

非常健康

编著 全毅红

尿毒症 血液透析

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



● 国家最高科学技术奖获得者**吴孟超**院士作序推荐
● 国家卫生部原副部长**朱庆生**领衔主编

临床一线专家倾力打造的权威科普书
——科学指导饮食起居，预防保健

为患者及家属量身定做，丛书上市发行量突破

100
万册

非常健康

编著 全毅红

尿毒症 血液透析



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

尿毒症·血液透析 / 全毅红编著. —南京:江苏
科学技术出版社, 2011. 1

(非常健康 6+1 丛书)

ISBN 978-7-5345-7690-4

I. ①尿… II. ①全… III. ①尿毒症—防治②血液透
析 IV. ①R695②R459.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 211780 号

非常健康 6+1

尿毒症·血液透析

编 著 全毅红
责任编辑 王 云
特约编辑 李辉芳
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路1号A楼,邮编:210009)
网 址 <http://www.pspress.cn>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路1号A楼,邮编:210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
印 刷 江苏凤凰通达印刷有限公司

开 本 880 mm×1 240 mm 1/32
印 张 4.25
字 数 110 000
版 次 2011年1月第1版
印 次 2011年1月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-7690-4
定 价 13.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

吴序

“让医学归于大众”是我的老师裘法祖教授在60多年前向广大医务工作者发出的号召。

近几年来，随着生活水平的不断提高，人们对生活质量越来越讲究，对身心健康越来越加重视，对医学科普知识的需求越来越迫切。因此，裘老的这句口号更是被赋予了新的时代要求。

这两年，有关健康养生类科普图书犹如雨后春笋不断涌现。然而，繁荣的背后，也有些让人担忧的隐患。在内容严谨的医学科普图书不断面世的同时，粗制滥造甚至伪科学的所谓“大家之作”趁势充斥市场，混淆视听。我们的老百姓医学知识缺乏，辨别是非的能力还不够，受害屡见不鲜。要想真正把科学的医学知识普及到广大百姓中去，我们从事临床一线工作的医务工作者必须在临床工作之余，加强医学科普图书的创作，积极响应我们的先驱裘老院士“让医学归于大众”的号召。

我在60余年的临床工作中，经常会见到生活方式、饮食习惯不良，生病后缺乏基本的医学知识的病人，小病酿大病，大病不可治，乃至被病魔夺去生命。时代呼唤优秀的医学科普图书，呼唤医务工作者将深奥的医学理论普及化，传播给老百

姓。医学科普图书的创作，有时候比医学专著更难，应该具有科学性、规范性、简洁性、可读性、实用性等特点，要求作者知识渊博、思路清晰，语言要深入浅出、活泼生动，要把复杂的医学知识、深奥的发病机制用通俗易懂的文字呈现出来。

“非常健康6+1”系列医学科普丛书就是这样一套科普读物。第一辑共36本，2008年在裘法祖院士的关心和指导下面世。每本书都是由各科的专家执笔，科学性强。在第二辑扩充到了近60本的编写过程中，裘老驾鹤仙去，全体编写人员在卫生部原副部长朱庆生同志的带领下，以无比崇敬的心情，带着裘老的良好意愿继续创作，终于如期完成了这套丛书的出版。图书的内容更加丰富、实用，相比于普通的医学科普图书，模式已有一定程度的突破，逐渐走向个性化，更贴近读者。

“一个医学家要做两件事，一是做个好医生，并将科学研究搞上去；另一件，就是要做科普工作。将普通医学常识教给老百姓，很重要。希望有更多的人参与科普工作，让医学归于大众。”这是裘老的遗愿，也是对医务工作者的殷切期望。为大众健康服务，是我们不断努力、不断创新的目标。很高兴看到江苏科学技术出版社“非常健康6+1”系列医学科普丛书第二辑如期付梓，相信该丛书一定会为大众带来福音！

吴孟超

中国科学院院士
国家最高科学技术奖获得者

朱 序

当今，随着经济社会的发展，生活水平的提高，人们的工作压力日益加大，生活方式发生了很大改变，对健康的要求越来越高，对健康知识的渴求也更加迫切。“让医学归于大众”，这是我国当代医学奠基人之一的裘法祖教授在1948年创办《大众医学》杂志时提出的口号。2006年初，为了向大众普及健康知识，宣传健康理念，帮助他们养成健康的生活方式，准确了解科学的医学常识，在裘法祖教授的倡导和指导下，我们特组织国内具有丰富经验的临床、营养、康复、护理乃至心理学专家、教授，联合编著了一套健康科普读物——“非常健康6+1”，第一系列丛书列共计36本，于2008年1月隆重推出。

