

掌握知识
科学护肾

正确调养
拥有健康

肾脏病

王世东
主编

防治必读

◆ 肾脏病防治必须了解的 **352** 个问题 ◆



中国妇女出版社

SHEN ZANG BING
FANGZHI BIDU

 **肾脏病防治必读**

王世东/主编

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

肾脏病防治必读 / 王世东主编. —北京: 中国
妇女出版社, 2009. 9

ISBN 978 - 7- 80203- 797- 7

I. 肾… II. 王… III. 肾脏病—防治—普及读物
IV. R692 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 161666 号

肾脏病防治必读

主 编: 王世东

策划编辑: 李 里

责任编辑: 李 里

版式设计: 吴晓莉

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京市东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京才智印刷厂

开 本: 145 × 210 1/32

印 张: 11

字 数: 214 千字

版 次: 2009 年 10 月第 1 版

印 次: 2009 年 10 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7- 80203- 797- 7

定 价: 22.00 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

前 言

肾脏是我们人体重要的体内“垃圾转运站”，具有清除人体新陈代谢所产生的废物以及调节水、电解质和酸碱平衡的能力，肾脏是维持人们身体内环境平稳恒定的重要器官。我们中国人特别重视肾脏，在中医古籍《黄帝内经》中肾被称为“先天之本”，认为肾中蕴藏着“先天之精”，那是人体生长发育的生命之源。我国传统的中医学非常重视肾，称其为“性命之根”、“人身至宝”，认为肾不仅为先天之本，生殖之源，而且在人生理、病理过程中扮演着重要角色，肾脏具有收纳储存人体精微物质，促进和调节人体生长、发育、生殖和水液代谢的作用。肾气充足的人筋骨强劲，身体健壮，不畏寒冷，耳聪目明，性格坚毅，头发乌黑润泽，生育能力健全；肾气亏虚的人就会出现发育迟缓，腰膝酸软，乏力怕冷，头晕耳鸣，心慌气短，易受惊吓，须发早白或脱落，生育能力下降。时下流行的一句话道出了人们对肾脏的重视和对肾脏疾病的担心——“宁愿吃亏也不能肾亏”。

肾炎是肾脏疾病中的常见病。很多老百姓都很害怕肾炎，担心得了肾炎就很难治好，更担心得了肾炎就会转成尿毒症，害怕走上终身透析的道路。实际上，肾脏病包含的种类很多，有肾炎

综合征，也有肾病综合征；有急性的，也有慢性的；有肾小球疾病，也有肾小管疾病，还有肾间质疾病……当然，有能预防的，有能缓解的，也有能治愈的。前面提到的尿毒症，是多种肾脏疾病迁延不愈，病情发展到比较严重程度的一种状态，是包含了贫血、高血压、电解质紊乱、水潴留、血脂异常、骨骼营养不良、免疫力低下等多系统多器官损害的综合状态，患者会出现恶心、呕吐、皮肤瘙痒、肌肉震颤、手脚抽筋、心慌憋气、吐血便血，严重的还会昏迷或者胡言乱语、行为失常。说到这里，您一定会担心地问：肾病这么复杂，又这么严重，如何去预防保健、不得肾病呢？这可是关系到老百姓自己利益的大事，需要您关注身体健康，了解肾脏病的预防和保健知识，做到“防小病，免大病”。肾脏病患者更需要以正确的心态、科学的方法去治疗疾病，勇敢地抵御尿毒症对生命的威胁，自信地享受每一天的精彩生活。

肾脏病的预防分三个阶段，第一个阶段是预防肾脏病的发生，也就是健康人如何能不得肾脏病，在这一阶段，健康的生活方式、卫生习惯和用药知识是达到这一目的的重要保障；第二个阶段是积极的治疗肾脏病，也就是患者如何进行治疗，避免疾病发展成为尿毒症，在这段时期，规范的治疗和及时监测病情变化是控制疾病的关键；第三个阶段是及时地采取肾脏替代治疗，这时疾病已经发展到很严重的程度，保护心脏、大脑等器官的功能比保护肾脏功能更为重要，维护生命，提高肾衰患者的生活质量是治疗的最终目的。尽管不少肾脏病不容易治愈的，有些伴随了患者的一生，但是，肾脏病防治调养的三个阶段的不同策略和方法，能最大程度的避免和减少疾病带来的痛苦，使我们更加舒适、自信而又充实的生活。

