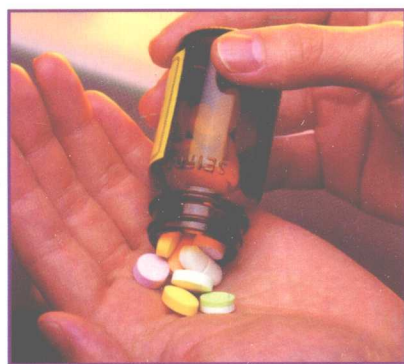
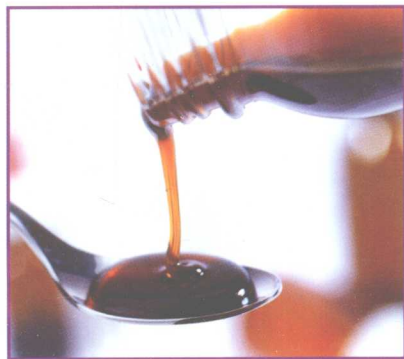
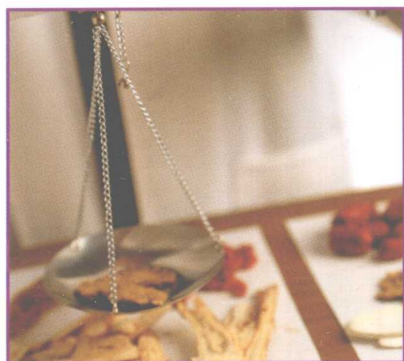




家庭书架
品质生活

21世纪家庭医疗保健系列丛书



肾病

防治与用餐

主编 / 段晓猛

精华版

中西结合
药食同用
深入前沿
贴近百姓

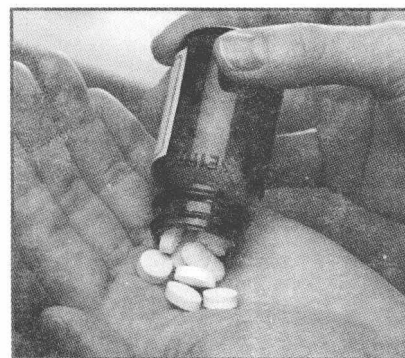
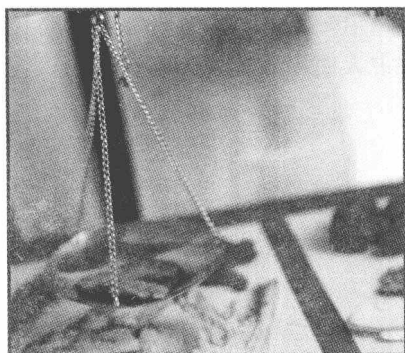
取之精华
相辅相成
与时俱进
严谨灵活

内蒙古人民出版社



家庭书架
品质生活

21世纪家庭医疗保健系列丛书



防治 与 用餐

江苏工业学院图书馆
藏书章

肾

病

主编 / 段晓猛

精华版

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

肾病防治与用餐/段晓猛主编. —呼和浩特:内蒙古人民出版社,2009.5
(21世纪家庭医疗保健系列丛书)

ISBN 978-7-204-10048-4

I. 肾… II. 段… III. ①肾疾病-防治②肾疾病-食物疗法
IV. R692 R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第074386号

21世纪家庭医疗保健系列丛书

主 编 段晓猛
责任编辑 朱莽烈
封面设计 车艳芳
出版发行 内蒙古人民出版社
地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦
印 刷 北京市业和印务有限公司
开 本 710×1000 1/16
印 张 320
字 数 4200 千
版 次 2009年6月第1版
印 次 2009年6月第1次印刷
印 数 1—3000 套
书 号 ISBN 978-7-204-10048-4/R·217
定 价 520.00元(全20册)

如出现印装质量问题,请与我社联系。联系电话:(0471)4971562 4971659

前 言

21 世纪，进一步改善人类健康水平与生活水平已经成为全球追求的共同目标。由于糖尿病、高血压、高血脂等相关科学与疾病的诊断与治疗得到了飞速发展，其长期并发症与生存率已经得到了明显的改善和提高。可是，人们对于肾病的认知率、知晓率、治疗率却明显落后，相当多的患者都已经发展到了尿毒症还是一无所知，失去了最佳的治疗时机。

据资料显示，目前在 40 岁以上的人群中慢性肾病患者率约为 8~9%，全世界已有 100 多万人靠透析生存，且以每年平均 8% 的速度增长，最近几年研究表明：50% 前来就诊的患者没能被及早发现而错过了最佳的治疗时机。人们在谈癌色变的时候而忘却了肾病给人类带来的恶果，因为肾病一旦演变到——尿毒症，其危害程度并不比某些癌症少。

