

<<名医与您面对面丛书>>

图书基本信息

书名：<<名医与您面对面丛书>>

13位ISBN编号：9787533746346

10位ISBN编号：7533746341

出版时间：2010-5

出版时间：安徽科技

作者：赵砚池

页数：188

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## 前言

肾病被称为“沉默”的杀手，其发病率一直居高不下，已经成为一种威胁全世界公共健康的主要疾病。

它具有患病率高、合并心血管疾病率高和死亡率高的特点。

据流行病学调查显示：在发达国家普通人群中，有6.5%~10%的人患有肾病，其中美国肾病患者人数已经超过2000万。

在我国，40岁以上人群慢性肾病的患病率高达8%~9%。

肾病不但是—种高发病，还容易引起各种疾病。

据最新资料统计，我国每年有近百万人死于各种肾病引起的疾病，而且患有慢性肾病的人群死于心脏病和中风的风险是健康人群的20倍以上。

各种肾脏疾患、肾功能不全、尿毒症已经成为肾病发展的“危险三部曲”。

人们往往谈癌色变，却忽视了肾病给人类带来的危害。

肾脏疾病会让我们的生活发生翻天覆地的变化：健康的机体被它侵蚀，蒸蒸日上的事业因它受损，甚至亲朋好友也会因此承受着莫大的痛苦，五彩的梦想也会因它化为泡影……人间的悲剧正在一幕幕上演着。

所以，为了自己和家人的幸福，我们必须捍卫自己的健康。

肾脏是—体的重要器官，它具有排毒功能，而这种特殊功能，也使它更容易受到许多疾病和有害物质的侵袭，从而遭受损害，引起功能减退，形成各种肾脏疾病，并且容易反复发作，很难完全治愈。

调查显示，全世界大约10%的人有不同程度的肾脏受损。

值得注意的是，随着人们生活水平的不断提高，因药物和肥胖引发肾病的人越来越多。

而且，现在肾病已经不单单是老年人的常见病，近几年越来越呈现出年轻化的趋势。

## 内容概要

肾病被称为“沉默”的杀手，其发病率一直居高不下，已经成为一种威胁全世界公共健康的主要疾病。

它具有患病率高、合并心血管疾病率高和死亡率高的特点。

肾脏病的隐匿性非常强，再加上人们缺乏正确的防范意识。

往往到发现时已经为时已晚。

所谓“知己知彼，百战不殆”，只有对肾脏病有足够的了解，才能打好保卫健康的第一仗。

本书主要向你阐述了如何防治肾病的发生以及得了肾病该如何治疗的一些常识和方法。

#### 作者简介

赵砚池，首都医科大学附属复兴医院肾内科副主任医师，长期从事肾脏专业临床工作，有丰富的临床经验。

曾两次在北大医院进修学习，擅长各种肾脏病的诊断、治疗以及血液净化治疗。

参编专业著作2部，发表专业论文50余篇，先后获得北京市科技进步奖及北京市西城区科技

书籍目录

PART 1 肾脏病：健康的沉默杀手 健康测试：当心，肾脏发出的红色警报！

肾脏——人体的生命之根 常见肾脏病大搜索 哪些人更容易患慢性肾脏病？

肾脏病的症状，你了解多少？

火眼金睛走出肾脏病误区 感冒——肾脏病恶化的加速器 肾炎的病理学诊断 慢性肾脏病的治疗 尿毒症  
的红灯信号 女性应该警惕的两大肾脏病 几种肾脏病的并发症 肾脏病会遗传吗？

PART 2 肾脏的保健从预防开始 健康测试：你肾虚吗？

远离肾脏病，预防是关键 定期检查，防患未然 呵护肾脏从点滴做起 中老年男性护肾迫在眉睫 健康  
女性从补肾开始 补肾需理智，切忌盲目 呵护肾脏的春季攻势 夏季补肾正当时 冬季护肾有妙招 肥胖

——肾脏病的危险因素 护肾要领——酒后别喝茶PART 3 肾脏病的治疗与急救措施PART 4 生活好习惯，

远离肾脏病PART 5 肾脏病的灵丹妙药——食疗法PART 6 打造健康肾脏从运动开始PART 7 调整  
心态，保养肾脏PART 8 巧用中医防治肾病

章节摘录

牛奶中含有丰富的蛋白质、钙、维生素D等，包括人体生长发育所需的全部氨基酸，消化率可高达98%，是其他食物无法比拟的。

牛奶已经成为人们日常生活中喜爱的食物之一。

喝牛奶的好处如今已越来越被大众所认识。

经过专家研究证实：每天喝一杯牛奶对人体至少有11大好处。

(1) 牛奶中的一些物质对中老年男子有保护作用，喝牛奶的男子身材往往比较匀称，体力充沛，高血压的患病率较低，脑血管病的发生率也较少。

(2) 牛奶中的钙最容易被吸收，而且磷、钾、镁等多种矿物质搭配也十分合理。

绝经期前后的中年妇女常喝牛奶可减缓骨质流失。

(3) 牛奶中的钾可使动脉血管在高压时保持稳定，减少中风的风险。

(4) 牛奶可以防止人体吸收食物中有毒的金属铅和镉。

(5) 牛奶中的铁、铜和卵磷脂能大大提高大脑的工作效率。

(6) 牛奶中的钙能强健骨骼和牙齿，减少骨骼病的发生。

(7) 牛奶中的铁、铜和维生素A有美容作用。

(8) 牛奶中的镁能使心脏耐疲劳。

(9) 牛奶中的锌能使伤口更快愈合。

(10) 牛奶中的维生素B能提高视力。

(11) 睡前喝牛奶有助睡眠。

中医学认为，牛奶味甘、性微寒，具有生津止渴、滋润肠道、清热通便、补虚健脾的功效。

喝牛奶对肾脏疾病的患者也非常有好处。

因为牛奶中优质蛋白的含量占总蛋白含量的80%左右，不仅所含的必需氨基酸种类齐全、数量充足，蛋白质结构还与人体非常接近，更有利于营养的吸收和利用。

除了蛋白质外，牛奶中其他营养成分对于肾脏病患者也非常有宜。

慢性肾功能衰竭患者身体中往往钙磷比例失调，而牛奶中钙磷比例合适，对纠正这种失调有很大作用。

。

编辑推荐

《知名专家细说:肾病》：用一次挂号费，请来权威专家，全面了解病情，多方呵护健康！

内容通俗易懂，有论述，有案例，专家带你入门，让你健康一生。

您是否有过“挂名医号难，名医指导更难”的抱怨？

该丛书帮您把京城的名医请回家，您来问，他来答，时刻给您的求医问药答疑解惑，为您的生命健康保驾护航！

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>