

健康靠自己
从用药到饮食，告诉那些你最想知道的

专家告诫“疾病三分治，七分养”，调治结合

肾病

如何用药与食物疗法

QUANWEIYISHENGQINGQINGZHIDAO ◆ 康成 编著



关爱生命，就要重视疾病，疾病并不可怕，
多了解，放轻松，不因无知而沮丧，不因恐惧而放弃——
教你做自己的医生！

健康，生命才有意义，不生病才是大智慧

黑龙江科学技术出版社

.....
健康靠自己

从用药到饮食，告诉那些你最想知道的
.....

专家告诫“疾病三分治，七分养”，调治结合

肾病

如何用药与食物疗法

康 成 编 著

S

G

RUHE YONGYAO YU SHIWU LIAOFA

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

肾病如何用药与食物疗法 / 康成编著. -- 哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2013.9
ISBN 978-7-5388-7692-5

I. ①肾… II. ①康… III. ①肾疾病-用药法②肾疾
病-食物疗法 IV. ①R692.05②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 225906 号

肾病如何用药与食物疗法

SHENBING RUHE YONGYAO YU SHIWU LIAOFA

主 编 康 成

责任编辑 项力福 宋秋颖

封面设计 赵雪莹

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 北京市通州兴龙印刷厂

开 本 787 mm × 1092 mm 1/16

印 张 14.5

字 数 180 千字

版 次 2013 年 11 月第 1 版 2013 年 11 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7692-5/R · 2202

定 价 26.80 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

目录 Contents

了解肾脏的常识 1

肾是个什么样的器官 / 1

肾脏在人体中发挥着怎样的作用 / 2

中医理论是如何定义肾脏的作用的 / 3

什么是肾单位 / 4

肾脏是怎样工作的 / 4

肾病的类型及症状 6

肾病主要分哪几种类型 / 6

中医认为哪些症状是肾虚的表现 / 6

什么是肾盂肾炎 / 7

什么是肾小球肾炎 / 8

什么是间质性肾炎 / 10

什么是高血压肾病 / 11

什么是乙肝肾炎 / 11

什么是过敏性紫癜肾炎 / 12

什么是系统性红斑狼疮肾炎 / 13

什么是IGA肾病 / 13

什么是肾囊肿 / 13
什么是肾结石 / 14
什么是糖尿病肾病 / 14
什么是肾病综合征 / 14
哪些情况会引起继发性肾病综合征 / 15
什么是肾结核 / 16
肾绞痛有哪些表现 / 18
什么是肾积水 / 18
什么是慢性肾功能不全 / 19
什么是急性肾功能衰竭 / 19
什么是慢性肾功能衰竭 / 19
什么是止痛药性肾病 / 20
什么是小儿急性肾炎 / 20
什么是尿毒症 / 21

肾病引起的并发症 23

肾病为什么会引起腰痛 / 23
肾衰患者为何会出现性功能障碍 / 24
导致肾纤维化的原因有哪些 / 24
急性肾炎容易引起哪些并发症 / 25
肾病引起的水肿与其他的水肿有什么不同 / 26
水肿程度与肾脏损害程度有必然的联系吗 / 27
早期急性肾炎容易和哪些疾病混淆 / 28
慢性肾功能不全与肾衰竭、氮质血症、尿毒症有什么不同 / 29
小儿急性肾炎为何会引起高血压脑病 / 30

肾病患者须进行的检查项目及其目的 31

- 进行各项化验的目的 / 31
- 哪些主要指标能反映肾功能状况 / 31
- 尿常规检查包括哪些项目 / 33
- 怎样留取尿液标本 / 34
- 为什么应定期作尿液检查 / 35
- 尿三杯检验方法有何作用 / 36
- 肾脏大小对查明病理有何作用 / 36
- 作尿路X线片检查的目的是什么 / 37
- B超在肾病检查中有什么作用 / 37
- 肾病患者血沉增快的原因是什么 / 38
- 为什么要作肾穿刺活检 / 39
- 尿蛋白检测的作用是什么 / 41
- 肾盂造影的目的是什么 / 42
- 酚红排泄试验对肾功能检测有何作用 / 44