导致肾脏疾病的病因多种多样，如六淫、七情、饮食、劳逸、房劳、药毒、意外伤害等多种内外因素均可致病。并且，在疾病的发生、演变过程，病因和其病理产物常互相作用，互为因果。如某一阶段的病理产物也可成为另一阶段的致病因素，并导致疾病的发展。如各种致病因素导致脏腑功能失调而产生的内生五气，如内风、内寒、内湿、内燥、内火，以及淤血阻滞，常常成为导致肾脏疾病加重及发展的治病因素。为了让肾病患者早发现、早治疗，帮助肾病患者早日康复，我们组织了全国著名的专家学者精心编写了《肾病防治与用餐》。

本书从十个方面重点介绍了肾病的常识、肾病的诱发因素、肾病的预防和急救、肾病常用的化验与检查、肾脏病常用治疗方法、尿毒症的透析与移植、肾病的家庭治疗、肾脏病日常生活保健、肾病患者的护理、肾病患者科学用餐等内容。特别是书中所介绍的多款肾病食疗方取材方便、制作简单、口感良好、疗效确切、安全可靠，适合广大患者选用。

本书内容涉及广泛，重点突出，以简单易懂的方式向广大读者提供全面而周到的健康咨询和诊疗指导。本书方法实用、文字通俗，既适合广大肾病患者及家属阅读。也是城乡医务人员、营养师的理想参考书。

本书的出版得到了全国多位专家学者的大力支持和指导，深表感谢，并对在本书编写及出版的过程中给予帮助的各位人士表示感激。随着科技的不断进步及限于我们的水平，书中难免出现疏漏或不足，敬请同道和读者批评指正。

编者
2009 年 5 月



目 录

第一章 认识肾病	(1)
肾脏疾病的种类	(1)
什么是肾小球疾病	(1)
肾血管会出现病变	(2)
泌尿系统的感染是如何分类的	(2)
肾小球疾病的种类	(2)
慢性肾功能不全及尿毒症	(4)
急性肾功能衰竭	(5)
高血压患者血液中尿素水平升高不是肾炎	(5)
乙肝患者出现蛋白尿应该诊断的项目	(6)
过敏性紫癜患者要查尿	(6)
腰痛会是肾病吗	(6)
水肿不一定是肾病	(7)
有些肾病会出现发热	(7)
瘙痒症与肾病有关	(8)
慢性胃炎需要注意的事项	(8)
查体发现尿中有潜血要注意的事项	(9)
不能乱用抗生素	(9)
“去火药”、“减肥药”变成了“要命药”	(10)
蛋白尿患者要用的降压药	(10)
上呼吸道感染会引起肾病	(11)
急性肾小球肾炎与慢性肾小球肾炎的区别	(12)
无痛性血尿跟肾炎的关系	(12)
慢性肾病患者需要低蛋白饮食	(13)
慢性肾功能不全患者需要低蛋白的饮食	(14)
肾性贫血患者需补铁	(14)
隐匿性肾炎需要药物治疗	(15)
补肾中药有益于肾脏	(15)

55062118311334 A 11332 9439916 91011336 A 11



什么是促红细胞生成素	(15)
肾性贫血促红细胞生成素治疗的标准	(16)
什么是肾性骨病	(16)
预防与治疗肾性骨病	(16)
肾病与甲状旁腺功能亢进症的关系	(17)
血液透析的原理	(18)
腹膜透析的原理	(18)
血液透析与腹膜透析的选择	(19)
一体化整体治疗方案与慢性肾病患者	(20)
血液透析患者该控制干体重	(20)
慢性血液透析患者应定期化验检查	(21)
透析患者要定期进行的化验	(21)
血液透析患者需进行血压的控制	(21)
透析患者的饮食注意事项	(22)
尿毒症患者透析需要终生维持	(23)
血液透析一周透析的次数	(24)
透析充分性及应该达到的标准	(24)
透析糖尿病肾病导致的肾衰最佳时期	(25)
肾病患者感染后能应用抗生素	(25)
慢性肾炎患者常规应用抗生素是不合理的	(25)
尿常规中出现白细胞尿不一定是尿路感染	(26)
尿细菌培养阴性不能除外尿路感染	(26)
先天性多囊肾患者可以生孩子	(26)
第二章 肾病的诱发因素	(28)
感冒要预防急性肾炎	(28)
急性肾炎,年轻女性要小心	(29)
肾炎患者的体育锻炼	(30)
饮酒对肾炎的影响	(31)
肾病患者预防感冒九法	(31)
吸烟损害肾功能	(32)
腰间放手机,有损肾脏吗	(32)
血尿原因多	(33)
为什么女性易患尿路感染	(34)



