

برنامه مراقبت در منزل بیماری پیلونفریت

شما به تازگی مبتلا به پیلونفریت شده اید. این راهنما به شما و کسانی که از شما مراقبت می کنند کمک می کند تا در خانه به خوبی از خود مراقبت کنید، روند بهبودتان سریع تر شود و از بروز مشکلات پیشگیری شود.

مراجعه گرامی توجه فرمایید:

اولویت مراقبت در منزل با اجرای دستورات پزشک معالج می باشد

اهمیت مراقبت در خانه

بعد از ترخیص از بیمارستان، بخش بزرگی از درمان بیماری در خانه ادامه پیدا می کند به همین دلیل مراقبت خانگی اهمیت زیادی پیدا می کند، چون بسیاری از مشکلات و عوارض بیماری را می توان با اقدامات ساده در خانه پیشگیری یا کنترل کرد. این مراقبت ها شامل رژیم غذایی، داروها، استراحت و فعالیت مناسب، و مشاهده علائم هشداردهنده است.

پیلونفریت چیست؟

پیلونفریت یعنی عفونتی که به کلیه رسیده است. معمولاً عفونت از مثانه یا مجرای ادرار شروع شده و به سمت بالا تا کلیه رفته است. این مشکل باعث التهاب، تب، درد در پهلو یا کمر و خستگی می شود. اگر به درستی درمان شود، اغلب افراد کاملاً بهبود پیدا می کنند. اما چون سن شما بالاست، رعایت دقیق مراقبت ها در خانه کمک می کند بدنتان زودتر ترمیم شود، از آسیب بیشتر به کلیه جلوگیری شود و عفونت دوباره برنگردد.

۱. تغذیه

تغذیه مناسب به بدن کمک می کند تا با عفونت مبارزه کند و انرژی لازم برای بهبودی را به دست آورد.

- در روزهای اول ممکن است اشتها کمی داشته باشید، اشکالی ندارد. با غذاهای نرم و سبک مثل سوپ، پوره سیب زمینی، ماست و سبزیجات پخته شروع کنید.
- هر روز پروتئین کافی مصرف کنید (تخم مرغ، مرغ، ماهی، لبنیات یا حبوبات) تا بدن بتواند بافت های آسیب دیده را ترمیم کند.
- میوه و سبزی تازه زیاد بخورید تا ویتامین ها و مواد معدنی لازم برای تقویت بدن تأمین شود.
- مایعات زیاد بنوشید. مگر پزشک گفته باشد که باید محدود کنید. در حالت معمول، ۸ تا ۱۲ لیوان آب در روز توصیه می شود. نوشیدن آب کافی باعث می شود کلیه بهتر کار کند و میکروب ها زودتر از بدن دفع شوند.

- برای جلوگیری از **یبوست** (که در دوران نقاهت شایع است) غذاهای پرفیبر مثل سبزیجات، میوه‌ها، نان سبوس‌دار و غلات کامل بخورید و آب کافی بنوشید. زور زدن هنگام اجابت مزاج به بدن شما فشار می‌آورد.
- **نمک و غذاهای شور و آماده** را کمتر مصرف کنید، چون باعث ورم و فشار روی کلیه می‌شوند.
- از خوردن غذاهای چرب، سنگین یا خیلی تند خودداری کنید تا معده اذیت نشود.
- بهتر است به جای وعده‌های بزرگ، چند وعده کوچک‌تر در طول روز بخورید.
- اگر تهوع دارید یا زود سیر می‌شوید، کمی استراحت کنید و بعد دوباره مقدار کمی غذا بخورید.

