

# 你被“肾虚”了吗?

门诊时经常会碰到一些就诊者，开口就是“医生，我是不是肾虚?”不知何时，“肾虚”成了家喻户晓的名词，一方面感叹传统文化和祖国医学的伟大，另一方面也担心某些人别有用心和病急乱投医。那么，到底什么是肾虚?

## 什么是肾虚

肾虚并非疾病名称，而是一种证型。传统医学认为，肾藏精，主生殖，为先天之本，主骨且生髓充脑，在体为骨，开窍于耳，其华在发。肾主水，并有纳气功能。

一般来说，肾藏元阴元阳，为人体生长发育之根，脏腑机能活动之本，一有耗伤，则诸脏皆病。肾的病变主要反映在生长发育、生殖机能、水液代谢的等方面，多为虚证，常见的证型有肾阳虚、肾阴虚、肾气虚、肾不纳气等。

肾阳虚者可见腰膝酸冷、畏寒肢冷（尤以下肢为甚）、精神萎靡、面色㿔白或黧黑，舌淡胖苔白，脉沉弱；肾阴虚者见腰膝酸软、眩晕耳鸣、失眠多梦、形体消瘦、潮热盗汗、五心烦热、咽干颧红、溲黄便干，舌红少津，脉细数；肾气不固者可见尿频数而清，或尿后余沥不尽，或遗尿失禁，女性可见白带清稀；肾不纳气者可见呼多吸少、气不得续、动则喘息益甚、自汗神疲等症状。

上述每种类型的症状可以在多种疾病中出现，如“畏寒肢冷”既可以出现在腹泻患者身上，也可出现在阳痿、水肿、腰痛患者身上，

只要这些疾病中的某一类患者出现了肾阳虚症状，就可以称为“肾阳虚”证。体现了中医理论中的辨证论治，它提醒医生不仅要认识疾病本身特有的规律，也要认识到同一疾病不同时期、不同个体的具体病理机制。

## 男科疾病都是肾虚吗

中医理论认为，肾藏精、主生殖、主骨，肾阴、肾阳又被称为“元阴”“元阳”，因此理论上讲，肾与男性生殖功能关系密切。

那么，是不是所有男人都会肾虚？男性疾病是否都是肾虚引起的呢？当然不是。虽然肾功能与性和生殖关系密切，但并非与其他脏腑无关。例如，中医认为，肝主疏泄、调畅情志，人在性生活过程中的情绪变化最为剧烈。其实从现代医学的角度上分析也是一样，约有至少 2/3 的勃起功能障碍患者为心因性的，也就是因为情绪等因素导致的，中医类似论述并不少。

另外还有“精之藏制在肾、精之主宰在心”，说的就是男性射精活动往往伴随着强烈的心理体验。名医张景岳还曾有过的论述：“二阴之所由也，无非气血”，他认

为前后二阴功能的正常发挥与气血调和的关系十分密切。

## 关于肾虚的几点提醒

1. 别拿着化验单判断是否肾虚 有些患者会拿着化验单问医生是不是肾虚，这是个永远得不到正确答案的问题！传统医学的理论基础是阴阳五行，讲究整体观念，“有诸内者，必形于外”，临床诊疗过程重视症状的收集，并非现代化的显微镜、生化仪，故不能用传统医学的思维方式衡量现代医学的检验结果。

2. 中医“肾虚”不同于西医肾功能异常 现代医学所讲的肾脏是有形的，位于后腰部，是人体最重要的排泄器官，西医所说的肾功能，主要包括血清尿素氮、肌酐等指标。当肾脏发生功能障碍时，体内代谢产物不能正常排出，患者就会出现水、电解质紊乱以及酸碱失衡，可以看出，现代医学所讲的“肾”与人类的生殖功能、性功能没有直接联系。而传统医学中“肾”的功能则更为广泛，不仅司二便（大便和小便），而且主生殖（性和生育）。因此，在生育和性功能方面出了问题，查现代医学中的肾功能没有实质意义。



3. 腰酸、怕冷不一定是肾虚 有些患者一出现腰酸、怕冷等症状，就认为自己是肾虚，这是十分错误的。中医辨证讲究望闻问切，四诊合参，任何一些独立的症状都不能判断是否为肾虚。

4. 肾虚并不可怕 临床上的确有很多疾病与肾虚有关，那肾虚是不是很可怕呢？其实并非如此。一方面，人体内任何脏腑的功能对生命的维持都十分重要，如“心主神志”“肝主疏泄”“脾主运化”……缺一不可；另一方面，肾虚也并非无药可医，与其他脏腑的虚证一样，虚则补之，实则泄之。古往今来，补肾方剂很多，不胜枚举。如果辨证准确，一般都能药到病除，不能治愈者多为辨证有误。

