

خودمراقبتی در سندرم نفروتیک

- ✚ در خصوص رژیم غذایی با پزشک مشورت کنید و در صورت صلاحدید وی به متخصص تغذیه مراجعه کنید.
- ✚ کودک مبتلا به سندرم نفروتیک غالباً بی اشتها بوده که به علت ضعف عمومی و تورم سیستم گوارشی می باشد در نتیجه وادار کردن کودک به مصرف غذا و انرژی کافی در پیشگیری از سوء تغذیه موثر است. غذا خوردن به مقادیر کم و مکرر باید صورت گیرد.
- ✚ غذا باید کم نمک و کم چرب باشد. از مواد غذایی شور و دارای سدیم بالا مانند چیپس، پفک، سوسیس و کالباس، زیتون، خیار شور، سسها، ربهای آماده، ماهی شور و دودی، چوب شور، آب گوشت و سبزیجات آماده استفاده نکنید.
- ✚ افزایش دریافت پروتئین (گوشت و...) رژیم غذایی تنها زمانی که میزان دفع پروتئین از ادرار زیاد باشد ضرورت دارد ولی در حد نرمال مصرف گردد.
- ✚ از یک رژیم غذایی سالم شامل میوه ها، سبزی ها، غلات کامل و غذاهای کم چربی پیروی کنید.
- ✚ در ماههای اول درمان با مشورت پزشک فعالیت خود را کاهش دهید. از تحرک بیش از حد اجتناب کرده و خود را زیاد خسته نکنید. (ولی ورزش مناسب را داشته باشید).
- ✚ خواب شبانه را افزایش داده و در طی روز نیز زمان هایی را برای استراحت در نظر بگیرید.
- ✚ اگر مجبور به استراحت در بستر هستید، به منظور پیشگیری از لخته شدن خون در وریدهای اندام تحتانی، ساق پا را به طور مکرر خم و راست کنید.
- ✚ در صورتی که وضعیت کلیه رو به بهبودی است و پزشک اجازه می دهد هر چه سریع تر فعالیت خود را شروع کنید.
- ✚ فعالیت هایی مانند حمام کردن و لباس پوشیدن و قدم زدن به مدت کوتاه را بتدریج شروع کرده و برای جلوگیری از خستگی زیاد در فواصل لازم استراحت کنید.
- ✚ پوست بدن ممکن است خشک بوده و در اثر ورم، مستعد شکنندگی شود، بنابراین مراقبت دقیق از پوست اهمیت دارد. ماساژ برجستگیهای استخوانی، تغییر وضعیت مکرر و پهلوی به پهلوی شدن در زمان استراحت در بستر و استحمام با آب سرد، استفاده از کرم ها و مرطوب کننده ها موجبات راحتی بیمار را تامین کرده و از شکنندگی پوست جلوگیری می کند.
- ✚ تهیه پوشاک نسبتاً گشاد از تحریک پوستی پیشگیری می کند.
- ✚ اندازه گیری و ثبت دقیق و روزانه وزن توصیه می شود. مقدار مایعات مصرفی و ادرار دفعی خود را در هر روز اندازه گیری کنند. مقادیر اندازه گیری شده باید ثبت گردد و هنگام مراجعه به پزشک با وی در میان گذاشته شود. در مورد مسافرت های هوایی با پزشک معالج خود مشورت کنید.
- ✚ اعضای خانواده را از شرایط خود آگاه کنید، آنها به درمان شما کمک کرده و حمایت روانی شما را تامین می کنند.
- ✚ مواد معدنی و ویتامینهای تکمیلی مثل ویتامین D، کلسیم و آهن که بر طبق ضرورت داده می شود.
- ✚ در صورتی که کورتون دریافت می کنید از حضور در مکان های شلوغ و پرجمعیت و تماس با افراد مبتلا به بیماری های عفونی خودداری کنید.
- ✚ از قرار گرفتن پوست در معرض سرما یا گرما جلوگیری کنید.
- ✚ مراقبت در منزل زمانی صورت میگیرد که پروتئین ادرار تا حد قابل قبولی کاهش یافته باشد.
- ✚ به دلیل عود بیماری و وجود عوارض و سیر بهبودی خاص این بیماری، مراقبت های طولانی مدت ضروری است.
- ✚ حمایت والدین در مرحله حاد بیماری به دلیل بروز افسردگی و گوشه گیری در کودک مبتلا لازم و ضروری است.

✚ مصرف دقیق دارو و آزمایش دوره ای ادرار از نظر وجود پروتئین و بررسی علائم اولیه لازم است.

✚ در صورت مشاهده علائم عود بیماری مانند ورم در اطراف چشم، بی اشتهایی، خستگی، تحریک پذیری، تب و لرز

(عفونت) و تنگی نفس و بروز علائم جدید نگران کننده به پزشک یا بیمارستان مراجعه کنید.