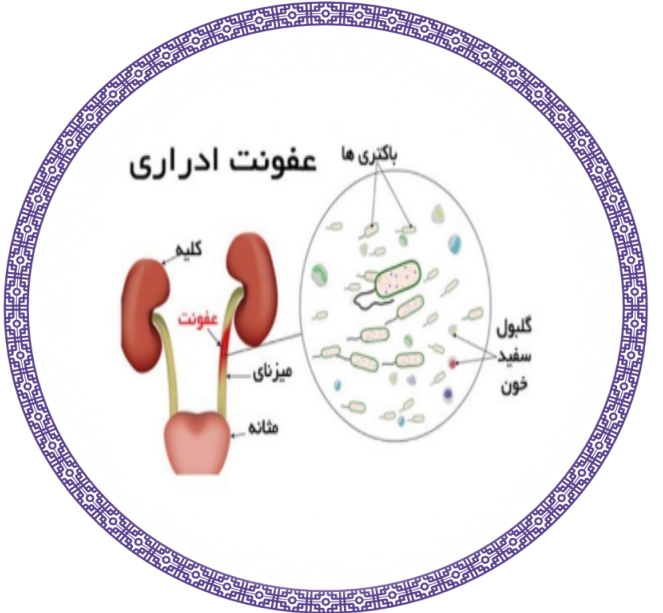




Bohlool Hospital

# عفونت ادراری



بخش اورژانس

واحد آموزش سلامت—بازنگری سوم

پس از دفع ادرار و مدفوع، ناحیه ی تناسلی را از جلو به سمت عقب بشویید تا آلودگی مدفوعی به مجرای ادرار منتقل نشود ( در خانم ها ).

در وان حاوی کف زیاد برای مدت طولانی ننشینید.

از شوینده های بهداشتی زنانه استفاده نکنید.

در صورت بروز علائم عفونت دستگاه تناسلی زنانه ( ترشح و خارش ) حتما به متخصص زنان مراجعه و هر چه سریع تر آن را درمان کنید .

لباس زیر کاملا نخی بپوشید و لباس زیر تنگ و چسبان نپوشید .

از پوشیدن شلوارهای تنگ و چسبان ( به خصوص شلوارهای جین ) به مدت طولانی و یا هنگام استراحت خودداری کنند .

رژیم غذایی خود را به شکلی تنظیم کنید که از بروز یبوست جلوگیری کند، یبوست مزمن با ایجاد فشار باعث تخلیه ی ناکامل مثانه می شود .

در صورتی که چندین سال قبل یائسه شده اید و به طور مکرر دچار علائم ادراری مثل سوزش و تکرر ادرار می شوید به متخصص زنان مراجعه کنید. در بعضی مواقع توصیه می شود به پزشک متخصص کلیه و مجاری ادراری (اورولوژیست) مراجعه و درمان کامل انجام انجام دهید.



برای دسترسی به آدرس و محتوای این پمفلت می توانید تصویر روبرو را با گوشی اندروید خود اسکن کنید.

معمولا علائم ۱-۲ روز بعد از آغاز درمان شروع به کاهش و بهبود می کنند .

## در صورت بروز هر یک از علائم زیر مجددا به اورژانس یا پزشک مراجعه کنید :

- عدم بهبود علائم یا تشدید آن پس از ۲ روز درمان

- بروز علائم جدید و اضافه شدن به علائم قبلی

- درد شدید پهلوها و کمر

- بروز یا تشدید تب و لرز یا ادامه ی تب پس از ۲ روز از شروع درمان با آنتی بیوتیک

- تهوع و استفراغ شدید

- عدم توانایی خوردن یا نوشیدن

- بی حالی و کاهش سطح هوشیاری

- عدم بهبودی کامل پس از ۲ هفته

بروز بثورات و ضایعات پوستی مثل کهیر که می تواند نشانه ی حساسیت به آنتی بیوتیک باشد.

## جهت پیش گیری از بروز عفونت ادراری در آینده به موارد زیر توجه کنید :

-حجم زیادی از مایعات بنوشید، روزانه حداقل ۱۰-۸ لیوان آب بنوشید.

-بلافاصله پس از احساس نیاز به دفع و پر شدن مثانه ادرار کنید و ادرار خود را برای مدت طولانی نگه ندارید .

میوه ها و آبمیوه های ترش مثل مرکبات، قره قورت، لیمو ترش میل کنید، این مواد با اسیدی کردن ادرار می توانند شانس بروز عفونت را کاهش دهند.

عفونت ادراری یکی از شایعترین بیماریها و شکایات مراجعه کنندگان به بیمارستان است.

