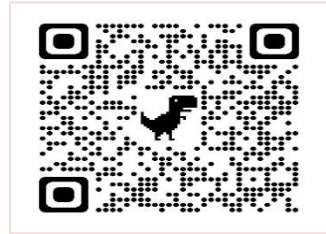




بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی قائم (عج)

GHAEM GENERAL HOSPITAL

عفونت ادراری در بزرگسالان



تهیه و تنظیم: واحد ارتقاء سلامت

تاریخ تهیه: بهمن ماه ۱۴۰۰

منبع: بروفر سودارث ۲۰۱۴

در چه مواردی به پزشک مراجعه نمائید؟

- ✓ در صورت وجود خون در ادرار
- ✓ ادرار کدر
- ✓ تب و لرز
- ✓ وجود خون و ترشحات چرکی در ادرار

با آرزوی سلامتی برای شما مددجوی گرامی



آدرس: کرج . بلوار دانش آموز

تلفن: ۰۲۶-۳۲۷۷۱۰۴۰

۰۲۶-۳۲۷۷۱۰۰۰-۶

www.ghaemkarajhospital.com

- ✓ رعایت بهداشت فردی به ویژه پس از اجابت مزاج و تعویض مرتب لباس زیر ضروری است.
- ✓ استفاده از گرمای موضعی در ناحیه پرینه برای کاهش درد و اسپاسم موثر است.
- ✓ هیچ گاه ادرار کردن را به تأخیر نیندازید.
- ✓ همیشه به درستی خودتان را تمیز کنید و از جلو به سمت عقب خود را بشوید تا باکتری ها وارد دستگاه ادراری نشوند. از اسپری و یا عطر زنانه در دستگاه تناسلی استفاده نکنید.
- ✓ از پوشیدن لباس های تنگ و شورت های نایلونی برای مدت طولانی خودداری کنید.
- ✓ پیش از مقاربت جنسی و بعد از آن ادرار کنید و دستگاه تناسلی را با آب و صابون ملایم بشوید.
- ✓ از فرآورده های بهداشتی مخصوص دستگاه تناسلی (اسپری یا پودر) و صابون های قوی خودداری کنید.
- ✓ مدت زمان مشخص شده توسط پزشک بعد از درمان باید آزمایش ادرار را تکرار کنید تا مشخص شود که عفونت برطرف شده است.
- ✓ در شرایط خاصی که شما با لوله و یا سوند ادراری مرخص می شوید قبل و پس از دست زدن به لوله ادراری و کیسه تخلیه دست ها را با آب و صابون بشوید.
- ✓ در صورت تجویز آنتی بیوتیک با نظر پزشک معمولاً به مدت ۷ تا ۱۰ روز به صورت خوراکی مصرف کنید و دوره درمان را کامل کنید و درمان را دقیق پیگیری کنید.

❖ شرح بیماری

دستگاه ادراری شامل کلیه ها ، حالب ها ، مثانه و پیشابراه می باشد. هر بخشی از دستگاه ادراری ممکن است عفونی شود، اما رایج ترین نوع عفونت، مربوط به مجرای ادراری تحتانی، پیشابراه و مثانه می باشد.

زنان نسبت به مردان بیشتر در معرض ابتلا به عفونت مجاری ادراری قرار دارند.

عفونت مجاری ادراری و مثانه ، برای بیمار بسیار دردناک است.

اما اگر این عفونت به کلیه ها برسد عواقب جدی تری برای فرد در پی خواهد داشت.

❖ علائم شایع

تمامی افراد مبتلا به عفونت مجاری ادراری علائم و نشانه های قابل تشخیصی ندارند، اما اکثر مبتلایان برخی از علائم را دارا می باشند. علائم و نشانه های عفونت مجاری ادراری به سرعت ایجاد شده و شامل موارد ذیل می باشند:

- ✓ نیاز شدید به دفع ادرار
- ✓ احساس سوزش در حین ادرار کردن
- ✓ تکرر ادرار و کم بودن میزان ادرار
- ✓ وجود خون در ادرار، بوی بد و تیرگی ادرار
- ✓ وجود تب یا درد در ناحیه پهلوها، معمولاً نشان دهنده عفونت احتمالی در کلیه ها می باشد.

❖ تشخیص و درمان

با توجه به شدت بیماری پزشک اقدامات تشخیصی و درمانی زیر را برای بیمار انجام می دهد:

✓ ممکن است برای بررسی وجود باکتری، سلول های خونی و یا آلودگی در ادرار، آزمایش ادرار توصیه شود. به منظور جلوگیری از آلودگی نمونه ادرار، باید قبل از ادرار، آلت تناسلی خود را با مواد ضدعفونی کننده، تمیز نمایید و ابتدای ادرار خود را بیرون ریخته و سپس نمونه را جمع آوری نمایید.

✓ در بررسی آزمایشگاهی ادرار، گاهی اوقات برای تعیین عفونت ادراری، نمونه ادرار کشت داده می شود.

✓ چنانچه علائم عفونت ادراری دارید و از سلامت عمومی خوبی برخوردار هستید، معمولاً استفاده از آنتی بیوتیک ها اولین گزینه درمانی پزشک است. این که چه نوع آنتی بیوتیکی و چه مدت باید مصرف کنید، بستگی به شرایط عمومی شما و نوع باکتری موجود در نمونه ادرار شما دارد.

❖ عوارض احتمالی

به دنبال عفونت ادراری چنانچه عفونت های مجاری ادراری درمان نشوند عفونت کلیوی حاد یا مزمن را در پی دارند.

❖ آموزش به بیمار

✓ برخی از کمبودهای تغذیه ای زمینه ساز عفونت مجاری ادراری هستند، در این خصوص با پزشک خود مشورت کنید.

✓ در طول روز زیاد مایعات بنوشید و از مصرف نوشیدنی های شیرین ، آب میوه های شیرین پرهیز کنید و میزان توصیه شده ۶ تا ۸ لیوان آب تصفیه شده در روز است.

✓ سعی کنید مصرف نگهدارنده ها و افزودنی های غذایی و مواد حساسیت زا را کاهش دهید.

✓ مصرف آلبالو و آب نارگیل و چای سبز توصیه می شود.

✓ از مصرف زیاد مواد غذایی تصفیه شده مانند نان سفید، پاستا و به ویژه شکر اجتناب کنید.

✓ از مصرف قهوه و سایر محرک ها مانند الکل، تنباکو و چای غلیظ پرهیز نمایید (الکل و کافئین با تحریک مثانه احتمال ابتلا به عفونت را افزایش می دهند)

✓ از مصرف محرک هایی مثل سرکه و ادویه جات اجتناب کنید.

✓ حداقل ۳۰ دقیقه و ۵ بار در هفته ورزش کنید.

✓ پس از بهبود علائم حاد بیماری و افزایش قدرت جسمانی فعالیت های خود را افزایش دهید و در برنامه ریزی روزانه ورزش های ملایم به همراه زمان هایی را جهت استراحت بگنجانید.