肾病的自查与辨证 46

- 肾病发病有哪些征兆 / 46
- 哪些情况可能导致排尿异常 / 47
- 怎样通过尿味来判断所患疾病 / 48
- 哪些原因会导致尿色异常 / 49
- 哪些情况会引起尿路感染 / 50
- 人体在什么情况下会产生蛋白尿 / 50
- 功能性蛋白尿是怎样产生的 / 51

直立性蛋白尿是怎么回事 / 52
儿童尿液呈乳白色是否可断定患有肾病 / 52
运动性血尿是怎么发生的 / 53

肾病的预防 54

日常生活中怎样保护肾脏 / 54
为什么说保持愉悦心情是女性预防肾病的关键 / 55
学龄前儿童怎样预防尿路感染 / 56
老年人怎样预防尿路感染 / 56
糖尿病患者如何预防尿路感染 / 57
长期卧床的老人怎样预防尿结石 / 57
长期憋尿为什么容易引发尿毒症 / 58
为什么预防肾病不能忽视疝子的危害 / 58
室内消毒的方法有哪些 / 59
夏季怎样预防肾病 / 60
为什么天气转凉后儿童易患肾炎 / 61
预防肾病为什么不可忽视扁桃体炎、中耳炎和皮肤感染 / 61
孕妇怎样预防肾绞痛 / 62

一般肾病的治疗及相关注意事项 63

肾病患者在看中医前要注意哪些事项 / 63
得了肾病为什么不可滥用药 / 64
尿路感染反复发作的原因有哪些 / 65
治疗尿路感染的用药原则是什么 / 65

怎样治疗尿路感染 / 66
为什么说急性肾炎患者宜用青霉素进行治疗 / 67
如何缓解肾炎患者的咽喉肿痛症状 / 67
如何缓解慢性肾炎患者的头痛症状 / 68
使用激素治疗肾病综合征的原则是什么 / 68
使用激素后可能会出现哪些副作用 / 70
如何减轻使用激素后出现的副作用 / 71
为什么治疗小儿肾病综合征应慎用激素 / 72
患肾病的婴幼儿如何接种疫苗 / 72
肾功能不全患者怎样合理选择抗生素 / 73
慢性肾衰竭患者为什么宜服用活性维生素D₃ / 73
肾病患者服用环磷酰胺应注意哪些问题 / 74
使用免疫抑制药物治疗时应注意哪些事项 / 74
肾病患者练气功应注意哪些事项 / 75
肾病患者适宜做哪些按摩 / 76

重症肾病的治疗及相关注意事项 78

血液透析 / 78
腹膜透析 / 80
肾移植 / 85

治疗肾病的常用药物 89

治疗肾病的常用西药 / 89
治疗肾病的常用中成药 / 92

哪些中草药有治疗肾病的效果 / 95
怎样用抗生素来治疗尿路感染 / 98
肾病患者宜使用哪些利尿药物 / 99
哪些药物可有效治疗肾性高血压 / 100
激素引起皮肤痤疮时宜用哪些中药 / 101

肾病患者的日常护理 102

肾病患者的护理原则是什么 / 102
护理尿路感染患者应注意哪些事项 / 103
为什么要为慢性肾衰患者进行皮肤护理 / 104
护理慢性肾衰患者应注意哪些事项 / 105
护理急性肾炎患者应注意哪些事项 / 105
夏季护理肾病综合征患者要注意哪些事项 / 106
护理慢性肾盂肾炎患者应注意哪些事项 / 107
护理肾病综合征稳定期的儿童应注意哪些事项 / 108
护理患急性肾炎的儿童应注意哪些事项 / 109
肾病患者应怎样做好冬季护理 / 109

肾病患者的日常自我调养 111

肾病患者必须改变哪4种心态 / 111
肾病患者在生活中怎样调节自己的情绪 / 112
家人应在哪些方面劝导肾病患者 / 112
慢性肾病患者应以什么态度来对待疾病 / 113

慢性肾炎患者出现了失眠怎么办 / 114
应怎样从心理上呵护患肾病综合征的儿童 / 115
肾病患者生活起居要坚持什么原则 / 116
肾病综合征患者作息安排的原则是什么 / 118
慢性肾病患者如何合理安排作息时间 / 119
肾病患者怎样才能保证充足的睡眠 / 119
肾病患者经常洗澡有什么好处 / 120
严重肾病患者为什么不宜结婚 / 120
慢性肾炎患者为什么不宜怀孕 / 120
患有肾病的女性应如何避孕 / 122
患肾病的儿童为什么应注意补钙 / 122
肾病患者过性生活的原则是什么 / 122
肾炎患者安排外出旅游应遵循哪些原则 / 123

