



نارسایی کلیه سندروم نفروتیک

- ✓ کودک مبتلا به سندرم نفروتیک غالباً بی اشتها ست ، در نتیجه وادار کردن و تشویق کردن کودک به مصرف غذا و انرژی کافی در پیشگیری از سوء تغذیه موثر است.
- ✓ غذا خوردن باید به مقادیر کم و در دفعات مکرر صورت گیرد.
- ✓ غذا باید کم نمک و کم چربی باشد. رژیم کم سدیم می تواند از احتباس مایعات در بدن جلوگیری کند.
- ✓ متخصص تغذیه تصمیم خواهد گرفت که چه مقدار نمک باید مصرف شود.
- ✓ باید بیشتر سبزیجات تازه را در روغن نارگیل یا زیتون بپزید .
- ✓ غذاهای خانگی ترجیح داده می شوند زیرا غذاهای رستورانی ممکن است حاوی مقدار زیادی سدیم باشند و باید محدود شوند.
- ✓ قبل از مصرف هر ماده غذایی باید میزان سدیم آن را بررسی کرد.
- ✓ از مواد غذایی شور و دارایی سدیم بالا مانند چیپس، پفک، سوسیس و کالباس، زیتون، خیارشور، سس ها، رب های آماده، ماهی شور و دودی، چوب شور، آب گوشت و سبزیجات آماده استفاده نکنید.
- ✓ مصرف زیاد میوه ها و سبزیجات در تمام وعده ها توصیه می شود.
- ✓ مصرف غلات در رژیم غذایی لازم است.
- ✓ افزایش دریافت پروتئین (گوشت و...) در رژیم غذایی تنها زمانی که میزان دفع پروتئین از ادرار زیاد باشد، ضرورت دارد، ولی باید در حد نرمال مصرف گردد.
- ✓ پروتئینی که هر روز مصرف می کنید را پیگیری کنید. به شما توصیه می شود به ازای هر کیلوگرم وزن بدن خود در یک روز ۱ گرم پروتئین مصرف کنید. مصرف بیش از حد پروتئین در نارسایی کلیه بسیار مضر است.
- ✓ در مورد مصرف مایعات و مقدار پروتئینها در بیماران مختلف ، متفاوت است باید با پزشک خود مشورت کنید و در صورت لزوم از کارشناس تغذیه نیز کمک بگیرید. بطور کلی برای کنترل تورم، باید مصرف مایعات را کاهش دهید.
- ✓ مواد معدنی و ویتامینهای تکمیلی مثل ویتامین د ، کلسیم و آهن لازم است که با نظر پزشک تجویز می شود.

- ✓ اندازه گیری و ثبت دقیق و روزانه وزن توصیه می شود. مقدار مایعات مصرفی و ادرار دفعی بیمار را باید در هر روز اندازه گیری کرد. مقادیر اندازه گیری شده باید ثبت گردد و به اطلاع پزشک برسد.

❖ سیر بیماری:

- ✓ ابتدا ادم یا ورم خوب میشود
- ✓ کاهش میزان دفع پروتیین در ادرار حدود هفته دوم
- ✓ افزایش میزان پروتیین خون در عرض یک ماه
- ✓ کاهش میزان چربی ها در عرض دو تا سه ماه

❖ رژیم غذایی مناسب در سندرم نفروتیک

- ✓ سبزیجات و میوه ها
- ✓ گوشت بدون چربی تازه برش خورده. گوشت فرآوری شده نخورید زیرا میزان سدیم آن زیاد است
- ✓ شیر و ماست
- ✓ نان ساده، برنج و غلات
- ✓ تنقلات بدون نمک
- ✓ دانه های کامل
- ✓ پنیر توفو
- ✓ کره یا مارگارین
- ✓ لوبیای خشک

❖ غذاهایی که باید در رژیم غذایی سندرم نفروتیک اجتناب کنید

- ✓ گوشتهای پر سدیم مانند ژامبون، بیکن، سوسیس و هات داگ
- ✓ کنسرو گوشت و سایر مواد غذایی با محتوای سدیم بالا
- ✓ نان شور
- ✓ پنیر فرآوری شده
- ✓ چیپس سیب زمینی شور و سایر تنقلات
- ✓ پنیر فرآوری شده
- ✓ چیپس سیب زمینی شور و سایر تنقلات
- ✓ ترشی های سبزیجات

