

肾病

的中医调补

金劲松 主编

湖北科学技术出版社

SHENBING DE ZHONGYI TIAOBU

中医调补系列丛书



中医调补系列丛书

肾病

的中医调补

金劲松 主编

湖北科学技术出版社

SHENBING DE ZHONGYI TIAOBU

图书在版编目(CIP)数据

肾病的中医调补/金劲松主编. —武汉:湖北科学技术出版社, 2009. 9

(中医调补系列丛书/赵映前主编)

ISBN 978 - 7 - 5352 - 4330 - 0

I. 肾… II. 金… III. 肾病(中医)—中医治疗法

IV. R256.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 083096 号

策 划:谭学军

责任编辑:王小芳

封面设计:喻 杨

出版发行:湖北科学技术出版社

电话:027-87679468

地 址:武汉市雄楚大街 268 号

邮编:430070

(湖北出版文化城 B 座 12-13 层)

网 址:<http://www.hbstp.com.cn>

印 刷:武汉中科兴业印务有限公司

邮编:430071

880 × 1230

1/32 开

6.125 印张

147 千字

2009 年 9 月第 1 版

2009 年 9 月第 1 次印刷

定价:12.00 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

肾病的中医调补

主 编	金劲松			
主 审	邵朝弟			
编 委	金劲松	王小琴	石君华	郭向东
	李 勇	吴 伟	钱博文	姚 瑶
	何 伟	王洲羿	王 华	



目 录

一、认识肾病	1
1. 肾脏在什么部位?	1
2. 肾脏的功能是什么?	1
3. 肾脏是怎样发挥其排泄代谢废物功能的?	2
4. 尿量与肾功能有关系吗?	2
5. 尿中有泡沫正常吗?	3
6. 正常人一天的尿量多少是正常的?	3
7. “肾虚”就是亚健康吗?	3
8. 头晕与肾虚有关吗?	4
9. 腰痛就是肾病吗?	4
10. 肾阳虚有哪些症状?	5
11. 肾阴虚有哪些表现?	6
12. 肾气虚有哪些表现?	6
13. 常见的肾脏疾病有哪些?	6
14. 如果得了肾脏疾病应该做哪些检查?	7
15. 常见肾脏病有哪些临床表现?	7
16. 水肿就是有肾病吗?	8
17. 水肿时要注意什么?	9
18. 正常人的尿里有蛋白吗?	9
19. 怎样自查蛋白尿?	9
20. 为什么肾病患者要常查小便?	10
21. 哪些情况为小便异常?	10

22. 什么是管型尿？哪些情况下会出现管型尿？ 11
23. 怎样收集尿液标本？ 11
24. 如何看尿液分析的化验单？ 12
25. 怎样看肾功能的检查报告单？ 13
26. 什么是急性肾炎？ 14
27. 急性肾炎是如何形成的？遗传因素与
 急性肾炎有何关系？ 14
28. 哪些季节好发急性肾炎？哪些人易患急性肾炎？ - - - 14
29. 急性肾炎患者有哪些常见的临床表现？ 15
30. 为什么儿童患急性肾炎要特别重视？ 16
31. 扁桃体炎、中耳炎、皮肤感染会诱发急性肾炎吗？ ... 16
32. 急性肾炎能根治吗？会转化为慢性肾炎吗？ 17
33. 如何认识慢性肾炎？ 18
34. 慢性肾炎会遗传吗？ 18
35. 慢性肾炎会发展成慢性肾功能不全吗？ 18
36. 什么是急性肾衰？ 18
37. 急性肾衰分为哪几期？ 19
38. 什么是慢性肾衰？ 20
39. 慢性肾衰患者有哪些表现？ 20
40. 慢性肾衰患者为何会皮肤瘙痒？ 22
41. 肾病综合征是怎样的疾病？ 23
42. 同样是肾病综合征，为什么治疗效果不一样？ 24
43. 中医是怎么认识肾病综合征的？ 26
44. 怀孕时得了肾病综合征应该怎么办？ 26
45. 小儿肾病综合征患者该注意什么？ 27
46. 肾病综合征患者注射补充白蛋白好吗？ 28
47. 肾病综合征患者如何抗凝治疗？ 29
48. 肾病综合征患者为什么会出现手脚抽筋？ 29
49. 尿酸性肾病应该怎么治疗？ 30
50. 高尿酸血症对肾脏的损害有哪些？ 30
51. 尿酸性肾病患者常见的临床表现有哪些？ 31



