

绿色健康忠告
丛书

找病上肾

——肾病的家庭防治与康复



天津科技翻译出版公司

R692.01

L69502

当肾病找 上你

——**肾病**的家庭防治与康复

刘晓青 编著

天津科技翻译出版公司

.....
图书在版编目(CIP)数据

当肾病找上你: 肾病的家庭防治与康复/刘晓青编著. —天津: 天津科技翻译出版公司, 2002.1

(绿色健康忠告丛书)

ISBN 7-5433-0230-6

I. 当… II. 刘… III. ①肾疾病-防治 ②肾疾病-康复 IV.
R692

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第071332号
.....

出 版: 天津科技翻译出版公司

出 版 人: 邢淑琴

地 址: 天津市南开区白堤路244号

邮政编码: 300192

电 话: 022-87893561

传 真: 022-87892476

E-mail: tsttbc@public.tpt.tj.cn

印 刷: 保定市印刷厂印刷

发 行: 全国新华书店

版本记录: 850×1168 32开本 5印张 80千字

2002年1月第2版 2002年1月第1次印刷

·定价:9.60元

(如发现印装问题,可与出版社调换)



肾脏疾病是危害人类身体健康的常见病、多发病之一，如果得不到及时、适当的治疗，后果严重。为了使人们对常见病的基础知识及家庭防治与康复方法有所了解，特编写了这本书。

本书以浅显的语言向读者介绍了各种常见肾脏疾病的起因、症状、危害、治疗及预防方法，既可作为患者及其家属身边的家庭医生，又可作为医务工作者的参考书。

祝你的肾脏正常、健康，享受幸福的生活。

编 者



	为什么说防治肾脏疾病很重要	1
	我们应如何保护肾脏	2
	怎样发现和治疗肾脏疾病	6
	肾病有哪些早期症状	8
	尿混浊是否表示肾脏有病	11
	尿液颜色能告诉你什么	13
	腿肿就是肾病吗	16
18	水肿、腰痛是否都说明肾脏有病	
20	肾功能检查结果正常能说明肾脏正常吗	
21	妊娠期间为什么易患肾脏疾病，如何避免	
26	高血压病对肾脏有危害吗	
28	什么是肾炎	
28	肾炎的症状与体征主要有哪些	
31	肾炎的治疗包括哪些，预后如何	

33	什么是急性肾炎
34	什么是急性链球菌感染后肾炎
37	怎样防治小儿急性肾炎
39	急性肾炎时如何使用降压药
42	急性肾炎时如何应用利尿药
44	慢性肾炎有什么表现，预后如何
46	什么是急进性肾炎
49	什么是隐匿性肾小球肾炎
51	过敏性紫癜性肾炎有何表现，应如何治疗

	什么是肾盂肾炎	54
	急性肾盂肾炎是怎样发生的	56
	急性肾盂肾炎有哪些表现	57
	如何治疗急性肾盂肾炎	58
	什么是间质性肾炎	60
	糖尿病肾病与一般肾病有何区别	62
	糖尿病肾病是怎样发生的	64
	导致糖尿病肾病的高危险因素有哪些	65
	哪些表现提示可能有糖尿病肾病	66

	如何早期发现糖尿病肾病	67
	哪些情况不是糖尿病肾病	67
	糖尿病肾病可分几期	68
	糖尿病肾病的治疗何时着手	70
	如何防治糖尿病肾病	71
	哪些疾病会引起急性肾功能衰竭	76
	急性肾功能衰竭有何危害	78
	急性肾功能衰竭有哪些表现	79
	如何治疗急性肾功能衰竭	80
81	哪些疾病会发展成慢性肾功能衰竭	
83	慢性肾功能衰竭有哪些表现	
85	怎样治疗慢性肾功能衰竭，预后如何	
88	什么是腹膜透析	
89	腹膜透析适合治疗哪些疾病	
93	腹膜透析有哪些禁忌证	
95	CAPD 是如何进行的	
96	你知道肾移植是怎么回事吗	
98	哪类肾脏病可能遗传	

100	遗传性肾炎有何临床特点
101	什么是肾囊肿，要不要治疗
103	多囊肾是一种什么病
106	海绵肾是怎么回事
107	独肾是一种什么病
109	肾结核有何临床表现
111	肾结石是怎么回事，如何治疗
113	肾积石会复发吗
115	肾积水是什么病，应如何治疗

	肾脏或输尿管外伤是怎样造成的， 该如何治疗	118
	肾病综合征可以通过中医治疗吗	120
	你知道什么是肾癌吗	122
	肾癌的诊断依据有哪些，应如何治疗	123
	患了肾病，如何自我保健按摩	125
	肾脏病人应遵循怎样的饮食原则	127
	肾脏病人的饮食标准如何	128
	你知道一些食物中含多少热量和蛋白质吗	129

	肾病患者如何掌握水的摄入量	132
	得了肾病是不是一定要忌盐	134
	肾病患者怎样选择含钾食物	136
	肾衰、尿少的肾病患者为什么不宜吃 哈密瓜和香蕉	137
	肾脏病人为什么不宜多吃富含植物蛋白 的食品	137
	尿路结石患者的饮食应注意什么问题	139
	慢性肾炎的食疗方，你想试试吗	140
141	慢性肾病患者的冬令进补应注意什么问题	
144	慢性肾衰患者的热量如何补充	
145	慢性肾衰病人要补充钙吗	



为什么说防治肾脏疾病很重要

肾脏是人体的一个很重要的脏器，既是排泄器官，控制着人体的新陈代谢，又是内分泌器官，调节着全身水、电解质和酸碱平衡。肾脏有病可影响全身各个器官，全身各系统疾病又可引起肾脏的损害。

