

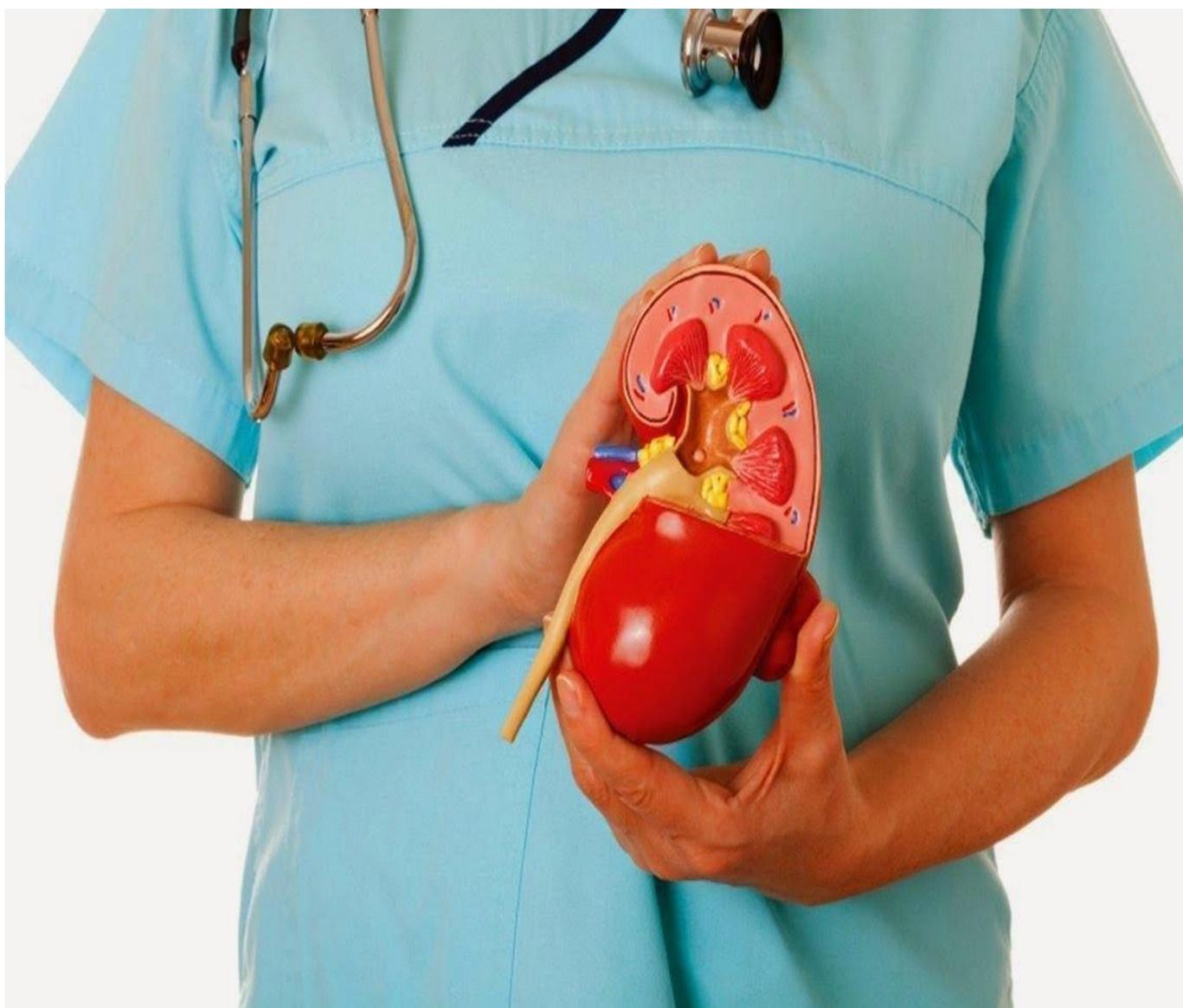


УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ
ГУЗОТ «ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»

ЛЕКЦИОННЫЙ МАТЕРИАЛ

«Профилактика пиелонефрита»

(для населения)



Липецк 2018

СОГЛАСОВАНО

Главный специалист нефролог
управления здравоохранения
Липецкой области

_____ О. Л. Лебедева
« _____ » _____ 2018 г.

СОГЛАСОВАНО

Главный специалист
по профилактической медицине
управления здравоохранения
Липецкой области

_____ В. П. Кострова
« _____ » _____ 2018 г.

Среди огромного количества инфекционных заболеваний особое место занимает пиелонефрит. Данная патология способствует поражению паренхимы почек, ее чашечно-лоханной системы. При несвоевременном лечении патология доставляет неприятные хлопоты, человеку представляя серьезную опасность для организма. Чтобы предупредить инфекцию пиелонефрита необходимо знать его симптомы.

Общая информация о заболевании

Пиелонефриту подвержены различные возрастные группы: у детей – он по встречаемости незначительно уступает респираторным заболеваниям, в более зрелом возрасте – пациентами являются девушки, молодые женщины и мужчины преклонного возраста.

Заболевание зачастую вызывается забросом мочи в почки (ПМР) – пузырно-мочеточниковый рефлюкс. Оно вызывается переполнением мочевого пузыря или затрудненным оттоком мочи, аномалией структуры органов, камнями, увеличением предстательной железы.

Возбудителями данной патологии чаще всего являются стафилококки, энтерококки, кишечная палочка, протей, синегнойная палочка. Обострения приводят к гибели тканей почек, этим уменьшая функциональность паренхимы (ткани) почки. Поражение обеих почек может вызвать почечную хроническую недостаточность.

Для предохранения организма от заболевания пиелонефритом существуют несколько общих основных пунктов мероприятий, которые объединяют разные группы людей. В первую очередь подвержены риску:

- ❖ женщины с отклонениями в анатомическом строении мочеполовой системе;
- ❖ мужчины пожилого возраста с простатитом и мочекаменной болезнью;
- ❖ дети до 7 лет;
- ❖ беременные в период, когда растущая матка оказывает давление на почки и мочевой пузырь;
- ❖ пациенты, которые перенесли хирургическое вмешательство на мочеполовых органах.

Основные рекомендации

Пиелонефрит принадлежит к категории патологий, которые с помощью профилактических мероприятий легче предотвратить, чем потом лечить. Защита организма заключается в организации и поддержании таких достаточно простых действий зависящих только от ответственности каждого человека.

Для этого нужно:

- ❖ сбалансировать питание с употреблением 2 и больше литров жидкости;
- ❖ сократить употребление соли и острой пищи;
- ❖ предохранять организм от переутомлений и переохлаждений;
- ❖ придерживаться норм общей гигиены;
- ❖ вовремя ликвидировать причину инфекции – гастрит, колит, язвы, кариес, ЛОР-заболевания;
- ❖ регулярно проходить профилактические осмотры, выполнять назначения врача в случае необходимости медикаментозного вмешательства;
- ❖ избавиться от вредных привычек.

Для мужчин

Пиелонефрит у мужского пола случается значительно реже, чем у женщин. Источником заболевания являются последствия при:

- ❖ нарушениях уродинамики;
- ❖ хронических процессах мочевыводящих путей;
- ❖ аденоме простаты;

- ❖ травме поясницы и промежности;
- ❖ возраст старше 60 лет.

Симптомами патологии являются характерные проявления интоксикация организма, высокая температура тела, мышечная боль, озноб, рвота, сильное потоотделение. Болезнь часто протекает скрытно, не проявляя типичных симптомов, что мешает своевременно поставить диагноз. Симптомы пиелонефрита схожи с симптомами гриппа, ОРЗ, цистита, простатита. Это приводит к затягиванию диагностирования и как результат позднее выявление поражения почек.

Частые обострения хронической формы тяжело поддаются лечению и поэтому особенно важна профилактика заболевания:

- ❖ своевременно лечить патологии мочеполовой системы, простаты;
- ❖ строго выполнять правила личной гигиены;
- ❖ не допускать переохлаждения;
- ❖ вести правильный образ жизни – отказ от алкогольных напитков и курения;
- ❖ использовать в лечении народные средства.

Меры предупреждения для женщин

С учетом строения женской мочеполовой системы (короткий мочеиспускательный канал, находящийся рядом с половыми путями и кишкой) пиелонефрит чаще возникает у женщин, чем у мужчин. Происходит это в более молодом репродуктивном возрасте имеющих половую жизнь ~ до 50 лет.

Причиной заболевания могут служить:

- ❖ недостаточное соблюдение личной гигиены;
- ❖ цистит;
- ❖ ОРЗ;
- ❖ беременность;
- ❖ длительный цикл месячных, патологии яичников и матки, ЖКТ.

У детей картина заболевания обуславливается их возрастом.

Проявляется общими симптомами: слабостью, температурой тела, снижением аппетита, рвотой.

Общими признаками: болью в поясничной области, беспокойством и болями при мочеиспускании. Среди новорожденных данное заболевание больше поражает мальчиков, а в более взрослом возрасте девочки болеют чаще.

Фоном болезни являются: ангина, грипп, ОРЗ, ОРВИ.

Первичная профилактика детского пиелонефрита заключается в:

- ❖ регулярном опорожнении мочевого пузыря и кишечника;
- ❖ правильной гигиене наружной части половых органов;
- ❖ своевременном выполнении профилактических прививок;
- ❖ профилактике дисбактериоза;
- ❖ соблюдение питьевого режима согласно возрасту.

Во время беременности

При беременности одним из самых частых (до 12%) осложнений является пиелонефрит. Он возникает в период беременности (2-3 триместр), во время родов и ближайшее время ~ до 12 дней после них. В начале заболевания у беременной могут возникнуть острые или тупые боли в пояснице, особенно при наклоне вперед. Адекватное лечение пиелонефрита предполагает выздоровление через 10-20 дней. Болезнь если ее не лечить негативно отразится на плоде. Часто воспалительный процесс является причиной выкидыша, преждевременных родов. У новорожденных возможно проявление конъюнктивита, что не угрожает жизни, но и может негативно повлиять на жизненно важные органы ребенка. Воспалению почечных лоханок

способствует несколько причин: снижение иммунитета, что способствует размножению бактерий (чаще кишечной палочки), застой мочи, неблагоприятные экологические и социальные, факторы. Для профилактики воспаления медики предлагают принимать специальные положения тела и выполнять специальные упражнения.

Классификация и виды предотвращения недуга

В нефрологии для предупреждения этого заболевания существует понятие первичной и вторичной профилактики.

Первичная

Ее роль заключается в применении мер, которые снизят риск развития инфекции в почках:

- ❖ принятие душа,
- ❖ своевременное опорожнение мочевого пузыря;
- ❖ соблюдения правил женской интимной гигиены – регулярная смена нижнего белья, правильного подмывания;
- ❖ потребление большого количества жидкости;
- ❖ не допустимость переохлаждения;
- ❖ своевременное обращение к иммунологу для определения проведения мероприятий по повышению иммунной системы;
- ❖ прохождение ежегодных профилактических обследований.

Они помогут выявить воспалительные процессы (камни в почках, уретрит, цистит, аденома простаты), которые способны задерживать свободный отток мочи. Во избежание попадания с кровью в почки болезнетворных микробов важно своевременно лечить (кариес, ЖКТ, ЛОР заболевания). Проведение мероприятий по повышению иммунной системы.

Вторичная

Если при очередном исследовании переболевшего ранее пиелонефритом обнаруживаются бактерии в моче, то существует опасность рецидива болезни. В таких случаях назначают лечение предотвращающее возможность обострения. Оно включает в себя прием антисептиков, антибиотиков и мочегонных средств и рассчитано примерно на месяц.

Острой формы

Для предотвращения вероятности обострения заболевания нужно своевременно обращаться за помощью к специалистам при любых признаках уретрита, цистита. Женщинам, например, требуется профилактическое посещение гинеколога, это поможет исключить инфекцию от бессимптомно протекающих болезней.

Постоянно держать под контролем хронические заболевания с помощью регулярной сдачи анализов крови и мочи.

Хронической стадии

При переходе с острого в хронический пиелонефрит некоторое время может протекать без явных признаков. При повторяющейся форме моча приобретает мутновато-красный оттенок, неприятный резкий запах, появляется общая слабость, плохой аппетит, тошнота, озноб с высокой температурой. Чтобы не допустить риск перехода болезни в хроническое течение необходимо окончить назначенный курс, а не прерывать его при мнимом выздоровлении.

Диспансерное наблюдение со вспомогательными курсами лечения данных больных должно проводиться на протяжении года.

Тяжелый физический труд меняется на более легкий. Остальные пункты профилактики такие же, как и при остром пиелонефрите.

Полезная информация

Почки – органы чувствительные к разным раздражителям. Микроорганизмы провоцируют в них воспалительные процессы. Обычно врачи при острой форме рекомендуют медикаментозное лечение. Но очень сложно выдерживать регулярный прием антибиотиков. Хорошим помощником в данном случае может стать народная медицина. Особенное значение для профилактики пиелонефрита имеет прием мочегонных средств.

Альтернативой медикаментам могут послужить лекарственные растения – это:

- ❖ травы – кукурузные рыльца, ромашка, спорыш, брусничные листья, полевой хвощ, пустырник;
- ❖ ягоды – малина, рябина, брусника, калина, крыжовник, облепиха;
- ❖ зелень – укроп и петрушка.

Большую пользу принесет лечение народными средствами в сочетании с оздоровительной диетой. Выполняя рекомендованные профилактические мероприятия можно избавиться себя от проблемы пиелонефрита навсегда.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Подготовила:

Полякова Л. А. – специалист организационно-методического отдела ГУЗОТ «Центр медицинской профилактики».

Ссылка на интернет сайты:

<https://urohelp.guru/pochki/pielonefrit/profilakticheskie-mery.html>

При перепечатке материала ссылка на ГУЗОТ «Центр медицинской профилактики» обязательна.

ГУЗОТ «Центр медицинской профилактики».

398042, г. Липецк,

9 микрорайон, д.17

тел./факс: 31-06-79, 31-07-11.

e-mail: orgmetod@inbox.ru

сайт: www.yazdorov-48.ru