

SHENBING HUANZHE DE

郭柳青 编著



新健康丛书

主编 虞豪

世界卫生组织(WHO)上海健康教育与健康促进合作中心 审定

肾病 患者的 调摄



上海大学出版社

世界卫生组织 (WHO) 上海健康教育与健康促进合作中心 审定

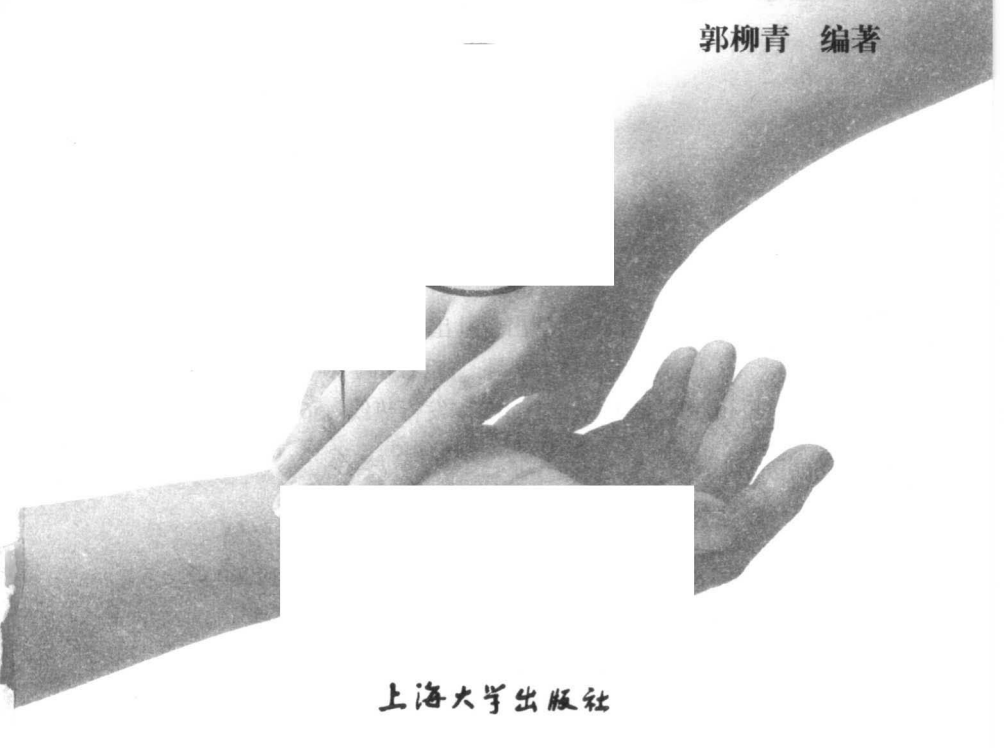


新健康丛书

主编 虞 豪

肾病 患者的 调摄

郭柳青 编著



上海大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

肾病患者的调摄 / 郭柳青编著. — 上海: 上海大学出版社, 2004.1

(新健康丛书 / 虞豪主编)

ISBN 7-81058-665-3

I. 肾... II. 郭... III. 肾疾病—基本知识—问答
IV. R692-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 120352 号

策 划: 虞 豪 柯国富

责任编辑: 柯国富

责任制作: 张继新

装帧设计:  谷夫平面设计工作室

新健康丛书

主编: 虞 豪

肾病患者的调摄

郭柳青 / 编著

上海大学出版社出版发行

(上海市延长路 149 号 邮政编码 200072)

(E-mail: sdcbs@citiz.net 发行热线: 56331131)

出版人: 李顺祺

江苏句容市排印厂印刷 各地新华书店经销

开本: 850 × 1168 1/32 印张: 5 字数: 120000

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1~5100

定价: 12.00 元

更上一层楼

——《肾病患者的调摄》编前

本书的主要内容是郭氏三代临床治疗肾病的总结，作为“郭氏肾病专科”的第三代传人，郭柳青医生不但继承了祖辈传统的中医医术更参之以现代科学的理念。虽然从13岁就开始从父学医，也颇有天赋、成就，但郭柳青真正进入医学殿堂，并以之立身安命则是改革开放后的事情了。

