

КАК СЛЕДИТЬ ЗА ЗДОРОВЬЕМ РЕБЁНКА С БОЛЕЗНЯМИ ПОЧЕК: ПРОСТАЯ ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Что нужно проверять каждый день?	Важные показатели: • Количество мочи: считайте, сколько раз ребёнок ходит в туалет, • Отёки: проверяйте утром лицо, ноги, особенно обратите внимание, если после нажатия остаётся ямка, • Давление: измеряйте утром и вечером в одно время, • Вес: взвешивайте ребёнка каждое утро натощак, • Самочувствие: отмечайте активность, аппетит, жалобы
Когда срочно к врачу?	Тревожные признаки: • Мало мочи или её нет совсем, • Сильные отёки, которые быстро появляются, • Пена в моче, • Необычный цвет мочи (красный, коричневый), • Высокое давление с головной болью и тошнотой, • Затруднённое дыхание, • Судороги или спутанность сознания, • Температура выше 38°C
Питание и режим питья	Важные правила: • Дробное питание: 5–6 раз в день • Вести дневник питания • Ограничения (только по назначению врача): - о Количество соли, - о Объём жидкости, - о Некоторые продукты
Лекарства и лечение	Что важно: • Приём препаратов по расписанию, • Следить за побочными эффектами, • Хранить лекарства правильно, • Вовремя пополнять аптечку
Защита от болезней	Меры предосторожности: • Гигиена: часто мыть руки, • Избегать контактов с больными, • Вакцинация по индивидуальному плану, • Следить за здоровьем зубов

КАК СЛЕДИТЬ ЗА ЗДОРОВЬЕМ РЕБЁНКА С БОЛЕЗНЯМИ ПОЧЕК: ПРОСТАЯ ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Физкультура и отдых	Рекомендации: • Умеренные нагрузки: ходьба, плавание, • Избегать переохлаждения, • Здоровый сон: 8–10 часов. • Ограничить травмоопасные виды спорта
Что записывать в дневник?	
Утренние показатели:	• Вес, • Давление, • Наличие отёков, • Самочувствие
В течение дня:	• Выпитую жидкость, • Количество мочи, • Приёмы пищи, • Принятые лекарства
Вечером:	• Оценка отёков, • Температура, • Жалобы ребёнка, • Повторное измерение давления
Когда вызывать скорую помощь?	

СРОЧНО ЗВОНИТЬ 103 (112):

- Нет мочи более 12 часов (у старших детей) или 6–8 часов (у малышей)
- Сильное повышение давления с головной болью
- Рвота не прекращается
- Судороги или потеря сознания
- Затруднённое дыхание с пенистой мокротой
- Сильная слабость и невозможность встать

Помните: правильное наблюдение за здоровьем ребёнка помогает сохранить функцию почек и обеспечить полноценное развитие.

Все изменения в режиме и лечении обсуждайте с врачом.

Будьте здоровы!