**وجود عوامل زیر باعث افزایش احتمال ابتلا به عفونت ادراری و یا تکرار آن (عفونت مکرر یا راجعه) می شود:**

- خانم ها - حاملگی - یائسگی
- افراد مسن
- مصرف کم مایعات
- ادرار کردن با فاصله ی زیاد و طولانی و عدم دفع به موقع
- ادرار هنگام احساس نیاز به دفع
- عدم رعایت مناسب اصول بهداشتی
- شستشوی غلط ناحیه ی تناسلی پس از دفع ادرار و مدفوع (به ویژه در خانم ها جهت شستشو باید از سمت جلو به عقب باشد تا آلودگی مدفوعی به مجرای ادرار منتشر نشود)
- افراد دارای سوند یا لوله های ادراری
- اختلالات ساختمانی دستگاه ادراری
- سنگ های ادراری
- بیماری های مزمن زمینه ای مثل دیابت
- ابتلا به عوامل یا بیماری ها یا مصرف داروهایی که باعث ضعف، نقص یا سرکوب سیستم ایمنی بدن شود.

اختلالاتی که باعث ناتوانی در تخلیه ی کامل ادرار می شود.

**علائم ابتلا به عفونت ادراری:**

- ۱ - درد و سوزش هنگام ادرار کردن / تکرار ادرار / احساس فوریت در دفع ادرار
- ۲ - احساس باقی ماندن ادرار در مثانه پس از تخلیه ی ادرار / قطره قطره ادرار کردن / بی اختیاری ادرار / شب ادراری

۳ - کدر و غیر شفاف شدن یا تغییر رنگ و بد بو شدن ادرار / خون در ادرار

۴ - احساس سنگینی و فشار در لگن و پایین شکم / درد کمر و پهلو و کشاله ی ران

۵ - خارش ناحیه ی تناسلی یا ترشح چرکی از مجرای ادراری در آقایان

۶ - تب ( از تب خفیف تا تب و لرز شدید می تواند متغیر باشد )

۷ - تهوع و استفراغ / اسهال / بی اشتهایی

۸ - احساس ضعف و خستگی / گیجی و کاهش سطح هوشیاری (در افراد مسن )

**تشخیص:**

تشخیص عفونت ادراری معمولا بر اساس شرح حال، وجود علائم، معاینات بالینی، وجود عوامل خطر و سابقه ی قبلی ابتلا به عفونت ادراری است.

ممکن است پزشک برای تایید تشخیص و رد کردن سایر بیماری ها برای شما آزمایش ادرار درخواست کند.

**پس از ترخیص تا زمان بهبودی به نکات و توصیه**

**های زیر توجه کنید:**

آب زیاد بنوشید، جریان زیاد ادرار باعث شسته شدن میکروب ها از داخل مجاری ادراری می شود.

استراحت کافی داشته باشید تا بدن شما قدرت کافی برای مبارزه با میکروب ها را داشته باشد.

در صورت تجویز آنتی بیوتیک دارو را دقیقا در زمان معین مصرف کنید و حتما دوره ی درمان را تا پایان کامل کنید، این زمان معمولا ۳-۷ روز است ولی در مورد عفونت های شدید که کلیه ها را درگیر می کند ۱۰ - ۱۴ روز ادامه می یابد. مصرف غلط آنتی بیوتیک ها باعث مقاوم شدن میکروب ها، باقی ماندن میکروب ها و افزایش احتمال تکرار عفونت در آینده می شود.

ممکن است داروهایی برای بهبود سوزش و درد هنگام دفع ادرار برای شما تجویز شده باشد (مثل فنازوپریدین)، این داروها می توانند به طور طبیعی باعث تغییر رنگ و رنگی شدن ادرار شوند، در این صورت نگران نباشید و مصرف دارو را ادامه دهید

از انجام ورزش های سنگین خودداری کنید، فعالیت جسمانی زیاد با افزایش میزان تعریق باعث کم آبی بدن میشود.

نوشیدن زیاد قهوه، نسکافه و سایر نوشیدنی های حاوی کافئین زیاد تا زمان بهبود، ممکن است با تحریک مثانه باعث تشدید علائم شود.

از مصرف زیاد انواع شکلات، غذاهای تند و پرادویه و نوشیدنی های گازدار (مثل نوشابه) خودداری کنید.

میوه ها و آبمیوه های ترش و حاوی ویتامین ث مثل مرکبات و آب پرتقال بیشتر مصرف کنید.

کیسه ی آب گرم یا حوله ی گرم باعث تسکین درد شکم و پهلوها می شود.

ادرار خود را نگه ندارید و در صورت احساس نیاز به دفع ادرار سریعاً این کار را انجام داده و مثانه ی خود را به طور کامل تخلیه کنید.

اگر احتمالاً باردار هستید حتماً به پزشک اطلاع بدهید