

## <<肾病养生保健百科>>

### 图书基本信息

书名：<<肾病养生保健百科>>

13位ISBN编号：9787536950726

10位ISBN编号：7536950721

出版时间：2011-9

出版时间：陕西科技

作者：樊蔚虹

页数：353

字数：350000

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>

## <<肾病养生保健百科>>

### 前言

肾，先天之本，何为先天之本，说到底就是健康的“本钱”。

生意上的本钱可以用来获利，而身体的本钱则可以带来长久的健康。

肾脏是人体内水和废物、毒素的排泄器官，又是内分泌器官，对维持机体内环境的稳定起着举足轻重的作用。

肾病，这种被称为“沉默”杀手的疾病，随着糖尿病和高血压发病率的增高，继发肾病也越来越多。最新流行病学证据表明，肾病的发病率远远超过人们的想象，已经成为一种威胁公众健康的主要疾病。

在发达国家有6.5%~10%的人患有肾病；在中国，40岁以上患有慢性肾病的人群已高达8%—9%，且每年有近百万人死于各种肾病所引起的并发症并逐渐呈上升及年轻化趋势。

人们往往谈癌色变，然而却忽视肾病的危害。

肾衰竭、肾结石等字眼又是这样令人毛骨悚然。

肾病能让我们平静的生活发生翻天覆地的变化：能让蒸蒸日上的事业直线下落；也能让美满的家庭承受巨大的痛苦……其实，我们不必如此悲观，肾病并不可怕，可个白的是对待肾病的心态。

肾病多属于终身治疗性疾病，肾衰竭是所有慢性肾病发展的结果，但并不意味着所有肾病患者都会发展为尿毒症。

如果能认真对待，积极治疗，消除生活中的危害因素，大多数患者是可以好转的。

基于此，我们在得到众多知名专家支持的基础上，吸收临床上最新、最鲜活的经验，编辑、整理了《肾病养生保健百科》一书。

书中第一篇介绍了肾病的常见症状、分类、检查及预防措施；第二篇介绍的是肾病患者如何在生活细节上调养；第三、第四篇介绍如何通过饮食、运动养肾；第五篇重在给予肾病患者医疗指导；第六篇强调肾病患者需要调整好心态，乐观面对生活。

我阿编写这本小册子的目的就是把一些有关肾病的知识汇集在一起，给每一位读者及患者及时的帮助，希望本书中的内容能满足读者的需求！

编者

## <<肾病养生保健百科>>

### 内容概要

《肾病养生保健百科》以通俗易懂的语言详细介绍了肾病患者在饮食、生活起居、运动、用药等方面应注意的事项，指导患者能认真对待、积极治疗，消除生活中的危险因素，做一个健健康康的自己。

