

老年常见疾病防治与保健丛书
军委保健委员会指定科普丛书

肾脏保健 专家谈

名誉主编/秦银河 张雁灵 李书章

总主编/范利 王鲁宁

主编/刘胜 程庆砾

保健专家团队精心打造的科普精品
解放军总医院倾情奉献的保健丛书



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

肾脏保健专家谈/刘 胜,程庆砾主编. —北京:人民军医出版社,2011. 1

(老年常见疾病防治与保健丛书)

ISBN 978-7-5091-4006-2

I. ①肾… II. ①刘…②程… III. ①肾疾病-防治-问答
IV. ①R692-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 214670 号

策划编辑:郭伟疆 黄春霞 崔玲和 文字编辑:李香玉 责任审读:余满松

出 版 人:石 虹

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)51927300-8031

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印、装:三河市春园印刷有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:8.375 字数:146千字

版、印次:2011年1月第1版第1次印刷

印数:0001~4500

定价:25.00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

丛书编写委员会

名誉总编	秦银河	张雁灵	李书章		
总主编	范利	王鲁宁			
副总编	杨庭树	田慧	吴本俨	吴整军	
学术顾问	汤洪川	张伯勋	王孟薇	顾倬云	郑秋甫
	姚善谦	张子其	俞森洋	李小鹰	
编委	(以姓氏笔画为序)				
	万军	马朱红	王玉堂	王志强	王振富
	石卉	叶平	史扬	仝战旗	朱平
	朱敏	朱宏丽	刘胜	刘婧	刘长庭
	刘宏伟	苏斌斌	李建	李世军	李春霖
	时向民	吴卫平	宋守礼	张丽	张熙
	张冬梅	张秀锦	张瑞芹	陆菊明	陈孝
	陈倩	陈利平	武强	罗莹	郑延松
	赵佳慧	骆雷鸣	贾建军	徐世平	高德伟
	唐佩福	黄鹏	崔华	程友琴	程庆砾
	鲁晓春	谢晓华	解恒革	蔡昌豪	管卫平

总 序 言

健康是福,是人生最宝贵的财富。

进入 21 世纪,我国老龄化趋势日益加剧,带来了一系列社会和家庭问题。军队老干部占保健对象的三分之二,是党、国家和军队的宝贵财富,他们南征北战,枪林弹雨,历经艰苦卓绝的革命生涯和人生岁月,现在他们普遍进入高龄和高发病期,对医疗保健的依赖性日益增强。做好老干部医疗保健工作,使他们健康长寿、颐养天年,是党中央、中央军委赋予我们的一项光荣任务,也是贯彻“老有所养、老有所医、老有所教、老有所学、老有所为、老有所乐”要求,弘扬中华民族传统美德和践行当代革命军人核心价值观的根本体现。

医者谋术,更善普世济民,善之善者也。当前,世界各国医学模式发生着深刻变革,以健康为中心的医学模式不断延伸和确立。健康观念由单纯的生理健康向生理、心理、社会等全维健康方向转变,医学服务模式由疾病诊治为主向预防、医疗、保健、康复“一体化”方向拓展,这种医学革命,对构建更加科学、合理的保健服务和健康管理体系,推动老年保健医学的发展带来了前所未有的机遇。

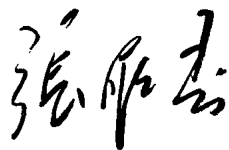
解放军总医院牢记我党我军根本宗旨,心向广大官兵,情系革命功臣,在瞄准世界医学技术发展前沿,推进

技术创新、管理创新和服务创新，锻造忠诚保健队伍，建设一流中央保健基地的同时，大力培育忠诚保健、甘于奉献、精益求精、勇攀高峰的“南楼精神”，积极为广大官兵和老干部解除病痛，出色地完成了各项医疗保健任务，赢得了广大保健对象的高度赞誉，被中央军委授予“模范医疗保健集体”荣誉称号。

