膜性肾病,你该知道这些事



刘宝利,主任医师,硕士生导 师,首都医科大学附属北京中医医 院科研处处长,北京中西医结合学 会肾脏病专委会副主任委员兼秘 书长,中国中药协会肾病中药发展 专委会秘书长,中华中医药学会肾 病专业委员会副秘书长。

□ 刘宝利

首都医科大学附属北京中医医院

肾脏是负责人体排泄功能的主要器 官,机体在新陈代谢过程中产生的物质 主要通过血液循环运输至肾脏,经过滤 过、重吸收和分泌等复杂的生理过程,形 成尿液并排出体外。肾脏通过对尿生成 过程中的调节,维持机体酸碱、水和电解 质平衡。另外,肾脏还能产生多种活性 物质,是维持机体内环境相对稳定的重 要器官。肾的重要作用还不止这些,肾 中还有负责滤过的滤过屏障,它对血液 循环输送来的物质有选择性通透作用, 若其受损,则会引起蛋白尿。

现代医学所认识的肾脏与中医藏象 理论中的肾存在交叉关系。《素问病机气 宜保命集》云:"肾脏有二,形如豇豆相

并,而曲附于膂筋,外有脂裹,里白表黑, 主藏精。"中医认为,肾的生理功能分别 是肾主藏精、肾主水液、肾主纳气及主一 身之阴阳。肾主藏精,除了可以促进生 殖繁衍和生长发育以外,还具有促进血 液生成和抵御外邪的功能。《冯氏锦囊秘 录》云"足于精者,百病不生,穷于精者, 万邪蜂起"。肾精充实,则机体强健;肾 精亏虚,则易患疾病。肾主水液直观地 体现在尿液生成的过程中。若功能失 调,开多阖少,则会导致多尿、遗尿等症 状;若开少阖多,则会导致少尿、水肿等 问题。中医认为,肾主一身之阴阳,即强 调肾脏是调节机体阴阳平衡的关键脏 器,与现代医学中肾脏可通过调节酸碱 和水电解质平衡、分泌生物活性物质等

膜性肾病是什么

方式维持机体稳态的作用不谋而合。

膜性肾病是一个病理学名词,是一 种抗体沉积于足细胞与基底膜之间,基 底膜弥漫性增厚,使得滤过屏障受损,血 液中的蛋白从尿中流失,进而导致机体 水肿的疾病。本病的临床特征是起病缓 慢,多发于中老年人,男性居多,临床表 现以水肿和蛋白尿为主要,少数患者可 见镜下血尿,无并发症时多不伴有肉眼 血尿。约25%的患者可自发缓解,也有 30%~40%的患者会在起病5~10年内进展 至终末期肾病。此外,本病患者易发生

血栓栓塞事件。中医并无"膜性肾病"这 一病名,根据本病的临床特征,可以按照 "水肿""风水"来论治。

发病原因

中医认为,膜性肾病的发生无非内 伤与外感兼夹而成。所谓"邪之所凑,其 气必虚","正气存内,邪不可干",可见患 病之人必是素体虚弱,方能感受外邪而 后患病。《外台秘要》云:"病源肾者主水, 脾胃俱主土,土性克水,脾与胃合,相为 表里,胃为水谷之海。今胃虚不能传化 水气,使水气渗溢经络,浸渍腑脏,脾得 水湿之气加之则病,脾病则不能制水。' 意思是说水肿之病多由脾肾不足所致, 因此本病的基础病因在于脾肾两虚,病

然而,脾肾两虚证型的人很多,但并 非人人皆患膜性肾病。《外台秘要》云: "肾劳则虚,虚则汗出,汗出逢风,风气内 入,还客于肾,脾虚又不能制于水,故水 散溢皮肤。"意思是说肾精具有抵御外邪 而使人免于疾病的作用,肾虚则外界风 邪自汗孔而入,影响肾主水液等正常生 理功能,加之脾虚不能运化水液、协助肾 维持及调节人体水液代谢平衡,故出现