肾病患者的日常健身与运动 124

体育锻炼对肾病患者有哪些益处 / 124
肾病患者进行体育锻炼应坚持什么原则 / 125
多大的运动量才适合肾病患者 / 125
急性肾炎患者运动时应注意哪些事项 / 126
哪些运动适合慢性肾炎患者 / 126
哪些运动适合多囊肾患者 / 127
适合肾病患者的健身操怎么做 / 27
肾病患者在什么情况下应停止运动 / 128
肾病患者适宜进行哪些室内运动 / 128

肾病患者的日常饮食调养 130

为什么说合理的饮食有助于改善病情 / 130

肾病患者怎样吃才算科学 / 130

肾病患者必须戒除哪些不良饮食习惯 / 131

为什么不可在睡前食用补品 / 132

肾病患者应常吃哪些食物 / 134

肾病患者应慎食或禁食哪些食品 / 134

肾病患者的饮食调养方案 148

急性肾炎患者怎样进行饮食调养 / 148

慢性肾炎患者怎样进行饮食调养 / 154

间质性肾炎患者怎样进行饮食调养 / 160

肾盂肾炎患者怎样进行饮食调养 / 164

IGA肾病患者怎样进行饮食调养 / 168

肾病综合征患者怎样进行饮食调养 / 171

狼疮肾炎患者怎样进行饮食调养 / 177

过敏性紫癜肾炎患者怎样进行饮食调养 / 180

糖尿病肾病患者怎样进行饮食调养 / 184

高血压肾病患者怎样进行饮食调养 / 188

肾功能不全者怎样进行饮食调养 / 192

急性肾功能衰竭者怎样用进行饮食调养 / 196

慢性肾功能衰竭患者怎样进行饮食调养 / 200

尿毒症患者怎样进行饮食调养 / 204

肾结石患者怎样进行饮食调养 / 208

处于透析治疗期间患者怎样进行饮食调养 / 211

肾移植者怎样进行饮食调养 / 216

了解肾脏的常识



肾是个什么样的器官

肾是人体的实质性器官,俗称“腰子”。其外形似蚕豆,表面光滑,颜色为红褐色,位于腰部脊柱两侧,左右各一,上部可达第 11、12 胸椎处,下部可达第 2、3 腰椎处。两肾的形态、大小、重量大致相同,每个长约 11 厘米,宽约 6 厘米,厚约 3.5 厘米,重约 135 克(男性的肾脏比同龄女性的稍重)。

肾要借助多种组织来维持其正常位置,肾被膜、肾血管、腹膜等都对肾起着固定作用。其中起重要作用的是肾被膜。当固定位置变化时,肾可向下移位形成肾下垂或游走肾。通常肾被膜由内向外可分为 3 层,即:

① 纤维膜。纤维膜是贴于肾实质表面的一层结缔组织膜,薄而坚韧,由致密结缔组织和少数弹力纤维构成。在正常状态下,容易与肾实质剥离。但在某些病理情况下,由于与肾实质粘连,反而不易剥离。

② 肾脂肪囊。肾脂肪囊即肾脏外面的一层厚厚的黄色外衣,由

脂肪构成,起着固定、保护肾脏的作用。

③ 肾筋膜。肾筋膜位于脂肪囊的外面,由腹膜外组织发育而来。肾筋膜分前后两层,包绕肾和肾上腺。

肾脏在人体中发挥着怎样的作用

肾脏属于泌尿系统,是人体重要的排泄器官,对于维持正常生理代谢有着十分重要的作用。通常来说,肾脏的生理功能主要有以下 5 点:

① 分泌尿液,排泄人体内的代谢废物、药物和有害物质。人们饮用的水进入体内后,经胃肠道吸收进入血液,通过血液循环,再经过肾脏处理形成尿液排出体外。可以说,尿液直接来源于血液。肾小管的重吸功能具有选择性,葡萄糖、氨基酸、维生素、多肽类物质和少量蛋白质在近曲小管处几乎被全部回收,而肌酐、尿素、尿酸及其他代谢产物经过选择后,或部分吸收,或完全排出。肾小管还可排出药物和毒素,如酚红、对氨马尿酸、青霉素类、头孢霉素类等;药物若与蛋白质结合,则可通过肾小球滤过而排出。