为适应医学模式转变，推进医疗保健工作“关口前移”，解放军总医院组织近百名知名专家和临床医疗护理骨干，历时两载，精心编写了《老年常见疾病防治与保健丛书》。该丛书内容丰富，重点突出，系统新颖，详细介绍了老年常见疾病预防措施、治疗方法以及生活起居、饮食营养、运动健身、心理维护、康复护理等综合保健措施，语言鲜活，由浅入深，通俗易懂，具有较强的科学性、系统性、实用性、权威性和可读性。作为解放军总医院医疗保健专家团队精心打造的保健科普精品，该丛书被列为军委保健委员会向全军保健对象推荐的保健科普读物，也是人民军医出版社重点规划的图书出版项目。

我对该丛书的出版感到由衷的高兴，并把它作为一套难得的工具书推荐给全军广大干部和医疗保健工作者，相信这套丛书会对维护和促进广大干部的健康起到积极作用，为提高官兵和人民群众健康水平做出有益贡献。

总后勤部卫生部部长



二〇一〇年十月

总 前 言

“夕阳是陈年的酒，夕阳是迟开的花”。当今，我国已步入老龄化社会，从某种意义上讲老年强，则国强；老年人健康长寿，则国家健康发展！

目前中国老年疾病防治形势十分严峻。健康普查表明，全国各地老年人中无重要脏器疾病的健康老年人仅占20%，大多数老年人患有各种慢性疾病，人均患3.9种。常见的有心脑血管疾病、糖尿病、慢性支气管炎、肺气肿、各种肿瘤等，并呈现病程漫长、症状隐匿、一体多病、迁延不愈等特点，严重影响老年人的生活质量和寿命，成为家庭和社会的负担，制约国家的经济建设和发展进步。因此，保证老年人健康长寿、安度晚年是强国健民的百年大计，是国家发展战略的重要内容。推广普及老年疾病预防保健常识，掌握老年疾病的防治策略和方法，做好老年医疗保健工作，无疑是各级医疗保健单位的重要任务。

基于广大老年朋友和保健工作人员的实际需要，我

们组织解放军总医院近百名经验丰富的医学专家、保健专家及临床医疗护理技术骨干历时两载完成《老年常见疾病防治与保健丛书》。丛书不仅依据最新老年医学、循证医学证据采纳了老年疾病最新防治指南和专家共识，而且密切结合总医院专家教授长期积累的保健成功经验，集中体现出解放军总医院在老年保健方面的最新成果和最高水平。丛书设置与老年医学专科设置大体一致，囊括了该专科最常见疾病，每个疾病内容包含老年疾病预防治疗、健康促进和保健养生，包括疾病概述、诊断标准、预防措施、治疗方法、生活、饮食、运动、心理、护理等综合性保健措施和注意事项，既可作为专用的健康宣教手册，也可以作为老年朋友家庭保健书籍。

