

<<护肾、养肾从生活习惯开始>>

图书基本信息

书名：<<护肾、养肾从生活习惯开始>>

13位ISBN编号：9787807077503

10位ISBN编号：7807077506

出版时间：2007-9

出版时间：黄山书社

作者：酒井纪

页数：86

字数：50000

译者：裴立杰

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>

<<护肾、养肾从生活习惯开始>>

内容概要

肾脏在人体内发挥着多重作用：它每时每刻都在清除血液中多余的水分和废物，把它们排到尿中，再把清洁的血液送回身体中；还可以分泌出各种激素，从而维持我们的生命活动。肾脏是很娇嫩的器官，一旦受到损伤，甚至可能危及生命，因此对于肾病必须注意养护，早发现、早治疗。

本书采用图解的形式，浅显易懂地讲述了各种预防和治疗肾病的方法，并对患者特别关注的问题去疑解惑。

另外，还着重强调了如何在日常生活中保护肾脏。

因为只有注意在生活保护肾脏，才能同时预防高血压和糖尿病等疾病，并保持身体健康。

书中介绍的各种方法，既简单科学，又容易坚持和见效。

这套图解版健康系列丛书倡导健康理念，指导性强、通俗易懂。

丛书的作者都是奋斗在各个专业领域第一线的、经验丰富的医学专家。

因此，本套丛书具有很高的权威性和实践性。

丛书推陈出新，每本书都配有上百幅精美的卡通图片，能将深奥的医学知识变得生动形象，是市场上最具亲和力的健康图文书。

<<护肾、养肾从生活习惯开始>>

作者简介

酒井纪，肾病专家，任东京慈惠会医科大学名誉教授，日本肾脏财团理事长。出生于1931年，1958年毕业于东京慈惠会医科大学。任该校第二内科讲师、副教授，1988年任教授，1993年任该校附属医院院长。后任东急医院院长，2003年起担任日本肾脏财团理事长。

所学专业为内科，

<<护肾、养肾从生活习惯开始>>

书籍目录

前言 【生活习惯大检查】你的生活习惯是否给肾脏增加了负担？

1 肾脏负责调节“水分” 【肾脏与水分】肾脏是调节身体水分的器官 【生活习惯】肾脏调节体液，为身体提供方便工作的环境 【生活习惯】血液流通顺畅能够保护肾脏 【补充水分的基础知识】根据浮肿的类型，选择补充水分的方法 【饮水】外出时随身携带瓶装水 【保水】保持适宜的体温，维持体内水分的平衡 【循环】适度的跑步和游泳有利于血液循环 【排出】不要憋尿，确保体内废弃物及时排出 【冲掉细菌】每天漱口能预防肾病吗？

【老年人补充水分】没感到口渴时也要喝水 【孩子补充水分】相同体重下，孩子所需水分是成人的三倍 【肾病与水分】有些疾病是否需要控制水分的摄入？

专栏 性生活对肾脏有影响吗？

2 血尿和蛋白尿上由肾病引起的吗？

【肾脏与尿】排尿异常是肾功能异常的信号 【排尿异常】检查尿的颜色、尿量、气味和次数 【排尿异常】出现血尿后，即使恢复了，也要去医院检查 【排尿异常】短期内出现“蛋白尿”不一定是肾病 【排尿异常】排尿疼痛、尿失禁与肾病有关系吗？

【检查】尿检是发现肾脏疾病的方法 【检查】关于检查结果的基本知识 专栏 尿液异常的辨别方法、种类和原因3 肾脏不好是怎么回事？

【肾脏是什么？

】过滤血液并排出废弃物的过滤器 【肾脏是什么？

】肾脏是娇嫩的器官，受到伤害后很难治愈 【肾功能低下】过滤器出现故障，无法形成清澈的尿液 【原因】过滤装置“肾小球”出现故障 【原因】血压异常，肾脏也会变弱 专栏 为什么人有两个肾脏？

4 在饮食中注意保护肾脏 【肾脏与饮食】营养过剩是否会引起肾病？

【食物】选择量少却富含蛋白质的食物 【食物】避免摄取“嘌呤”含量高的食物 【食物】钾能消除盐分的不良影响，预防高血压引发肾病 【减少盐分的摄入量】控制盐分的摄入，预防高血压引起肾病 【减少盐分的摄入量】以香辣调料和鲜味代替盐 【在外就餐】减少蛋白质和盐分的摄入量 【在外就餐】饮酒量不要超过100毫升，尽量避免喝啤酒 专栏 民间疗法能否增强肾功能？

5 确诊为肾病 【肾病】治疗肾炎和肾变病的时间应在发病之初 【肾病】患肾盂肾炎和膀胱炎，应彻底查明感染的原因 【治疗】以“食物疗法”和“静养”为主 【治疗】必须在家里服药

【预防复发】排尿恢复正常后也不能掉以轻心 【并发症】糖尿病和高血压患者要注意并发症 【手术治疗】肾结石和肾癌需要通过手术治疗并应注意术后检查 【透析治疗】开始人工透析需要注意的事项 专栏 目前特别需要注意的肾病

<<护肾、养肾从生活习惯开始>>

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>