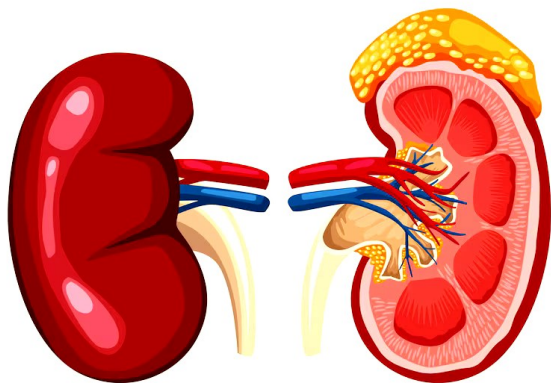




آموزش به بیمار

سندرم نفروتیک



بیمارستان آموزشی، پژوهشی، درمانی

شهید هاشمی نژاد مشهد

واحد آموزش به بیمار

زمان مراجعه به پزشک

در صورت بروز علائم مربوط به نارسایی حاد کلیوی مانند خواب آلودگی، سردرد، انقباضات عضلانی، کاهش مقدار ادرار، تهوع دائمی، استفراغ و اسهال فوراً به پزشک مراجعه نمایید.



منبع: www.medlineplus.gov

مشهد، طلاب، انتهای بلوار ابوریحان، بیمارستان شهید هاشمی نژاد تلفن: ۰۵۱۳ ۲۷۳۷۰۱۱-۱۵ یا با شماره ۳۱۰۹ تماس گرفته و شماره بخش داخلی یک ۲۰۳۰ و داخلی دو ۲۵۰۵ و دیالیز ۲۷۵۸ را وارد نمایید.

سایت بیمارستان: hasheminejad.mums.ac.ir

کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در کلینیک تخصصی همه روزه به جز ایام تعطیل از ساعت ۸ الی ۱۲ پاسخگوی سوالات شما می باشد تلفن داخلی کلینیک ۸۰۳ می باشد. جهت دریافت محتوای آموزشی بارکد زیر را اسکن کنید.



در آپارات مارا دنبال کنید



میزان فعالیت:

- در ابتدای بیماری و داشتن ورم شدید استراحت در بستر توصیه می شود اما بی حرکتی طولانی منع شده است
- در زمان بهبودی علایم فعالیت های سبک مانند پیاده روی همراه با دوره های استراحت توصیه می گردد.

نکات مورد توجه

- مراقبت از پوست در زمان ورم لازم است
- حمام روزانه آب و صابون ملایم انجام شود
- پیشگیری از عفونت مهم می باشد (دوری از افراد با بیماری مسری و محیط شلوغ و ...) زیرا مکانیسم دفاعی بدن شما کاهش یافته است
- در زمان استراحت پاها بالاتر از سطح بدن باشد
- از پوشیدن جوراب و کفش تنگ خودداری شود
- از مصرف الکل خودداری نمایید
- روزانه خود را در زمان مشخص با لباس یکسان وزن نمایید و در صورت افزایش وزن بیش از یک کیلوگرم در روز یا کاهش وزن بیش از ۵۰ درصد روز قبل به پزشک



مددجوی عزیز:

این پمفلت شامل اطلاعاتی در مورد بیماری شما است که رعایت آنها به بهبودی شما کمک می‌کند. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن سلامت خود را بازیابید.

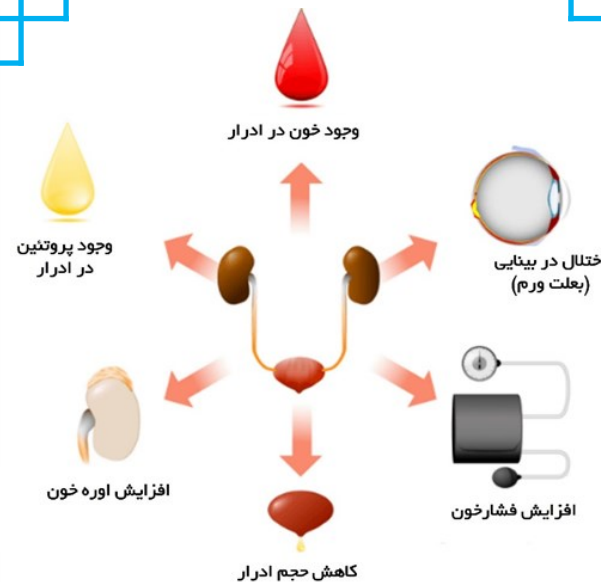


سندرم نفروتیک

سندرم نفروتیک معمولاً زمانی اتفاق می‌افتد که واحدهای تصفیه‌کننده کلیه ملتهب هستند و اجازه می‌دهند پروتئین بیش از حد از خون به ادرار نشت کند. این سندرم شامل افزایش وزن، افزایش چربی خون، ورم اندام‌ها، درد قفسه سینه، کاهش سطح ویتامین D، پتاسیم خون و ضعف است و در اغلب موارد در بیماران دارای گلودرولونفریت و نارسایی کلیه، دیابت و ... بروز می‌کند.

عوامل خطر سندرم نفروتیک

- سابقه خانوادگی
- بارداری
- تماس با سموم شیمیایی
- نارسایی قلب
- اعتیاد دارویی
- ضعف ایمنی ناشی از بیماری‌ها یا داروها
- عفونت‌های میکروبی، ویروسی و انگلی



درمان این بیماری چگونه است؟

اهداف درمان تسکین علائم، جلوگیری از عوارض و به تأخیر انداختن آسیب کلیه است. برای کنترل سندرم نفروتیک، اختلالی که باعث آن می‌شود باید درمان شود.

توصیه‌های غذایی:

- محدودیت مایعات در سندرم نفروتیک ضرورتی ندارد مگر اینکه پزشک به دلیل نارسایی کلیه یا ورم آن را ضروری بداند.
- رژیم غذایی پرپروتئین با ارزش غذایی بالا و پرکالری داشته باشند. معمولاً بیماران به مکمل‌های ویتامین D و ویتامین‌های گروه بی، کلسیم، فسفر، آهن و روی نیازمندند. مصرف مکمل‌ها همیشه تحت نظر پزشک انجام می‌شود.
- از آنجا که اغلب بیماران با کم‌اشتهایی مواجهند، وعده‌های غذایی باید اشتها آور و بر اساس علاقه فرد باشند تا دریافت کافی مواد مغذی تضمین شود.

- در مدت استفاده از (پروندیزون) محدودیت نمک ضروری است. داروهایی مثل سیکلوفسفامید، کلرامبوسیل و سیکلوسپورین باعث اختلالات گوارش، حالت تهوع و استفراغ می‌شوند به همین دلیل معمولاً بیش از چند ماه استفاده نمی‌شوند.
- بهتر است مصرف فیبر غذایی بالا باشد، بنابراین منابع غنی از فیبر (میوه و سبزیجات تازه) را در برنامه غذایی روزانه خود بگنجانید.
- اگر استفاده از کورتون‌ها برای مدت طولانی ادامه یابد، نیاز به برنامه کنترل وزن خواهد بود.
- اگر بیمار دچار ورم یا فشار خون بالا باشد، مصرف نمک محدود می‌شود. مقدار مجاز مصرف نمک معادل یک قاشق مرباخوری سرصاف است.
- تأکید بر مصرف مواد نشاسته‌ای مثل نان، برنج، سیب زمینی، ماکارونی، غلات و حبوبات و پرهیز از مصرف کربوهیدرات‌های ساده (قند، شکر، عسل، مربا، شیرینی، شکلات، شربت، نوشابه و ...) است.