② 调节体内水和渗透压。调节人体水和渗透压平衡的部位主要

增长见闻

西医的“肾”和中医的“肾”的区别

西医的“肾”,即现代医学上所指的“肾”,是解剖学上的概念。肾的功能也是完全依据实质肾脏所具备的泌尿、内分泌、维持电解质平衡的功能来界定的。

而中医学所指的“肾”,则是一个功能学概念,历经几千年。其所指的是对生殖发育、生长衰老、泌尿等综合功能的界定,而且更侧重于生殖生育功能的表述。





在肾小管。近曲小管是吸收钠离子、分泌氢离子的重要场所。在近曲小管中，葡萄糖及氨基酸被完全回收，碳酸氢根回收率为 70% ~ 80%，水、钠的回收率为 65% ~ 70%。滤液进入髓襻后进一步被浓缩，约 25% 的氯化钠和 15% 的水被回收。远曲小管、集合小管不透水，但能吸收部分钠盐，从而使液体维持在低渗状态。

③ 调节电解质浓度。肾脏是钠、钾、氯等多种电解质离子的主要排泄场所。钠、钾、氯的排泄直接影响人体内相关离子的相对平衡状态，对于保持正常体液的渗透压、体液量和酸碱平衡都具有重要意义。

④ 调节酸碱平衡。人体的体液具有一定的酸碱度，这对维持人体正常的生命活动具有重要作用。肾对酸碱平衡的调节包括：排泄氢离子，重新合成碳酸氢根离子，主要在远端肾单位完成；排出酸性阴离子，如硫酸根离子等；重吸收滤过的碳酸氢根离子。

⑤ 内分泌功能。肾脏能分泌多种激素来调节人体正常的生理活动。比如，分泌的肾素可以通过肾素 - 血管紧张素系统调节血压；分泌的促红细胞生成素可刺激骨髓干细胞的造血功能；分泌的前列腺素和高活性维生素 D₃ 可以调节血压和钙、磷的代谢。

中医理论是如何定义肾脏的作用的

与现代医学不同，中医学中的“肾”所指的绝不仅仅是一个简单的器官，而是由肾脏、命门、膀胱、骨髓、耳窍、二阴以及所属经络等部分组成的广泛系统，涉及内分泌、泌尿、神经、生殖等一系列生理功能。比如，男女不孕症，从西医角度看，与肾脏没有直接关系；而中医则会从“肾”的角度出发，对症下药。从中医的角度来看，肾脏的主要功能有：

① 肾藏精，主生长发育与生殖。《黄帝内经·素问·六节脏象论》

说：“肾者主蛰，封藏之本，精之处也。”肾藏精是指肾脏可以固藏精气，防止其无故流失，以保证肾脏在体内充分发挥正常的生理效应。

② 肾主水。肾主水是指肾对输送和排泄体内津液、调节人体水液代谢的平衡有着积极作用。机体水液代谢是一个复杂的生理过程，它在肺、脾、胃、肾、肠、膀胱等器官的综合作用下完成，肾在这一过程中起主导作用。

③ 肾主纳气。肾主纳气是指肾有摄纳肺气、促进吸清呼浊、防止呼吸表浅的作用，有利于保证人体正常的气体交换。

什么是肾单位

肾单位是肾脏结构与功能的基本单位，每个肾有 100 多万个肾单位。肾单位由肾小球和肾小管组成。肾小球由毛细血管丛和肾球囊构成，是血浆过滤器官。肾小管分别由近端小管、髓襻和远端小管三部分组成，它具有重吸收作用和排泄功能。远端小管曲部最后汇入集合管。在正常情况下，肾单位交替进行活动，因此肾具有很大的储备代偿能力。

肾脏是怎样工作的

肾脏的主要工作就是在人体中生成尿液并将其排泄出去。肾血流量占全身血流量的 $1/4 \sim 1/5$ 。肾小球滤液每分钟约生成 120 毫升，一昼夜总滤液量为 170 ~ 180 升。滤液经肾小管时，99% 被回吸，所以正常人的尿液量每天约为 1 500 毫升。尿液的生成过程主要由以下 3 个环节构成：