时下有热心人在互联网上提出都市白领10种“短命”的工作方式：极度缺乏体育锻炼、有病不求医、缺乏主动体检、不吃早餐、与家人缺少交流、长时间处在空调环境中、常坐不动、不能保证睡眠时间、面对电脑过久、三餐饮食无规律。这些工作和生活的“特殊习惯”使都市白领和很多家庭的“顶梁柱”过早地出现高血压、糖尿病、肾脏损害等疾病。可见，现代生活方式造成人们维护身体健康的形势变得前所未有的严峻。

在古代，我们的先人们创立了融合道家导引和佛门养性功能的神秘功法“易筋经”，用来强筋壮骨，补肾养生。今天，终日操劳的您，是否为保护先天之本的肾脏做好准备了呢？了解肾脏疾病防治知识，就会在您面前开启保护肾脏的健康之路，将会指引着您及您身边的亲朋好友共同走向健康的明天！

王世东

2009年6月

1 第一部分 肾脏病的一级预防

肾脏病的基本知识和概念	3
1. 肾脏在哪里	3
2. 肾脏的结构是什么样的	4
3. 什么是“肾单位”	5
4. 肾脏的基本功能是什么	6
5. 中医说的肾和西医说的肾是一样的吗	7
6. 中国传统意义上的“肾”是什么呢	7
7. 为什么说“肾为先天之本”	8
8. 肾与中国传统的五行学说有关吗	8
9. 中医说的“肾藏精”是什么呢	9
10. “肾藏精”有什么用处呢	10
11. 中医讲的“肾主纳气”是什么呢	11
12. 中医学的“肾主水”是什么意思	11
13. 肾脏“开窍”是怎么回事	12
14. 为什么说“肾主骨”	13
15. 头发白就是肾虚吗	13
16. 医师说我肾虚，是我的肾坏了吗？什么是肾虚	14
17. “肾虚”分几类	15
18. 腰疼为什么要看医师	16
19. 尿是怎么生成的	17
20. 肾脏病的常规检查都有什么	18

- | | |
|--|----|
| 21. 留尿做常规检查应该注意什么 | 22 |
| 22. 尿常规检查包含哪些内容 | 22 |
| 23. 做尿细菌培养时如何留取中段尿 | 23 |
| 24. 什么是尿三杯试验, 有什么临床意义 | 23 |
| 25. 体检时我的尿蛋白是“+”, 有问题吗 | 24 |
| 26. 尿常规检查出现尿蛋白阳性情况时, 对于受检者而言到底意味着什么 | 24 |
| 27. 什么是体位性蛋白尿 | 26 |
| 28. 尿蛋白越多肾病越严重吗 | 27 |
| 29. 测定尿蛋白有几种方法, 患者可以自己测定吗 | 28 |
| 30. 什么是管型尿 | 29 |
| 31. 如何区别血尿来源于肾脏还是尿路 | 29 |
| 32. 什么是爱迪氏计数 | 30 |
| 33. 尿免疫球蛋白及补体 C3 成分的测定有何临床意义 | 30 |
| 34. 尿蛋白聚丙烯酰胺凝胶电泳 (尿蛋白 SDS 盘状电泳) 有何临床意义 | 31 |
| 35. 肾炎患者为什么要测定血清尿素氮 | 32 |
| 36. 为什么要测定血清肌酐? 血清肌酐与尿素氮哪个更准确 | 32 |
| 37. 什么叫做肌酐清除率 | 33 |
| 38. 肾炎患者测定二氧化碳结合力有何意义 | 34 |
| 39. 肾功能不全的患者为什么要测量血钾、钠、钙、磷 | 34 |
| 40. 尿浓缩和尿稀释试验有什么意义 | 35 |
| 41. 同位素肾图检查对身体有害吗 | 36 |
| 42. 肾脏核素动态显影检查有何作用 | 37 |
| 43. 肾 B 超对肾炎诊断有帮助吗 | 37 |

