



本书根据当前人们的实际生活状况和生活规律，以通俗易懂的文字，提出了科学预防和治疗肾病的各种行之有效的治疗方法和措施，是每个家庭防治肾病的必备读物。



SHEN BING

JIA TING BAO JIAN ZHI SHI BAI KE

肾病

家庭保健知识百科

赵文群◎编著



上海科学技术文献出版社

家庭保健系列
JIATINGBAOJIANXILIE

SHEN BING



JIA TING BAO JIAN ZHI SHI BAI KE

肾病

家庭保健知识百科

赵文群◎编著



上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

肾病家庭保健知识百科/赵文群编著—上海：上海科学技术文献出版社，2009.8

ISBN 978-7-5439-3811-3

I. 肾… II. 赵… III. 肾疾病—防治 IV. R692

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第100286号

责任编辑：忻静芬

肾病家庭保健知识百科

赵文群 编著

出版发行：上海科学技术文献出版社

地 址：上海市长乐路746号

邮政编码：200040

经 销：全国新华书店

印 刷：北京恒达印刷有限公司

开 本：710×1000 1/16

印 张：24

字 数：350 000

版 次：2009年8月第1版 2009年8月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5439-3811-3

定 价：35.00元

<http://www.sstlp.com>



前言

ZHISHI BAIKE

SHENBING JIATING BAOJIAN

肾脏在人体内发挥着多重作用：它每时每刻都在清除血液中多余的水分和废物，把它们排到尿中，再把清洁的血液送回身体中；还可以分泌出各种激素，从而维持我们的生命活动。肾脏是人体的血液净化器，它对于人体健康起着至关重要的作用。然而，目前肾病已成为高发病种。各种肾病的出现：肾炎、肾盂肾炎、肾功能衰竭、肾性尿崩症、前列腺炎、尿毒症……

肾脏疾病患者迫切想了解自己怎么会患肾病？患了肾病又应怎么样选择最佳的治疗途径？在治疗过程中又应注意些什么？……本书讲述了各种预防和治疗肾病的方法，并对患者特别关注的问题去疑解惑。另外，还着重强调了如何在日常生活中保护肾脏。因为只有注意在生活中保护肾脏，才能同时预防高血压和糖尿病等疾病，并保持身体健康。本书中介绍的各种方法，由浅入深、通俗易懂。因本书篇幅所限，书中所提之问只限于肾脏的常见病、多发病。

另外，如何补肾？是男人的头等大事。其实，补肾并非男人的专利，女人得肾病者也非常多！不要紧盯着广告，要看疗效。本书对肾的基本认识；肾虚的概念、



临床表现、药补、食补；肾病的概念、临床表现；与肾相关疾病概述等方面都作了详细的介绍。

平时听到、看到那些患了肾病的患者，他们患了肾病后既恐慌、又茫然，根本不知道肾病是什么病。该如何处理？如何治疗？有些患者病急乱投医，结果走了冤枉路，花了冤枉钱。有些干脆不予治疗，任其发展，结果到了病入膏肓的地步。减少肾脏疾病患者的疑惑与病痛，这就是编写此书的真正缘由。

编 者

2009年6月



目 录



第一章 重新认识肾

1. 肾居住在我们体内哪个位置 3
2. 肾的长相 3
3. 肾是怎样构成的 4
4. 肾是怎样运转起来的 5



第二章 肾能做什么

1. 分泌尿液，排出代谢废物、毒物和药物 9
2. 调节体内水及渗透压平衡 9
3. 调节电解质浓度 10
4. 调节酸碱平衡 10
5. 内分泌功能 10





第三章

肾病家族的成员们

1. 成员一：急性肾炎..... 15
 - 1.1 何谓急进性肾炎 15
 - 1.2 急进性肾炎的病因 15
 - 1.3 急进性肾炎的临床分类 16
 - 1.4 急进性肾炎的临床表现 17
 - 1.5 急进性肾炎患者的血浆置换疗法 18
 - 1.6 急性肾炎可以用糖皮质激素和
免疫抑制药治疗吗 18
 - 1.7 如何判断急性肾炎是否痊愈 19
 - 1.8 如何预防急性肾炎 19
 - 1.9 急性肾炎预后会复发吗 20
2. 成员二：慢性肾炎..... 20
 - 2.1 慢性肾炎是由什么原因引起的 20