早年毕业于浙江大学电机系的郭医生大概是最早带着工程师职称再上大学的学生之一，他就读于浙江中医学院中医系，期望系统地了解医学的真谛——这恰恰证明了他对中国传统医学的热爱，也恰恰说明了他能够攀在他祖辈的肩膀上更上层楼的原因——深厚的家学底蕴和完整的现代科学训练，使他比诸一般的医家有着更完整、更深邃。由此我想起了为什么西方发达国家的医生必须大学毕业后才修习医学课程，立意的高度不同，其效果往往也有所不同。比如说，郭氏不用成药用草药，讲究配伍，注重辨证，按他本人的说法，中医的科学性，就在于他对“个体的人”尊重，讲共性、更讲个性，等等。

作为多部专著和数百篇科普文章的作者，郭柳青当然知道，本书仅仅是一本普及读物，其宗旨并不在于讨论

高深的医学理论，而在于让读者能够看懂，对他们有实际的实用的意义才是根本。诚如作者所言，“服务于他们，为他们接触病痛，乃是医生的本份，也是写作的初衷，倘能通过这种服务，能够帮助他们解除病苦于万一，那么再苦再累，作者也会感到欣慰”。

于是，郭医生向本书的读者承诺，对所有读者和患者的咨询来信必复，来电必答。

受郭医生的委托，编者在此公布他的咨询电话（传真）如下：

0571-87089902

0571-85133022

0571-85963398，0571-88220283

他的通讯地址如下：

浙江省杭州市郭柳青肾病专科门诊，浙江省杭州市中山北路171号，邮政编码：310003。

编者



目 录

话说肾病

- 2 ※ 为什么说肾为“先天之本”？
- 3 ※ 中医如何认识肾病？
- 4 ※ 常见的肾病有哪些、与哪些因素有关？
- 4 ※ 肾病有哪些较明显的特征？
- 5 ※ 西医疗疗肾病的常规手段有哪些？
- 7 ※ 肾病常用的中医治法和方药有哪些？
- 8 ※ 笔者治疗肾病有哪些特点？
- 8 ※ 肾病患者可以进行运动疗法吗？
- 9 ※ 肾病患者心理调节的意义何在？
- 10 ※ 肾病患者可以做保健按摩吗？
- 11 ※ 肾炎能否治愈？
- 11 ※ 急性肾炎会“不药而愈”吗？
- 12 ※ 肾病患者生活与工作的原则有哪些？
- 13 ※ 肾脏的一般保健须知有哪些？
- 16 ※ 肾病患者如何进行运动保健？
- 17 ※ 肾病患者运动疗法应注意什么？
- 18 ※ 肾病患者如何进行心理保健？

配合治疗

- 22 ※ 肾病营养治疗原则有哪些？
- 24 ※ 饮食调养原则有哪些？
- 26 ※ 肾病有外治法吗？
- 28 ※ 急性肾炎的外治法有哪些？

- 28 ※ 急性肾炎的营养治疗是什么?
- 29 ※ 慢性肾小球肾炎的外用药有哪些?
- 30 ※ 慢性肾小球肾炎的营养疗法如何?
- 30 ※ 肾病综合征的外治法有哪些?
- 31 ※ 狼疮性肾炎外治法有哪些?
- 32 ※ 过敏性紫癜性肾炎的外治法有哪些?
- 33 ※ 糖尿病肾病的外治法有哪些?
- 33 ※ IgA 肾病外用方有哪些?
- 33 ※ 肾结石的外治法有哪些?
- 34 ※ 肾结石如何进行营养治疗?
- 34 ※ 急性肾功能衰竭的外治法有哪些?
- 35 ※ 急性肾功能衰竭如何进行营养治疗?
- 36 ※ 慢性肾功能衰竭的外用法有哪些?
- 37 ※ 慢性肾功能衰竭如何进行营养治疗?
- 37 ※ 尿毒症的外治法有哪些?
- 38 ※ 如何对肾病患者进行按摩保健?
- 42 ※ 按摩保健应注意什么?