44. 肾穿刺活检有什么适应证和禁忌证	38
45. 肾炎患者做肾穿刺有什么后遗症吗	38
46. 肾病的早期征兆有什么	39
47. 医师说的肾炎指的是什么病	40
48. 晨起眼睑水肿是怎么回事, 是肾炎吗	40
49. 为什么肾炎患者会发生水肿	41
50. 为什么肾炎患者有的少尿有的多尿	41
51. 急性肾炎的常见诱因因素有什么	42
52. 肾小球肾炎的病因有哪些	42
53. 解热镇痛药会损伤肾脏吗	43
54. 抗生素对肾脏有毒性作用吗	43
55. 哪些重金属会引起肾损害	44
56. 高血压和肾病有什么关系	45
57. 肾脏病对妊娠的影响是什么	46
58. 气候和肾小球肾炎的复发有关系吗	47
肾脏病的饮食预防	48
59. 预防肾炎如何从饮食开始	48
60. 为何说预防肾病应重视“是药三分毒”	48
61. 什么时候应该补肾	49
62. 怎样注意日常饮食和运动, 积极预防肾脏病	49
63. 难道钙和磷真是“冤家对头”	50
64. 您知道常见食物中钙和磷的含量吗	52
65. 钾——想说爱你却不容易吗	53
66. 食物中的钾含量知多少	54
67. 什么是优质蛋白	55

68. 什么是低磷饮食 56
69. 为什么肾脏病患者要吃“优质低蛋白饮食” 56

肾脏病的运动预防 57

70. 预防肾炎等疾病可以采取的运动方式有哪些 57
71. 锻炼身体要如何与“天时”相合 58
72. 锻炼身体要怎样讲求规律 58
73. 良好的习惯与成熟的心理是对运动预防的最好支持吗 59

61 第二部分 肾脏病的二级预防

肾脏病的诊断知识 63

1. 肾小球疾病包括什么疾病 63
2. 原发性肾小球肾炎的病理形态如何分型 65
3. 什么是急进性肾炎 66
4. 为什么说急进性肾炎有生命危险 67
5. 急进性肾炎有哪些实验室检查，有什么异常 67
6. 急进性肾炎的治疗原则是什么 68
7. 急进性肾炎和急性肾炎一样吗 69
8. 急性肾炎的临床表现是什么 69
9. 急性肾炎能治好吗？会有后遗症吗 70
10. 急性肾炎的治疗原则是什么 71
11. 慢性肾炎是什么病 72
12. 慢性肾炎临床分为几种亚型 73
13. 慢性肾炎高血压型和高血压2、3期如何区别 73
14. 慢性肾炎是由急性肾炎发展来的吗？如何防止急性肾炎转为慢性肾炎 74

15. 慢性肾炎急性发作和急性肾炎有什么不同	75
16. 慢性肾炎和慢性肾盂肾炎有什么区别	75
17. 慢性肾炎的临床表现是什么	76
18. 慢性肾炎的常规治疗包括什么	77
19. 肾炎会遗传吗	78
20. 慢性肾炎能治好吗	79
21. 医师诊断我是隐匿性肾炎，这与常说的肾炎是一样的吗	80
22. 隐匿性肾炎是怎么诊断的	81
23. 肾炎患者应定期检查哪些项目	82
24. 尿血就一定 是肾炎吗	82
25. 尿混浊都是肾炎造成的吗	83
26. 患肾小球肾炎为什么会 出现蛋白尿	83
27. 哪些现象提示肾炎的复发	84
28. 如何早期诊断狼疮性肾病	84
29. 过敏性紫癜会引起肾炎吗	85
30. 糖尿病患者如何早期发现肾损害	86
31. 妊娠对肾脏疾病有什么影响	87
32. 肾脏病和肝脏病有什么联系	88
33. 患者应怎样认识肾炎	89
34. 肾炎能不能根治	91
肾脏病的饮食治疗	92
35. 肾炎患者如何选择饮食	92
36. 防治肾小球肾炎有什么秘诀	93
37. 导致肾炎病情进展的主要因素是什么	95
38. 可以导致肾炎恶化的因素有哪些	95