۲. فعالیت و استراحت

- بدن شما بعد از عفونت به استراحت زیاد نیاز دارد، اما بی‌حرکتی کامل هم درست نیست. باید تعادل را حفظ کنید.
- در چند روز اول بیشتر استراحت کنید. بدن شما برای مقابله با عفونت انرژی زیادی مصرف کرده است.
- وقتی احساس کردید توان دارید، راه رفتن آرام در خانه را شروع کنید. حرکت آرام باعث گردش خون بهتر و جلوگیری از لخته شدن خون می‌شود.
- از **بلند کردن اجسام سنگین**، خم شدن زیاد، یا فعالیت بدنی سنگین (مثل جارو یا خرید زیاد) تا چند هفته پرهیز کنید.
- اگر در حین حرکت احساس درد یا سرگیجه داشتید، بنشینید و استراحت کنید.
- خواب کافی داشته باشید. خواب شبانه‌ی آرام به بدن برای ترمیم کمک می‌کند. اگر شب‌ها بی‌قرارید، در روز کمی چرت بزنید ولی زیاد نخوابید تا شب خواب راحت‌تری داشته باشید.
- اگر سرفه یا عطسه کردید، با دست یا بالش پهلوی خود را بگیرید تا فشار کمتری به ناحیه کلیه وارد شود.
- فعالیت‌های سبک و منظم بهتر از بی‌حرکتی یا فعالیت زیاد هستند.

۳. داروها

در سن شما، مصرف دقیق داروها بسیار مهم است.

- **داروهای قبلی‌تان** (مثل داروی فشار، قند یا قلب) را طبق دستور پزشک ادامه دهید، مگر اینکه گفته باشد فعلاً قطع کنید.
- برای درمان عفونت کلیه، **داروهای آنتی‌بیوتیک** برای شما تجویز شده است. حتی اگر حالتان بهتر شد، باید همه‌ی دارو را طبق زمان گفته‌شده مصرف کنید. قطع زودهنگام دارو ممکن است باعث برگشت عفونت شود.

- ممکن است برای کنترل درد یا تب داروهای مسکن هم تجویز شده باشد. دارو را در زمان منظم بخورید و منتظر درد شدید نمانید.
- اگر پس از مصرف دارو دچار حالت تهوع، سرگیجه، خارش پوست، ورم پاها یا کاهش ادرار شدید، فوراً به پزشک اطلاع دهید.
- از مصرف خودسرانه‌ی داروهای گیاهی یا داروهای بدون نسخه خودداری کنید، چون ممکن است به کلیه آسیب بزنند.
- فهرستی از داروهایی که مصرف می‌کنید همراه داشته باشید و در ویزیت بعدی به پزشک نشان دهید.
- اگر دچار یبوست شدید، با پزشک درباره مصرف ملین یا تغییر رژیم غذایی مشورت کنید.

۴. مراقبت از زخم یا ناحیه خاص بدن

- در بیشتر موارد پیلونفریت زخم یا بخیه ندارد، مگر اینکه برای شما اقدامات درمانی خاصی مثل گذاشتن لوله یا نمونه‌گیری انجام شده باشد. در صورت وجود پانسمان در محل کلیه یا مجرا ادراری، یا انجام عمل جراحی حتماً زمان مجدد ویزیت ونحوه مراقبت از زخم را از پزشک و پرستار بپرسید.
- اگر در ناحیه کمر، پهلوی یا محل سوند پانسمان دارید، آن را طبق دستور پرستار عوض کنید. اگر خیس یا کثیف شد، فوراً تعویض شود.
 - زخم را با آب و صابون ملایم بشویید و با حوله تمیز خشک کنید. به هیچ وجه نمالید.
 - اگر زخم ندارید، به بهداشت ناحیه تناسلی و ادراری توجه کنید. روزانه با آب گرم ملایم شستشو دهید و لباس زیر تمیز و نخی بپوشید.
 - از نشستن در وان، استخر یا جکوزی تا زمان بهبودی کامل خودداری کنید. دوش گرفتن کوتاه مشکلی ندارد.
 - روی محل درد فشار وارد نکنید و هنگام دراز کشیدن از بالش برای حمایت پهلوی استفاده کنید.
 - اگر متوجه قرمزی، ترشح، بوی بد یا ورم در محل زخم شدید، سریع با پزشک تماس بگیرید.