儿童也也会患尿路感染	(35)
憋尿害处多	(36)
红斑狼疮偏爱年轻女性	(37)
肾结石患者,睡前远离牛奶	(39)
肾结石患者的饮食治疗	(39)
哪些药物易引起肾损害	(40)
当心解热镇痛药物致肾损害	(41)
别让中药伤着肾	(42)
经常吃豆类食品也会伤肾	(43)
肾病患者如何过冬	(44)
肾炎的预后与哪些因素有关	(45)
患有肾病的女性可否怀孕	(45)
走出“单靠药物治好肾病”的误区	(47)
高血压患者须防尿毒症	(48)
前列腺增生患者当心尿毒症	(49)
女性出现尿痛,当心尿毒症	(49)
如何早期发现尿毒症	(51)
小儿也需要护肾	(52)
小儿肾病综合征的特点	(53)
孩子得了肾病综合征后怎么办	(53)
10种呵护肾脏好方法	(54)
第三章 肾病的预防和急救	(55)
终末期肾脏疾病的常见病因	(55)
延缓慢性肾功能不全恶化的措施	(55)
预防糖尿病肾病的发生及发展	(57)
高血压肾损害的预防	(58)
预防狼疮性肾炎的复发	(59)
间质性肾炎的预防	(59)
泌尿系感染的预防	(59)
家庭急救注意事项	(60)
鼻出血与快速止鼻血法	(60)
高热的家庭应急处理	(61)
急性腹痛的家庭应急处理	(62)

956613821332613326990691013326AN



恶心与呕吐的家庭应急处理	(63)
上消化道出血的家庭急救	(63)
便血的家庭应急处理	(64)
急性腹泻的处理	(64)
血压突然升高的家庭应急处理	(65)
出现眩晕,赶快卧倒	(66)
夜间突发心衰家庭应急处理	(66)
血尿的家庭应急处理	(67)
透析患者内瘘出血的应急处理	(67)
透析患者内瘘堵塞的应急处理	(68)
意识障碍的家庭应急处理	(68)

第四章 肾病常用的化验与检查

(70)

肾脏病患者常需要做的检查	(70)
尿常规检查的重要性	(73)
尿常规检查的内容	(73)
怎样看尿常规化验单	(74)
尿液检查的注意事项	(75)
尿蛋白定性试验	(76)
何谓尿蛋白定量试验	(77)
自测定尿蛋白	(78)
尿潜血阳性不是血尿	(78)
尿红细胞位相检查的临床意义	(79)
尿糖阳性不一定是糖尿病	(80)
尿路感染有必要做尿细菌培养	(81)
常用的肾功能检查项目	(82)
何谓内生肌酐清除率	(84)
血肌酐(SCR)测定的临床意义	(85)
血尿素氮(BUN)是否可以反映肾功能	(85)
检测肾功能,要素食3天	(86)
肾功能检查正常不代表肾脏没有问题	(87)
尿路平片对肾脏病检查的意义	(88)
静脉肾盂造影会加重肾功能损害	(89)
放射性核素肾显像技术及临床意义	(90)



肾脏的放射性核素检查对身体没有害	(90)
何谓肾活体组织检查	(91)
肾脏病患者做肾活检的临床意义	(92)
哪些肾脏病患者宜做肾活检	(92)
哪些肾脏病患者不宜做肾活检	(94)
肾活检不会加重肾脏的损害	(95)
第五章 肾脏病常用治疗方法	(96)
肾病治疗中激素的应用	(96)
激素有哪些毒副作用	(97)
什么是冲击治疗	(98)
免疫疗法是怎样的	(98)
肾小球肾炎的强化治疗方案	(98)
肾小球疾病要用抗凝治疗	(99)
血浆置换疗法不适合所有的肾脏病患者	(99)
尿毒症患者的透析治疗不可以被药物代替	(100)
慢性肾病患者的高血压药物选择	(100)
避免激素治疗过程中的股骨头坏死并发症	(100)
环孢素治疗肾病时如何掌握应用	(101)
肾小球肾炎不一定要卧床休息	(101)
慢性肾功能不全患者能工作吗	(101)
慢性肾炎水肿利尿药是不是都适用呢	(102)
肾病患者低白蛋白血症不适合补充白蛋白	(102)
肾病患者需要应用肝素治疗	(103)
活血药或抗凝药适合肾病	(103)
肾病患者如何选择降压药	(103)
肾病患者如何应用降脂药	(104)
透析有禁忌证吗	(104)
哪些患者适合腹膜透析呢	(105)
哪些患者更适合血液透析	(106)
连续性肾脏替代治疗	(106)
血液透析患者应限制水或盐的摄入量	(106)
透析患者一定要补充肉碱	(107)
治疗肾性贫血	(107)

