

《肾病防治100招》

图书基本信息

书名：《肾病防治100招》

13位ISBN编号：9787537553148

10位ISBN编号：7537553149

出版时间：2012-9

出版社：河北科技出版社

页数：228

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《肾病防治100招》

内容概要

《肾病防治100招(超值版)》从患者、养生的角度出发，以铺就健康之路为目标，全方位的介绍了肾脏的位置形态、基本功能；肾病的易患人群；补肾误区；男女肾虚如何补养；小儿肾病、肾结核、肾囊肿、肾炎、肾结石、肾囊肿、尿毒症、肾积水、肾衰竭、肾病综合症等的治疗方案和防护细节等，可为你的身体围起一道呵护健康的“藩篱”。

书籍目录

第一章 关于养肾

第一节 了解肾脏

- 第1招：了解肾脏的位置及形态
- 第2招：肾脏的三大基本功能
- 第3招：每年有近百万人死于肾病
- 第4招：“三高”症并发肾病危害大
- 第5招：肾病向小儿健康伸“黑手”
- 第6招：尿样是肾脏病的“信号灯”
- 第7招：药不可乱吃，肾不可乱补
- 第8招：肾虚也是一种肾病吗
- 第9招：性功能减退就是肾虚吗
- 第10招：补肾妙法，食物中来
- 第11招：乾隆皇帝的宫廷补肾方

第二节 易患人群

- 第12招：不爱喝水的人小心患肾病
- 第13招：爱喝啤酒的人容易患肾病
- 第14招：男人腰围大也容易患肾病
- 第15招：喝饮料不喝水的人容易患肾病
- 第16招：吃太多肉的人容易患肾病
- 第17招：吃得太咸的人容易患肾病
- 第18招：随意用药的人容易患肾病

第三节 补肾误区

- 第19招：误区一：肾是被“吃”坏的
- 第20招：误区二：肾虚，吃啥都一样
- 第21招：误区三：年轻人才需要养肾
- 第22招：误区四：肾虚=性能力下降
- 第23招：误区五：肾虚就需要壮阳
- 第24招：误区六：女人不需要刻意补肾

第二章 补养肾虚

第三章 小儿肾病

第四章 肾结核

第五章 肾炎

第六章 肾结石

第七章 肾囊肿

第八章 尿毒症

第九章 肾积水

第十章 肾衰竭

第十一章 肾病综合征

章节摘录

第85招：多吃黑木耳，结石不再来 肾结石是由于机体内部胶体和晶体代谢平衡失调引发的，饮食的选择上，做到酸碱平衡对于预防肾结石及其并发症的防治是非常重要的一个环节，实践表明，多吃黑木耳可以化解肾结石。

(1) 黑木耳对进入体内难以消化的食物，如不小心吃进的头发、谷壳、木渣、沙子、金属屑等异物具有强大的溶解与烺化作用。

(2) 黑木耳具有预防和治疗各种异物造成的胃肠不适等病症，尤其是从事理发、开矿、粉尘、锯木、修理、护路等作业的人员更应经常吃些黑木耳，可以有效预防肾结石。

(3) 黑木耳对胆结石、肾结石、膀胱结石、粪石等内源性异物也有比较显著的化解功能。此物所含的植物碱，具有促进消化道与泌尿道各种腺体分泌的特性，并协同这些分泌物催化结石，滑润管道，使结石排出。

此外，黑木耳含有的多种矿物质能对体内出现的各种结石产生强烈的化学反应，可以有效剥脱、分化、侵蚀结石，使结石缩小并得以顺利排出。对于初发结石，保持每天吃1~2次黑木耳，疼痛、恶心、呕吐等症状可在2~4天内缓解，结石能在10天左右消失，对于较大较坚固的结石，其效果较差，但如长期食用该食物，亦可使有些人体内结石逐渐变小变碎，能够排出体外。同时常吃黑木耳，还能预防血栓等症的发生。

第86招：补钙除结石二者两不误 由于肾结石的主要类型如草酸盐结石、尿酸盐结石、磷酸盐结石等，都含有不同成分的钙盐，因此，不少人把避免食用高钙食物或要防止“血钙过高，尿钙过高”列为预防肾结石病菌的一个重要措施。

但近年研究高血压患者的钙代谢发现，不少高血压患者体内存在着“三高一低”的现象，即细胞内钙增高、肾脏排泄钙增高、甲状旁腺激素增高和机体缺钙，骨骼中的钙就被“动员”流入血液中，即所谓的“钙搬家”现象，久而久之骨质就会出现疏松。而肾脏排泄钙增高，又恰恰是肾结石的主要原因之一。……

《肾病防治100招》

编辑推荐

小病自己看，大病上医院！ 少吃药，少花钱，最好的医药是保健！ 《百姓生活健康书系
：肾病防治100招（超值版）》配有图解+实用，速查+悦读+精美=经典珍藏！

《肾病防治100招》

精彩短评

- 1、据说不错哦，我同事老是看养生堂和中古历史，在当当上也托我买了好多次了，不错！
- 2、很不错 家人很喜欢，原本很担心肾的问题现在可以解决了

《肾病防治100招》

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：www.tushu000.com