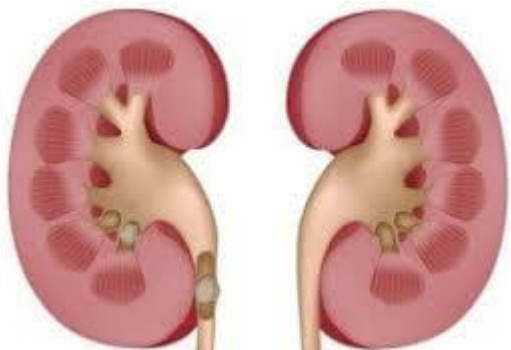


# عفونت ادراری



تهیه و تنظیم :

واحد آموزش به بیمار

بیمارستان شهید عارفیان ارومیه

سال ۱۴۰۰

- ✓ از مصرف قهوه و سایر محرکها مانند الکل ، تنباکو و چای غلیظ پرهیز نمایید.(الکل و کافئین با تحریک مثانه احتمال ابتلا به عفونت را افزایش می دهند).
- ✓ سعی کنید غذاهای حساسیت زا، نگهدارنده ها و دارای افزودنی های غذایی را کاهش دهید.

## فعالیت

در زمانی که به عفونت ادراری مبتلا می شوید برای داشتن زندگی سالم حداقل روزی ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی یا پیاده روی را برای ۵ روز در هفته رعایت کنید.

## در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

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

منبع : برونر - سودارت

## درمان

- ✓ چنانچه علائم عفونت ادراری دارید و از سلامت عمومی خوبی برخوردار هستید، معمولاً استفاده از آنتی بیوتیکها 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.

## رژیم غذایی و تغذیه

- در زمان ابتلا به عفونت ادراری در رژیم غذایی خود موارد زیر را رعایت نمائید:
- ✓ برخی از کمبودهای تغذیه ای ممکن است زمینه ساز عفونت مجاری ادراری باشند:
- ریز مغزهایی همچون منیزیم، کلسیم، سلنیوم، اسیدهای چرب، امگا ۳ و ویتامین ث را حتماً در رژیم غذایی بگجانید. (با پزشک یا کارشناس تغذیه مشورت کنید)
- ✓ در طول روز مایعات زیاد بنوشید میزان توصیه شده ۸-۶ لیوان آب تصفیه شده در روز است.

## شرح بیماری

دستگاه ادراری شامل کلیه‌ها ، حالب‌ها ، مثانه و پیشابراه می‌باشد. هر بخشی از دستگاه ادراری ممکن است عفونی شود، اما رایج‌ترین نوع عفونت، مربوط به مجرای ادراری تحتانی، پیشابراه و مثانه می‌باشد.

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 کلیه‌ها برسد عواقب جدی‌تری برای فرد در پی خواهد داشت.

## علل شایع

- ✓ نگه‌داشتن ادرار
- ✓ عدم تمیز کردن خود بعد از توالیت در جهت درست(جهت درست تمیز کردن از جلو به عقب می‌باشد)
- ✓ کم‌آبی بدن
- ✓ استفاده از محصولات ضدبارداری
- ✓ سنگ کلیه

## علائم

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

- ✓ 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، معمولا نشان دهنده عفونت احتمالی در کلیه‌ها می‌باشد

## عوارض احتمالی

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

## تشخیص

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

- ✓ ممکن است برای بررسی وجود باکتری، سلول‌های 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 آب تمیز نمایید و ابتدای ادرار خود را بیرون ریخته و سپس نمونه را جمع‌آوری نمایید.
- ✓ در بررسی آزمایشگاهی ادرار، گاهی اوقات برای تعیین عفونت ادراری، نمونه ادرار کشت داده می‌شود.