✓ ادویه هایی با محتوای سدیم بالا مانند سویا سس

❖ فعالیت

- ✓ در ماههای اول درمان با مشورت پزشک فعالیت کودک را کاهش دهید.
- ✓ از تحرك بیش از حد اجتناب کرده و کودک را زیاد خسته نکنید.
- ✓ در صورتی که وضعیت کلیه رو به بهبودی باشد و پزشک اجازه دهد هر چه سریع تر باید فعالیت را شروع کند. و در هر حال یک فعالیت سبک لازم است.
- ✓ اگر کودک مجبور به استراحت در بستر است، دستها و پاها را باید به طور مکرر حرکت دهید.
- ✓ برای کودک فعالیت هایی مانند حمام کردن و لباس پوشیدن و قدم زدن به مدت کوتاه را شروع کرده و برای جلوگیری از خستگی زیاد در فواصل لازم به او استراحت دهید.

مراقبت

- ✓ مراقبت در منزل زمانی صورت میگیرد که پروتئین ادرار تا حد قابل قبولی کاهش یافته باشد.
- ✓ پوست بدن ممکن است خشک شود و بدلیل تورم، شکننده شود، بنابراین مراقبت دقیق از پوست اهمیت دارد.
- ✓ ماساژ، تغییر وضعیت و پهلوی به پهلوی شدن در زمان استراحت در بسترو استحمام با آب سرد، استفاده از کرم ها و مرطوب کننده ها و روغن های مناسب موجبات راحتی بیمار را تامین کرده و از شکنندگی پوست جلوگیری می کند.
- ✓ تهیه پوشاک نسبتاً گشاد از تحریک پوستی پیشگیری می کند.
- ✓ از قرار گرفتن پوست در معرض سرمای شدید یا گرمای زیاد جلوگیری کنید.
- ✓ در صورتی که کودک کورتون دریافت می کند از حضور در مکان های شلوغ و پرجمعیت و تماس با افراد مبتلا به بیماری های عفونی خودداری شود.
- ✓ در صورتی که کودک کورتون دریافت می کند از حضور در مکان های شلوغ و پرجمعیت و تماس با افراد مبتلا به بیماری های عفونی خودداری شود.
- ✓ کودک باید خواب کافی و مناسب داشته باشد. در صورت هرگونه اختلال خواب با پزشک دراین مورد صحبت کنید.
- ✓ حمایت والدین در تمام مراحل بخصوص در مرحله حاد بیماری، به دلیل بروز افسردگی ضروری است ، کودک ممکن است گوشه گیر و منزوی گردد که باید پیشگیری و توجه لازم را داشته باشید.

- ✓ در مورد هرگونه تصمیمات و تغییرات مثل مسافرت هوایی باید با پزشک صحبت نمایید.
- ✓ به دلیل عود بیماری و وجود عوارض و سیردرمان این بیماری، مراقبت های طولانی مدت ضروری است.

❖ عوارض اصلی ترین دارو(پردنیزولون)

- ✓ افزایش قند خون
- ✓ پرخوری
- ✓ ریزش مو
- ✓ افزایش فشار خون
- ✓ افزایش فشار چشم
- ✓ پوکی استخوان
- ✓ افزایش استعداد به عفونت

❖ زمان مراجعه ی بعدی

- ✓ در صورت بروزعلائم عود بیماری مثل ورم در اطراف چشم، بی اشتها، خستگی، تحریک پذیری ، تب و کاهش حجم ادرار وعلی الخصوص تظاهرات پوستی مثل تاول یاقرمزی(آبله مرغان)در کودک فوراً به پزشک و مراکز درمانی مراجعه کنید.

References : ۱. clinicalkey ۲. mayoclinic ۳. Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing ۴. familydoctor ۵. Betterhealt

تهیه شده درواحد آموزش سلامت بیمارستان افضل ی پورکرمان. پاییز ۱۴۰۳