肾脏的结构主要由肾小球及肾小管构成，血管床及血流量十分丰富，心排出量的1/4流经肾脏，所以循环血量的变化必然影响肾脏；循环中的免疫复合物也最易在这里沉积，而引起炎症，如链球菌感染后肾小球肾炎、狼疮性肾炎等。肾脏又是一个排泄器官，体内的代谢产物、药物、毒物等经肾排泄及浓缩，也可以损害肾脏，如庆大霉素、解热镇痛药所引起的急性肾脏损害等。体内某些内分泌素如抗利尿激素等可影响肾小管对水、电解质的调节，稳定机体内环境；肾脏分泌的前列腺素、肾素

等可调节血压的变化等等。某些肾脏病还受遗传因素及代谢因素的影响,如多囊肾、糖尿病肾病等。所以肾脏疾病的发病因素是多方面的,包括感染、中毒、免疫、代谢、遗传、药物等等,故肾脏疾病的预防及保健是十分重要的。



我们应如何保护肾脏

肾脏是人体很重要的一个泌尿器官,又是一个内分泌器官,对全身水、电解质及酸碱平衡的调节,对维护钙、磷代谢,促进骨骼的生长发育,保证健康与内环境的相对稳定起了至关重要的作用。因此,我们要加倍保护好这个重要的脏器,预防疾病的发生。那么我们应当从哪些方面着手呢?建议从以下几方面做起。

饮食合理, 不过食油腻, 不饮酒吸烟

合理的生活习惯, 是保护好肾脏的重要因素。但是由于物质生活的丰富, 生活方式和饮食结构的



变化，营养过度尤为突出，使肥胖人群日渐增多，糖尿病、高脂血症、高尿酸血症等发病率增高，相应出现了糖尿病肾病、高血压尿酸性肾病，均影响肾脏功能。另外，无节制地鲸吞豪饮、大量吸烟者，久而久之将出现血管硬化。由于长期的血管硬化得不到诊治，遂出现心、脑、肾的损害。因此，在日常生活中既要注意营养的合理搭配，又要避免营养过度。

● 要注意避免过度进食甜食、油腻食及蛋白质食物，包括鸡蛋、牛奶，各种肉类、豆类等。

● 脂肪的产热量最高，含胆固醇也多，因此饮食应以低脂肪、低胆固醇为宜。

● 其他除进食米面外，提倡多食新鲜蔬菜、水果，特别是含粗纤维的食品。

● 提倡摄取低盐食物。因为盐分会使血液浓缩，进而加重肾脏的运作功能。

● 要特别注意多喝水，一天至少要喝2~3升白开水。因为多喝水，多排尿，有助于冲淡体内及肾脏堆积的毒素，对肾脏有保护作用。

冬、春季节戴口罩，适时加减衣服，平时讲究口腔卫生，勤于刷牙漱口，不要从最热的环境突然到最冷的环境。对于已经感染的患者，应积极治疗，控制感染。对于已有肾小球肾炎的患者，上呼吸道感染会加重病情。所以积极的预防是保证疗效的重要环节。

积极治疗高血压

正常血压对肾脏影响较小，因肾脏本身能调节血压，使肾小球内的压力保持稳定。如果全身血压过高，可破坏这种调节功能，直接影响肾脏，加重肾小球内压，造成肾脏损害。所以对高血压患者，或肾病患者出现高血压时，都要积极治疗。

积极治疗原发病

积极治疗原发病，如系统性红斑狼疮、类风湿性关节炎、皮炎等风湿疾病以及代谢性疾病如糖尿病、高尿酸血症等，使之在未侵犯肾脏之前得到治疗，防止肾脏病的发生。

有病及时就医

有病及时就医，做必要的检查，给予恰当的治疗。

刺痛或带血、带沙石。除此之外，小便的次数太多或太少也可能是肾病的病征。除了小便有变化外，肾脏病人也可能会感到腰部肌肉及最底下的一条肋骨疼痛、面部和脚部浮肿、皮肤瘙痒、呕吐及容易疲倦。此外，肾脏有毛病也会影响激素分泌，构成高血压。红细胞也会因肾病而制造量不足，造成贫血，患者会感到很疲倦。

因此，你要注意观察身体的某些变化，如水肿、高血压、发热、乏力、食欲不振、贫血等，并观察尿的变化，尿量的多少，有无泡沫尿、血尿、排尿不畅、尿流变细、排尿里急后重、脓尿、气尿及血性精液等，以上都是肾脏病的常见症状。如果有以上不适，就应做血液、尿液分析，尿液细菌培养及计数，肾功能测定，甚至要做肾脏穿刺活组织检查以及肾脏影像学检查等，以明确肾脏病的病因、病理改变，对肾功能做出判断，为肾脏病的治疗及预后提供依据。

肾脏病的治疗，主要分为一般治疗及特殊治疗。

在一般治疗中，应注意休息，如何休息要视病情而定。根据疾病的不同类型和病变程度宜采取相应的食疗。还须控制感染，清除原发灶，治疗原发病，调整水、电解质平衡，增强机体抗病能力等。

特殊治疗中，同样要根据不同的肾病类型而采取不同的治疗方案。如有时用免疫抑制药物强的松、环磷酰胺、环孢菌素A、硫唑嘌呤、百令胶囊、雷公藤、黄芪等，有时用抗凝剂潘生丁、肝素等。如果肾功能不全，要给予低蛋白饮食，必要时用腹膜透析、血液透析等替代疗法。



肾病有哪些早期症状

肾病是一种缠人的顽症，治疗起来是很困难的。但这绝不意味着肾病是无法攻克的桥头堡。和所有疾病一样，它也有自身发生、发展的规律。打蛇打七寸，治疗肾病首先要及早发现肾病，否则治疗就无从谈起。而且，相当多的尿毒症患者之所以