**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕАБИЛИТАЦИИ ПАЦИЕНТУ С ПИЕЛОНЕФРИТОМ**



**Пиелонефрит** – это заболевание почек воспалительного характера, главной причиной которого является инфекция.



**Факторы риска развития пиелонефрита:**

* Врожденные аномалии развития почек, мочевого пузыря и уретры;
* Заболевания, которые передаются половым путем;
* Сахарный диабет;
* Возраст;
* Заболевания предстательной железы;
* Почечнокаменная болезнь;
* Травма спинного мозга;
* Катетеризация мочевого пузыря;
* Хирургические вмешательства на органах мочевыделительной системы;
* Выпадение матки.

Основной мерой профилактики развития пиелонефрита, является предотвращение факторов риска.

**Диспансерное наблюдение:**

Наблюдение в течение 5 лет.

* Осмотр терапевтом первый год 1 раз в месяц; второй год 2 раз в 3 месяца; затем 1 раз в 6 месяцев.
* Узкие специалисты и лабораторные анализы по назначению врача.
* Вакцинация не менее 1 месяца после ремиссии.



**Рекомендации:**

* Своевременный прием лекарственных препаратов.
* Режим мочеиспусканий.

Мочиться каждые 2-3 часа.

* Обильное питье.

Сладкие напитки, фруктовые и овощные соки.

**РЕКОМЕНДУЮТ!**



* Режим питания и диеты.

Прием пищи 5 раз в день в одни и те же часы, пища в отварном виде и на пару.

**ЗАПРЕЩЕНО!**



* Соблюдение режима дня.

Соблюдение режима дня с достаточным сном. Пребывание на свежем воздухе не менее 4-5 часов. Проветривание помещений.

**Физическая культура:**

Умеренные физические нагрузки: лечебная физкультура, прогулки на лыжах, ходьба, езда на велосипеде или занятия на велотренажере. **Исключаются прыжки, скачки и резкие движения!**



Рекомендуется сауна с последующим приемом
теплого душа. **Исключается плавание в бассейне, купание в водоемах!**

**Массаж:**

Массаж при пиелонефрите: массируют спину, поясничную область, ягодицы, живот и нижние конечности с применением гиперемирующих мазей.

**Исключаются ударные приемы!**

Продолжительность 8 – 10 мин, курс 10 – 15 процедур.



**Санатории:**

* Учум (Красноярский край).
* Шира (республика Хакасия).

