

# Чек-лист на приём к нефрологу

## До приёма

- Собрал анализы мочи за 1–2 года.
- Поднял биохимию: креатинин, мочеви́на, электролиты, альбумин.
- Проверил, есть ли расчёт СКФ в бланке.
- Вёл дневник АД 1–2 недели (утро/вечер).
- Сделал УЗИ почек, если просили.
- Записал весь список препаратов и БАДов.
- Записал сопутствующие диагнозы: диабет, гипертония, подагра.
- Уточнил семейный анамнез: поликистоз, диализ, пересадка.

## В день визита

- Документы: паспорт, полис, СНИЛС, направление.
- Папка с анализами, отсортированными по дате.
- Дневник давления.
- Список лекарств с дозами.
- Свежий ОАМ и биохимия (если просил врач заранее).
- Одежда, которую удобно расстегнуть для осмотра.



## Правильный сбор мочи

- Гигиена без ароматизированных средств.
- Стерильный контейнер.
- Средняя порция утренней мочи.
- В лабораторию в течение 2 часов.
- Для суточного – полный 24-часовой объём в одной ёмкости.

## Что спросить на приёме

Мини-список (полный – в вопросах врачу):

- Какой диагноз и на какой стадии?
- Что стало причиной?
- Какие препараты и зачем?
- Какие лекарства нельзя?
- Как часто сдавать анализы?
- Нужна ли диета и какая?
- Когда следующий визит?

## После приёма

- Записал целевое давление и ключевые показатели.
- Добавил напоминания о препаратах.
- Запланировал контрольные анализы в календаре.
- Проверил, понимаю ли, когда звонить между приёмами.
- Сохранил заключение в электронную карту.



## Когда не ждать планового приёма

- Резкое снижение количества мочи или её отсутствие.
- Выраженные отёки с одышкой.
- Моча цвета «мясных помоев».
- Высокое давление с головной болью, рвотой, нарушением зрения.
- Резкая слабость и одышка.

## Что не делать перед приёмом

- Начинать «почечные» БАДы.
- Принимать обезболивающие курсами без согласования.
- Резко менять количество жидкости «для анализа».
- Самостоятельно отменять назначенные препараты.