① 肾小球的滤过。血液流经肾小球时，血浆中的水分和其他物质从肾小球滤过，从而形成肾小球滤液，即原尿。

② 肾小管的重吸收。原尿经过肾小管，99% 的水分被重吸收；葡



葡萄糖和蛋白质等营养物质也全部被重吸收到血液内。钠离子、氯离子、水和尿素,虽然在肾小管各段均能被重吸收,但主要还是在近曲小管被重吸收。

③ 肾小管和集合管的分泌。尿中有相当一部分物质是从肾小管和集合管的上皮细胞分泌或排泄到管腔中的。

温馨提示

5 类坚果补心益肾

含不饱和脂肪酸的坚果类有助于降低心血管疾病风险,而栗子、核桃、松子、腰果、杏仁粉等坚果则有强壮脾肾、补气血及滑肠通便等功效。但注意坚果类属温补食物,体内火气较大如熬夜后或有痔疮、易流鼻血等情形时,宜先暂停食用,待症状减缓后再吃,以免让上火情况加剧。

栗子:健脾补肾、暖胃,并含维生素 B 群及钙、钾、铁等微量元素,能补气血、消疲劳,当中的不饱和脂肪酸也有助降胆固醇。可与健脾和胃的燕麦片搭配:取 8 颗栗子和免洗汤匙 8 尖匙量的燕麦片,加 700ml 水以大火煮约 10 分钟,再依个人口味加少许麦芽糖调味。

核桃:具滋补功效,含维生素 B 群、卵磷脂等营养,能防脑部老化、增强记忆力,并可补肾护肝、养神及润燥通便。可做成核桃意仁粥:核桃 5 颗、意仁 30 克,加 700ml 水以大火煮开,转小火熬煮约 30 分钟至颗粒软烂后食用,意仁可强壮肠胃、利水消肿及美白养颜。

松子:含亚麻油酸等不饱和脂肪酸,可滋阴润燥、滑肠利便,对润肤、抗老也有帮助,还能补气,纾缓眩晕、心悸等不适。取松子约免洗汤匙 1 平匙量,加入 500ml 低脂鲜奶微波加热约 2 分半后即可,除补充钙质,牛奶中的酪蛋白、色胺酸及维生素 B 群、A 能生津润肤、安神。

腰果:补脾益肾、开胃,含维生素 A、维生素 B 群及钙、钾、铁等微量元素,能抗衰老、增体力,可润泽、修护皮肤。将腰果 100 克及黑芝麻粉、蜂蜜各 30 克,用果汁机打成滋补肝肾、补气血及滋阴润燥的蜂蜜腰果芝麻酱,可涂于面包。

杏仁粉:能补心肺气、促进气血循环、提神及润肺止咳,且能增加皮肤滋润度,另可滑肠通便、改善便秘。加白木耳、冰糖做成甜汤,能润肺补脾、滋阴美颜:将白木耳 15 克加 500ml 沸水、煮 20 分钟至软烂后,放入杏仁粉 15 克,并加少许冰糖拌匀。



肾病的类型及症状



肾病主要分哪几种类型

根据肾病的发病机理不同,可以把肾病分为以下三大类:

① 原发性肾病。其包括急性肾小球肾炎、急进性肾小球肾炎、隐匿性肾小球肾炎、慢性肾小球肾炎、肾病综合征、IGA 肾病等。

② 继发性肾病。其包括系统性红斑狼疮肾炎、过敏性紫癜肾炎、糖尿病肾病、乙肝肾炎、类风湿性关节炎肾病、硬皮病肾病等。

③ 肾功能不全。其包括急性、慢性肾功能不全。

所有这些肾病后期均可发展为肾功能衰竭——尿毒症。

中医认为哪些症状是肾虚的表现

肾的精、气、阴、阳虚衰不足,即可称为肾虚。肾虚又可分为肾阴虚和肾阳虚。肾阴指的是肾的器质,而肾阳指的是肾的功能。肾功能出现障碍,由于既可能是肾阴虚造成的,也可能是肾阳虚造成的,因此,补肾之前应查明原因,对症下药。肾虚的主要症状可分为: