**Рекомендации пациенту по реабилитации хронического пиелонефрита**

**Уважаемый пациент!**

**Хронический пиелонефрит – это** продолжительный воспалительный процесс, протекающий в канальцевой системе почек и поражающий  почечную лоханку, чашечку и паренхиму (ткань, которая  собственно и выполняет основные функции почки).



Развитию пиелонефрита способствуют мочекаменная болезнь и нарушения проходимости мочевыводящих путей разной природы, заболевание предстательной железы, беременность, сахарный диабет, аномалии мочевыводящих путей, их дискинезия.

**На что направлена реабилитация при пиелонефрите:**

* Закрепление лечебного эффекта предыдущего этапа лечения
* ликвидация остаточных явлений воспалительного процесса
* профилактика организации рецидивов
* восстановление функционального состояния органов МВС
* Устранение или уменьшение психологических синдромов
* повышение физической работоспособности
* подготовка пациента к трудовой деятельности



**Реабилитация при пиелонефрите предусматривает:**

в остром периоде — лекарственную терапию, диету; при хронической форме пиелонефрита в период обострения также должны проводиться лекарственная терапия, диетотерапия, соблюдаться питьевой режим.

В дальнейшем необходимо диспансерное наблюдение, длительное использование легкого уроантисептика (почечный чай, клюквенный экстракт); показаны умеренные физические нагрузки: ЛФК, прогулки на лыжах, ходьба, езда на велосипеде или занятия на велотренажере и др.

Рекомендуется сауна (баня) с последующим приемом теплого душа (исключается плавание в бассейне, купание в водоемах!); проведение массажа с подогретым маслом или массаж щетками в теплой ванне (температура не ниже 38°С), или ручной массаж в ванне. Курс массажа 15-20 процедур.

**О правилах питания**

Ни о какой успешной реабилитации речи быть не может, если человек не придерживается определенных правил питания.

Пищу следует готовить без соли, а при необходимости добавлять 3-5 гр в день. Жидкости до 1 л в день 6-ти разовый прием пищи.

Исключить: газированные напитки, бобовые, пирожные кремовые; мясные, рыбные, грибные бульоны; соленья; закуски, копчености, консервы.



**О привычках.**

Если у человека наблюдается вредные привычки, то необходимо о них забыть, ведь без этого невозможно ожидать благоприятного исхода заболевания.

**ЛФК направлена на:**

улучшение функции всех систем, уменьшение интоксикации, профилактика возможных осложнений (связанных с ослабленной функцией почек), профилактика ССН, застойных явлений в легких, печени.



**Также при хроническом пиелонефрите показан массаж, ведь он:**

Оказывает: седативное действие на нервную систему, анальгезирующее действие;

Уменьшает: спазм гладкой мускулатуры, отек и воспаление;

Улучшает: артериальное и венозное кровообращение, обменные процессы, уродинамику;

Устраняет: застойные явления.

**Не забывайте также заботиться о себе:**

Избегайте переохлаждения, переутомления, большой физической нагрузки.