39. 如何阻断肾炎的恶化过程	96
40. 低蛋白饮食和慢性肾炎的预后有关系吗	97
41. 你知道常用食物中蛋白质和氨基酸的含量吗	98
42. 肾脏病患者是否可以吃盐和碱	99
43. 肾脏病患者饮水量应为多少	99
44. 肾脏病患者可否吃鱼、虾、蛋、肉类食物	100
45. 肾病的饮食禁忌有哪些	100
46. 肾功能不全、尿毒症患者饮食上需要特别注意些什么	101
47. 各种肾病患者的饮食各有何不同	102
48. 肾炎患者必须严格限盐吗	106
49. 肾炎患者不宜吃香蕉吗	106
50. 急性肾炎患者在饮食营养上需要注意什么	107
51. 慢性肾炎的饮食	108
52. 肾病综合征在饮食营养方面的选择	108
53. 怎样通过饮食治疗急性肾炎	109
54. 怎么样通过食疗治疗肾病综合征	110
55. 怎样通过食疗治疗伴有高血压、眼底出血的慢性肾炎	111
肾脏病的药物治疗	112
56. 肾炎患者的用药原则是什么	112
57. 目前肾小球肾炎的主要治疗药物有哪些	114
58. 肾炎患者是否需要使用抗生素	116
59. 哪些抗生素对于肾脏有毒害作用	117
60. 抗生素是如何毒害肾脏的	118
61. 肾功能不全时应用抗生素应该注意哪些	119
62. 怎样知道肾脏损害是由抗生素引起的	120

63. 利尿药物为什么能够利尿	122
64. 肾炎患者常用什么利尿药	123
65. 肾性高血压常用哪些降压药物	126
66. 慢性肾炎高血压患者应该如何选用降压药	128
67. 糖皮质激素药物有哪些	129
68. 糖皮质激素有什么作用	130
69. 肾炎患者如何使用激素	131
70. 皮质激素有哪些不良反应? 如何防止激素的不良反应	132
71. 什么叫做肾炎治疗中的“反跳现象”	134
72. 免疫抑制剂在什么情况下使用	135
73. 免疫抑制剂为什么能治疗肾炎, 有哪些种类	135
不同种类肾脏病的中医疗法	137
74. 祖国医学对肾炎病因病机是如何认识的	137
75. 水肿的诊断依据是什么	139
76. 水肿如何辨证论治	139
77. 肾炎的辨证论治规律是怎样的	141
78. 什么叫做乳糜尿	142
79. 中医如何对乳糜尿辨证论治	142
80. 血尿的诊断依据是什么	144
81. 如何对血尿进行辨证论治	144
82. 腰痛的中医治疗是怎样的	146
83. 什么是肾病综合征, 是如何产生的	147
84. 肾病综合征有哪些并发症	148
85. 肾病综合征如何治疗	149
86. 中医对肾病综合征如何治疗	151

- | | |
|-----------------------|------------|
| 87. 肾炎如何辨证分型 | 153 |
| 88. 急性肾小球肾炎中医如何辨证治疗 | 154 |
| 89. 慢性肾小球肾炎中医如何辨证治疗 | 157 |
| 90. 急进性肾炎如何辨证治疗 | 160 |
| 91. 如何诊断 IgA 肾病 | 161 |
| 92. IgA 肾病如何辨证治疗 | 161 |
| 93. 什么是多囊肾? 如何治疗 | 164 |
| 94. 中医对多囊肾如何辨证治疗 | 166 |
| 95. 什么是隐匿性肾炎? 如何治疗 | 167 |
| 96. 中医对隐匿性肾炎如何辨证治疗 | 168 |
| 97. 什么是狼疮性肾炎? 临床表现是什么 | 169 |
| 98. 狼疮性肾炎如何治疗 | 171 |
| 99. 狼疮性肾炎患者应注意什么 | 172 |
| 100. 中医对狼疮性肾炎如何辨证治疗 | 173 |
| 101. 什么是紫癜性肾炎? 有何临床表现 | 174 |
| 102. 紫癜性肾炎如何治疗 | 175 |
| 103. 中医对紫癜性肾炎如何辨证治疗 | 177 |
| 104. 糖尿病肾病如何诊断和分期 | 178 |
| 105. 糖尿病肾病如何治疗 | 180 |
| 106. 中医对糖尿病肾病如何辨证治疗 | 181 |
| 107. 哪些食物和中草药能治疗水肿呢 | 185 |
| 108. 如何选用治疗肾病水肿的中成药呢 | 192 |
| 肾脏病的运动治疗 | 197 |
| 109. 肾病患者可以运动吗 | 197 |
| 110. 肾炎患者的适合运动都有哪些 | 199 |