## <<肾病养生保健百科>>

### 书籍目录

#### 第一篇 拨云见日——与肾来个亲密接触

##### 第一章 基础知识——深入肾区让生活更“顺”

###### 第一节 肾脏，你了解吗

001.肾脏的基本结构是怎样的

002.肾脏的位置在哪里

003.肾脏是怎样工作的

004.肾脏有哪些作用

005.肾脏的中医解剖

006.肾单位指的是什么

007.什么是肾小球

008.肾小管是怎么一回事

009.肾小球旁器指的是什么

010.肾的病理特性

011.尿液是怎样形成的

012.什么是夜尿

###### 第二节 肾病的常见症状

001.肾病水肿的临床特点

002.怎样判断水肿的严重程度

003.肾性高血压

004.腰酸、腰痛意味着肾病吗

005.肾病腰痛的表现

006.肾病蛋白尿

007.什么是直立性蛋白尿

008.运动性蛋白尿指的是什么

009.蛋白尿的危害有哪些

010.肾病血尿

011.尿色发红意味着血尿吗

012.何为运动性血尿

##### 第二章 肾病的分类——明明白白就医

###### 第一节 中医眼中的肾病

001.肾囊风

002.肾痈

003.肾泄

004.肾劳

005.遗精

006.阳痿

007.不育症

008.肾疝

009.肾风

010.肾水

###### 第二节 现代常见的肾病

001.急性肾小球肾炎

002.慢性肾小球肾炎

003.隐匿性肾小球肾炎

004.IgA肾病

## <<肾病养生保健百科>>

005.肾病综合征

006.过敏性紫癜性肾炎

007.乙肝病毒相关性肾炎

008.狼疮性肾炎

009.糖尿病性肾病

010.尿酸性肾病

011.肾盂肾炎

012.肾结石

013.急性肾衰

014.慢性肾衰

015.肝肾综合征

### 第三章 肾病检查——让你吃颗定心丸

#### 第一节 肾病检查的常用方法

001.尿常规检查

002.肾小球滤过功能检查

003.肾小管功能检查

004.免疫学检查

005.x线检查

006.B超检查

007.CT检查

008.放射性核素肾图

009.肾穿刺检查

#### 第二节 肾病检查的注意事项

001.做B超检查为什么要憋尿

002.肾穿刺后应注意什么问题

003.尿红细胞检查时的尿标本应注意什么

004.做同位素核素检查时有哪些注意事项

005.输尿管返流试验有什么特点

006.静脉肾盂造影检查应禁忌什么

### 第四章 肾病预防——保健从这里开始

#### 第一节 预防从日常点滴做起

001.“世界肾脏日”你知道吗

002.为何要提倡全民参与预防肾病

003.我国肾病的发展状况

004.肾病的常见病因及诱因

005.远离肾病预防很重要

006.日常生活如何预防肾病

007.当心肥胖带来肾病

008.谨防酒后喝茶导致肾病

#### 第二节 常见肾病的预防

001.慢性肾病如何预防

002.什么是慢性肾病三级预防？

003.怎样防治过敏性紫癜性肾炎

004.如何防治糖尿病性肾病

005.怎样预防乙型肝炎相关性肾炎

006.急性肾炎可以预防吗

## <<肾病养生保健百科>>

- 007. 隐匿性肾炎如何预防
- 008. 如何预防IgA肾病
- 009. 如何预防痛风性肾病
- 010. 肾结石怎样预防
- 第二篇 强肾必养生——调养出金刚不坏之“肾”
- 第一章 日常生活——滴水不漏的呵护
- 第一节 肾为先天之本，让生命之树长青
- 001. “元气”强肾健体
- 002. “肾经”为健康撑腰
- 003. 《内经》论肾
- 004. 心肾相交养生法
- 005. 肝肾同源，养肝也养肾
- 006. 脾肾安和，百病不生
- 007. 肺肾和谐，母子安康
- 第二节 小细节成就大健康
- 001. 小心强力举重、久居湿处对肾的伤害
- 002. 憋尿对肾脏危害大
- 003. 过度疲劳对肾病损害大
- 004. 吸烟对肾的危害
- 005. 饮酒对肾脏的损害
- 006. 不要忘记每天用热水泡脚
- 007. 每天补充足量的水
- 008. 天天日光浴对肾好处多
- 009. 充足的睡眠让肾也安稳
- 010. 注意日常用药对肾脏的损害
- 011. 温暖背部肾才无忧
- 012. 常洗澡对肾有帮助
- 013. 清洁卫生，预防感染
- 第三节 养“性”养肾亦有道
- 001. 和谐性生活养肾之根本
- 002. 勤走“猫步”，“性”福长久
- 003. 踮脚尖，强肾法宝
- 004. 性生活要遵循原则
- 005. 肾强对女性的意义
- 006. 性养生莫纵欲
- 007. 男性护肾先护腰
- 008. 风流也观“天象”
- 009. 合理性生活，让细水长流
- 第二章 四季养肾——与天地日月合拍
- 第一节 春季养肾，温补阳气
- 001. 呵护肾脏的春季攻势
- 002. 春天补肾重补阳气
- 003. 春天补肾应注意什么
- 004. 春天养肾需上薄下厚
- 005. 春天吃韭对肾脏的功补
- 第二节 夏季养肾，疏泄保阳
- 001. 夏季养肾应注意什么

