

儿童肾脏病

饮食指导与中西医疗法

ERTONG SHENZANGBING YINSHI ZHIDAO YU ZHONGXIYI LIAOFA

曾海生 主编



每一个儿童都是天使
每一个患肾脏病的儿童，更需要父母的呵护



副主任医师、国家执业药师与营养师曾海生联合专家团队
力求将中医治疗与西医治疗紧密结合，跟上时代。

陕西新华出版传媒集团
陕西科学技术出版社
Shaanxi Science and Technology Press

儿童肾脏病饮食指导与 中西医疗法

主 编 曾海生

副主编 邹 贤 谢明玉

陕西新华出版传媒集团



陕西科学技术出版社
Shaanxi Science and Technology Press

— 西 安 —

图书在版编目 (CIP) 数据

儿童肾脏病饮食指导与中西医疗法 / 曾海生主编
—西安: 陕西科学技术出版社, 2021. 1
ISBN 978-7-5369-8001-3

I. ①儿… II. ①曾… III. ①小儿疾病—肾疾病—食
物疗法②小儿疾病—肾疾病—中西医结合疗法 IV.
①R726.920.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2020) 第 251466 号

ERTONG SHENZANGBING YINSHI ZHIDAO YU ZHONGXIYI LIAOFA

儿童肾脏病饮食指导与中西医疗法

曾海生 主编

责任编辑 高 曼 孙雨来

封面设计 马 佳

出 版 者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社
西安市曲江新区登高路 1388 号陕西新华出版传媒产业大厦 B 座
电话 (029) 81205187 传真 (029) 81205155 邮编 710061
[http: //www. snstp. com](http://www.snstp.com)

发 行 者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社
电话 (029) 81205180 81206809

印 刷 天津雅泽印刷有限公司

规 格 710 mm×1000 mm 16 开

印 张 21.5

字 数 340 千字

版 次 2021 年 1 月第 1 版
2021 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5369-8001-3

定 价 68.00 元

版权所有 翻印必究

编 委 会

主 编 曾海生

副主编 邹 贤 谢明玉

编 委 (以姓名笔画为序)

卢妙娟	李恩斯	李建伟	张振洪
张 林	刘建新	刘莉诗	宋秀婵
刘 静	何 婷	邹 贤	陈树杰
陈玉梅	陈婉婷	梁其召	谢明玉
曾海生	黎四平	满杏禹	

序 言

肾脏疾病是儿童时期较为常见的疾病种类之一，近年来，发病率有明显上升的趋势。随着医疗水平不断提高，治疗儿童肾脏病的方法也日益丰富，很多原先较难治愈的肾脏病的治愈率大幅度提高。但不可否认的是，儿童肾脏病终究属于慢性疾病，大多数都具有病程长和易复发两大特点。

俗话说，三分治七分养。科学的饮食对儿童肾脏病的预后尤为重要。虽然儿童肾脏病的治疗水平在迅猛提高，但相应的科学饮食指导和中西医疗法，以及家长对儿童肾脏病的认知方面仍存在不同程度的局限性。当得知孩子患了肾脏病后，家长往往会由于恐慌而感到无所适从。儿童毕竟是不同于成年人的特殊群体，处在快速生长的发育期，无论是生理，还是心理，变化都是比较活跃的。对于儿童肾脏病的饮食疗法和中西医诊疗都是一个长期的过程，如果能给予孩子科学的饮食指导及规范的中西医疗法，则对儿童肾脏病的预后和转归、减少家长和儿童的身心压力、减轻家庭及社会的经济负担大有益处。

儿童肾脏病的临床检测手段及诊断治疗方法日益丰富，医疗水平迅猛发展，对儿童肾脏病的饮食指导和中西医疗法也提出了更高的要求。《儿童肾脏病饮食指导与中西医疗法》一书正是为此而编写，是适用于广大儿童肾脏病工作者及家长的一本科学书籍，可供儿童肾脏病医护人员及家长学习和参考，对从事儿童肾脏病专业的医护人员有重要的指导意义。