因此本病的诱因为外感邪气,而患 者阳气不足,不能运化水液,进而出现水 肿、蛋白尿等病症,形成膜性肾病。

对于本病患者易发生血栓栓塞事 件,中医理论亦有独特认识。《素问》有 "寒气积于胸中而不泻,不泻则温气去寒 独留,则血凝泣"之论。本病属阴证,患 者阳气不足,则血液运行无力,故易形成 血瘀。同时,阳虚血瘀的状态使得经脉 阻遏,进一步影响水液代谢,使得病情加

现代医学认为,膜性肾病是一种免 疫介导的疾病,目前更倾向于自身免疫 性疾病。本病的发病可能与环境污染相

日常调护

本病患者应注意休息,切忌劳累,避 免饮酒,并注意预防感染。《灵枢经》云 "醉以入房,汗出当风伤脾;用力过度,若 入房汗出浴,则伤肾。"可见过度劳累以 及外感邪气,都会使得患者脾肾两虚的 状态加重。

在饮食方面,膜性肾病的患者应采 取低盐饮食。低盐饮食是指将钠盐的摄 入控制在每日2~3g。《素问·五脏生成篇》 云:"是故多食咸,则脉凝泣而变色。"中 医认为,咸味由胃入血,会影响血液运 行,所以多食盐会导致膜性肾病患者的 水肿加重。在蛋白质的摄入方面,应保 证每日摄入0.8~1.0g/kg为妥,宜补充生 物效价高的蛋白,如大豆、鸡蛋、牛奶、鱼 类和瘦肉等,不宜采取高蛋白饮食。

□ 郭玉玉 上海长海医院

在中医理论里,膏方是 一种具有营养滋补和治疗预 防综合作用的成药。它是在 大型复方汤剂的基础上,根 据人的不同体质、不同临床 表现而确立不同处方,经浓 煎后掺入某些辅料而制成的 一种稠厚状半流质或冻状剂

膏方可以补虚扶弱,凡 气血不足、五脏亏损、体质虚 弱或外科手术、产后以及大 病、重病、慢性消耗性疾病恢 复期出现各种虚弱症状者, 均可冬令进补膏方。膏方能 有效促使虚弱者恢复健康, 增强体质,改善生活质量。 可见,膏方适合真正"虚"的

膏方还可以纠正亚健康 状态,它对调节阴阳平衡、使 人体恢复到最佳状态作用较 为显著。当代许多年轻人在

节奏快、压力大的环境中工作,因精力透支而 出现头晕腰酸、疲倦乏力、头发早白等亚健康 状态,膏方可使这类人群恢复健康状态。

在冬令服食扶正膏滋药,不仅能提高免 疫功能,而且能在体内贮存丰富的营养物质, 有助于来年防复发、抗转移、防感冒、增强抵 抗力。所以膏方受到了很多肿瘤患者的追 捧,但并不是所有肿瘤患者都应该吃膏方,哪 种患者更适合服用呢?

术后体质虚弱者

因手术耗伤气血,术后肿瘤患者多气血 亏虚,此时在专业医生指导下服用合适的膏 方,不仅能够补益气血,调理脾胃,还能顾及 "余毒未尽",达到恢复患者体质、清除体内剩 余癌毒的目的。

放化疗期间有不良反应者

化疗和放疗是恶性肿瘤常见的治疗手 段,但其副作用明显,常导致恶心呕吐、骨髓 抑制、心肝肾功能受损、神经病变等不良反 应,给肿瘤患者带来痛苦。且很多患者因身 体素质较差,导致不能耐受放化疗,而丧失治 疗的机会。中医膏方有扶正祛邪之功效,不 仅能减轻放化疗患者的不良反应,使其顺利 完成放化疗,而且能调理患者身体素质,使其 具备接受放化疗治疗的能力,还能协同放化 疗充分发挥抗癌作用。

病情稳定期防止肿瘤复发及转移者

对于早期的肿瘤患者,外科手术是主要 治疗手段。有部分患者术后病情稳定不需进 行放化疗等后续辅助治疗,也有部分患者长 期行中医综合治疗,不需短时间内调整方药, 这时膏方往往是个不错的选择。不仅可长时 间服用,达到调理体质、增强免疫的目的,又 可减轻患者对肿瘤复发转移的恐惧心理,且 服用方便、不良反应较小。

