

Республика Казахстан, 050008  
г. Алматы, пр. Аль-Фараби, 17/1  
ПФЦ «Нурлы-Тау», блок 5Б, 19 этаж  
Тел/Факс: +7 (727) 312 18 33  
[www.santo.kz](http://www.santo.kz)



## ПАМЯТКА ПРИ ПИЕЛОНЕФРИТЕ И МОЧЕКАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПАЦИЕНТАМ, СТРАДАЮЩИМ ПИЕЛОНЕФРИТОМ, ДИСМЕТАБОЛИЧЕСКОЙ НЕФРОПАТИЕЙ, МОЧЕКАМЕННОЙ БОЛЕЗНЬЮ

### РЕЖИМ ДНЯ

В острый период пиелонефрита постельный или полупостельный режим.  
Соблюдение режима дня с достаточным сном.  
Пребывание на свежем воздухе не менее 4–5 часов.  
Проветривание помещений.

### ОБИЛЬНОЕ ПИТЬЕ

Рекомендуются сладкие напитки (компоты, кисели, некрепкий чай), фруктовые и овощные соки.  
Детям первого года жизни – 200–400 мл/сутки.  
С 1 года до 3 лет – 1 литр.  
С 4 до 7 лет – 1,5 литра.  
Взрослым и детям старше 7 лет – 1,5–2 литра.

### РЕЖИМ МОЧЕИСПУСКАНИЙ

Соблюдение режима регулярных мочеиспусканий каждые 2–3 часа.

### ЗАБОТА О СЕБЕ

Избегайте переохлаждения, переутомления, большой физической нагрузки.  
Через 2 недели от начала обострения пиелонефрита рекомендуется курс лечебной физкультуры.

### РЕЖИМ ПИТАНИЯ И ДИЕТЫ

**Прием пищи:** 4–5 раз в день в одни и те же часы.  
**Приготовление пищи:** в отварном виде и на пару.  
Больным, перенесшим пиелонефрит, показана молочно-растительная и щадящая капустно-картофельная диета.  
**Разрешается:** хлеб чёрствый, вегетарианские супы, нежирные отварные мясные и рыбные блюда, овощи (капуста, картофель, свекла, морковь, помидоры, тыква, кабачки), разнообразные крупы, яйца всмятку.  
**Запрещаются:** любые острые и жареные блюда, копчености (ветчина, колбасы), пряности, наваристые супы, консервы, соленые и маринованные овощи, майонез, кетчуп, горчица, чеснок, лук, бобовые, газированные напитки и алкоголь.

### ПОСТОЯННОЕ НАБЛЮДЕНИЕ У НЕФРОЛОГА

Регулярное диспансерное наблюдение врача с контролем анализа мочи, функционального состояния почек.  
**Лечение хронических очагов инфекции:** гайморит, хронический тонзиллит, кариес и прочих.

### ВИТАМИНОТЕРАПИЯ

Преимущественно витамины А, Е и витамины группы В.

Не является рекламой; предназначено для образовательных целей для использования медицинским или фармацевтическим работником и не для дальнейшего распространения.

## ЛЕЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА ИНФЕКЦИЙ ПОЧЕК И МОЧЕВЫХ ПУТЕЙ (ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА)

### Общие рекомендации пациентам с обменными нефропатиями и мочекаменной болезнью

- Следить за тем, чтобы суточный диурез был более 2 л для взрослого. Рекомендуется питье, в частности, соки – особенно, апельсиновый, но не грейпфрутовый и не клюквенный.
- Рекомендуется сбалансированное питание с включением продуктов всех групп, но без чрезмерностей любого рода.
- Полезны фрукты и овощи за счёт положительного влияния пищевых волокон, а также подщелачивающего влияния на кислотности мочи.
- Следует исключить избыточное потребление продуктов, богатых оксалатами: ревень, шпинат, какао, чай, орехи, пшеничные отруби и прочее. Это особенно значимо для больных, у которых было установлено повышенное выделение оксалатов.
- Ограничить прием витамина С (аскорбиновая кислота): особенно при оксалатных камнях не следует принимать более 500 мг витамина С в день в случае наличия показаний.
- Пациентам с гиперурикемическими камнями, а также с камнями из мочевой кислоты необходимо ограничить прием продуктов, содержащих ураты.

### ссылка на источник

<https://vipmed.ru/stranica/rekomendacii-pacientam-stradayushchim-pielonefritom-dismetabolicheskoy-nefropatией>

Не является рекламой; предназначено для образовательных целей для использования медицинским или фармацевтическим работником и не для дальнейшего распространения.

## ДИЕТА ПРИ ОКСАЛАТНО-КАЛЬЦИЕВОЙ КРИСТАЛЛУРИИ И КАЛЬЦИЙ-ОКСАЛАТНОГО ТИПА КАМНЕОБРАЗОВАНИЯ

### Запрещаются:

продукты с большим содержанием витамина С и щавелевой кислоты: горох, фасоль, бобы, свекла, редька, редис, салат, щавель, шпинат, ревень, петрушка, укроп, шиповник, смородина, чернику, цитрусовые, сыр, творог, печень, почки, язык, мозги, соленая рыба, студни и заливные на желатине, бобовые, соленые сыры, грибы, землянику, крыжовник, соленые овощи; крепкие мясные, грибные и рыбные бульоны и соусы; соленые закуски, копчености, консервы, икру, перец, горчицу, хрен; шоколад, инжир; конфеты, варенье, кондитерские изделия; какао, крепкий кофе.