于 力

广州市第一人民医院儿科

华南理工大学附属第二医院儿科

2020 年 9 月 29 日

自序

唯有懂得疾病，方可心中有数

2020 年秋，这本书终于定稿了。

儿童肾脏病是治疗时间长、易复发，且用药副作用大的一组疾病，给儿童的身心发展带来较大影响，甚至会发生由于医师的不正当认识或不规范治疗，最终引起肾功能衰竭的情况。

笔者从事儿童临床工作 10 余年，不断跟随国内知名教授学习，如广东省肾内知名专家于力教授、曾华松教授，广东省营养知名专家朱惠莲教授等。笔者除拥有副主任医师职称外，还潜心研究中医 10 余年，考取国家执业药师与营养师执业资格证书，不断学习，用药精准，并配合营养中医治疗与调理，深得患者的认可。

在临床工作中，医生会遇到患者或其家属提出的很多问题，包括饮食、休息、睡眠、运动、药物、治疗效果等。通常情况下，我们会建议调整一下生活方式，或者通过食疗、按摩等方法来配合治疗，这是我着重推荐的理念，也是治疗肾脏病的基础。但很多时候，患者或其家属忽略了这些方法，最终导致疾病复发，或进一步发展。所以，懂得一些基本的肾病知识和相关疾病的治疗方法是非常有必要的。这样，在遇到问题时不慌，更有利于配合医生的治疗，更有利于恢复健康。

记得看过一些肾病患者在网上的留言，让我感慨良多。

在本命年里，查出尿常规有隐血与蛋白，开始还不知道是怎么回事，以为是炎症，消消炎就好了。住了一段时间医院，出院后上网一查，才发现根本没有那么简单，再一查，全国竟然有 1 亿多的肾病患者……对于这么普遍的疾病，居然没有什么治疗方法，只有靠激素，20 年前与现在用药几乎一

样，是国家忘了这方面的医学发展吗……

我认识的一位女患者和男友坚持了七八年，终于有了结果，好让人羡慕。生病了，才知道什么最重要，钱不是最重要的……

我患肾病几年，隐血情况并不会特别麻烦，有很多患者一辈子都是小便隐血。但我是那种好了伤疤忘了疼的那一类人，好的时候得意忘形，一年后又复发，后悔莫及！每次复发都比上一次要厉害。现在遇到一些糟心的事情也都不去想了，自己的身体最重要。要是哪天国家攻克肾病就好了，真不知道肾脏病患者的福音什么时候到啊……

作为医生，我想说的是，全国肾病相关的专家与科研人员一直在努力，从未放弃。

此书，正是基于此想法而专门编著，希望能为苦难中的患者带去一束光，为有爱心的医师点亮一盏灯，为发展的医学贡献一份力量。

最后，感恩身边支持过我、帮助过我的各位领导、各位前辈、各位专家，特别是于力教授、骆庆明副院长对本书出版的大力相助。

曾海生

2020年8月17日

前言

肾脏是人体的重要器官之一，它的功能是否正常将直接影响人体的生命安全。它的基本功能是生成尿液，借以清除体内代谢产物及某些废物、毒物；通过肾小球的过滤，肾小管的重吸收及分泌功能排出体内多余的水分，调节酸碱平衡，维持内环境的稳定；它还具有内分泌功能，能生成肾素、促红细胞生成素、维生素 D₃、前列腺素等，又是部分激素的降解场所和肾外激素的靶器官。肾脏的这些功能，保障了机体内环境的稳定，使新陈代谢得以正常进行。宝宝出生后基本具备上述功能，但调节能力较弱，储备能力差，一般 1~2 岁时才接近成人的水平。

根据国内有关资料显示，在全国 3.6 亿儿童中，有肾脏病患儿 300 余万，而每年数千名儿童正发生成为慢性肾功能不全。这是一个不容忽视的问题。儿童的肾脏患上疾病时，可能无任何症状，或仅有乏力、食欲减退、腰酸等轻度不适，往往易被忽视。如果处理不当，或不及时，就有可能发展到肾功能丧失、无法维持正常的新陈代谢，将危及儿童的生命。这对于家庭和社会来说，都是一个很大的伤害。

中国传统医学早在千年以前就对肾脏进行了研究，认为肾脏的作用贯穿生命始终，肾脏是人的先天之本，不仅有助水液代谢，还能主骨、生髓，与人的生长发育、生殖有密切的关系。它主要起调节全身功能的作用，能为生命活动提供“原动力”。

