合征 / 93

(一) 一般治疗 / 93

(二) 药物治疗 / 94

四、IgA 肾病 / 96

(一) 一般治疗 / 96

(二) 药物治疗 / 96

(三) 预后 / 97

第二节 其他疾病肾损害 / 98

一、高血压性肾损害 / 98

(一) 良性肾小球硬化 / 98

(二) 恶性肾小球硬化 / 100



二、糖尿病肾病 / 100
三、尿酸性肾病 / 102
(一) 一般处理 / 102
(二) 药物治疗 / 103
四、乙型肝炎相关性肾损害 / 105
第三节 尿路感染 / 107
一、急性肾盂肾炎 / 107
(一) 对首发的治疗 / 107
(二) 对再发的治疗 / 108
二、慢性肾盂肾炎 / 109
第四节 肾结石 / 109
一、内科治疗 / 109
二、外科治疗 / 110
三、各种成分结石的治疗 / 111
第五节 药物性肾损害 / 113
一、镇痛药性肾病 / 113
二、氨基糖苷性肾损害 / 113
三、造影剂肾病 / 113
四、马兜铃酸肾病 / 114

第4章 肾脏病的中医治疗及饮食调养 / 115

第一节 概述 / 115

- 一、中医对肾的认识 / 116
 - (一) 肾的功能 / 116
 - (二) 肾与体、华、窍、志、液的关系 / 118
 - (三) 肾与他脏的关系 / 119
- 二、肾脏病常用中药 / 120

第二节 常见肾脏病的中医治疗及饮食调养 / 124

一、急性肾小球肾炎 / 124

(一) 中医治疗及调养 / 124

(二) 饮食调养 / 135

二、慢性肾小球肾炎 / 137

(一) 中医治疗及调养 / 137

(二) 饮食调养 / 152

三、肾病综合征 / 153

(一) 中医治疗 / 153

(二) 饮食调养 / 164

四、肾盂肾炎 / 165

(一) 中医治疗 / 165

(二) 饮食调养 / 175

五、肾结石 / 175

(一) 中医治疗 / 175

(二) 饮食调养 / 181

六、高血压性肾损害 / 183

(一) 饮食调养 / 183

(二) 食疗药膳 / 184

七、糖尿病肾病 / 186

(一) 饮食调养 / 186

(二) 食疗药膳 / 187

第5章 肾脏病的日常保养 / 203

第一节 运动调养 / 204

一、肾病与运动 / 204

二、运动项目 / 206



- 三、适合老年肾虚者的运动 / 207
- 第二节 生活调养 / 208
 - 一、精神心理调养 / 208
 - 二、四季调养 / 209
 - (一) 春季调养 / 209
 - (二) 夏季调养 / 210
 - (三) 秋季调养 / 211
 - (四) 冬季调养 / 212
 - 三、生活起居调养 / 213
 - (一) 肾病与性生活 / 213
 - (二) 慢性肾炎患者的婚育 / 214
 - (三) 慢性肾小球肾炎合并妊娠的自我保健 / 216
 - (四) 如何预防泌尿系感染 / 216
 - (五) 怎样预防感冒 / 217
 - (六) 如何预防扁桃体炎 / 219

第 6 章 肾衰竭、血液净化 / 221

- 第一节 急性肾衰竭 / 222
 - 一、病因及临床类型 / 222
 - 二、临床表现 / 223
 - 三、辅助检查 / 224
 - 四、治疗 / 225
 - 五、中医治疗 / 226
 - (一) 病因病机 / 226
 - (二) 辨证论治 / 227
 - (三) 外治疗法 / 228

第二节 慢性肾衰竭 / 229

一、临床表现 / 230

(一) 水、电解质、酸碱平衡失调 / 230

(二) 全身各系统症状 / 230

二、治疗 / 235

(一) 预防及病因治疗 / 235

(二) 内科治疗 / 236

(三) 肾脏替代治疗 / 238

三、慢性肾衰竭的饮食疗法 / 238

(一) 优质蛋白质 / 238

(二) 充足热量 / 239

(三) 水、钠平衡 / 240

(四) 低磷饮食 / 240

(五) 增加膳食纤维的摄入 / 240

四、中医治疗和调养 / 241

(一) 病因病机 / 241

(二) 辨证治疗 / 242

(三) 食疗药膳 / 242

(四) 单方验方 / 244

(五) 中医外治 / 246

第三节 血液净化 / 248

一、血液透析 / 248

(一) 透析器的类型 / 249

(二) 血液透析的血管通路 / 250

(三) 血液透析的适应证 / 251

(四) 血液透析禁忌证 / 252

(五) 血液透析的并发症及其处理 / 253

(六) 血液透析的次数 / 257

(七) 血液透析时的饮食注意事项 / 257



二、腹膜透析 / 259

(一) 适应证及禁忌证 / 260

(二) 方法 / 260

三、其他血液净化技术 / 262

(一) 血浆置换 / 262

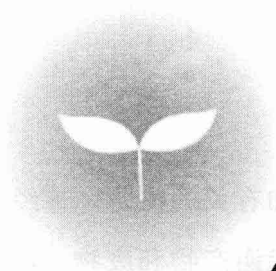
(二) 血液灌流 / 263

(三) 免疫吸附 / 263

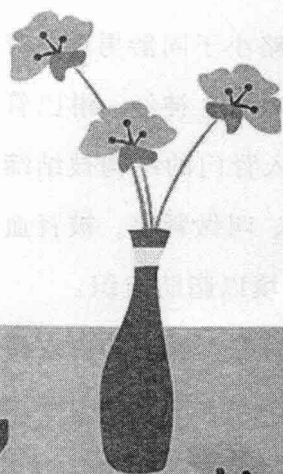
(四) 血液滤过 / 264

(五) 连续性肾脏替代治疗 / 264

第1章 肾及肾脏病



第1章 肾及肾脏病



第一节 肾的结构及功能

肾的概述

(一) 肾的位置和结构

人体的泌尿系统由肾、输尿管、膀胱、尿道和有关的血管、神经组成，肾是泌尿系统最重要的器官，它排泄水分、代谢产物和废物，以维持体内水、电解质和酸碱平衡。肾还能分泌一些重要的内分泌物质，对维持机体内环境的稳定起重要的作用。

人体有左、右两个肾，位于腹膜后上部、脊柱两旁的浅窝中，比肚脐略高一点，前面有腹膜覆盖。肾是实质性器官，状如蚕豆。右肾与肝脏相邻，因为受到上方肝脏的挤压，右肾低于左肾 1~2cm。肾纵轴上端向内、下端向外，因此两肾上极相距较近，下极较远。肾纵轴与脊柱约呈 30°。肾的位置可因性别、年龄和个体差异有所差别。两肾的上方有肾上腺附着。

肾的平均重量 130~150g，一般左肾比右肾稍大。成年男性的肾长 10~12cm，宽 5~6cm，厚 3~4cm。成年女性的肾略小于同龄男性。肾的外侧缘隆凸，内侧缘中部凹陷，凹陷处是肾盂、血管、神经、淋巴管出入的门户，因而被形象地称为“肾门”。这些出入肾门的结构被结缔组织包裹，合称肾蒂。从肾门进入为一扩大的腔隙，叫做肾窦，被肾血管的分支、肾盂和肾大盏、肾小盏所占据，中间充填以脂肪组织。

肾内部可分为肾实质和肾盂两部分。肾实质分为位于表层的肾皮质