111. 肾炎患者在缓解期应当如何运动	201
112. 肾虚可以进行哪些运动	202
113. 练习太极能补肾的说法有道理吗	203
114. 为什么说摩耳可以补肾	203
115. 中医如何用耳穴疗法治疗肾炎	205
116. 肾炎患者能进行按摩治疗吗	205
117. 急性肾炎患者应该如何安排自己的生活	206
118. 慢性肾炎患者的生活和学习应该怎么规划	206
119. 肾病综合征患者的生活和学习应该怎么规划	207
120. 如何对慢性肾脏病患者在家里进行病情观察	208
121. 气候变化与肾小球肾炎的复发有关系吗	209
122. 肾炎患者出院回家后应该注意什么	210

213 第三部分 肾脏病的三级预防

肾功能衰竭的分期与药物治疗	215
1. 慢性肾功能不全分为几期	215
2. 如何鉴别急性肾衰竭和慢性肾衰竭	216
3. 哪些原因可以引起慢性肾衰竭	218
4. 我国引起慢性肾衰竭的原因有哪些	219
5. 临床哪些检查有助于判定尿毒症呢	219
6. 引起慢性肾衰竭的常见药物有哪些	220
7. 如何知道自己是否患有慢性肾衰竭	220
8. 慢性肾功能不全有哪些可以纠正的可逆因素	221
9. 慢性肾功能不全的常见并发症有哪些	222
10. 糖尿病会引起肾功能不全吗	226

11. 患有糖尿病肾病应该如何防止肾功能不全 226
12. 高血压也会导致慢性肾功能不全吗 227
13. 如何防止高血压肾病进展为慢性肾功能不全 227
14. 慢性肾功能不全时需要注意哪些实验室检查 229
15. 什么是尿毒症？尿毒症的毒是什么？尿毒症产生的机制是什么 229
16. 尿毒症会遗传吗 231
17. 尿毒症患者监测病情只要检查肌酐就可以吗 232
18. 尿毒症患者为什么会出现全身的皮肤瘙痒 233
19. 肾炎患者出现哪些症状提示肾功能出现障碍 233
20. 尿毒症患者为什么会出现神经精神症状 234
21. 为什么有的尿毒症患者会出现全身高度水肿，甚至出现胸腹水，有的则发生脱水呢 234
22. 尿毒症酸中毒是怎样发生的 235
23. 慢性肾炎患者出现恶心、呕吐是什么原因 236
24. 慢性肾衰患者需要补充钙吗 236
25. 肾性骨病的概念、形成机制及表现 237
26. 如何治疗肾性骨病 238
27. 中医如何对肾性骨病进行辨证治疗 239
28. 慢性肾炎患者为什么会发生贫血 240
29. 普通的抗贫血药物为什么不能纠正肾性贫血 241
30. 肾性贫血有什么治疗措施呢 242
31. 促红细胞生成素治疗的用法、剂量、治疗分期及疗程如何 242
32. 输血对于慢性肾炎贫血有好处吗 243
33. 慢性肾炎可以出现哪些心脏病并发症 243

34. 什么是尿毒症性心肌病, 有什么表现吗	244
35. 慢性肾功能衰竭的患者出现心包摩擦音意味着什么	245
36. 慢性肾脏疾病合并心肌病如何治疗	245
37. 慢性肾炎中代谢性酸中毒如何治疗	246
38. 肾炎伴低钠血症有什么表现? 如何治疗	248
39. 肾炎有高钠血症如何处理	249
40. 低钾血症对机体有何影响	249
41. 高钾血症有何临床表现? 如何治疗	251
42. 慢性肾衰早期预防和延缓其进展的措施有哪些	253
43. 慢性肾功能不全如何治疗	254
44. 慢性肾功能不全的非透析疗法有哪些	257
肾功能衰竭的替代治疗	260
45. 什么是血液透析	260
46. 什么是透析	260
47. 血液透析的工作原理是什么	261
48. 血液透析进行肾脏替代治疗的特点是什么	262
49. 血液透析在肾病治疗中有何作用	262
50. 在透析治疗中, 透析机、透析器、透析液分别起什么作用	263
51. 血液透析液应具备哪些基本条件	264
52. 血液透析的适应证有哪些	264
53. 透析治疗能给患者多大帮助	265
54. 哪些药物或毒物能通过透析膜	266
55. 血液透析前患者应有哪些思想准备	266
56. 血管通道是指什么	267
57. 血管通道的种类有哪些	267