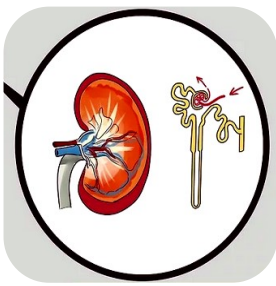




مرکز آموزشی و پژوهشی و درمانی امام رضا (ع)

سندرم نفروتیک



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۹/۰۱

کد پمفلت: PA-۵۰-۱۰۰۲

شماره بازنگری: ۰۶

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: بخش نفرولوژی - واحد آموزش سلامت

* از روغن های مایع گیاهی مانند زیتون و کنجد استفاده کنید.

* سبزیجات دارای ویتامین آ و ث مانند هویج، گوجه فرنگی، کلم، کاهو و جعفری را به عنوان سالاد استفاده کنید.

* به علت مصرف داروهای ادرار آور ممکن است سطح پتاسیم خون شما کاهش یابد، بنابراین سعی کنید در رژیم غذایی خود مواد غذایی حاوی پتاسیم مانند موز، گوجه فرنگی، آلو، کیوی، اسفناج و غیره را بگنجانید.

توجه کنید:

دقیق ترین شاخص کاهش و یا افزایش حجم مایع بدن

توزین روزانه می باشد.

منابع:

<https://www.wolterskluwer.com/en/solutions/uptodate>

<https://medlineplus.gov>

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می توانید بصورت **رایگان** همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)
تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰

وبسایت: emamreza.mums.ac.ir

توصیه های غذایی مناسب در سندرم نفروتیک

کدامند؟

مصرف مقدار کافی غذای توصیه شده در رژیم غذایی مانع از کاهش وزن و آسیب بیشتر به کلیه می شود.

* از مصرف مواد غذایی پرچرب مانند انواع سرخ کردنی ها، چربی های حیوانی مانند کره های پر چرب، مصرف غذاهای سرخ شده در روغن، غذاهای آماده از جمله پیتزا پرهیز نمایید. بهتر است غذاهایتان را تا حد امکان به صورت آب پز، بخار پز یا کبابی تهیه نمایید.

* از مصرف انواع شکر، قند، شیرینی های خامه ای، شکلات و سایر قندها بپرهیزید.

* محدودیت در مصرف نمک را حفظ کنید. مصرف چیپس، پفک، آجیل، تخمه شور، سوسیس و کالباس و ترشیجات را ترک کنید.

* از شیر و لبنیات کم چرب استفاده کنید.

* از میوه های مختلف فصلی ۳ تا ۴ وعده در روز استفاده کنید. میوه ها دارای ویتامین های مورد نیاز بدن می باشند.

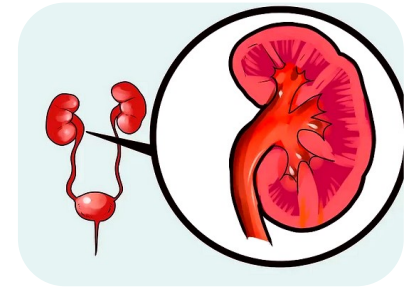
* مصرف ماهی و گوشت مرغ، بوقلمون، سفیده تخم مرغ و سویا جهت جبران پروتئین توصیه می شود.

* مصرف ماهی همچنین جهت جبران کلسیم مفید است.

* در دوران حاد بیماری، در صورت ورم شدید دریافت مایعات را محدود کنید و در حد رفع تشنگی آب بنوشید.



این مطالب به منظور آشنایی با بیماری سندرم نفروتیک و مراقبت های لازم در مورد آن تهیه شده است. امید است با مطالعه آن قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.



سندرم نفروتیک چیست؟

سندرم نفروتیک مجموعه ای از علائم است که در اثر آسیب منتشر عروق کلیه و دفع پروتئین از بدن ایجاد می شود.

سندرم نفروتیک چه علائمی دارد؟

* دفع پروتئین از ادرار (پروتئینوری): در ادرار ۲۴ ساعته پروتئین بیشتر از مقدار طبیعی از راه ادرار دفع می شود.

* کاهش آلبومین سرم: آلبومین سرم به میزان ۱ تا ۲/۵ گرم در ۱۰۰ سی سی کاهش می یابد.

* ادم یا ورم اندام ها و دور چشم

* افزایش چربی خون یا (هیپرلیپیدمی): پروتئین توسط کبد در پاسخ به کاهش آلبومین سرم ساخته می شود.



سایر علائم شامل:

* بی اشتها

* ضعف و خستگی

* تحریک پذیری

* وجود خون در ادرار یا (هماچوری)

سندرم نفروتیک چگونه تشخیص داده می شود؟

* آزمایش ادرار: مقدار زیاد پروتئین در ادرار می تواند نشانه ای از این سندرم باشد. برای تصمیم گیری دقیق تر نمونه ادرار ۲۴ ساعت مورد آزمایش قرار می گیرد.

* آزمایش خون: کاهش آلبومین خون و پروتئین های دیگر می تواند نشانه ای از این سندرم باشد. از دست دادن آلبومین اغلب با افزایش تری گلیسیرید و کلسترول خون همراه است. کراتینین سرم و خون نیز شاید برای بررسی عملکرد کلیه ارزیابی گردد.

نمونه برداری یا بیوپسی بافت کلیه: بیوپسی شامل برداشتن نمونه ای از بافت کلیه برای بررسی های آزمایشگاهی می باشد.

سندرم نفروتیک چگونه درمان می شود؟

درمان در جهت کاهش دفع آلبومین، کنترل ادم (ورم) و رفع علت آن می باشد و درمان علت سندرم نفروتیک مهمترین هدف است.



* استفاده از داروهای ادرار آور (دیورتیک) که سبب کاهش ورم می شود.

* داروهای کاهنده کلسترول خون

* داروهای ضد انعقاد: جهت جلوگیری از لخته شدن خون در عروق کلیوی

* داروهای کاهنده فشار خون

* داروهای سرکوب کننده سیستم ایمنی

در صورت عدم درمان مناسب، این بیماری سبب نارسایی مزمن کلیه می شود.

توصیه های کلی این بیماری:

* سندرم نفروتیک یک بیماری است که درمان آن چندین سال طول خواهد کشید.

* بیمار و خانواده باید با توجه به ماهیت بیماری و پیامدهای آن، نوع درمان های مورد استفاده و عوارض آن، صبر و حوصله بیشتری به خرج داده و در مصرف درمان دارویی دقت کامل داشته باشند.

* تاکید این نکته مهم است که مراقبت اضافی در طی دوران عود و زمانی که ورم وجود دارد لازم است اما در طی دوران بهبودی بیماران باید شبیه فرد سالم تحت نظر باشند.

* افراد مبتلا به سندرم نفروتیک مستعد عفونت های تنفسی و غیره می باشند.

پیشگیری، تشخیص و درمان زودهنگام عفونت در سندرم نفروتیک ضروری است، زیرا عفونت می تواند منجر به عود بیماری تحت کنترل شود، حتی زمانی که بیمار تحت درمان قرار دارد.

