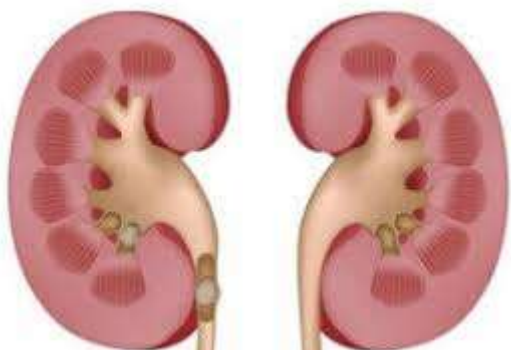


عفونت ادراری



تهیه و تنظیم :
واحد آموزش به بیمار
بیمارستان شهید عارفیان ارومیه

سال ۱۴۰۳

- ✓ 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 می‌دهند).
- ✓ سعی کنید غذاهای حساسیت‌زا، نگهدارنده‌ها و دارای افزودنی‌های غذایی را کاهش دهید.

فعالیت

در زمانی که به عفونت ادراری مبتلا می‌شوید برای داشتن زندگی سالم حداقل روزی ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی یا پیاده‌روی 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 آنتی‌بیوتیک‌ها اولین گزینه درمانی پزشک است. این که چه نوع آنتی‌بیوتیکی 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 تغذیه‌ای ممکن است زمینه‌ساز 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 پهلوه‌ها، 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.