现代医学与中国传统医学都十分重视对肾脏的研究，尽管理论方法有所差异，但二者的目标都是如何维护健康、如何促进肾病患者康复，而且在实践中均取得较好的效果。

东莞市儿童医院历年来十分关注儿童健康，在积极救治病患的同时，每年开展大量宣教活动，给广大家长提供科学合理的健康指导意见。该院小儿肾内科专家曾海生在此领域潜心研究多年，积累了大量经验和心得，为了帮

助广大肾脏疾病患儿早日康复，他牵头组织了一批儿科专家编写此书。本专著吸取现代医学和中国传统医学的精髓，解读各类肾脏疾病的诊治指南和专家共识，介绍各种自然饮食疗法及中医治疗方法。全书内容丰富，文字通俗易懂，实用性强。相信此书的出版，能满足广大家长对肾脏病患儿营养膳食知识的需求，能对广大家长及儿科工作者有所帮助。

向所有关心儿童成长的医学工作者致敬！向所有参加编写本书的专家致以衷心的感谢！

骆庆明

东莞市儿童医院

2020年9月24日

目录

第一篇 饮食自然疗法	1
第二篇 西医现代疗法	51
第三篇 中医传统疗法	241
附录 A 食物蛋白质交换份表	315
附录 B 常见食物营养成分表	317
附录 C 0~18 岁身高体重表 (2009)	321
附录 D 不同年龄组小儿正常肾脏大小	323
附录 E 系统性红斑狼疮疾病活动指数-2000	324
附录 F 儿童肾内科临床常用计算公式	326
参考文献	327

第一篇 饮食自然疗法

饮食自然疗法，是顺应自然规律、运用自然方式，特别是调整饮食结构，使人体能够自我修复免疫功能及自愈能力，进而达到健康的一种方法。

一、肾脏大小与功能作用

肾脏像蚕豆豆瓣，和成年人的拳头一样大小。它位于身体的后部，大约在腰部、脊柱的两侧。每个人出生时就有 2 个健全的肾脏。

正常肾脏具有形成尿液、排泄代谢废物，调节水、电解质、酸碱平衡，分泌促红素和合成活性维生素 D 等功能。当肾功能受损后，可能会出现蛋白尿、水肿、高血压、贫血、代谢性酸中毒、氮质血症、尿毒症等一系列症状、体征。而饮食自然疗法可以减少代谢废物的形成，减少有害物质的摄入；维持水、电解质、酸碱平衡；维持良好的营养，减轻肾脏排泄负担，减轻对幸存肾单位的进一步损害，延缓病情发展。这是治疗慢性肾功能不全所必不可少的一项基本措施。

二、合理饮食对肾脏病的重要性

国际肾脏病学会和国际肾脏基金联盟共同倡议，从 2005 年开始，每年 3 月的第二个星期四被定为“世界肾脏日”，目的是让人们知道肾脏这个器官的重要性，知道肾脏疾病是常见的、有害的，更是可以治疗的。

通过合理饮食，可以延缓慢性肾功能不全的发展速度，减少或减轻病人的某些症状，避免某些并发症的出现，同时改善营养状况，不发生营养不良，从而提高病人的生活质量。具体来说，饮食治疗的目的在于以下几点。

- (1) 延缓慢性肾功能不全的发展速度。
- (2) 减轻氮质等代谢产物在人体内的滞留。
- (3) 尽量纠正人体内各种氨基酸比例的失调现象，以期达到或接近正氮平衡，防止发生营养不良。
- (4) 针对病人的某些症状，纠正水和电解质紊乱情况。
- (5) 维持病人的营养需要，提高生活质量。

(曾海生)

第二章

肾脏病的非药物治疗

一、什么是非药物治疗

非药物治疗，是顺应自然规律，运用各种自然的方式，使人体能够自我修复免疫功能及自愈能力，从而达到健康的一种治疗疾病的方法。

我是西医科班出身，刚毕业时，我是一个唯西医是从的人，因为我觉得西医学药物的效果最明显。哪里痛了，打一针就不痛了；哪里晕了，口服一粒药，就不晕了；哪里肿了，西医干预，就不肿了。直到我参加工作的3年后，在临床中逐渐发现了与书本知识不相适应的治疗效果，了解到西药的局限性，特别是遇到高血压、糖尿病、高尿酸、肾功能衰竭等慢性病的人，我们几乎只能说：你的病治不好，你要坚持用药，不能停，只能控制。慢慢地，我才感觉到西医学的局限。同时，我也更多去思考：是否有更好的疗法，是否还有其他更好的方式让他们恢复健康。

