

عفونت ادراری یکی از شایعترین بیماریهایی است که در سنین مختلف ممکن است ایجاد شود و معمولاً در دختران و زنان شایع تر میباشد. سیستم ادراری به دو بخش بالایی و پایینی تقسیم می شود قسمت بالایی شامل کلیه ها و حالب و قسمت پایینی شامل مثانه و پیشابراه است که ممکن است هر قسمت از آن توسط میکروبها دچار عفونت شود.

علائم عفونت ادراری :

- درد و سوزش هنگام دفع ادرار
 - تکرر ادرار (بیشتر از ۴-۶ بار در روز)
 - ۳ شب ادراری
 - بی اختیاری ادرار
 - درد ناحیه تناسلی
- در افراد مسن و کودکان بیماری ممکن است به شکل احساس خستگی و ضعف عمومی و یا حتی اسپهال بروز کند.

پیشگیری :

رعایت بهداشت فردی : به جای استفاده از وان از دوش استفاده کنید زیرا میکروبها از طریق آب وان به پیشابراه وارد میشوند . پس از هر بار اجابت مزاج، پیشابراه را از جلو به عقب بشوید .لباس نخی بپوشید، زود به زود عوض کنید و درآفتاب خشک کنید یا اتو بکشید

عادات دفع : در طی روز هر ۱ تا ۳ ساعت مثانه خود را کامل تخلیه کنید و از نگهداشتن ادرار خودداری نمایید . قبل و پس از نزدیکی جنسی ادرار کنید

توجه داشته باشید که : در صورت عدم درمان به موقع و یا عدم پیگیری درمان، عفونت ادراری می تواند در بعضی موارد منجر به نارسایی کلیه می شود.

وجود عوامل زیر باعث افزایش احتمال ابتلا به عفونت

ادراری می شود:

- خانم ها
- حاملگی
- یائسگی
- افراد مسن
- مصرف کم مایعات
- ادرار کردن با فاصله زیاد و طولانی
- سطح پایین بهداشت
- افراد دارای سوند یا لوله های ادراری
- اختلالات ساختاری دستگاه ادراری
- بیماریهای مزمن زمینه ای مثل دیابت
- بیماری ها و یا داروهایی که باعث نقص یا سرکوب سیستم ایمنی می شود.
- اختلالاتی که باعث ناتوانی در تخلیه کامل ادراری می شود.



پزشک عمومی
خدمات بهداشتی روانی

بیمارستان برکت امام خمینی

عفونت ادراری بزرگسالان

(UTI)



تهیه و تنظیم: ف. حبیبی

تحصیلات: کارشناس پرستاری

منبع: آموزش به بیمار و خانواده بشری.

تاریخ تهیه: ۱۴۰۰

BAREKAT-C -PAM

واحد آموزش سلامت

در صورت بروز هریک از علائم زیر مجدداً به اورژانس یا پزشک

مراجعه کنید:

- ۱- عدم بهبود علائم یا تشدید آن پس از ۲ دوروز درمان
- ۲- بروز علائم جدید و اضافه شدن به علائم کم قبلی
- ۳- درد شدید پهلو و کمر
- ۴- بروز یا تشدید تب و لرز ادامه تب پس از شروع درمان با آنتی بیوتیک
- ۵- تهوع و استفراغ شدید و عدم توانایی خوردن یا نوشیدن
- ۶- بی حالی و کاهش سطح هوشیاری
- ۷- عدم بهبودی کامل پس از دو هفته

جهت پیشگیری از بروز عفونت ادراری در موارد زیر توجه

کنید:

- ✓ نوشیدن حجم زیادی از مایعات
- ✓ بلافاصله پس از احساس نیاز به دفع و پر شدن مثانه ادرار کنید
- ✓ پس از دفع ادرار و مدفوع ناحیه تناسلی را از جلو به سمت عقب بشویید تا آلودگی مدفوع به مجرای ادراری منتقل نشود
- ✓ در خانم ها از شویندهای بهداشتی زنانه استفاده نکنید و در وان حاوی کف زیادی برای مدت طولانی نشینید
- ✓ لباس زیر نخی بپوشید و لباس زیر تنگ و جسیان نپوشید
- ✓ ترشح زیاد و خارش شدید مجرای ادراری آقایان اغلب نشانه عفونت های جنسی است که توصیه می شود به متخصص کلیه و مجاری ادراری مراجعه کنند.

پس از ترخیص تا زمان بهبودی به نکات و توصیه های زیر توجه

کنید:

- ✧ آب زیاد بنوشید
- ✧ آنتی بیوتیک را دقیقاً در ساعات معین مصرف کنید، آنتی بیوتیک طبق دستور پزشک مصرف شود 3.
- ✧ از انجام ورزش های سنگین خودداری کنید.
- ✧ از نوشیدن زیاد قهوه، نسکافه سایر نوشیدنی های حاوی کافئین انواع شکلات، غذاهای تند و نوشابه خودداری کنید.
- ✧ میوه ها و آب میوه های ترش و حاوی ویتامین ث را بیشتر مصرف کنید.
- ✧ در صورت وجود درد یا تب بهتر است از استامینوفن استفاده کنید.
- ✧ کیسه آب گرم یا حوله گرم باعث تسکین درد شکم و پهلو می شود.
- ✧ ادرار خود را نگه ندارید و سریعاً مثانه خود را تخلیه نمایید.
- ✧ اگر احتمال باردار هستید حتماً به پزشک مراجعه کنید
- ✧ داروهای دیگری را که به صورت مداوم مصرف می کنید (مثال داروهای قلبی) حتماً به پزشک اطلاع دهید.
- ✧ اگر در اورژانس برای شما آزمایش ادرار یا سونوگرافی انجام شده است برکه نتیجه آن را دور نیندازید- 12. معمولاً علائم ۲-۱ روز بعد از آغاز شدن درمان شروع به کاهش می کند و بهبودی احساس می شود