Materiały edukacyjne – zalecenia pielęgniarskie dla pacjenta przy wypisie ze szpitala – *załącznik nr 103*

Zalecenia dla rodziców - dziecko z zespołem nerczycowym

Zespół nerczycowy stanowi grupę objawów wskazujących na nieprawidłowe funkcjonowanie nerek. W grupie dzieci rozróżnia się pierwotny i wtórny zespół nerczycowy. Pierwotny zespół nerczycowy jest najczęstszym typem zaufanego źródła u dzieci. W przypadku niektórych dzieci występuje coś, co nazywa się wrodzonym zespołem nerczycowym pojawiającym się w ciągu pierwszych 3 miesięcy życia. Powodem jest najczęściej wada genetyczna lub infekcja pojawiająca się niedługo po urodzeniu. U dzieci zespół nerczycowy powoduje następujące objawy gorączkę, zmęczenie, drażliwość i inne oznaki infekcji; utratę apetytu; krew w moczu; biegunkę; wysokie ciśnienie krwi. Dzieci z dziecięcym zespołem nerczycowym mają więcej infekcji niż zwykle. Dzieje się tak, ponieważ białka, które normalnie chronią je przed infekcją, są tracone z moczem. Mogą również mieć wysoki poziom cholesterolu we krwi.

Leczenie zespołu nerczycowego obejmuje leczenie wszelkich schorzeń, które mogą być przyczyną zespołu nerczycowego. Lekarz może również zalecić leki i zmiany w diecie, aby pomóc kontrolować objawy lub leczyć powikłania zespołu nerczycowego.

Zmiana diety ma kluczowe znaczenie dla uniknięcia uszkodzenia nerek. Ponieważ to zaburzenie wynika z utraty białka, niektórzy ludzie mogą przeciwdziałać tej utracie, stosując dietę bogatą w białko. Jednak dieta wysokobiałkowa nie jest zalecana w przypadku zespołu nerczycowego. Zbyt duża ilość białka jest niebezpieczna, ponieważ może uszkadzać nefrony i powodować niewydolność nerek. Zalecane jest niskie lub umiarkowane spożycie białka, w zależności od stanu nerek. Przy zespole nerczycowym zalecana jest również dieta niskosodowa (duża zawartość sodu w diecie może spowodować zatrzymanie płynów i soli, a w konsekwencji do obrzęku i nadciśnienia). Ponieważ to zaburzenie może również powodować wysoki poziom tłuszczu we krwi, zmniejszenie spożycia tłuszczu może zapobiec chorobom układu krążenia.

Aby pomóc w radzeniu sobie z tym stanem, ważne jest, aby zrozumieć, jakie pokarmy powinno się, a czego nie powinno się jeść.

Pokarmy do spożycia na diecie z zespołem nerczycowym: chude mięso (drób, ryby, skorupiaki); suszona fasola; masło orzechowe; soja; owoce świeże lub mrożone (jabłka, arbuzy, gruszki, pomarańcze, banany); warzywa świeże lub mrożone (fasolka szparagowa, sałata, pomidory); warzywa w puszkach o niskiej zawartości sodu; ziemniaki; ryż; produkty pełnoziarniste; przekąski niesolone (chipsy ziemniaczane, orzechy, popcorn); twarożek; tofu; mleko; masło lub margaryna.

Warto stosować się także do poniższych wskazówek.

- Uważać na spożycie białka. Zalecane spożycie białka w zespole nerczycowym wynosi 1 gram (g) na kilogram masy ciała dziennie. Jednak ta ilość może się różnić w zależności od aktualnego stanu zdrowia nerek.
- Ograniczać lub unikać używania przypraw ze słowem „sól" w nazwie. Mają wyższą zawartość soli niż zioła i przyprawy. Jeśli przepis wymaga soli czosnkowej, zastąp ją świeżym czosnkiem lub czosnkiem w proszku.
- Przygotowywać posiłki w domu. Posiłki restauracyjne mogą mieć wyższą zawartość soli.
- Gotować ze zdrowymi olejami, takimi jak oliwa lub olej kokosowy.
- Wybierać świeże warzywa lub warzywa w puszkach bez dodatku sodu lub o niskiej zawartości sodu, aby zmniejszyć spożycie sodu.

Literatura:

- Banaszak B., Banaszak P., Adamczyk P., Ziora K. Pierwsze ujawnienie dziecięcego Zespołu nerczycowego – charakterystyka kliniczna pacjenta steroidowrażliwego i steroidoopornego. Przegląd Pediatryczny 2011. 41(4): 147-151.
- Antczak A., Myśliwiec M., Pruszczyk P. (red.).Wielka Interna – Nefrologia. Warszawa: Wydawnictwo Medical Tribune Polska 2009: 19.
- Debbie S., Gipson S. Leczenie zespołu nerczycowego u dzieci. Warszawa: Wydawnictwo Medical Tribune Polska 2010: 16-17.