2.2 慢性肾炎有哪些表现及如何诊断	21
2.3 慢性肾炎应该做哪些检查	21
2.4 慢性肾炎容易与哪些疾病混淆	22
2.5 慢性肾炎可以并发哪些疾病	22
2.6 慢性肾炎应该如何治疗	22
2.7 慢性肾炎应该如何预防	25
 3. 成员三: IgA肾病	 26
3.1 什么是IgA肾病	26
3.2 IgA肾病的症状表现	28
3.3 原发性IgA肾病如何诊断	29
3.4 IgA肾病用药原则	30
3.5 IgA肾病患者应注意的中药禁忌	30
3.6 如何进行IgA肾病的饮食调养	32
3.7 IgA肾病患者如何预防保健	33
 4. 成员四: 肾病综合征	 34
4.1 什么是肾病综合征	34
4.2 为什么会得肾病综合征	37
4.3 肾病综合征的症状有哪些	39
4.4 诊断肾病综合征需要哪些指标	40
4.5 肾病综合征患者的用药	41
4.6 肾病综合征老是复发怎么办	42
4.7 肾病综合征的治疗	43
4.8 肾病综合征患者的饮食注意事项	45





4.9 肾病综合征知识问答	47
5. 成员五：肾囊性病	52
5.1 肾囊肿	52
5.2 多囊肾	60
6. 成员六：小儿肾病	65
6.1 小儿肾脏生理特点	65
6.2 小儿肾综合征的诊断	66
6.3 儿童急性肾炎有什么临床表现	68
6.4 儿童肾病如何治疗	69
6.5 肾病综合征肾病儿童的护理	71
6.6 小儿肾炎的家庭护理	73
6.7 怎样预防儿童肾病	75
7. 成员七：隐匿性肾炎	75
7.1 隐匿性肾炎发病原因以及概念	76
7.2 隐匿性肾炎的症状和体征	76
7.3 隐匿性肾炎需不需要治疗	77
8. 成员八：肾结石	79
8.1 什么是肾结石	79
8.2 肾结石的分类及特点	79

8.3 肾结石的形成	80
8.4 肾结石的诊断	82
8.5 肾结石的症状要点	83
8.6 肾结石有什么危害	84
8.7 肾结石的治疗方法	84
8.8 肾结石患者饮食应注意什么	86
9. 成员九：糖尿病肾病	88
9.1 糖尿病肾病的病因	88
9.2 糖尿病肾病应做哪些检查	90
9.3 糖尿病肾病的症状	92
9.4 糖尿病肾病如何治疗	94
9.5 糖尿病肾病应注意什么	98
10. 成员十：高血压肾损害	99
10.1 什么是高血压肾损害	99
10.2 高血压肾损害的症状表现	100
10.3 高血压肾损害的病因病理	102
10.4 高血压肾损害的诊断及鉴别诊断	103
10.5 高血压肾损害的治疗	104
10.6 高血压肾损害的预防	105
11. 成员十一：狼疮性肾炎	106
11.1 什么是狼疮性肾炎	106

- 11.2 狼疮性肾炎有哪些症状表现 106
- 11.3 狼疮性肾炎有哪些肾损害的表现 108
- 11.4 狼疮性肾炎的发病原因 109
- 11.5 狼疮性肾炎需做哪些检查 110
- 11.6 狼疮性肾炎如何治疗 111
- 11.7 狼疮性肾炎患者如何进行自我保健 113

12. 成员十二：紫癜性肾炎 114

- 12.1 紫癜性肾炎有哪些表现 114
- 12.2 紫癜性肾炎应该做哪些检查 115
- 12.3 紫癜性肾炎容易与哪些疾病混淆 115
- 12.4 紫癜性肾炎可以并发哪些疾病 115
- 12.5 紫癜性肾炎应如何治疗 116
- 12.6 紫癜性肾炎应如何预防 116

13. 成员十三：肾纤维化 116

- 13.1 什么是肾脏纤维化 116
- 13.2 肾组织纤维化的症状表现 119
- 13.3 纤维化的病因病理 121
- 13.4 肾脏纤维化检验指标应用的意义 122
- 13.5 肾纤维化特色治疗 123

14. 成员十四：肾功能不全 126

- 14.1 肾功能不全原因 126



14.2 肾功能不全症状有哪些	126
14.3 肾功能不全时可使用的药物	128
14.4 慢性肾功能不全者饮食宜忌	129
14.5 肾功能不全者应如何护肾	130
14.6 早期肾功能不全的预警信号	131
15. 成员十五：尿毒症	132
15.1 尿毒症的发病原因	132
15.2 尿毒症的诊断	133
15.3 尿毒症临床表现以及物质代谢障碍	134
15.4 尿毒症的几种治疗方法	137
15.5 尿毒症患者的饮食禁忌与饮食调养	139
15.6 尿毒症的有效防治方法	141
16. 成员十六：肾盂肾炎	143
16.1 肾盂肾炎病因及发病机制	144
16.2 肾盂肾炎诊断及鉴别诊断	146
16.3 慢性肾盂肾炎治疗	147
16.4 急性肾盂肾炎的治疗原则	148
16.5 如何对慢性肾盂肾炎患者进行护理	149
16.6 肾盂肾炎的家庭护理要点	150
17. 成员十七：蛋白尿症	151
17.1 什么是尿蛋白,正常人尿中有蛋白吗	151