值得注意的是,如果患者食欲不好,湿气 太重,舌苔厚腻,或病情在进展期,均不建议 吃膏方。膏方滋腻碍胃,这类患者吃了之后, 脾胃难以运化,不但难以吸收药力,还会影响



□ 黄穗平 广东省中医院

红薯有补虚乏、益气力、健脾 胃、强肾阴的功效,非常适合冬季 食用。但是红薯虽好吃,也不宜 多吃,食用红薯有以下几个注意

红薯吃多易腹胀 红薯富含 膳食纤维,所以不少人认为多吃 红薯对便秘有好处。但过食红薯 会在人的肠道里产生大量气体, 造成腹胀、打嗝。所以,平时就容 易腹胀、腹泻、嗳气的人不宜多吃 红薯。清代赵学敏在《本草纲目 拾遗》中亦有"中满者不宜多食, 能壅气"的记载。



空腹吃红薯易烧心 对 于有胃溃疡、糜烂性胃炎、胃 食管返流等疾病的患者,多 吃红薯容易刺激胃酸大量分 泌,引起腹部不适。红薯的 含糖量非常高,多吃会引起

烧心、反酸。

红薯忌与柿子同食 如果食用红薯过后不久 又食用了柿子,那么红薯的糖分容易在胃部发酵, 导致胃酸过多,而柿子中的鞣质、果胶会和红薯反 应发生沉淀凝聚,形成胃结石。

总之,红薯可口,但切记食之有度。特别提 醒,如果红薯的表皮变色、发黑或有褐色的斑点, 那说明它的局部腐烂了,不宜食用。



糖尿病保健按摩小妙招

□ 王志程 北京中医药大学东方医院

中医称糖尿病为消渴,认为它的 病因主要是阴虚燥热,病变脏腑主要 涉及肺、脾、肾三脏,尤以肾脏为关 键。糖尿病病程日久就会出现各种 并发症,严重影响患者的生活质量, 给患者带来了经济上、身体上和精神 上的多重打击。

经常会有人问,有什么简单易学 的动作可以防治糖尿病。下面就给 大家推荐一个按摩方法,经常做此动 作可以益肾固气、健脾和胃、通经活 络,进而增加胰岛素的分泌,加速葡 萄糖的利用,改善微循环,对防止糖 尿病的并发症及减轻患者手足麻凉、 乏力、腰背酸痛、进食后腹胀不易消 化等症状有积极作用,同时也适用于 有糖尿病家族史、糖耐量障碍的糖尿 病高危人群用于预防。具体操作方 法如下:

益气固睛:拇指内扣掌心,其余 四肢握拳,扣住拇指,放于两胁肋部, 双脚五趾抓地,同时环转眼球,顺时







针、逆时针各20遍。 横推胰脏:双手掌由外向内推腹 部胰脏体表投影区,一推一拉交替操

揉腹部:以神阙(肚脐正中)为中 心,分别按顺时针、逆时针方向揉腹 按揉腰背:双手握拳,以食指的

掌指关节点揉脾俞、胃俞、三焦俞、肾 俞(分别位于脊柱旁开1.5寸第十一、 十二、十三、十四椎下),每穴各30秒。 推擦腰骶:双掌由脾俞自上而下

推至八髎穴10遍。

通调脾肾:揉脾经血海、地机、三 阴交,揉肾经太溪穴,双手拇指沿胫

骨内侧缘由阴陵泉推至太溪穴5遍 (血海:屈膝90°,左手手指向上,掌心 对准右髌骨中央,手掌覆于膝盖上, 拇指与其余4指成45°,拇指尖所指处 即此穴。阴陵泉:胫骨内侧踝向上弯 曲处可触及一凹陷处即为此穴。地 机:阴陵泉直下4横指,胫骨内侧缘。 三阴交:内踝尖直上4横指,胫骨内侧 缘后方。太溪:内踝尖与跟腱之间凹