## <<肾病养生保健百科>>

- 002.夏季如何消暑养生
- 003.夏季避暑迫在眉睫
- 004.夏季酷暑注意身体的疏泄
- 第三节 秋季养肾，邪不压正
- 001.秋季养肾淡为主
- 002.秋凉养好脾胃才强肾
- 003.秋季气候话养生
- 004.秋天冷浴有益肾脏
- 005.慢跑运动不可少
- 第四节 冬季养肾，名正言顺
- 001.冬季护肾注意要点
- 002.冬季补肾冷热有度
- 003.冬季养肾要诀
- 004.冬季进补养肾
- 第三篇 饮食调养——厨房里炼出的“灵丹妙药”
- 第一章 是药三分毒——药补不如食补
- 第一节 科学饮食，吃好喝好才健康
- 001.肾病患者不可忽视的饮食疗法
- 002.肾病患者的饮食习惯有何讲究
- 003.肾病患者的饮食误区
- 004.肾病患者的饮食调味
- 005.肾病患者能高蛋白饮食吗
- 006.慢性肾功能不全患者应遵循怎样的饮食原则
- 007.为什么慢性肾功能不全患者不宜吃土豆
- 008.慢性肾炎患者可以适当食醋
- 009.急性肾炎患者应低盐饮食
- 010.急性肾炎患者饮食的特殊要求
- 011.慢性肾衰竭患者在烹调方面有何要求
- 012.慢性肾衰竭患者如何正确饮水
- 013.肾结石患者宜多饮水
- 014.肾结石不宜吃的食物
- 015.肾病综合征的饮食要求
- 016.糖尿病性肾病的合理饮食
- 017.尿酸性肾病患者的正确饮食
- 018.紫癜性肾炎患者的饮食要求
- 019.肾衰宜补充氨基酸
- 020.纠正“黑色入肾”的饮食误区
- 第二节 蔬菜水果，平平淡淡才是真
- 001.板栗，补肾“铁杆庄稼”
- 002.荔枝，美味益肾的佳品
- 003.山药，补肾珍品
- 004.韭菜，起阳草
- 005.豆浆，补肾四季皆宜
- 006.黑木耳，补血益气的佳品
- 007.芝麻，养肾仙丹
- 008.枸杞子，滋阴补肾
- 009.冬瓜，护肾利尿

## <<肾病养生保健百科>>

- 010.芥菜，补充氨基酸的佳蔬
- 011.松子仁，补肾益气
- 012.赤小豆，利尿消肿
- 013.豇豆，改善肾脏功能
- 014.肾病患者吃蔬菜宜注意什么
- 015.肾病患者吃水果宜注意什么
- 第三节 畜肉海鲜，补肾疗效增倍
- 001.吃腰补腰的做法科学吗
- 002.驴肉，补肾美食
- 003.羊肉，补肾应谨慎
- 004.猪肉汤，补肾的琼浆玉液
- 005.狗肉汤，温肾助阳
- 006.海虾，补肾靠它
- 007.鲈鱼，补肾更爱它
- 008.鸭肉，美味又补肾
- 009.黄鳝，祛寒暖肾
- 010.甲鱼补肾应有度
- 011.肾病患者宜吃牡蛎
- 第四节 药膳饮品，补肾的天赐良药
- 001.牛奶的护肾功效
- 002.葡萄美酒护肾奥秘
- 003.柳橙汁帮助抵制肾结石
- 004.空腹喝茶易伤肾
- 005.喝咖啡不宜过量
- 006.凉茶也会致肾虚
- 007.谨防饮料伤肾
- 008.高血压患者养生茶
- 第二章 合理配餐——配好膳食补好肾
- 第一节 配餐必知的常识
- 001.肾病患者的膳食指南
- 002.肾病患者的营养需求
- 003.如何为肾病患者配好餐
- 004.怎样计算食物的营养成分
- 005.配餐时营养素如何计算
- 006.一日配餐举例
- 007.怎样进行各种食物搭配与互换
- 008.肾病患者食物搭配禁忌
- 第二节 四季的饮食配餐
- 001.肾病患者的春季配餐
- 002.肾病患者的夏季配餐
- 003.肾病患者的秋季配餐
- 004.肾病患者的冬季配餐
- 第三节 不同类型肾病的配餐推荐
- 001.慢性肾衰患者的配餐
- 002.慢性肾衰患者1天的配餐
- 003.慢性肾衰患者1周的配餐
- 004.慢性肾衰尿毒症患者1天的配餐