956813831337A13323639069101338AN



如何合理地应用促红细胞生成素	(108)
适合应用静脉补充铁的患者	(109)
肾病患者需要进行补钙	(109)
慢性肾病患者应用普通维生素 D 没有疗效	(110)
合理应用活性维生素 D	(110)
低钙透析液的优点	(111)
血液透析患者应控制自己的体重	(111)
第六章 尿毒症的透析与移植	(112)
尿毒症概述	(112)
尿毒症的临床症状	(112)
慢性肾功能衰竭的治疗	(113)
血液透析与血液净化	(113)
尿毒症患者进行透析治疗的最佳时间	(114)
尿毒症患者选择透析的方式	(115)
血液透析做不下去的原因	(115)
血管通路的种类	(116)
以静脉插管为临时性透析通路的注意事项	(117)
血液透析每周应做几次	(118)
血液透析发生低血压/高血压的原因及预防	(118)
尿毒症患者透析后发生厌食的原因	(119)
血液透析患者自己应注意的问题	(120)
充分透析的措施	(121)
血液透析患者的饮食安排	(122)
老年人血透应注意的问题	(123)
血液透析患者应辅助使用的药物	(124)
腹膜透析	(125)
什么样的患者适合做腹膜透析	(125)
喜欢选择腹膜透析的原因	(126)
判断腹膜透析是否充分	(127)
家庭腹膜透析需要做的准备	(127)
腹膜透析患者应注意个人卫生	(128)
居家腹膜透析常见的异常情况	(129)
腹膜透析常见的并发症	(130)



亲属间肾移植好处多	(158)
糖尿病肾病的肾移植	(159)
第七章 肾病的家庭治疗	(161)
急性肾盂肾炎家庭处理七要素	(161)
急性肾炎家庭应急处理六注意	(162)
得了急性肾炎,家庭应急处理的注意事项	(162)
急性肾炎的康复治疗	(163)
肾脏病患者的十点家庭护理	(164)
关爱慢性肾炎病人的方法	(165)
爱护肾脏功能家庭须知	(166)
夜哭儿童要补钙	(166)
肾病小儿打预防针要慎重	(167)
坚持运动,治疗肾虚	(168)
多囊肾患者运动锻炼的注意事项	(169)
肾炎病人不宜远游	(169)
吃啥补啥不科学	(170)
家庭用药误区多	(171)
家庭药品保管的技巧	(172)
尿毒症患者家庭用药要讲究	(173)
家庭急救十忌	(174)
家庭常备急救药箱	(174)
肾及输尿管结石的家庭应急处理	(175)
血尿的家庭应急处理	(176)
慢性肾功能衰竭的家庭处理	(177)
急性肾功能衰竭的家庭应急处理	(178)
肾病综合征的家庭应急处理	(179)
春天保“肾”有四招	(180)
度夏要谨“肾”	(181)
第八章 肾脏病日常生活保健	(184)
认识肾虚	(184)
肾虚的症状	(184)
何谓“肾阴虚”	(185)
何谓“肾阳虚”	(186)



肾炎与肾亏不是一回事	(186)
补肾应从何时起	(187)
强肾操	(187)
患急性肾炎生活上要注意的事项	(188)
急性肾炎的饮食治疗	(188)
几种急性肾炎食疗方	(189)
肾炎病人能吃蛋白吗	(190)
肾炎病人可以摘除扁桃体	(190)
慢性肾炎患者适当卧床有好处	(191)
患了肾病可以结婚吗	(191)
肾病患者可以过性生活	(192)
狼疮肾炎患者怀孕慎重	(192)
尿毒症患者可以怀孕吗	(193)
孕妇得肾炎怎么办	(193)
慢性肾病妇女忌擅自服用避孕药	(194)
孕期为何要预防尿路感染	(194)
肾盂肾炎的家庭护理	(195)
肾病患者怎样运动才合理	(196)
中老年人护肾五大要素	(197)
慢性肾炎患者的家庭护理	(197)
肾病患者如何防感冒	(199)
高蛋白食物不可多吃	(199)
肾脏病患者应做哪些日常保健	(200)
第九章 肾病患者的护理	(201)
应用激素、免疫抑制药患者应注意哪些事项	(201)
应用激素、免疫抑制药的患者怎样预防感染	(201)
应用激素、免疫抑制药患者的活动量应如何掌握	(201)
应用激素、免疫抑制药的患者应注意事项	(202)
肾脏患者住院期间和出院的注意事项	(202)
腹膜透析前的准备	(203)
腹膜透析的操作	(203)
腹膜透析患者的饮食调整	(204)
腹膜透析患者的导管应怎样护理	(205)