52. 什么是狼疮性肾炎? 32
53. 狼疮性肾炎会遗传吗? 32
54. 狼疮性肾炎患者能用抗生素吗? 33
55. 什么是 IgA 肾病? 33
56. IgA 肾病患者一定要切除扁桃体吗? 33
57. 什么是紫癜性肾炎? 34
58. 如何辨认紫癜? 35
59. 为什么紫癜常引起紫癜性肾炎? 35
60. 中医对紫癜性肾炎是如何认识的? 36
61. 紫癜性肾炎与其他肾炎有什么区别? 36
62. 成年人会得紫癜性肾炎吗? 37
63. 紫癜性肾炎会传染吗? 37
64. 为什么紫癜性肾炎患者会有有关节炎症状? 38
65. 紫癜伴发热需注意什么? 39
66. 紫癜性肾炎检查项目如何反映? 40
67. 紫癜性肾炎患者应做哪些检查呢? 40
68. 紫癜性肾炎患者预后如何? 41
69. 高血压为什么会引起肾脏的损害? 41
70. 为了延缓肾功能的衰竭应该将血压控制在什么水平? 42
71. 多囊肾有什么样的遗传规律? 42
72. 肾囊肿和多囊肾是一回事吗? 42
73. 感冒对肾囊肿有影响吗? 43
74. 腰带过紧囊肿会破吗? 43
75. 憋尿对肾囊肿有影响么? 44
76. 肾脏为什么会长结石? 44
77. 肾结石好发于哪些人群? 45
78. 肾结石的危害有哪些? 46
79. 肾结石为什么会引起腰痛和尿血? 46
80. 肾结石患者需要做哪些检查? 47
81. 什么是糖尿病肾病? 47
82. 糖尿病肾病有哪些表现? 48

83. 什么是血液透析? 49
84. 血液透析是否能完全代替肾脏功能? 49
85. 哪些患者适合血液透析? 哪些患者不适合
血液透析? 49
86. 女性肾移植患者能妊娠生育吗? 50
87. 肾移植后患者能工作吗? 51
- 二、肾病的饮食调补 52
1. 出现水肿和高血压的急性肾炎患者饮食上
应该注意? 52
2. 急性肾炎患者要不要禁盐 100 天? 52
3. 急性肾炎患者为什么不宜高蛋白饮食? 53
4. 急性肾炎患者少尿期要禁哪些饮食? 53
5. 急性肾炎患者治愈后还应在饮食上注意什么? 54
6. 急性肾炎可用哪些药膳食疗方? 54
7. 慢性肾炎患者出现大量蛋白尿时
饮食上该注意什么? 55
8. 肾性高血压、水肿时为什么要少食味精? 55
9. 慢性肾炎患者每天的蛋白质摄入应控制在多少? 55
10. 慢性肾炎患者可否吃鱼、虾、蛋类的食物? 56
11. 慢性肾炎患者能不能喝牛奶? 56
12. 慢性肾炎患者选择什么样的食物来补充热量? 57
13. 肾病患者如何掌握盐的食用量?
如何选择盐制品? 57
14. 慢性肾炎患者为什么要严格控制磷的摄入? 58
15. 慢性肾炎的患者能够通过喝“骨头汤”
来补钙强身吗? 59
16. 慢性肾炎患者适合吃哪些蔬菜、水果? 59
17. 肾炎患者能否多喝水, 自己该怎么控制? 59
18. 如何应用中医食疗方治疗慢性肾炎? 60
19. 少尿期的急性肾衰患者可以喝水吗? 61
20. 急性肾衰患者少尿期能吃牛肉吗? 61