<<肾病养生保健百科>>

005.肾结石患者的配餐原则

006.肾结石患者1日配餐原则

007.肾炎患者的配餐禁忌

008.肾病综合征患者的配餐原则

009.肾病综合征患者1日配餐原则

010.急性肾衰患者的配餐原则

第四节 肾病患者的饮食食谱

补肾粥谱

001.栗子粥

002.玉米须粥

003.虾米粥

004.韭菜子粥

005.枸杞粥

006.核桃粥

007.山药粥

008.芡实粥

009.赤小豆粥

010.冬瓜赤豆粥

011.薏苡仁粥

012.黄芪粥

013.肉苁蓉粥

014.地黄粥

015.泽泻粥

016.海参粥

017.绿豆猪肝粥

018.花生粥

019.首乌粥

020.陈皮苏叶粥

021.伏龙肝粥

022.菠菜皮蛋粥

023.苁蓉羊肉粥

024.鸭肉粥

025.参芪粥

补肾汤谱

001.附片羊肉汤

002.鹿鞭壮阳汤

003.甲鱼滋阴汤

004.鹌鹑八宝汤

005.猪腰汤

006.千金鲤鱼汤

007.鱼头豆腐汤

008.黑木耳红枣花生汤

009.老母鸡汤

010.萝卜羊肉汤

011.冬菇水鸭补肾汤

012.小肉丸子豆腐汤

013.鲫鱼汤

<<肾病养生保健百科>>

014.栗子核桃猪肉汤

015.人参莲肉汤

016.玉米须蚌肉汤

017.紫菜鸡蛋汤

018.甘薯藕粉汤

019.黄精红枣瘦肉汤

020.刀豆羊肾汤

021.菊花鱼汤

补肾药膳

001.花生仁拌小菜

002.芋头煲白鹅肉

003.铁排青鱼菜

004.大蒜焖羊肉

005.火腿沙拉

006.地黄甜蒸鸡

007.杜仲腰花

008.茴香腰子

009.木耳拌蜇丝

010.素炒三丝

011.红枣烧兔肉

012.黄鳝煲猪肉

013.白果煲猪肚

014.虫草炖金龟

015.黄芪煲鳝鱼

016.首乌蛋

017.银耳鸽蛋糊

018.苡仁芥菜拌花枝

019.核桃鸭子

020.红杞活鱼

补肾茶饮

001.乌鱼茶

002.绿豆茶

003.蜂蜜汁

004.西瓜藕汁

005.明目茶

006.山楂核桃茶

007.观音茶

008.山楂糖茶

009.竹叶车前茶

010.夏枯草茶

011.八仙茶

012.玉米须茶

013.丁香茶

014.菟丝子茶

015.生姜饮

016.龟肚饮

017.老蚕豆饮

## <<肾病养生保健百科>>

018. 双瓜葡萄饮

019. 银耳饮

020. 生地蜜柚饮

补肾药酒

001. 地黄酒

002. 首乌酒

003. 板栗酒

004. 人参酒

005. 蛤蚧雄睾酒

006. 仙灵脾酒

007. 鹿茸酒

008. 枸杞生地酒

009. 菟丝子酒

010. 海马酒

第四篇 运动养肾——打造健康肾脏“动”起来

第一章 科学运动——适合适量才最好

第一节 运动健肾把握好度

001. 如何掌握好运动量

002. 工作忙也要坚持运动

003. 运动前有哪些讲究

004. 做好运动前的准备工作

005. 老年肾病患者如何运动

006. 糖尿病性肾病患者应谨慎运动

007. 哪些运动能强肾

第二节 选择合适的运动很重要

001. 肾病患者运动的原则

002. 怎样选择合适的运动

003. 运动中应注意哪些事项

004. 慢性肾病患者如何判断运动是否合适

005. 如何选择运动方式

006. “多动”好习惯有益健肾

007. 运动时的呼吸补肾法

第二章 运动项目——各有各的神通