丛书最鲜明特点是重视科学性、实用性和通俗性相结合，做到防治知识由浅入深，防治策略科学易懂，保健方法实际可用。

由于编者学识所限，内容难免有疏漏错误之处，恳请同道和读者批评指正。

解放军总医院 范 利

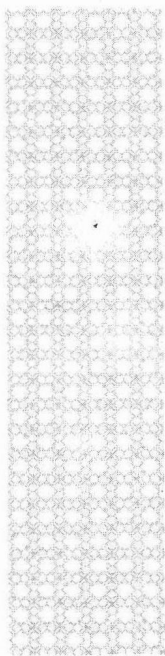
二〇一〇年十月

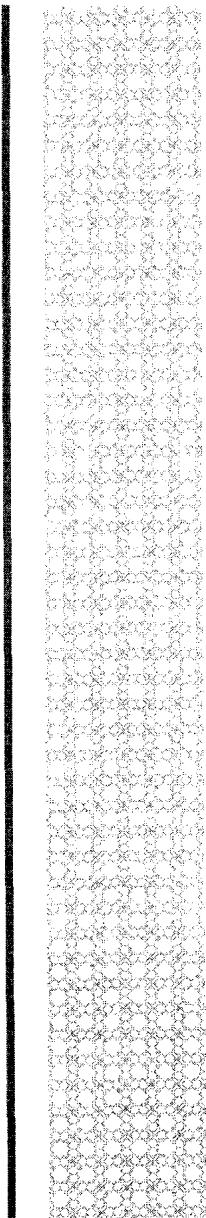
前 言

肾脏是人体重要的器官之一,对于身体健康具有十分重要的作用。肾脏排泄体内各种代谢产物,调节体内血液容量,维持电解质和酸碱平衡,是保持身体内环境稳定的重要器官;肾脏还能分泌多种活性物质,保证机体的正常生理功能。肾脏对于维护身体健康起着重要的不可替代的作用。

随着生活方式的改变以及社会老龄化,肾病谱也在不断变化,各种诊疗手段日益更新。伴随大众保健意识的增强,人们对肾脏以及肾病越来越关注,希望通过通俗易懂的读物获得更多的肾脏保健知识。

本书以知识问答的方式,针对中老年人群及肾病患者普遍存在的疑问,从医生的角度,深入浅出地解疑答难,带你深入了解肾脏。在日常生活中如何对肾脏进行保健,如





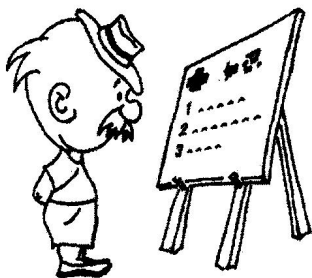
何预防和早期发现肾病以及如何配合医生诊断和治疗自己的疾病。我们希望本书的出版能够帮助中老年朋友以及肾病患者提高对肾脏保健及肾病的认识,能够成为中老年朋友日常保健的一个很好的助手。

本书是在全国优秀保健基地——解放军总医院南楼临床部的统一领导下完成的,是老年常见疾病防治与保健丛书的一个分册,凝聚了南楼肾科老一辈保健专家牟善初、张晓英教授以及所有编委的心血和智慧。我们在编写过程中尽量保证资料的准确性以及观点的正确性,避免繁简不一和形式迥异,但限于编者的水平,难免存在疏漏与不足,诚望广大读者不吝批评指正。

刘 胜 程庆砾

2010年7月1日

内容提要



本书由专职负责首长保健的医学专家集体编写而成，全书共 16 章，以问答的形式介绍了老年肾脏保健常识和肾病患者最关心的预防、检查与治疗等问题。旨在科学指导老年朋友保健、预防和早期发现肾病，以及如何配合医生诊治。本书内容全面，通俗易懂，适合中老年肾病患者及家属阅读，也适合医护人员和保健人员参考。



目 录

第1章 帮您了解奇妙的肾脏	1
一、肾脏对身体有什么重要性？	1
二、肾脏每天都在忙什么？	1
三、您了解肾脏吗？	2
四、肾脏的结构是怎样的？	3
五、什么叫肾单位？	4
六、肾小体有什么作用？	5
七、肾小球在肾脏功能中发挥什么作用？	6
八、肾小球与肾小球滤过率的关系如何？	7
九、什么是肾小管？有何作用？	7
十、尿液是如何生成的？	9
十一、尿的生成受哪些因素调节？	9
十二、怎样判断尿量是否正常？	10
十三、肾脏有哪些重要功能？	10
十四、为什么排尿功能正常对身体意义重大？	10
十五、为什么说肾脏也是内分泌器官？	12
第2章 人的肾脏也会衰老吗	13
一、人会衰老，肾脏也会衰老吗？	13
二、肾脏衰老的表现有哪些？	13
三、为什么老年人肾脏比年轻时小一些？	13

四、老年人的肾脏结构及功能有什么特点？	14
五、血肌酐正常的老年人肾功能一定正常吗？	15
六、为什么老年人更容易出现肾脏损害？	15
七、为什么老年人有夜尿增多的现象？	16
八、夜尿增多一定是肾脏出问题了吗？	18
九、为什么老年人容易发生水、电解质平衡紊乱？ ...	18
十、为什么老年人容易出现酸中毒？	20
十一、为什么老年人容易发生贫血？	20
十二、为什么要重视保护肾脏？	20
十三、中医与西医“肾”的概念有什么不同？	22
十四、肾虚是怎么回事？	23
十五、保护肾脏，日常生活应注意什么？	24
十六、冬天保暖对肾脏有什么好处？	24
十七、为什么不能每天都吃大鱼大肉？	25
十八、为了保护肾脏，每天吃素行吗？	26
十九、老年人怎样吃才健康？	26
二十、老年人怎样饮水对肾脏有好处？	27
二十一、为什么呕吐、腹泻和大量出汗者要及时 补水？	27
二十二、什么药物伤肾，什么药物护肾？	29
二十三、泌尿系结石对肾功能有影响吗？	29
二十四、影响老年人肾功能的因素有哪些？	30
二十五、老年人如何保护肾脏？	31
第3章 您的肾脏健康吗	34
一、什么是少尿、无尿？	34

二、什么叫夜尿增多？引起夜尿增多的原因主要	
有哪些？	34
三、正常尿什么颜色？尿色异常有哪些原因？	35
四、什么叫蛋白尿？正常健康人尿中有蛋白吗？	35
五、如何进行尿蛋白定量测定？	36
六、蛋白尿是如何分轻重的？	36
七、哪些原因可以引起蛋白尿？	36
八、蛋白尿一定是有病吗？	37
九、什么叫功能性蛋白尿？	37
十、什么叫直立性蛋白尿？	37
十一、尿蛋白的多少与肾病轻重相关吗？	38
十二、尿泡沫多就代表有尿蛋白吗？	38
十三、蛋白尿如何监测？	38
十四、什么情况下需要做尿蛋白检查？	39
十五、什么是血尿？	39
十六、血尿一定会有尿颜色变化吗？	40
十七、引起血尿的常见原因有哪些？	40
十八、发现血尿后，要进一步做哪些检查？	40
十九、什么叫尿红细胞形态学检查？有何意义？	41
二十、反复出现血尿有哪些原因？	41
二十一、什么是水肿？	41
二十二、哪些原因可引起水肿？	42
二十三、肾源性水肿主要由哪些肾病所致？	
各有何特点？	42
二十四、肾病引起的水肿有什么临床特点？	43

- 二十五、老年人发生腰痛,就表示肾脏有问题吗? 43
- 二十六、腰痛原因分几大类? 43
- 二十七、哪些肾病可以导致高血压? 44
- 二十八、高血压病与肾病会相互影响吗? 44
- 二十九、什么叫贫血? 45
- 三十、如何了解贫血的严重程度? 45
- 三十一、哪些肾病可以导致贫血? 45
- 三十二、什么样的人需要行肾功能检查? 45
- 三十三、肾功能检查包括哪几大方面? 46
- 三十四、什么叫肾小球滤过率? 46
- 三十五、如何评价肾小球滤过率? 46
- 三十六、什么是肌酐? 与肾小球滤过率有何关联? 47
- 三十七、老年人血清肌酐正常,就代表肾功能正常吗? 47
- 三十八、肌酐清除率和肾小球滤过率如何用公式估算? 48
- 三十九、血清半胱氨酸蛋白酶抑制剂 C 与肾功能有什么关系? 49
- 四十、什么是肾小球滤过率检测金标准? 50
- 四十一、肾功能不全为何要行肾图检查? 50
- 四十二、哪些情况适合做肾图检查? 肾图检查有哪些禁忌证? 51
- 四十三、老年人肾功能特点是什么? 51

四十四、检测肾小管和集合管功能有何临床意义? ...	51
四十五、如何选择肾功能试验方法?	53
四十六、哪些检查可以了解肾脏的内分泌功能?	54
四十七、血浆前列腺素测定有何意义?	55
四十八、为什么要进行肾素-血管紧张素测定? ...	55
四十九、血浆内皮素测定的临床意义是什么?	56
五十、红细胞生成素(EPO)测定的意义是什么?	56
五十一、肾病相关的尿蛋白检查,主要分为哪些 方面?	57
五十二、尿蛋白定性和定量检查的临床意义是 什么?	57
五十三、尿蛋白电泳检测有何意义?	57
五十四、肾小球性蛋白尿检查有何意义?	58
五十五、何为肾小管性蛋白尿? 检查有何临床 意义?	59
五十六、尿酶的检测有何临床意义?	60
五十七、尿蛋白和尿酶检查对于评价肾小球滤过 功能有何作用?	61
第4章 老年人会得肾炎吗	62
一、您了解肾炎吗?	62
二、得了肾炎会出现哪些症状?	62
三、什么是原发性肾炎? 什么是继发性肾炎?	62
四、肾炎是一种疾病吗? 它是如何分型的?	63
五、老年人会得肾炎吗?	63
六、腰痛就意味着得肾炎了吗?	64

- 七、水肿越重是不是说明肾炎越重? 64
- 八、什么是肾病综合征? 64
- 九、出现什么症状应怀疑急性肾小球肾炎? 65
- 十、为什么有的人没有不适症状,查体却发现尿
异常? 65
- 十一、老年人容易患哪种类型的肾炎? 65
- 十二、肾炎会有哪些严重后果? 66
- 十三、肾炎必须使用抗生素消炎吗? 66
- 十四、肾炎有明显水肿,该如何配合治疗? 66
- 十五、肾炎出现大量蛋白尿,是否需要在饮食
中大量补充蛋白质? 66
- 十六、出现高血压如何自我监测? 67
- 十七、肾炎都要用激素治疗吗? 67
- 十八、治疗肾病常用的激素有哪些? 68
- 十九、糖皮质激素的主要不良反应是什么? 68
- 二十、使用激素时应注意什么? 68
- 二十一、激素减量时该注意什么? 69
- 二十二、为什么用激素有效,但一减量就复发? ... 69
- 二十三、治疗肾炎常使用哪些免疫抑制药? 69
- 二十四、使用环磷酰胺应注意什么? 69
- 二十五、肾炎为什么要用抗凝、抗血小板药物
治疗? 70
- 二十六、抗凝、抗血小板治疗常用的药物有哪些? ... 70
- 二十七、服用抗凝药应注意什么? 70
- 二十八、肾炎复发与哪些因素有关? 71

二十九、肾炎反复发作会有哪些表现？	71
三十、怎样防止肾炎复发？	72
三十一、肾炎是治不好的顽症吗？	72
第5章 稳定降压,保护肾脏健康	73
一、高血压与肾病有怎样的密切关系？	73
二、高血压为什么会引起肾病？	73
三、为什么要特别重视高血压肾病？	75
四、收缩压与舒张压,哪个对肾脏的影响更大些？ ...	75
五、为什么患肾病会引起高血压？	76
六、有哪些信号让我们早期识别高血压肾病？	77
七、为什么高血压肾病不容易早期发现？	78
八、高血压患者应如何预防肾病？	78
九、为什么说高血压与生活方式密切相关？	79
十、调整生活方式对预防高血压肾病有什么重要 意义？	79
十一、高血压病人应采取怎样的膳食？	80
十二、高血压肾病病人应怎样安排体力活动？	82
十三、怎样进行家庭自测血压？	82
十四、高血压病患者应将血压降低到什么水平才能 最有效保护肾脏？	83
十五、为什么要特别重视糖尿病患者的降压问题？ ...	84
十六、高血压病患者是否需要终身服药？	85
十七、服用降压药过程中是否需要经常更换 降压药？	85
十八、高血压肾病患者如何选择降压药物？	86