21. 急性肾衰患者恢复期能吃感冒药吗? 62
22. 急性肾衰患者可以吃哪些蔬菜? 62
23. 急性肾衰患者恢复期能吃鸡蛋吗? 63
24. 急性肾衰患者恢复期可以吃哪些药膳? 64
25. 慢性肾衰患者如何选择饮食? 67
26. 慢性肾衰患者如何选用食疗方? 68
27. 肾病综合征患者春季饮食要注意什么? 68
28. 肾病综合征患者夏季饮食要注意什么? 69
29. 肾病综合征患者秋季饮食要注意什么? 69
30. 肾病综合征患者冬季饮食要注意什么? 70
31. 肾病综合征患者高脂血症饮食应注意什么? 71
32. 肾病综合征的患者可以吃“发物”吗? 72
33. 肾病综合征的患者可以吃香蕉吗? 72
34. 肾病综合征的患者可以吃豆腐吗? 73
35. 慢性肾病患者饮食一般原则是什么? 73
36. 肾病综合征的患者食疗粥有哪些? 74
37. 肾病综合征患者如何吃鱼? 75
38. 肾病综合征患者可以食用“五仁”吗? 75
39. 肾病综合征患者常用的中医食疗方有哪些? 76
40. 慢性肾病患者可以吃海带吗? 79
41. 高尿酸血症患者的饮食禁忌有哪些? 79
42. 高尿酸血症患者的食疗方有哪些? 80
43. 尿酸性肾病患者为什么不能吃动物内脏? 80
44. 尿酸性肾病患者为什么不能吃海鲜? 80
45. 哪些食物能够诱发或加重狼疮性肾炎? 81
46. 狼疮性肾炎患者有哪些中医食疗方? 81
47. 狼疮性肾炎患者要限制盐、蛋白质、脂肪的摄入吗? ... 82
48. IgA 肾病患者要控制蛋白质、盐和水分的摄入吗? ... 83
49. 多吃清淡且有利尿作用的食物对 IgA
 肾病有帮助吗? 83
50. 哪些食物对以血尿为主的 IgA 肾病有帮助? 84

51. IgA 肾病患者能够吃“荤”吗? 85
52. IgA 肾病患者常用药膳有哪些? 85
53. 常见的过敏食物主要包括哪些? 86
54. 紫癜性肾炎患者如何进行饮食调养? 88
55. 紫癜性肾炎患者如何饮水? 89
56. 紫癜性肾炎患者对盐的摄入量有什么讲究? 89
57. 紫癜性肾炎患者蛋白质摄入量是多少? 89
58. 降血压的“水果疗法”是什么? 90
59. 高血压肾病的患者能够吃西瓜吗? 91
60. 哪些食物里面有“看不到的盐”? 91
61. 高血压肾病的患者能吃海鱼吗? 92
62. 高血压肾病患者每天摄取的蛋白质应该如何计算? ... 92
63. 高血压肾病患者可以吃含钾的食物吗?
 哪些食物含有丰富的钾? 92
64. 高血压肾病患者宜食富含微量元素的食物吗? 93
65. 高血压肾病患者要控制糖和脂肪的摄入吗? 93
66. 预防高血压肾病的食膳有哪些? 94
67. 怎么样从饭桌上防治高血压肾病? 95
68. 多囊肾患者应该怎样合理的饮食? 96
69. 哪些是多囊肾患者戒用、少用的食品? 97
70. 哪些是多囊肾患者常吃、多吃的食品? 97
71. 什么是碱性食物? 有哪些碱性食物? 98
72. 多囊肾有哪些食疗方? 98
73. 肾病患者如何健康饮茶? 99
74. 哪些食物容易导致肾结石? 100
75. 肾结石患者能喝酒吗? 101
76. 肾结石患者平时可以吃哪些食物? 101
77. 肾结石患者可以喝骨头汤吗? 102
78. 肾结石患者宜食哪些药膳? 103
79. 糖尿病肾病的药膳有哪些? 106
80. 透析患者饮食应注意什么? 109



