

для РОДИТЕЛЕЙ

Чек-лист на приём к детскому нефрологу

Что собрать, как правильно собрать мочу, какие анализы взять, что спросить, что делать после визита.

До приёма

- Собрала все анализы мочи за 1–2 года.
- Подняла биохимию крови (креатинин, мочеви́на, электролиты) и УЗИ почек.
- Вела дневник артериального давления минимум неделю.
- Записала эпизоды отёков, боли, изменений мочи.
- Записала все препараты и БАДы с дозами и длительностью.
- Записала семейный анамнез: болезни почек у родственников, камни, ранний диализ.
- Сверила с врачом, нужен ли суточный сбор мочи до приёма.

В день визита

- Документы: паспорт родителя, свидетельство, полис, СНИЛС.
- Медкарта и прививочный сертификат.
- Папка с анализами (печать, отсортирована по дате).



- Дневник давления.
- Список лекарств.
- Свежий общий анализ мочи (если просили заранее).
- Для младшего – подгузники, любимая игрушка, бутылочка воды.

Как правильно собрать мочу (ещё раз)

- Гигиена утром, без ароматизированного мыла.
- Стерильный контейнер.
- Средняя порция (первую струю спустить).
- Доставить в лабораторию не позднее 2 часов.
- Для суточного сбора – полный 24-часовой объём в одной ёмкости.

Что спросить на приёме

Мини-список (полный – в вопросах врачу):

- Что именно у ребёнка и насколько серьезно?
- Какая функция почек сейчас и что означает цифра?
- Как часто сдавать анализы и какие?
- Нужны ли лекарства и на сколько?
- Какие препараты нельзя давать без согласования?
- Можно ли физкультуру, бассейн, секцию?
- Когда следующий контроль и с чем прийти?

После приёма

- Записала даты анализов и следующего визита в календарь.



- Добавила напоминания о приёме препаратов.
- Проверила, что знаю красные флаги (когда звонить между приёмами).
- Сохранила заключение в электронную карту.
- При назначении суточного мониторинга АД – подготовилась технически (запас батареек, «спокойный» день).

Когда не ждать планового приёма

- Резкое снижение количества мочи (или её отсутствие).
- Моча цвета «мясных помоев» или чёрного чая.
- Выраженные отёки на лице и ногах.
- Высокая лихорадка с болью в пояснице.
- Резкий подъём давления с головной болью и рвотой.

Что не делать перед приёмом

- Давать «обезболивающие курсом» без согласования: многие нефротоксичны.
- Начинать новые БАДы «для почек».
- Увеличивать или резко уменьшать количество жидкости «перед анализом».
- Приходить с «старой» мочой, собранной накануне.