第一节 日常健肾运动

001. 肾病患者怎样选择合适的运动项目

002. 补肾健身四法

003. 散步为何有利于肾病

004. 慢跑健身强肾

005. 光脚走路也能健肾

006. 叩齿咽津强肾法

007. 缩肛护肾又壮阳

008. 双推掌补肾法

009. 体侧运动补肾法

010. 摩耳健肾法

011. 抖肾，瞬间的强肾法

012. 倒立放松补肾法

013. 站立养肾法

## <<肾病养生保健百科>>

- 014.卧式推擦养肾法
- 015.坐式补肾法
- 016.室内运动对患者的益处
- 017.垂钓对肾病患者的益处
- 第二节 养肾保健功法
- 001.太极拳养肾功法
- 002.肾病患者练太极拳的注意事项
- 003.瑜伽护肾法
- 004.金鸡独立健身法
- 005.肾病患者简易养肾功
- 006.健肾五禽戏
- 007.强肾六字诀
- 008.健肾八段锦
- 009.补肾易筋经练习法
- 010.强肾太极蹲
- 第五篇 治肾法宝——中西医合璧显神威
- 第一章 中医治肾病——辨证论治阴阳相宜
- 第一节 中医的治肾绝学
- 001.肾与中医藏象
- 002.中医的个性化治疗优势
- 003.中西医治肾病区别在哪里
- 004.中医治肾重视综合治疗
- 005.中医治肾的个性化处理
- 006.中医诊断肾病时的禁忌
- 第二节 中药治肾的常识
- 001.中药为何不能长期滥用
- 002.中药需要天天喝吗
- 003.如何熬制中药
- 004.治肾中药的配伍禁忌
- 005.常用具有肾毒性的中药有哪些
- 006.何为中药灌肠治疗
- 第三节 肾病常用中药
- 常用中成药
- 001.肾炎温阳胶囊
- 002.肾炎康复片
- 003.肾炎消肿片
- 004.肾炎舒片
- 005.黄葵胶囊
- 006.肾炎温阳胶囊
- 007.黄芪颗粒
- 008.强肾片
- 009.黄芪精口服液
- 010.百令胶囊
- 011.三金片
- 012.癃清片
- 013.前列康片
- 014.通淋颗粒

## <<肾病养生保健百科>>

- 015.雷公藤多苷片
- 016.尿毒清颗粒
- 017.补肾康乐胶囊
- 018.杜仲胶囊
- 019.复方伸筋胶囊
- 020.双黄连注射液

### 常用中医方剂

- 001.五皮散
- 002.猪苓汤
- 003.左归丸
- 004.右归丸
- 005.五苓散
- 006.参苓白术散
- 007.六味地黄丸
- 008.大橘皮汤
- 009.防己黄芪汤
- 010.金锁固精丸
- 011.人参健脾丸
- 012.消渴丸
- 013.杞菊地黄丸
- 014.当归芍药散
- 015.茯苓四物汤
- 016.肾宁散
- 017.桂枝茯苓丸
- 018.十枣汤
- 019.肾气丸

### 第四节 中医治肾的按摩疗法

- 001.肾病常见按摩手法
- 002.肾病常见穴位的按摩
- 003.不同穴位的不同按摩手法
- 004.肾病的自我按摩手法
- 005.梳头发补肾按摩法
- 006.女性补肾按摩法
- 007.老年人肾虚按摩法
- 008.儿童肾病综合征按摩法
- 009.阳痿按摩治疗法
- 010.遗精按摩治疗法
- 011.不育按摩法
- 012.遗尿按摩治疗法

### 第五节 中医治肾的器具理疗法

- 001.艾灸补肾的神奇功效
- 002.艾灸护肾的四种方法
- 003.拔罐对肾病患者的益处
- 004.拔罐针灸治肾效果佳
- 005.刮痧治肾的好处
- 006.药浴熏蒸治肾法