### Ограничиваются:

крупяные, мучные, макаронные изделия, сливочное масло, молоко, молочные продукты жидкие (за исключением ситуаций с повышением уровня кальция в моче, при высоком рН мочи, при обострении пиелонефрита), яйцо в любой обработке, помидоры, вываренное мясо, птица и рыба в умеренном количестве, вареные колбасные изделия (молочные, диетические), сосиски, кукуруза, морковь, лук, томаты.

### Разрешаются:

бананы, яблоки (кроме антоновки), груши, кизил, сливы, айва, персики, абрикосы, земляника, клубника, все бахчевые культуры, картофель, белокачанная капуста, огурцы, баклажаны, тыква, чечевица, компоты, кисели и муссы; хлеб: (пшеничный, ржаной, изделия из муки, особенно грубого помола с пшеничными отрубями); супы; жиры (сливочное и растительное масло), холодные закуски из овощей, кабачковая и баклажанная икра, чай, некрепкий кофе с молоком, отвары из сухофруктов, шиповника, пшеничных отрубей, морсы, квас; минеральная вода.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### ссылка на источник

<https://vipmed.ru/stranica/rekomendacii-pacientam-stradayushchim-pielonefritom-dismetabolicheskoy-nefropatией>

Не является рекламой; предназначено для образовательных целей для использования медицинским или фармацевтическим работником и не для дальнейшего распространения.

## ДИЕТА ПРИ УРАТУРИИ И УРАТНОМ ТИПЕ КАМНЕОБРАЗОВАНИЯ

### Запрещаются:

кофе, какао, шоколад, орехи, грибы, бобы, жареное мясо, птица, кожа мяса птицы, печень, почки, мясные и рыбные консервы, маринады, копчености, субпродукты, сельдь с кожицей, шпроты, сардины, анчоусы, паштеты, бананы, мед, красное вино.

### Ограничиваются:

черника, земляника, малина, абрикосы, сливы, виноград, язык, нежирное мясо, рыба, птица (не чаще 3-х раз в неделю); соль, баклажаны, желток, пшеничный и ржаной хлеб из муки высшего сорта, можно включить отруби; некрепкий кофе с молоком, сладкие блюда, фрукты и ягоды в любой обработке, сухофрукты, молочные кисели и кремы, мармелад, варенье, мед.

### Рекомендуются:

Лимон, молочные продукты: молоко, кисломолочные напитки, творог, сметана, сыр.

Овощи в любой обработке; соусы: овощные, сметанные, молочные.

Яйца (не более 1 в день) в любой обработке.

Жиры: сливочное, коровье, топленое и растительные масла.

Крупы в виде любых блюд (в умеренном количестве).

Супы вегетарианские, борщ, щи, супы овощные, картофельные, молочные, фруктовые, с добавлением круп, окрошка, свекольник.

Щелочные минеральные воды, чай, морсы, соки, отвары шиповника и пшеничных отрубей, сухофруктов.

Холодные закуски: салаты из свежих и квашенных овощей, фруктов, винегрет.

Не реже 7–10 дней показано включение разгрузочных дней (фруктовые, овощные, молочные, картофельные) с увеличением количества суточной жидкости.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### ссылка на источник

<https://vipmed.ru/stranica/rekomendacii-pacientam-stradayushchim-pielonefritom-dismetabolicheskoy-nefropatией>

Не является рекламой; предназначено для образовательных целей для использования медицинским или фармацевтическим работником и не для дальнейшего распространения.

## ДИЕТА ПРИ ФОСФАТУРИИ И ФОСФАТНОМ ТИПЕ КАМНЕОБРАЗОВАНИЯ

### Запрещаются:

сыр, печень, курица, грибы, орехи, какао, шоколад, фасоль, петрушка, желток, сельдь, кетовая икра, молочные, овощные, фруктовые супы, копчености, соленая рыба, картофель и овощи, кроме указанных ниже; овощные консервы; копчености, соленья; фруктовые, ягодные и овощные соки, мясные и кулинарные жиры; алкогольные напитки, острые закуски, рыбные и мясные бульоны, студень, натуральный кофе, какао, пряности, хлеб, квас.

### Ограничиваются:

овощи (тыква, бобовые, брюссельская капуста), фрукты, ягоды (красная смородина, брусника), молоко, кисломолочные продукты: творог, сыр, сладкие блюда на молоке и сливках; мучные изделия, гречка, овес, кукуруза.

### Разрешаются:

мясо, птица, в том числе в виде закусок, супов и соусов; крупяные блюда без молока; яйца в любом приготовлении (1 раз в день); жиры: сливочное и растительное масло; зеленый горошек, тыква, грибы; хлеб, мучные изделия в любом виде; кислые сорта яблок и ягод, компоты, кисели и морсы на них; некрепкий чай и кофе (без молока), отвар шиповника, сахар, мед, кондитерские изделия.

Целесообразен приём минеральных вод с низким содержанием кальция и бикарбоната.

### ссылка на источник

<https://vipmed.ru/stranica/rekomendacii-pacientam-stradayushchim-pielonefritom-dismetabolicheskoy-nefropatией>

Не является рекламой; предназначено для образовательных целей для использования медицинским или фармацевтическим работником и не для дальнейшего распространения.