81. 肾移植术后还要继续限盐吗?	111
82. 肾移植术后摄入高糖会有影响吗?	111
83. 肾移植术后动物蛋白和植物蛋白都可以食用吗? ...	111
84. 肾移植术后需要补钙吗?	111
三、肾病的中医调补	112
1. 常见防治肾脏病的中药有哪些?	112
2. 中医对于肾脏病有哪些特色治疗?	113
3. 哪些中草药对肾脏有损害?	114
4. 中医如何治疗以血尿为主的急性肾炎患者?	114
5. 中医如何治疗急性肾炎患者水肿明显者?	115
6. 中医如何治疗出现腰痛的慢性肾炎患者?	116
7. 慢性肾炎蛋白尿中医有哪些疗法?	117
8. 慢性肾炎患者出现咽喉痛时可以服用哪些中药? - - -	118
9. 慢性肾炎患者如何选择膏方治疗?	118
10. “冬病夏治”敷贴对治疗慢性肾炎有效吗?	119
11. “冬季三九”敷贴治疗慢性肾炎效果如何?	119
12. 中医如何治疗急性肾衰患者便秘?	120
13. 中医如何治疗急性肾衰患者恶心呕吐?	121
14. 中医如何治疗急性肾衰患者尿血?	122
15. 中医如何治疗慢性肾衰?	123
16. 中医如何辨证施治水肿较重的肾病综合征患者? ...	124
17. 中医如何辨证施治兼有面白怕冷的 肾病综合征水肿患者?	124
18. 中医如何辨证施治兼有头晕耳鸣的 肾病综合征水肿患者?	125
19. 中医如何辨证施治兼有腰痛如刺的 肾病综合征水肿患者?	125
20. 肾病综合征的中医治疗优势有哪些?	126
21. 中医治疗儿童紫癜性肾炎是如何进行辨证 应用中成药?	127
22. 狼疮性肾炎的患者能够服用黄芪、人参、桂圆类	

- 的中药补品吗? 127
23. 气阴两伤的狼疮性肾炎患者中药饮食
调养应该如何选择? 127
24. 狼疮性肾炎各个证型的中医治疗有哪些? 128
25. 中医如何治疗以血尿为主的 IgA 肾病? 129
26. 服用激素的 IgA 肾病患者各个阶段应该
如何配合饮食和中医治疗? 130
27. 瘙痒明显的紫癜性肾炎如何进行
中医调补? 130
28. 紫癜反复不愈, 尿血者如何进行中医的调补? 131
29. 热灼津液, 淤血内阻型紫癜性肾炎
如何进行中医调补呢? 131
30. 肾阴亏虚型紫癜性肾炎如何进行中医调补? 132
31. 脾气亏虚型紫癜性肾炎如何进行中医调补? 132
32. 阳虚水泛型紫癜性肾炎如何进行中医的调补? 132
33. 脾肾阳虚型紫癜性肾炎如何进行中医的调补? 133
34. 紫癜性肾炎的经验方有哪些? 133
35. 紫癜性肾炎的常用中成药有哪些? 134
36. 如何辨证选用治疗过敏性紫癜的中成药? 134
37. 中医对儿童紫癜性肾炎是如何进行
辨证施治的? 136
38. 肾病综合征患者为什么不能随便改变
激素的用量呢? 137
39. 高血压肾病患者眩晕耳鸣中医如何治疗? 137
40. 高血压肾病患者头重胸闷中医如何治疗? 138
41. 高血压肾病患者腰膝酸软中医如何治疗? 138
42. 有排石功效的中药有哪些? 138
43. 糖尿病肾病夜间盗汗, 自汗, 五心烦热
如何利用中药调理? 139
44. 糖尿病肾病小便清长, 手脚冰凉者如何
利用中医治疗? 140



45. 中医如何治疗血液透析患者贫血?	140
46. 透析患者出现手脚冰凉如何利用中药进行调补? ...	141
47. 中医如何防治肾移植术后的免疫力下降?	142
48. 如何用中药减轻抗排斥药物的副作用?	142
四、肾病的起居调补	143
1. 怎样保护我们的肾脏?	143
2. 手脚不温的急性肾衰患者恢复后怎样调养?	144
3. 急性肾衰患者恢复后心烦失眠怎么办?	145
4. 慢性肾衰为什么要注意调控情志?	146
5. 慢性肾衰的患者如何保养?	146
6. 肾病综合征患者为什么要严防感冒?	147
7. 肾病综合征患者春季穿衣注意事项有哪些?	148
8. 肾病综合征患者春季如何起居调养?	148
9. 肾病综合征患者夏季如何起居调养?	150
10. 肾病综合征患者夏季能用空调吗?	150
11. 肾病综合征患者秋季如何起居调养?	151
12. 肾病综合征患者冬季如何起居调养?	151
13. 狼疮性肾炎患者四季养生之道有哪些?	152
14. 狼疮性肾炎可以晒太阳吗?	153
15. 狼疮性肾炎患者如何进行自我保健与防护?	154
16. IgA 肾病患者在平时的日常生活中该注意什么? ---	155
17. IgA 肾病患者睡眠时应注意哪些?	156
18. IgA 肾病患者四季如何养生?	157
19. 紫癜性肾炎患者在生活中应注意什么?	158
20. 如何护理紫癜性肾炎?	159
21. 紫癜性肾炎应如何注意起居调摄?	160
22. 过敏性紫癜的患儿应如何护理?	160
23. 高血压肾病患者如何注意日常起居调养?	161
24. 多囊肾患者为何要注意调畅情志?	162
25. 肾囊肿患者生活上应注意什么?	163
26. 气候对囊性肾病有何影响?	163

27. 春季多囊肾该如何护肾？	164
28. 肾结石患者能喝矿泉水吗？	165
29. 慢性肾病如何进行自我情绪调节？	166
30. 低温天气透析应注意什么？	168
31. 肾移植术后如何注意生活起居？	168
32. 肾移植后如何滋补保养？	168
33. 肾移植后如何调节精神？	169
五、肾病的运动调补	171
1. 急性肾炎的患者适合什么样的运动？	171
2. 运动会加重慢性肾炎患者的病情吗？	171
3. 慢性肾炎的患者采用什么样的运动好呢？	172
4. 慢性肾炎患者可以练气功吗？	173
5. 急性肾衰患者恢复期可以参加哪些运动？	174
6. 肾病患者春季运动应注意什么？	174
7. 慢性肾病患者夏季运动应注意什么？	175
8. 慢性肾病患者秋季如何运动保健？	175
9. 慢性肾病患者冬季运动注意事项有哪些？	176
10. 高尿酸血症患者的生活与精神调理法有哪些？	177
11. 狼疮性肾炎患者体育锻炼应注意什么？	177
12. IgA 肾病患者如何运动？	177
13. 高血压肾病患者怎样合理地安排体育锻炼？	178
14. 练气功、打太极拳对高血压肾病有帮助吗？	178
15. 剧烈运动肾囊肿会破吗？	179
16. 多囊肾患者锻炼身体时应该注意哪些问题？	
一般以哪些运动为主？	179
17. 肾结石患者可以进行哪些锻炼？	180
18. 糖尿病肾病患者如何进行运动？	180
19. 肾移植患者术后如何选择进行体育锻炼？	181



一、认识肾病

1. 肾脏在什么部位?

肾脏是人体的重要器官，俗称“腰子”，一共有两个，位于腹膜的后方，脊柱的两侧，是腹膜外的器官。左肾的上端通常与第11胸椎的下缘平齐，下端平第2腰椎体下缘，右肾由于受肝脏的影响，位置较左肾约低半个椎体；肾脏长10~12cm，宽5~6cm，厚3~4cm；它的形状像蚕豆，每个重120~150g。肾脏可以随呼吸上下移动约1~2cm。

2. 肾脏的功能是什么?

肾脏有以下功能。

(1) 生成尿液，维持水的平衡。血液流经肾小球时，血浆里的水分和溶解于其中的晶体物质，在正常的滤过压力下滤入肾小管各段时，肾小管上皮细胞不时地向管腔分泌出人体浓缩的尿液。当人体内水分过多或过少时，由肾脏进行对尿量的调节，保持体内水的平衡。

(2) 排除人体的代谢产物和有毒物质。人体进行新陈代谢的同时，会产生一些人体不需要甚至有害的物质，如尿素、尿酸、肌酐等含氮物质。肾脏能把这些废物通过尿液排出体外，从而维持正常的生理活动。

(3) 维持人体的酸碱平衡。肾脏能够把代谢过程中产生的酸性物质通过尿液排出体外，同时重吸收碳酸氢盐，并控制酸性和碱性物质排出量的比例，维持酸碱平衡。

(4) 分泌或合成一些物质，调节人体的生理功能：如分泌与调节血压有关的肾素、前列腺素；分泌红细胞生成素，如减少可引起贫血；还分泌与骨骼的松脆和强度有关的活性维生素 D 等。

3. 肾脏是怎样发挥其排泄代谢废物功能的？

为维持正常的排泄功能，肾血流量一般保持在恒定范围内，肾小球滤过率约 120mL/分钟。肾脏有自身调节功能，通过管球反馈、肾神经及血管活性物质等环节调节肾血浆流量，使肾小球滤过率维持在一定的范围内。肾小球滤过率受毛细血管内压、肾血浆流量、动脉血白蛋白浓度及滤过膜的通透系数的影响，当血压过低，肾血浆流量减少，血浆胶体渗透压增高或通透系数下降时，肾小球滤过率显著降低或停止。肾小球滤过膜对大分子物质具有屏障作用，滤过膜的屏障由两部分组成：一是机械性屏障，与滤过膜上的孔径大小及构型有关；二是电荷屏障，肾小球滤过膜带负电荷，可以阻止带负电荷的白蛋白滤出。在某些病理状态下，滤过膜上的负电荷消失，使大量白蛋白经滤过膜滤出，形成蛋白尿。

尿素、肌酸、肌酐为主要含氮代谢产物，由肾小球滤过排泄，而马尿酸、苯甲酸以及各种胺类等有机酸则经过肾小管排泄。主要通过肾小管上皮细胞向管腔内分泌的途径来排泄代谢废物，以肾小管近端排泄为主，除排泄有机酸外，还排出许多进入体内的药物，如庆大霉素、头孢菌素等也从近端肾小管排出。

4. 尿量与肾功能有关系吗？

当然有关系，正常人每天的尿量为 800~1 500mL 之间。如



果肾功能受损，尿量常常会减少，例如肾功能不全Ⅱ期的病人，尿量会减到每天 500mL 以下，而Ⅳ期也就是尿毒症期的病人，每天的尿量可能少于 100mL。当然，尿量只能很粗略、间接地反映肾功能的好坏，有时尿量没有减少，但是肾功能破坏已经很严重了。

5. 尿中有泡沫正常吗？

若尿液中的成分发生变化，如蛋白质、体液量和有机物质增多，也可产生泡沫。这时如果有其他的肾虚症状或尿中泡沫非常多，就需要请肾脏科医生详细检查，可到医院做尿液分析检查。尿液中有泡沫还说明里面含有蛋白质，尿中蛋白含量超过正常范围时称之为蛋白尿。蛋白尿是肾脏疾病（尤其是肾小球疾病）最常见、有时是最早出现的临床表现；此外也可见于某些非肾脏疾病。

6. 正常人一天的尿量多少是正常的？

影响尿量的因素很多，如出汗、饮水等。正常人是根据每天饮水量来确定的，正常情况下排尿量约为 1 000~2 000mL，平均约为 1 500mL。但是当饮水过多的时候尿量可能超过 2 000mL，这是正常现象，当饮水过少或出汗多的时候尿量就相应地减少也是正常情况。

7. “肾虚”就是亚健康吗？

亚健康是个大概念，包含着前后衔接的几个阶段：其中与健康紧紧相邻的可称作“轻度心身失调”，亚健康是指临床实验室检查正常而出现常以疲劳、失眠、胃口差、情绪不稳定等为主症，但是这些失调容易恢复，恢复了则与健康人并无不