### 第二章 西医治肾病——治肾的速效手段

## <<肾病养生保健百科>>

### 第一节 肾病常用西药

#### 抗菌药

- 001.青霉素钠
- 002.头孢拉定
- 003.诺氟沙星
- 004.复方新诺明

#### 利尿药

- 001.安体舒通
- 002.氨苯蝶啶
- 003.呋塞米
- 004.托拉塞米片
- 005.布美他尼
- 006.氢氯噻嗪

#### 降压药

- 001.吲哚帕胺
- 002.拉西地平
- 003.依那普利
- 004.苏适
- 005.美托洛尔
- 006.B<sub>1</sub>受体阻滞剂
- 007.a受体阻滞剂

#### 激素及免疫制剂

- 001.泼尼松
- 002.甲泼尼龙
- 003.环磷酰胺
- 004.环孢菌素
- 005.爱诺华
- 006.依普定
- 007.硫唑嘌呤

#### 肠道吸附剂

- 001.包醛氧淀粉胶囊
- 002.药用炭片

### 第二节 肾病的血液透析疗法

- 001.血液透析的原理
- 002.哪些患者不宜做血液透析
- 003.血液透析与血液滤过有何区别
- 004.哪些人需要做血液滤过
- 005.怎样才算充分透析
- 006.为什么要进行诱导透析
- 007.怎样预防透析出血
- 008.尿正常后可否减少透析
- 009.透析患者为何出现心绞痛
- 010.血透时可能出现哪些心律失常
- 011.什么是血浆置换
- 012.什么是高通量血液透析
- 013.为什么要复用透析器
- 014.哪些情况不能复用透析器

## <<肾病养生保健百科>>

- 015.干体重指的是什么
- 016.什么是动脉内瘘
- 017.如何保护好动脉内瘘
- 018.什么是无肝素透析
- 019.哪些情况下需要进行无肝素透析
- 020.为何血透容易出现感染
- 021.为何血液透析患者容易营养不良
- 022.透析患者怎样补充维生素
- 023.血透患者自己应注意的问题
- 第三节 肾病患者的腹膜透析
- 001.什么是腹膜透析
- 002.腹膜透析的原理是什么
- 003.腹膜透析应作哪些准备
- 004.哪些人适合做腹膜透析
- 005.腹膜透析有哪些优缺点
- 006.常见的腹膜透析有哪些
- 007.何谓间断性腹膜透析
- 008.何谓连续循环式腹膜透析
- 009.什么是持续不卧床腹膜透析
- 010.如何评价腹膜透析的充分性
- 011.腹膜透析患者在饮食上应注意什么
- 012.腹膜导管出口如何处理
- 013.腹透管引流不畅有哪些原因
- 014.引起腹膜炎的病因有哪些
- 015.腹膜透析后诱发腹膜炎有哪些表现
- 016.如何治疗腹透后的感染
- 017.腹膜透析患者为何易长胖
- 018.糖尿病肾衰患者宜采用腹膜透析
- 019.糖尿病肾衰患者如何从腹腔内给予胰岛素
- 第四节 肾病的肾脏移植
- 001.什么是肾移植
- 002.哪些患者适合做肾移植
- 003.哪些患者不宜做肾移植
- 004.为何多数尿毒症患者移植前要透析治疗
- 005.血型不同的人之间能进行肾移植吗
- 006.准备肾移植的患者为何不宜反复输血
- 007.肾移植后应注意什么
- 008.肾移植后应怎样用药
- 009.移植前输血有无好处
- 010.什么是排斥反应
- 011.为何要定期检测血中排斥药物的浓度
- 012.老年及儿童能肾移植吗
- 013.肾移植患者能妊娠吗
- 014.什么情况下需进行移植肾活检
- 015.肾移植术后无肾功能的原因是什么
- 016.肾移植后可发生哪些内分泌和代谢异常
- 017.第一次肾移植失败后能否进行第二次