۵. علائم هشداردهنده

در صورت بروز هر یک از موارد زیر باید فوراً با پزشک یا اورژانس تماس بگیرید:

- تب بالای ۳۸ درجه یا لرز
- درد زیاد یا شدیدتر شدن درد در پهلوی یا کمر
- ادرار تیره، بدبو یا وجود خون قرمز روشن در ادرار

- کاهش حجم ادرار یا ناتوانی در ادرار کردن
 - ورم پاها، مچ، یا شکم
 - حالت تهوع و استفراغ مکرر، ناتوانی در نگه داشتن مایعات
 - زخم با قرمزی، گرمی، تورم یا ترشح بدبو
 - ضعف زیاد، سرگیجه یا احساس بی حالی
 - واکنش آلرژیک (خارش، تنگی نفس، ورم صورت یا لبها)
- در صورت مشاهده‌ی این علائم **منتظر نمانید** و فوراً به پزشک مراجعه کنید.

۶. پرسش‌های رایج بیمار

چه زمانی کاملاً خوب می‌شوم؟

بیشتر افراد در چند روز اول احساس بهبودی پیدا می‌کنند، اما ممکن است تا دو هفته طول بکشد تا کاملاً به حالت عادی برگردید. خستگی یا درد خفیف پهلوی ممکن است کمی طولانی‌تر بماند.

چه زمانی می‌توانم غذای معمولی بخورم؟

وقتی اشتها برگشت، می‌توانید به تدریج غذای معمولی بخورید. فقط تا مدتی غذاهای کم‌نمک، کم‌چرب و سالم را در برنامه‌تان نگه دارید.

چه زمانی می‌توانم به کارهای روزانه برگردم؟

کارهای سبک مثل راه رفتن در خانه را زود شروع کنید، ولی کار سنگین، خرید زیاد یا رانندگی را تا زمانی که پزشک اجازه نداده انجام ندهید. معمولاً پس از چند هفته می‌توان به فعالیت‌های معمول برگشت.

آیا این عفونت ممکن است کلیه‌ام را خراب کند؟

اگر درمان به موقع انجام شود، معمولاً کلیه‌ها آسیب دائمی نمی‌بینند. اما از آنجایی که یکبار دچار این عفونت شده‌اید، لازم است مراقب تغذیه، نوشیدن آب کافی و مصرف منظم دارو باشید تا از تکرار آن جلوگیری شود.

چرا باید این قدر آب بنوشم؟

آب باعث رقیق شدن ادرار، دفع میکروب‌ها و کاهش فشار روی کلیه می‌شود. اگر پزشک گفته مقدار آب را محدود کنید، همان را رعایت کنید.

اگر زودتر از موعد دارو را قطع کنم چه می‌شود؟

قطع زودهنگام دارو خطرناک است. ممکن است عفونت برگردد یا در آینده سخت‌تر درمان شود. همیشه دارو را تا آخر مصرف کنید.

برای ادرار کردن باید نکته خاصی رعایت کنم؟

بله. وقتی احساس ادرار دارید، نگه ندارید. تخلیه‌ی منظم مثانه از عفونت پیشگیری می‌کند. ناحیه تناسلی را تمیز نگه دارید و لباس زیر خود را روزانه عوض کنید.

ویزیت بعدی چه زمانی است؟

معمولاً چند روز پس از ترخیص باید به پزشک یا متخصص کلیه مراجعه کنید. ممکن است آزمایش ادرار تکرار شود تا مطمئن شوند عفونت کاملاً از بین رفته است.

منابع:

- MedlinePlus: *Pyelonephritis – Discharge Care*
- UpToDate: *Post-discharge management of kidney infections*
- PubMed Central: *Outcomes and home recovery after acute pyelonephritis*
- Saint Luke's Health Library: *Discharge instructions for kidney infection*
- UMass Memorial Health Library: *Pyelonephritis home care guide*