扣胃经:双手握空拳自上而下叩 击小腿外侧胃经循行部位5遍,以酸 胀为度。

擦涌泉穴:用手掌擦涌泉穴(足 底前1/3的凹陷中),以透热为度。

□ 谢正红 云南省楚雄彝族自治州中医医院

菌菇作为美味食品,很早就被人所熟 知,虽然它们其貌不扬,价格也十分亲民,但 却仿佛天生适配各种烹饪方法,营养价值也 受到广泛认可,被视为"菜中之王"。

冬吃菌菇营养多

菌菇不仅口感好,而且营养丰富,堪称 高蛋白、低脂肪食品,富含人体所必需的氨 基酸、维生素等。此外,菌菇在降血压、保护 肝脏、提升身体免疫等方面都有不可小觑的 功效。下面介绍一些常吃菌类的养生功效。

香菇

香菇性平、味甘,具有益气补虚、健脾胃 的功效。有研究发现,香菇含有丰富的钾、 钙等矿物质,有抑制肝内胆固醇增加、促进 血液循环、降低血压、滋养皮肤等作用。香 菇适合搭配高钙食物,其中的维生素D能促 进钙吸收,让补钙效果翻倍。

平菇

平菇性微温、味甘,具有补脾胃、除湿邪 等功效。可降低胆固醇含量,对缓解妇女更 年期综合征症状有一定辅助作用。有研究 发现,平菇中的多糖物质具有抗肿瘤活性,



还能提高机体的免疫力。

草菇

草菇又名兰花菇、贡菇等,具有补脾益 气、清暑热的功效。草菇的维生素C含量高 居菇类第一,解毒作用强,可与人体内的铅、 砷、苯等有害物结合,使之排出体外。还能 减慢胃肠对碳水化合物的吸收,是糖尿病患 者的"益友"。

金针菇

金针菇又名金钱菇、黄耳蕈等。金针菇 能增强记忆力,在日本被誉为"益智菇"。金 针菇有抗衰老作用,长期食用对预防和治疗 溃疡、降低胆固醇、预防高血压有积极作用。

松菇又名松茸、松伞蘑等。松菇具有强

身益肠、健胃、化痰、驱虫等功效。常食松菇 能增强机体的免疫力。

猴头菇

猴头菇性平、味甘,有助消化、利五脏之 功。有研究发现,猴头菇可防治神经衰弱、 消化不良等,是高血压、心血管疾病患者的 理想食品。

吃对才能收获好营养

吃前先晒

有研究人员建议,新鲜的菌菇买回家 后,可选择阳光充足的时间段将其放置在太 阳下晒一会。因为光照会刺激新鲜菌菇生 成更多的维生素D,所以太阳晒过的菌菇补 钙效果更好。

面粉清洗

菌类表面坑洼,易残留杂质,简单的用 水冲洗,看似表面干净,但很难真的清洗干 净。不妨试试下面这个方法:切去菌菇底 部的硬蒂放入水中,在水里放点面粉,用手 搅拌,然后倒掉面粉水,再用清水冲净即 可。

不同菌类的最佳吃法

菌菇营养好,适合的烹饪方式能在更大 程度上"锁住"鲜味和营养。

干香菇香味浓,适合炖肉;鲜香菇口感 嫩滑,适合与素菜烹炒;平菇百搭,可以和蔬 菜、肉类、鸡蛋一起烹炒,还可以用来做汤; 金针菇可凉拌、烹炒或炖煮;猴头菇口味清



淡,容易受肉味和蔬菜影响,适合清炒;草 菇、口蘑可短时间爆炒,以保留更多的维生 素。下面推荐一道菌菇美味菜谱。

菌菇排骨煲

主料:金针菇100g,杏鲍菇100g,包菜 100g,胡萝卜1根,排骨500g。

调料:葱、姜、料酒、胡椒粉、花椒粉、盐、 豉油、鲜贝露各适量。

做法:排骨洗净,开水焯一遍,撇去浮 沫,加葱、姜、料酒、胡椒粉、花椒粉和水, 入高压锅定时20分钟;杏鲍菇、胡萝卜切 片,包菜手撕片状备用;将高压锅煮好的 排骨连汤倒入砂锅内,加入金针菇、杏鲍 菇和胡萝卜,大火烧开后改小火炖5分 钟;加入包菜片、盐、豉油、鲜贝露,开锅后 即可食用。

此道菜肴营养丰富,口感多样,菌菇味 鲜,蔬菜清爽,汤汁香浓,排骨肉嫩,亦菜亦 汤,适合各类人群食用。