湖南中医药大学第一附属医院 男性病二科 朱文雄

## 透析不是终点 肾友的生活指南

当慢性肾脏病发展到终末期，血液透析是维持生命的主要方式。然而，很多患者都有一种误解，认为一旦进行透析治疗，就进入了生命倒计时，甚至放弃追求生活质量，其实，事实并非如此。血液透析只是肾功能衰竭患者的一种治疗方式，只要坚持治疗，并掌握科学的护理措施，依然可以拥有正常的工作和生活。

### 规范透析是生命基石

透析的核心是替代肾脏的排泄功能，通过相应方式将体内的代谢废物和多余水分排出体外，是否规范治疗会直接影响患者的生活质量。

#### 1. 做好血管通路的“守护者”

血管通路作为血液透析患者的生命线，主要包括动静脉内瘘、中心静脉导管以及人工血管三种。动静脉内瘘具有使用寿命长、并发症低的优势，故被称为“黄金通路”。患者每天要检查内瘘搏动以及震颤是否正常，避免用内瘘侧手臂拿取重物、输液以及测量血压等；洗澡时用防水贴进行保护，避免潮湿导致感染发生。若内瘘发生疼痛、红肿以及血流量不足等情况，要立即就医治疗。

#### 2. 腹膜透析的安全法则

由于腹膜透析不需要往返医院，居家进行即可，但对操作环境和卫生条件有较高的要求，避免感染是关键。操作前要用消毒

液擦拭桌面，操作者佩戴口罩及手套，严格遵循无菌流程完成操作以及更换透析液。透析液要放置在阴凉干燥处，避免阳光直射。此外，患者需每日记录透析液的颜色、性质、量以及体重变化，若发生腹痛、发热等情况，提示可能发生腹膜炎，需立即停止透析并就医治疗。

需要提醒的是，不管是选择哪一种透析方式，都要定期复查肾脏功能、血常规、电解质、甲状旁腺激素等指标，便于医生结合具体情况，及时调整治疗方案，以保证透析效果。

### 科学饮食是健康保障

由于患者肾脏功能受损，代谢能力降低，饮食方面的总原则为多摄入优质蛋白质，控制钠、钾、磷的摄入，确保热量供应，避免加重肾脏负担。

1. 补充优质蛋白质 尽量选择优质蛋白食物，如牛奶、瘦肉、鸡



蛋等，确保每日摄入量为 1.0~1.2 克/千克，腹透患者约 1.2~1.5 克/千克；避免摄入植物蛋白，如豆制品、坚果等，这类蛋白代谢废物相对较多，会加重肾脏负担。

2. 控制钠盐摄入 每日钠盐摄入量控制在 3~4 克以内，尽量避免食用咸菜、腊肉以及方便面等加工食品；烹调用柠檬汁、醋等代替盐调味；少喝浓茶、咖啡及碳酸饮料；每日定量饮水，避免饮水过多引发心衰、水肿等并发症。

3. 控制钾、磷摄入 严格控制高钾食物的摄入，如香蕉、橙子、土豆等，蔬菜可以先焯水，避免摄入过多的钾。避免摄入过多的高磷食物，如动物内脏、海鲜、坚果

等，每日磷摄入量控制在 800~1000 毫克，遵医嘱按时服用磷结合剂，减少肠道对磷的吸收，避免引发肾性骨病。

4. 补充足够热量 由于透析过程会消耗大量热量，若热量摄入不足，可能导致营养不良，体重、免疫力降低。患者每日应补充足够的面条、米饭、馒头等主食，适当摄入植物油，确保每日热量 30~35 千卡/千克，保证身体正常代谢。

### 合理运动促进康复

很多人认为透析后要静养，其实并非如此。透析后适当运动不仅可以改善患者的心肺功能，提高肌肉力量，还可以缓解焦虑情绪。因此，透析后可以适当进行散步、慢跑等低强度有氧运动，禁止跑步、球类等剧烈运动，以免引起血管通路损伤，或加重心脏负担。需要注意的是，运动前要热身 5~10 分钟，若运动过程中出现胸闷、头晕、气短等不适，需立即停止运动并休息。血液透析患者在透析后 24 小时内禁止剧烈运动，腹膜透析患者要避免压迫腹部，以免透析管发生移位。

麻阳苗族自治县中医医院 血透室 李杰