## <<肾病养生保健百科>>

- 018.为什么肾移植后患者容易得癌症
- 019.肾移植后移植肾发生的肾病有哪些原因
- 第六篇 放飞心情——远离肾病不是梦
- 第一章 良好的心态——让你与肾病无缘
- 第一节 不为肾虚烦恼
- 001.了解肾阴虚与肾阳虚
- 002.正确认识肾虚
- 003.肾虚了就“不行了”吗
- 004.肾虚与肾炎有关系吗
- 005.情感是补肾的良药
- 第二节 走出肾虚误区
- 001.肾虚就要壮阳
- 002.肾虚=性能力下降
- 003.男性腰痛就是肾虚
- 004.肾虚=肾病
- 005.慢性前列腺炎=肾虚
- 006.补肾只是男人的事
- 第二章 情绪调节——爱肾就笑对生活
- 第一节 情绪对肾脏的影响
- 001.不良情绪影响肾脏
- 002.心理压力过大影响肾脏
- 003.过度惊恐易伤肾
- 004.怎样治疗惊恐
- 005.对待肾病满怀信心很重要
- 第二节 如何调节良好情绪
- 001.肾病患者如何做好心理保健
- 002.肾病患者怎样调整情绪
- 003.亲情是治肾病的良方
- 004.家人如何帮助肾病患者调整情绪
- 005.和谐的人际交往对肾病康复有益
- 006.从事力所能及的工作，增强生活的信心
- 007.豁达的心态是治肾的良药
- 008.肾衰竭患者的心理调节法
- 009.肾衰竭患者如何自我放松
- 010.怎样护理肾衰竭的心理护理
- 011.肾衰竭患者如何自我减压
- 012.怎样减少透析患者的心理问题
- 013.如何解决糖尿病性肾病患者的心理问题
- 014.保肾就笑对生活



## &lt;&lt;肾病养生保健百科&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：001．肾脏的基本结构是怎样的肾脏是人体最重要的实质性器官之一，正常人体有两个肾脏，形如蚕豆状，呈红褐色。

肾的大小各人有所不同，大约如自己的手掌大。

一般左肾较细长，右肾较宽短，平均长10～12厘米，宽5～6厘米，厚3～4厘米。

平均重量120～150克。

肾脏位于腰部脊柱两侧，腹膜的后方，约平于第11胸椎至第2腰椎之间。

右肾上方因有肝脏，位置比左肾略低。

在肾脏的额状断面上，可见肾皮质和髓质两部分，皮质位于表层，占肾实质的外1/3，内2/3为髓质。

髓质由8～18个肾锥体组成，呈圆锥状，尖端朝向肾窦，形成肾乳头，底部朝向外侧，与皮质相连。

皮质与髓质并非截然分开，皮质中有许多条髓质放射状插入皮质，称皮质髓放线，部分肾皮质伸入肾锥体之间，称为肾柱。

肾脏内缘中部凹陷，称为肾门，是血管、神经和输尿管出入的门户。

肾脏的基本单位叫肾单位，每个肾脏有100多万万个肾单位，肾单位包括肾小体和与之相连的肾小管。

肾小体由肾小球和肾小囊组成。

肾小管是细长迂回的上皮性管道，平均长度为30。

38毫米，具有重吸收和排泌功能。

肾小球是形成原尿的主要结构。

中央部分是由毛细血管组成的肾小球，外面紧裹着肾小囊。

肾小体有两个极，一为小动脉出入肾小球的血管极，对侧为尿极，与肾小管相连接。

入球小动脉由血管极进入肾小体后，分成5。

8个分支，每个分支各自形成毛细血管网，构成一个肾小球的毛细血管小叶，各小叶的毛细血管再汇合成出球小动脉离开血管极，入球小动脉较出球小动脉粗且直，使两者保持了相当的压力差，从而使肾小球毛细血管的静水压高于身体其他部位的静水压，以利于肾小球毛细血管的滤过功能。