- 17.2 出现了尿蛋白是不是一定患了肾病 152
- 17.3 血和尿 β_2 -微球蛋白的诊断意义 152
- 17.4 尿蛋白与肾脏病的预后关系 153
- 17.5 肾功能不全（肾功能衰竭）尿蛋白的饮食调养 154
- 17.6 微化中药如何消除肾病引起的尿蛋白、血尿 154
- 18. 成员十八：类风湿关节炎肾损害 155
 - 18.1 类风湿关节炎肾损害有哪些临床表现 155
 - 18.2 类风湿关节炎可致肾损害 156
 - 18.3 类风湿关节炎肾损害应做哪些检查 157
 - 18.4 类风湿关节炎肾损害治疗措施 158
 - 18.5 类风湿关节炎肾损害应该如何预防 158
- 19. 成员十九：肾积水 158
 - 19.1 肾积水是由什么原因引起的 158
 - 19.2 肾积水的临床表现 160
 - 19.3 肾积水应如何治疗 160
 - 19.4 肾积水应如何预防 162
 - 19.5 易与肾积水混淆的疾病 163





第四章

老是跟肾纠缠的兄弟：肾虚

- 1. 男性应该知道的肾虚知识 168
 - 1.1 肾虚是肾炎吗 168
 - 1.2 中医认识肾虚 170
 - 1.3 仁宗阳痿服药粥——羊肾韭菜粥 171
 - 1.4 人到中年不可盲目补肾 172
 - 1.5 肾虚等于肾病吗 174
 - 1.6 慢性肾脏病易诱发阳痿 176
 - 1.7 男性肾虚自测 177
 - 1.8 肾阴虚和肾阳虚的区分 178
 - 1.9 吃这些食物为肾保健康 179
 - 1.10 肾虚食疗新方——豆浆食疗 180
 - 1.11 腰痛一定是肾虚吗 181
 - 1.12 补肾壮阳三大食谱 182
 - 1.13 肾病并非因肾亏而来 185
 - 1.14 白领补肾药应注意事项 186



- 1.15 男性肾虚首选的肾虚治疗 187
- 1.16 肾虚认识的四个误区 188
- 1.17 肾虚之人，易患流感 189

2. 女性应该知道的肾虚知识 190

- 2.1 女性如何防止肾虚 190
- 2.2 女性肾虚食疗大全 191
- 2.3 容颜逝去只因肾虚 196
- 2.4 健康人也要加强肾脏保健意识 198
- 2.5 得了肾虚怎么办 199
- 2.6 肾虚的表现有哪些方面 204
- 2.7 女性肾虚的症状 205
- 2.8 小心你的肾虚，不要让它惹祸 207
- 2.9 不要让肾虚乘虚而入 208
- 2.10 小心肾虚悄袭，女性肾虚自测 209
- 2.11 肾虚，女性美丽的杀手 210
- 2.12 女性肾阳虚症状及肾虚食疗 212

第五章

当孩子有了肾病

- 1. 小儿肾炎要警惕 217
- 2. 儿童肾性水肿诊断 218

3. 儿童肾性水肿	219
3.1 发病机制	219
3.2 病因与临床分类	220
4. 手足口病病毒会侵犯肾脏吗	221
5. 儿童过敏性紫癜肾炎要注意些什么	222
6. 儿童感染性肾病与开裆裤有关	224
7. 小儿肾病自测	224
8. 儿童肾病的症状及治疗	225
8.1 儿童肾病的一些早期症状	226
8.2 儿童肾病的分类	226
8.3 儿童肾病的治疗	226
9. 肾功能衰竭的早期——儿童夜尿增多	227
9.1 夜尿增多——慢性肾功能衰竭的一大临床症状	227
10. 小儿肾病治疗中须注意的四点	228
11. 小儿肾病综合征健康指导	230
12. 小儿肾炎容易复发的原因	232
13. 小儿慢性肾功能衰竭	232
14. 秋季要防止小儿肾炎	235
15. 小儿肾炎的家庭护理	236
16. 小儿肾病综合征复发的治疗	238

16.1 影响复发的因素	238
16.2 抗复发治疗	239



第六章

家庭健肾的那些事

1. 保健一：让身体动起来	243
1.1 饭后百步活神仙	244
1.2 肾炎患者如何选择旅游	245
1.3 患者运动循序渐进最恰当	246
1.4 肾炎患者的体育锻炼	247
1.5 肾病患者与运动锻炼	248
1.6 慢性肾炎患者的运动原则	249
1.7 肾病患者是否宜动静结合	250

2. 保健二：在心里对自己说“我很好”	251
---------------------------	-----

2.1 肾病患者的心理保健	251
2.2 肾病患者的情志调节	252
2.3 治疗肾病贵在坚持	253
2.4 糖尿病肾病的心理状态分析	254
2.5 终末期肾病透析患者心理问题	258