食疗药膳

- 44 ※ 肾病患者饮食要注意什么?
- 45 ※ 肾脏疾病的饮食有哪些分类?
- 46 ※ 急性肾小球肾炎患者饮食禁忌如何?
- 47 ※ 急性肾炎的常见食疗方有哪些?
- 57 ※ 慢性肾炎饮食应注意什么?
- 58 ※ 如何用饮食疗法调治慢性肾炎?
- 62 ※ 肾病综合征病人饮食应注意什么?
- 63 ※ 肾病综合征应如何进行饮食治疗?
- 65 ※ 狼疮性肾炎的饮食调养有哪些原则?
- 66 ※ 狼疮性肾炎的常用食疗方有哪些?
- 67 ※ 紫癜性肾炎的饮食调养原则是什么?
- 71 ※ 糖尿病性肾病的饮食调养有哪些原则?
- 74 ※ 患了肾盂肾炎饮食要注意什么?
- 74 ※ 多囊肾患者饮食要注意哪些方面?
- 75 ※ 多囊肾的饮食调养方有哪些?

- 77 ※ 痛风如何进行饮食调节?
- 79 ※ IgA 型肾病有哪些常见的食疗方?
- 84 ※ 如何用饮食疗法调治肾盂肾炎?
- 86 ※ 肾结石患者的饮食宜忌是什么?
- 87 ※ 肾结石的饮食调养原则有哪些?
- 89 ※ 肾结石患者可使用哪些食疗方?
- 94 ※ 如何用饮食调治高血压性肾病?
- 97 ※ 乙肝相关性肾炎的饮食有哪些宜忌?
- 99 ※ 隐匿性肾炎的食疗方有哪些?
- 100 ※ 如何用饮食疗法调治急性肾衰?
- 101 ※ 如何对慢性肾衰患者进行饮食调治?
- 103 ※ 尿毒症的食疗方有哪些?
- 105 ※ 尿路感染药膳有哪些?
- 108 ※ 肾功能不全能吃高植物蛋白食品吗?
- 109 ※ 慢性肾功能衰竭病人要补充钙吗?
- 110 ※ 慢性肾功能衰竭患者忌吃高钾水果吗?
- 110 ※ 肾病患者要控制烟酒吗?

日常生活

- 112 ※ 中医对肾病的疗养是怎样论述的?
- 113 ※ 急性肾炎患者应如何安排生活起居?
- 114 ※ 慢性肾炎患者生活起居应注意什么?
- 115 ※ 患慢性肾小球肾炎的妇女能否妊娠?
- 116 ※ 慢性肾炎患者能否结婚?
- 116 ※ 慢性肾炎患者能否进行体育锻炼?
- 117 ※ 肾炎病人是否一定要卧床休息?
- 118 ※ 肾病患者康复期应注意什么?
- 119 ※ 妊娠会引起肾炎吗?
- 121 ※ 哪些现象提示肾炎复发?
- 121 ※ 肾病综合征病人为什么要卧床休息为主?
- 121 ※ 肾病综合征患者如何运动保健?
- 122 ※ 狼疮性肾炎病人生活起居应注意什么?
- 123 ※ 妊娠对狼疮性肾炎有何影响?
- 123 ※ 过敏性紫癜性肾炎患者应注意什么?

- 123 ※ 糖尿病性肾病患者生活应注意什么?
- 124 ※ 糖尿病性肾病患者运动中要注意哪些?
- 125 ※ 多囊肾患者运动锻炼要注意什么?
- 125 ※ 痛风性肾病患者生活上应注意什么?
- 126 ※ IgA型肾病患者生活应注意什么?
- 126 ※ 肾功能不全患者生活上应注意什么?
- 127 ※ 慢性肾衰患者生活上应该注意哪些?
- 128 ※ 肾病患者如何避免感染?
- 128 ※ 肾病患者怎样预防感冒?
- 129 ※ 肾病患者如何注意保暖?
- 130 ※ 不当用药是否会损害肾脏?
- 131 ※ 肾病患者应慎用禁用哪些中西药?

护理预防

- 134 ※ 中医如何看待肾病患者的护理?
- 138 ※ 如何预防急性肾小球肾炎?
- 139 ※ 如何预防肾病综合征?
- 139 ※ 如何预防慢性肾小球肾炎?
- 140 ※ 如何预防狼疮性肾炎?
- 141 ※ 如何预防过敏性紫癜性肾炎?
- 141 ※ 如何预防糖尿病性肾病?
- 142 ※ 如何防治多囊肾?
- 143 ※ IgA型肾病如何预防?
- 143 ※ 如何预防肾盂肾炎?
- 144 ※ 怎样避免肾盂肾炎反复发作?
- 145 ※ 肾盂肾炎患者的护理要点有哪些?
- 146 ※ 如何预防急性肾衰?
- 146 ※ 如何预防慢性肾功能衰竭?
- 147 ※ 怎样护理肾病综合征病人?
- 147 ※ 尿毒症患者心衰时如何自救与护理?
- 149 ※ 肾炎病人必须禁盐吗?
- 149 ※ 吃啥补啥对吗?
- 149 ※ 体虚头晕吃人参对吗?
- 150 ※ 性生活会影响肾脏疾病恢复吗?
- 150 ※ 肾病患者需要绝对卧床休息吗?