9787138015392_01322_96090691011382_01



腹膜透析患者如何护理导管出口处皮肤	(205)
如何观察透析排出液	(206)
腹膜透析液如何储备	(206)
减少口渴感的方法	(207)
糖尿病足的预防	(207)
腹膜透析患者应做到一下这些	(207)
血液透析前患者的准备	(208)
如何保护好血管通路	(208)
血液透析患者如何合理膳食	(209)
血液透析患者如何控制水分的摄取	(209)
血液透析患者如何根据医嘱及病情变化服药	(209)
血液透析患者怎样监测血压	(210)
为什么要按时做血液透析	(210)
血液透析患者应当怎样对待运动和工作	(210)

第十章 肾病患者科学用餐

(212)

茅根粥	(212)
冬瓜苡仁汤	(212)
冬瓜皮玉米须汤	(212)
荠菜粥	(212)
车前子粥	(212)
葫芦梗米粥	(213)
枯草黄芩粥	(213)
泽苓粥	(213)
银花连翘薄荷粥	(213)
双皮烧香菇	(213)
玉须金龟汤	(214)
赤豆冬瓜余鲤鱼	(214)
鲤鱼汤	(214)
黄芪炖水鸭	(214)
玉米须田螺汤	(215)
鲫鱼灯心粥	(215)
赤豆冬瓜荷叶粥	(215)
复方黄芪粥	(215)



枸杞茯苓茶	(216)
芡实白果煨猪肾	(216)
山药莲藕桂花汤	(216)
核桃芡实粥	(216)
桑叶菊花汤	(217)
山萸莲子粥	(217)
灯心草柿饼汤	(217)
柏叶翠	(217)
槐花粥	(217)
荷叶香薷饮	(217)
茅根粥	(218)
黄芪赤豆粥	(218)
荷莲豆炖西洋鸭	(218)
芡实莲子粥	(218)
枸杞山药粥	(219)
茯苓枸杞麻香饼	(219)
参芪葵子汤	(219)
仙茅金樱鸡肉汤	(219)
黑豆枸杞大枣汤	(220)
桃仁决明蜜茶	(220)
枸杞黑芝麻粥	(220)
缨子木耳粥	(220)
茯苓车前排骨汤	(220)
地榆车前汤	(221)
银花公英茶	(221)
车前子粥	(221)
荷叶绿豆粥	(221)
扁豆枸杞汤	(221)
黑豆绿豆汤	(221)
荷叶冬瓜汤	(222)
芦根薏米绿豆汤	(222)
萝卜大蓟绿豆粥	(222)
心须汤	(222)

536681382133216133236924691013326AN



芪蓉桃仁汤	(222)
牛膝蜂蜜饮	(223)
猪腰白果粥	(223)
核桃山药栗子粥	(223)
莲子芡实粥	(223)
杜仲茶	(224)
芪烧活鱼	(224)
菊槐绿茶饮	(224)
黑豆川芎粥	(224)
芦根竹茹汤	(224)
白芍粥	(225)
虫草枸杞汤	(225)
沙参麦冬虫草粥	(225)
熟地粥	(225)
人参麦门冬茶	(225)
芹菜清热利尿汤	(226)
芡实薏苡仁粥	(226)
人参苡蓉粥	(226)
绞股蓝杜仲茶	(226)
山楂双仁露	(226)
参苓粥	(227)
沙苑子薏苡仁粥	(227)
何首乌杞子粥	(227)
灵芝丹参核桃粥	(227)
山药苡米核桃糊	(227)
何首乌虫草大枣粥	(228)
黄芪粥	(228)
芡实白果粥	(228)
黑豆炖猪肉	(228)
鲫鱼灯心粥	(228)
枸杞子粥	(229)
陈皮鸭汤	(229)
冬菇豆腐女贞莲草汤	(229)