二、自愈力的神奇作用

后来，我慢慢了解了自愈力——这个人体与生俱来的本能。比如，某天你的手指受伤流血了，血会在1分钟内自动止住，伤口会在3天内愈合结痂，2周内慢慢缩小，1个月内基本就看不出来了。医生有可能帮你清除泥沙、铁渣等杂质，同时包扎好伤口。在这个过程中，你觉得是医生治好了伤口，还是你的自愈能力修复好了伤口呢？毫无悬念，当然是你本身的自愈力，医生只是充当一个助手而已。举一反三，其他的疾病，医生又何尝不是充当了一个助手的角色呢？为什么那么多疾病无法治愈，归根到底是我们把治病的主次颠倒过来了，认为：医生是主，患者是次。

什么是自愈力？自愈力是生物依靠自身的内在生命力修复身体缺损、摆脱疾病与亚健康状态、维持生命健康的能力。它最大的特征是遗传性与可变性，即自愈力是与生俱来的，可以增强也可以变弱，这取决于生命体与环境物质的交换状况，最直接的就是呼吸与饮食。

那什么是增强人体自愈力的行为呢？所有的正能量语言、洁净的空气、

清洁的水、健康的饮食，都有助于提升人体的自愈力。在这里，需要强调的是正能量语言的重要性。比如说，某天你与别人大吵一架，心情十分低落，如果这时再吹了冷风或淋了大雨，可能过不了多久就感染风寒，可平时即便如此，也不会那么轻易生病。正如中医所说：忧伤脾，喜伤心，悲伤肺，恐伤肾。为什么会伤？根本原因是身体的能量级别下降了，自愈能力下降了。所以，我们也经常会听说，某某大悲一场后，出现胃痛加剧、脑中风或精神方面的疾病。

非药物治疗法包括饮食、环境、语言、休息、运动等方面，对我们来说特别重要，尤其是对患有肾脏相关疾病的患者至关重要。作为肾脏专科的医生应该记住，在教会患者正确饮食与运动外，还要多点正能量的语言与行为，不能恐吓患者，同时要让患者相信自己是最好的医生。如果患者放弃了相信自己，一切都是空谈，所以，肾脏病的患者，也请您务必要有信心，与医生一同战胜病魔，恢复健康！

（曾海生）

第三章

肾病综合征的休息疗法

一、肾病综合征的分期与活动量

肾病综合征在不同阶段会有不同的具体表现，其活动量也是不同的。

（一）水肿期

临床表现为水肿伴大量蛋白尿，应卧床休息，这样有利于增加肾血流量及利尿。同时，应保持适度的床上、床边活动，以防止形成肢体血管的血栓。

（二）病情缓解期

临床上表现为水肿消退、蛋白尿转阴，活动量以不增加活动后尿蛋白为度，因为剧烈的运动会导致一过性蛋白尿。

（三）肾功能不全代偿期

肾功能虽有所减退，但其排泄代谢产物及调节水、电解质平衡能力仍可满足正常需要，临床上并不出现症状，肾功能化验也在正常范围或偶有稍高现象。此期患儿可适当进行一些轻体力活动，或短时间の中体力活动，不仅不会加重患儿病情，还可以增强机体的抗病能力，减少肾病的复发频率。

（四）肾功能不全氮质血症期

肾小球已有较多损害，达 60%~75%，肾脏排泄代谢废物时已有一定障碍，肌酐尿素氮可偏高或超出正常值。病人可能出现贫血、疲乏无力、体重减轻、精神不易集中等症状。此期可进行一些短时间的轻体力活动，避免中、重体力活动以防止病情加重或进展。

（五）肾功能衰竭期

肾脏功能的损害已相当严重，达 75%~95%，不能维持身体的内环境稳定，患者的疲劳、乏力、注意力不能集中等症状加剧，贫血明显，夜尿增多，血肌酐、尿素氮上升明显，并常有酸中毒。此期患儿要卧床休息，除了必要的日常活动外，无须额外增加活动量。

二、体力活动强度分级

在我国，体力活动强度分为 3 个等级，即轻体力活动、中体力活动和重