话说肾病

我们的读者当然知道，肾为先天之本，而中医概念的肾病又远大于西医概念，所以了解肾病，是治疗肾病的基础。

为什么说肾为“先天之本”？

中医认为，肾的生理功能广泛，不仅包括了西医学肾脏的大部分功能，也包括了其他器官的部分功能，在生理功能上占有十分重要的位置。肾位于腰部，左右各一，故称“腰为肾之腑”。肾开窍于耳、司二阴，其华在发，肾与膀胱相表里。肾的主要功能是藏精、主水、主骨、生髓、纳气等，特别是肾的藏精功能，与人的生长，发育、生殖等密切相关，故称肾为“先天之本”。

1. 肾主藏精

肾所藏之精。包括先天之精与后天之精两个方面。先天之精，禀受于父母，是人体生育、繁殖的基本物质。后天之精，来源于饮食，为脾胃所化生，是营养脏腑、组织器官、维持人体生命活动的基本物质。故肾主藏精，它与机体的生长、发育与生殖密切相关。

2. 肾主骨、生髓，通于脑

肾藏精，而精能生髓。髓有骨髓、脊髓之分。其中骨髓居于骨中，滋养骨骼，故“肾主骨”。中医认为精血同源，精充则血足。这两者的密切关系，与现代医学认为的骨髓造血功能与肾脏产生的促红细胞生成素极为相似。脊髓上通于脑，脑为髓聚而成，故“脑为髓之海”、“肾通脑”，它与人的精神意识、思维活动密切相关。

3. 肾主水

中医认为，肾脏的主要功能是主水，它对水液生成、分布、排泄起着重要的作用，故有“肾为水脏”之称。肾阳、肾气充盛，则尿的生成与排泄正常。

4. 肾主纳气

呼吸虽有肺所主，但需要肾的协调。肾有帮助肺吸气和降气的作用，称为“纳气”。只有肾气充沛，摄纳正常，才能使肺的气道通畅，呼



吸均匀。

综上所述，中医讲的肾，基本上包括了西医讲的泌尿生殖系统和部分造血、内分泌、神经系统的功能。

中医如何认识肾病？

水肿、癃闭、腰痛、淋症均属肾病的范畴，各类肾病的起因与发展均与之有关。

1. 水肿

主要是由于肺、脾、肾中的某脏或多脏气化功能失调，以致体内水液潴留，泛滥肌肤的一类病症。主要表现为皮肤肿胀，薄而有水色，按之凹陷不起。

2. 癃闭

是由肾与膀胱气化失司而致的尿减少、排尿困难甚至小便闭塞不通为主证的病症。尿液的排泄，与肾、膀胱、三焦的气化有关，气化失司，导致癃闭不出。

3. 腰痛

腰痛是由于外感、内伤或禀赋不足，或跌扑内伤，致使肾脏病变，经络阻滞，而引起腰部一侧或两侧的局部疼痛，或痛连脊柱，或痛引小腹，或痛及股胯，或痛至尻部，腰酸比腰痛略轻，但也与肾有密切关系。慢性肾功能衰竭、肾炎、肾病综合征等均可见许多不同程度的腰痛，说明患肾脏病的腰痛的原因为肾虚所致。

4. 淋证

淋证是肾虚膀胱湿热为主而致膀胱气化失司，尿道不利，排尿不畅的一类病证。表现为小便频数短涩，滴沥刺痛，欲出未尽，小腹拘急，或痛引腰背，血尿，或伴有尿浊；或排出砂石等，与现代医学的尿路感染与肾结石等病症相同。

★ 常见肾病有哪些、与哪些因素有关？

根据国内外有关的资料统计表明，肾脏疾病有逐年增多的趋势，许多原来与肾脏无关的疾病，随着医学科学的进步，发现其病因多与肾疾有关。

如痛风症，过去很多医务工作者认为这是关节炎或类风湿关节炎等，殊不知这是由于肾脏排泄功能障碍致使体内酶的升高，导致尿酸结晶的一类肾脏疾病。又如肾性高血压，许多患者多年来多以高血压就诊，直到肢体浮肿，尿少腹胀相继出现后才发现患了肾病。

肾病林林总总，病名繁多，为在医疗过程中方便应用，现代的肾病名大多中西医合称，且以西医病名居多，有的甚至以征代名，如肾病综合征等。

最常见的肾病大致有如下一些：急、慢性肾小球肾炎，紫癜性肾炎，狼疮性肾炎，糖尿病性肾病，痛风性肾病，高血压性肾病，多囊肾性肾病，乙肝相关性肾炎，结石性肾病，隐匿性肾炎，IgA型肾炎，肾病综合征，慢性肾功能不全，慢性肾功能衰竭，尿毒症等。

肾病病种较多，病因不一，但总与下列因素有关：感染，如链球菌、金黄色葡萄球菌感染；病毒，如腮腺病毒、疱疹病毒等；中毒，如化学中毒、药物中毒等；遗传基因缺陷；免疫反应细胞变异等；生活习惯与饮食偏嗜等；劳动与精神情志的诱发等。

肾病有哪些较明显的特征？

虽然肾病病种繁多，病因各异，但其临床表现有较明显的特征。

一般肾病患者有浮肿、乏力、腰酸、腰痛、头晕头胀、失眠多梦、纳差便溏或秘结，甚则胸闷气促、恶心呕吐、鼻衄齿衄、皮肤瘙痒、肢抽骨痛等症，或者心动心悸、口干口苦、尿少、小便混浊或夜尿频多、

腹胀、面色萎黄或黧黑等表现。

尿检：尿蛋白（PRO）阳性，血尿（BLD），尿红细胞（RBC）异常，或者白细胞（WBC）升高或降低等。

血检：肌酐（SCr）、尿素氮（BUN）、尿酸（UA）同时升高。

血气分析：三系减少，即红细胞、白细胞、血小板减少。

肾B超显示：肾实质回声增强，或双肾萎缩，或集合系统分离，或见多发性囊肿或肾结石等。

血压测量：大多血压偏高，甚则可见恶性高血压，少数病例为低血压。

有些继发性肾病患者还夹杂与之相关的症状与体征，如糖尿病性肾病血糖偏高、乙肝相关性肾病转氨酶偏高、痛风性肾病往往伴随肾结石等等。

所有这些疾病都必须寻找病因，对症治疗，但也有许多疾病无法找到病源，因而给治疗带来了困难。

西医治疗肾病的常规手段有哪些？

1. 利尿剂

利尿剂是肾脏疾病治疗的常用药物，可以增加尿量，排除体内过多的钠、氮和水，从而减少细胞外液容量，达到治疗水肿和高血压等目的。但反复应用利尿剂，常常会出现机体反应不敏感甚至失效的现象，即产生耐药性。

只有针对不同的疾病、疾病的不同情况合理选用或合理组合、联合应用利尿剂，才能发挥利尿剂的最佳效果，减少副作用。

2. 糖皮质激素

糖皮质激素具有很强的抗炎、免疫抑制等作用。对微小病变型肾病、临床表现为肾病综合征的轻度系膜增殖性肾炎、急进性肾小球肾

炎、狼疮性肾炎等治疗反应良好；对 IgA 肾病、局灶节段性肾小球硬化等治疗有一定的效果。

3. 免疫抑制剂

免疫抑制剂是一类非特异性抑制机体免疫功能的药物。目前，由于药物学的发展，许多新的免疫抑制剂应运而生，免疫抑制剂的单独或联合治疗各种类型的肾脏病，取得了较好的效果。但必须掌握免疫抑制剂使用的适应范围、应用时机、种类以及其副作用，切不可随便使用。

4. 抗凝治疗的应用

高凝状态可见于许多原发或继发性肾脏病患者。目前认为，肾小球内凝血和血小板、纤维蛋白相关抗原沉积是肾脏病进展的重要因素之一。所以抗凝、抗血小板和促纤溶治疗，旨在防治血栓、栓塞并发症、减轻肾小球内凝血和纤维蛋白相关抗原沉积，改变肾小球病变的病理过程。

5. 透析疗法与肾脏移植

肾脏疾病未能得到有效治疗，会使肾功能受到损害，长期发展，最终引起肾功能衰竭。肾功能衰竭之后，由于血液中的有毒代谢产物不能由肾脏排泄出去，会产生尿毒症，尿毒症在目前的医疗水准下，只能依靠透析疗法或肾脏移植来治疗。

透析疗法是把人体的血液引入一个机器中，这个机器就相当于人的肾脏，通过这个机器使血液中的有毒废物清除出去。

肾移植是指给失去肾功能的患者移植一个完好的肾脏，肾的来源一般是由亲属提供或取自尸体。

不论是以上两种的哪一种，都属于亡羊补牢的措施，是迫不得已而施行的治疗方法，是属于治疗肾病的最后一个原则。不论是医生还是病人，都不希望发展到这一步，因为这两种疗法会给病人造成很大痛苦，而且医疗费用十分昂贵。

肾病常用的中医治法和方药有哪些？

中医在治疗肾脏疾病的过程中，以扶正祛邪，平衡气血，调整阴阳为其总的治疗原则。具体的治法如下：

1. 滋阴补肾法

主治急性肾炎恢复期、慢性肾炎伴血压升高，肾结核、狼疮性肾炎、肾病综合征所致的头晕耳鸣，腰酸腿软，口干舌红，脉细数等症。方用滋阴补肾汤：女贞子、旱莲草、益母草、丹参、地骨皮、全蝎、生地、丹皮、玄参。

2. 补益肾气法

主治肾病中见尿蛋白长期丢失，反复外感及腰酸乏力，水肿喘促等肾虚之证。方用金匱肾气丸：干地黄、山萸肉、山药、泽泻、茯苓、丹皮、肉桂、炮附子。

3. 滋补肝肾法

主治头晕耳鸣，潮热颧红，腰膝酸软，胸脘隐痛，烦躁失眠，咽干，舌红少津，脉细数等症。方用麦味地黄丸：六味地黄丸加麦冬、五味子。

4. 利水渗湿法

主治肾脏病有水肿表现者。方用五苓散，泽泻、白术、茯苓、猪苓、桂枝。

5. 温肾泄浊法

主治各种肾脏病晚期（脾肾虚甚且瘀毒内留），方用尿毒症方：生大黄、生牡蛎、麦冬、丹参、赤芍、桂枝。

6. 清热通淋法

主治急、慢性肾炎常有下焦湿热证候，出现尿频，尿急，尿痛等症。方用八正散：瞿蓄、瞿麦、山梔、车前子、灯心草、滑石、

甘草梢、生大黄。

笔者治疗肾病有哪些特点？

祖国医学在治疗肾病方面有着较为完善的医疗理论，从客观上把人与自然紧密地结合在一起，因人而异地进行辨证论治，结合多种治疗方式，使许多疑难病症得以缓解或康复。

笔者用《疏导内消汤》治疗肾病颇有心得。本方为笔者集祖辈三代治疗肾脏疾病的基础方，结合患者临床出现的一些症状配伍用药，往往能收到满意的效果。基本方药如下：藤梨根、野茄、地公、落地蜂、山萝卜、孩儿参、剑兰、茯苓、消饭花、紫花草、羊角风等。全方既有健脾利湿、和胃降逆之功，又有清热解毒、活血化瘀之力。既能降血压、降血脂，又具有增进机能、抵御外邪的能力。正因为本方一药多用，君、臣、佐、使分工明确，而又相互协调，共同作用，因此，本方实用性强，适应性广，为多种肾病所利用，不失为一张好方。

但是疾病是多种多样的，病因总是复杂多变的，许多疾病除了药物治疗外，还须与食疗、营养、体疗、生活、锻炼诸多方面结合起来，这样才能从根本上治愈疾病，走向康复。

肾病患者可以进行运动疗法吗？

运动疗法是以医学和体育科学为理论依据，根据疾病的特点和病人的功能情况，选用合适的动静结合的运动方法，采取适当的运动量，以治疗疾病和康复身体为目的的方法。运动疗法需要病人积极主动地参与，并认真坚持才能取得相应的效果。采用运动疗法，既有积极锻炼的效果，又有强烈的精神因素的影响。这种治疗方法可以明显改善病人对疾病悲观失望的情绪，这是其他治疗方法无可比拟的。运动疗法是一种全身治疗，通过肌肉运动对局部组织器官起到锻炼作用，同时也对全身脏器