第一系列丛书出版后，市场反响强烈。大量读者反映，通过“6+1”模式介绍疾病的诊治和病人饮食起居的方方面面，既不像一些类似专著的科普书内容艰深难懂，难以操作，也不像时下一些比较时髦的健康保健书内容空洞，可信度不高，这套书非常适合广大病人及家属参考，在保证严谨的科学性的同时，注意趣味性，形式活泼，内容浅显易懂，非常实用。阅读此书不仅可以了解医学常识，还能学会了健康的生活、工作和学习方式，学用并举，寓学于乐，是了解现代医学难

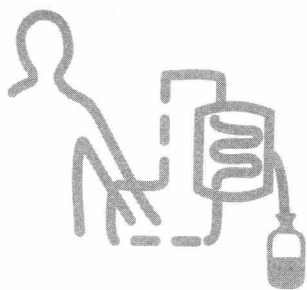
得的范本。在广大读者的强烈要求下，我们谨遵衰老的遗愿，发扬先人的精神，将医学知识普及到大众中去，将丛书规模扩大到近60本。

丛书作者均为临床一线专家，他们都具有丰富的临床经验，对于医学知识的理解和健康的体会非常深切，保证了丛书的科学性和权威性。在确保科学性的前提下，作者也特别注意遣词造句，语言生动活泼，形式图文并茂。在内容的安排上，每本书分为疾病诊治、生活起居、护理、饮食、运动、预防六个部分，每个部分写作过程中对要特别指出的问题以“专家提醒”的形式插于文中，既活化了版面，又起到警示作用。对一些读者可能感兴趣的话题和小知识，以“深度阅读”和“小贴士”的模式介绍给读者，以增加图书内容的趣味性和丰富性。

丛书的编写倾注了作者大量的心血，聘请了医学名家把脉，还征求了许多读者的建议，同时在江苏科学技术出版社编辑们的不懈努力下，内容翔实而生动。我为丛书的扩版表示祝贺。我相信，阅读她，不仅为您带来健康的理念，同时还能为您带来愉悦身心的享受。

朱度生

中华人民共和国卫生部原副部长
中国农村卫生协会会长



引言

某公司销售部经理老王，年轻有为，工作出色，但近期常感疲倦、腰背酸疼，起初以为是工作压力大、过于劳累所致，就没有太在意。工作之余应酬不少，就在最近几周，老王望着原本可口的食物却没有胃口，有时甚至会恶心想吐。

这次在医院老王先做了三大常规（血、尿、粪）检查，其中尿液检查有明显异常。尿中有蛋白及红细胞、白细胞，尿比重较正常高。在专科医生的询问下，老王想起自己夜间小便的次数也较多，只不过多年也习惯了，没当回事。检查双下肢皮肤绷紧，按之凹陷。结合老王提供的病情资料，医生建议他还需做一次肾功能检查，结果是肾功能各项指标超出正常范围。根据具体检测数据，医生告知老王现在他的肾功能已经不好了，已到了尿毒症期，需要进行血液透析等治疗方法来缓解症状。

在上面的例子中，老王的病情其实是逐渐加重的。对于已进入尿毒症期的老王来说，及时早期的发现和治疗都是必须的。老王的症状属于较典型的，他的疑问也很有代表性。但老王的病例只是众多病例中的一个，需要认识的是，尿毒症并非都呈慢性或显性的进展，故为早期的诊断带来了困难。再者，尿毒症的症状也是多种多样的，初次就诊可能忽视了尿毒症的表现，就像老王第一次因症状就诊时那样。这就要求除了医生，病人本人也应深入对尿毒症的了解，以给医生详细提供病情变化的资料，便于尽早正确诊断。

本书将从六个方面为您论述尿毒症及其主要的治疗方法——血液透析，希望可以对您有所帮助，并衷心祝愿所有尿毒症病人的病情可以得到缓解和良好的控制。



- A. 肾移植治疗 B. 血液透析
 - C. 腹膜透析 D. 中医中药治疗
6. 糖尿病病人约 1/4 会并发尿毒症, () 最重要
- A. 血糖的控制
 - B. 定期检测肾功能
 - C. 定期检测尿中微量蛋白
 - D. 血常规检查
7. 尿毒症家庭治疗措施错误的是 ()
- A. 抽烟
 - B. 积极治疗
 - C. 充分休息
 - D. 不要使用损害肾脏的药物
8. 对肾有益的食物不包括 ()
- A. 黑木耳 B. 李子
 - C. 乌鸡 D. 大蒜

参考答案

1. B 2. A 3. B 4. B
5. B 6. A 7. A 8. D

目 录



- 一、了解你的肾脏 / 004
 - (一) 我们的肾长啥样 / 004
 - (二) 肾的位置 / 005
 - (三) 肾脏的结构 / 005
- 二、肾脏的作用 / 007
 - (一) 肾脏的主要功能 / 007
 - (二) 什么是肾小球滤过功能 / 008
 - (三) 尿液检查 / 009
- 三、尿毒症是如何被诊断的 / 011
 - (一) 得了尿毒症具体会出现哪些症状 / 011
 - (二) 为什么会得尿毒症 / 012
 - (三) 尿毒症的早期发现 / 015
 - (四) 哪些人群需警惕尿毒症的发生 / 017
 - (五) 尿毒症最终是如何被诊断出来的 / 019

四、尿毒症需要早期及时的治疗 / 024

(一) 早期及时治疗的好处 / 024

(二) 尿毒症的治疗方法 / 027

五、血液透析与尿毒症 / 029

第二部分

P033

合理安排日常生活

一、良好的心态是病情稳定的保证 / 036

(一) 要重视疾病但更需平和的心态 / 036

(二) 不能大意病情让治疗一拖再拖 / 037

(三) 对疾病的缓解和控制要有信心 / 037

二、生活起居有讲究 / 039

(一) 适量锻炼与充分休息相结合 / 039

(二) 注意生活中的细节 / 040

三、合理用药很重要 / 046

(一) 尿毒症治疗中的误区 / 046

(二) 尿毒症病人应用抗生素的注意事项 / 047

(三) 尿毒症病人用中药时的注意事项 / 048

(四) 日常生活出现的常见问题如何解决 / 049

第三部分

P053

营造良好的家庭氛围


- 一、尿毒症血液透析病人的家庭生活护理 / 056
 - (一) 尿毒症血液透析病人在生活中该注意些什么 / 056
 - (二) 病人家属积极配合很重要 / 057
 - (三) 出现危险警讯时要带病人就诊 / 058
 - (四) 隐蔽的“杀手”危害尿毒症病人的健康 / 058
 - (五) 尿毒症病人可以生育小孩吗 / 059
- 二、透析病人如何进行自我护理 / 060
 - (一) 保护好生命通道 / 060
 - (二) 意外脱管怎么办 / 061
 - (三) 如何在家测量体重 / 061

第四部分

P067

合理膳食抵御尿毒症

- 一、尿毒症未透析病人如何制定饮食 / 070
 - (一) 尿毒症病人饮食应遵行“五低一高”原则 / 070
 - (二) 水对尿毒症病人是另外一种毒药 / 081
- 二、血液透析病人如何正确采取饮食治疗 / 083
 - (一) 透析后能吃什么 / 083
 - (二) 冬日火锅，尿毒症病人请悠着吃 / 084
 - (三) 养成一个良好的生活饮食习惯 / 084
 - (四) 吃水果有讲究，只选对的 / 085
- 三、日常护肾保健饮食 / 087
 - (一) 多吃黑色食物护肾 / 087
 - (二) 尿毒症的食疗方法 / 088
 - (三) 尿毒症病人禁忌食物 / 089



第五部分
生命在于运动

P093

- 一、尿毒症病人为什么要做运动 / 095
- 二、尿毒症病人应该怎样运动 / 096
- 三、尿毒症病人做慢运动可减少心脑血管死亡 / 099
- 四、尿毒症病人做户外运动好处多 / 100
- 五、老年肾病病人能运动锻炼吗 / 101



一、尿毒症离你有多远 / 105

(一) 警惕人类健康的杀手——尿毒症 / 105

(二) 患病者趋于低龄化 / 106

(三) 尿毒症早期检查项目 / 106

二、尿毒症该如何防治 / 108

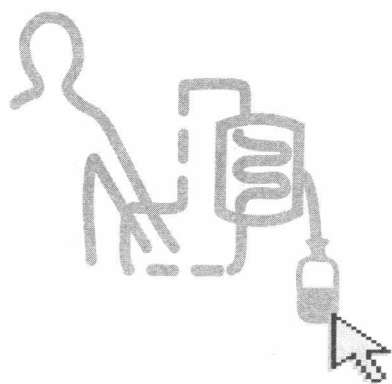
(一) 未病先防，既病防变 / 108

(二) 怎么预防孩子得尿毒症 / 109

(三) 中医药对尿毒症的精彩表现 / 110

三、血液透析过程中常见并发症及防治措施 / 112

四、血液透析治疗的发展前景 / 115



第一部分

早期发现 及时治疗

