

مددجوی گرامی:

این پمفلت در راستای افزایش اطلاعات شما جهت بیماریتان می باشد. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن سلامت خود را بازیابید.

نفريت: Nephrite

شما دو کلیه دارید که هر کدام به اندازه مشت شماست. آنها نزدیک به وسط پشت شما، در ست زیر قفسه سینه قرار دارند. در داخل هر کلیه حدود یک میلیون ساختار کوچک به نام نفرون وجود دارد. آنها خون شما را فیلتر می کنند. آنها مواد زائد و آب اضافی را که به ادرار تبدیل می کنند از بین می برند



علائم و نشانه‌ها:

- هماچوری یا وجود خون در ادرار

- هیپرتانسیون یا افزایش فشارخون
- گلبول های قرمزلیز در ادرار
- وجود پروتیین در ادرار

تشخیص و آزمایشات

- تست کراتینین
- تست های کلیه
- تجزیه و تحلیل ادرار

نفريت يك اختلال کلیوی است که در آن فضاهاى بين لوله های کلیه متورم (التهاب) می شود. این می تواند باعث ایجاد مشکلاتی در نحوه عملکرد کلیه ها شود .

علل: نفريت ممکن است موقتی (حاد)، یا ممکن است طولانی مدت (مزمن) باشد و با گذشت زمان بدتر شود.

- فرم حاد نفريت اغلب در اثر عوارض جانبی برخی دارو ها ایجاد می شود استفاده طولانی مدت از دارو ها یی مانند: استامینوفن، آسپرین، و داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی
- پتاسیم خیلی کم در خون شما
- کلسیم یا اسید اوریک بیش از حد در خون شما

فعالیت:

طبق نظریه متخصصان کلیه و مجاری ادراری روزانه ۲۰ تا ۳۰ دقیقه ورزش منظم و هوازی مانند: دوچرخه سواری، شنا، پیاده روی و ایروبیک می تواند در بهبود عملکرد کلیه ها نقش مهمی را ایفا کند. زیرا ورزش باعث می شود که مایعات بیشتری مصرف کنیم و این مصرف بیشتر مایعات در عملکرد کلیه ها تاثیر گذار است. همچنین با توجه به این که ورزش باعث گردش خون بیشتر در کلیه ها می شود و آن ها را از خطر ابتلا به بیماری های کلیوی مصون می دارد. باید توجه کرد که منظور از ورزش، ورزش منظم و روزانه است و ورزش های سنگینی که فقط یک روز در هفته انجام شود و روزانه تکرار نشود، از نظر پزشکی در بهبود عملکرد کلیه ها تاثیر دارد.





آموزش به بیمار

نفریت Nephrite



بیمارستان خاتم الانبیاء تایباد

واحد آموزش به بیمار (بهار ۱۴۰۱)

توصیه ها :

- از مصرف زیاد نمک خودداری نمایید .
- از مصرف شکر زیاد خودداری نمایید .
- از استعمال دخانیات خودداری نمایید .
- آب کافی بنوشید .
- چکاب سالیانه انجام دهید
- از خوردن نوشابه پرهیز کنید



منبع :

<http://medlineplus.gov>

آدرس کلینیک سلامت: قسمت پایین ساختمان اداری

بیمارستان. تلفن: 54523990 جراحی ۲۳۹

رژیم غذایی:

رژیم غذایی بیماران کلیوی تاثیر بسزایی در روند درمان بیماری کلیوی دارد. اگر به بیماری کلیوی مبتلا هستید، ممکن است لازم باشد آنچه می خورید را تغییر دهید. متخصصان تغذیه متخصصانی هستند که می توانند در مورد تغذیه سالم و برنامه ریزی وعده های غذایی به شما توصیه کنند. خوردن غذاهای مناسب می تواند به شما در مدیریت بیماری کلیوی کمک کند. اگر فشار خون بالا دارید، خوردن غذاهای حاوی سدیم کمتر (بخشی از نمک) ممکن است به کاهش فشار خون شما کمک کند.