肾小球毛细血管的结构较体内其他部位毛细血管复杂，由内皮细胞、基底膜和上皮细胞所组成。

基底膜又由内疏松层、致密层和外疏松层组成。

血浆经过肾小球毛细血管过滤形成原尿，必须经过以上三道屏障。

所以毛细血管的内皮细胞、基底膜和上皮细胞称为肾小球的滤过膜，滤过膜只允许很小的分子通过。

故滤过膜的结构是否完整是尿液正常的重要保证。

肾小管分为近端肾小管、髓袢、远端肾小管和集合管几段，是肾单位的必要组成部分，对终尿的生成有重要作用。近端肾小管由立方上皮细胞组成，管径大而管腔小，腔面有大量微绒毛，大大增加了吸收的表面积，细胞内含有大量的酶，有利于对肾小球滤过液的吸收和代谢。

髓袢由降支、升支的薄段、厚段组成。

，细胞扁平，结构也较简单。

远端肾小管的上皮细胞由立方上皮细胞组成，腔面虽有微绒毛，但较近端肾小管少。

集合管由皮质集合管、外髓段集合管及内髓部集合管3部分组成，由数个肾单位的远端肾小管汇集而成，不属于肾单位的组成部分。

依其分布，肾皮质主要有近端肾小管和远端肾小管，髓质主要有髓袢的集合管。

肾小球旁器是由位于肾小体近旁的球旁细胞、致密斑和球外系膜细胞组成。

球旁细胞含有丰富的肾素分泌颗粒。

，是肾素合成和分泌的主要细胞。

致密斑是化学感受器，可感受尿中钠离子的浓度，从而，细胞肾素的释放。

球外系膜细胞位于出入球小动脉和致密斑之间的部位，与肾小球系膜细胞相连，可能与肾素的合成及分泌有一定的关系。

肾间质是位于肾单位及集合管的间叶组织。

## <<肾病养生保健百科>>

由间质细胞、少量网状纤维和胶原纤维及细胞外基质组成，肾皮质含间质较少，占13%；肾髓质含间质较多，占20%。

肾间质细胞具有合成和分泌细胞外基质和纤维成分的功能。

002.肾脏的位置在哪里肾脏属于实质性器官，位于腰部脊柱两侧，左右各一，紧贴腹后壁，位于腹膜后面，由一些肾周围的脂肪团块及肾筋膜的结缔组织所松弛地支撑着。

肾脏的外形如蚕豆，分为上下两端、内外两缘和前后两面。

上段宽而薄，下端窄而厚，外缘隆起，内缘中间凹陷。

肾脏的体积各人有所不同，一般而言，正常成年男性平均长10厘米，宽5厘米，厚4厘米，平均重量为130~150克；女性肾脏的体积和质量均略小于同龄的男性。

两个肾脏的形态、大小和重量都大致相似，左肾较右肾略大。

左肾上极平第11胸椎，其后方有第11、第12肋斜行跨过，下端与第2腰椎平齐。

右肾上方与肝相邻，位置比左肾低半个到一个椎体，右肾上极平第12胸椎，下极平第3腰椎，第12肋斜行跨过其后方。

正常肾脏上下移动均在1~2厘米范围以内，体检时，除右肾下极可以在肋骨下缘扪及外，左肾则不易摸到。

在临床上，常将竖脊肌外侧缘与第12肋之间的部位，称为肾区(脊肋角)，当肾有病变时，触压或叩击该区，常有压痛或叩击痛。

## <<肾病养生保健百科>>

### 编辑推荐

《肾病养生保健百科》：肾，先天之本，何为先天之本，说到底就是健康的“本钱”。生意上的本钱可以用来获利，而身体的本钱则可以带来长久的健康。

肾脏是人体内水和废物、毒素的排泄器官，又是内分泌器官，对维持机体内环境的稳定起着举足轻重的作用。

由樊蔚虹编著的《肾病养生保健百科》以通俗易懂的语言详细介绍了肾病患者在饮食、生活起居、运动、用药等方面应注意的事项。

全书共分六篇，内容包括拨云见日——与肾来个亲密接触，强肾必养生——调养出金刚不坏之“肾”等。

名医专家精心指导，肾病者健康指南。

肾病预防从点滴做起，肾病患者的科学饮食，肾病中西医治疗的方法，走出肾病带来的不良情绪。

<<肾病养生保健百科>>

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>