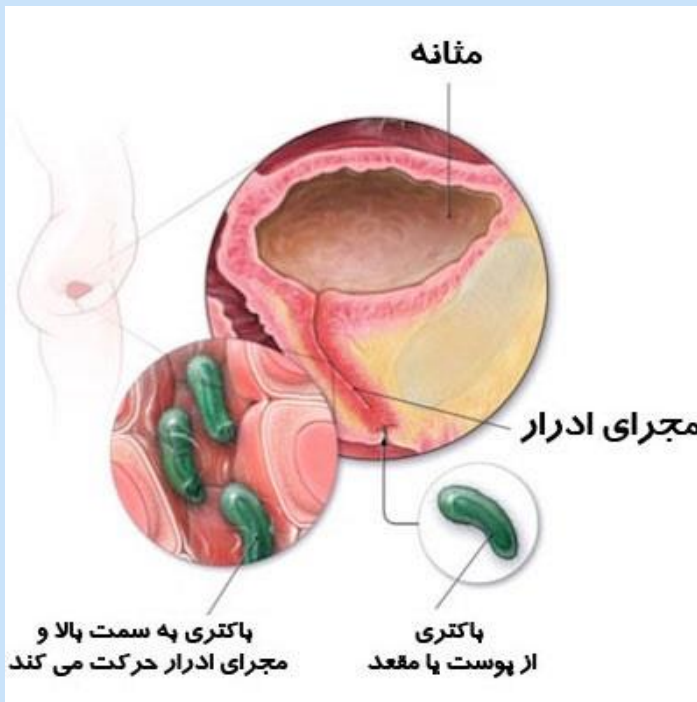




مقدمه:

عفونت ادراری یکی از شایع ترین بیماری ها و شکایات مراجعه کنندگان به اورژانس ها و نیز شایع ترین شکایت مرتبط با سیستم ادراری است و به معنای وجود میکروب دردستگاه ادراری می باشد . دستگاه ادراری شامل کلیه ها، مثانه و مجرای ادراری است. شایع ترین علت بروز عفونت ادراری، آلودگی با میکروب های مدفوعی است و در خانم ها ۴ برابرشایع تر از مردان می باشد . عفونت ادراری انواع مختلفی داشته، از بین آنها بروز عفونت مثانه بیشتر است.

علائم عفونت ادراری شامل: بد بو شدن ادرار، درد و سوزش هنگام ادرار کردن، کدر شدن ادرار، تکرر ادرار، بی اختیاری ادرار، احساس سنگینی در لگن و پایین شکم، قطره قطره ادرار کردن، شب ادراری، احساس فوریت در دفع ادرار، ترشح چرکی از مجرا.



راهنمای خودمراقبتی

بیماران

عفونت ادراری

بیمار گرامی / همراه عزیز :

باسلام و آرزوی سلامتی شما

با مطالعه نوشتار حاضر ابتدا با ماهیت بیماری تان و سپس با نحوه مراقبت از خود آشنا می شوید.

تأیید کننده:

دکتر محمد حسن نصیری طوسی
(متخصص جراحی کلیه، مجاری ادراری
و تناسلی)

تنظیم کننده:

دفتر پرستاری (دپارتمان آموزش به
بیماران)

درمان

درمان ایده آل برای عفونت دستگاه ادراری استفاده از آنتی بیوتیک ها است که به شکل مؤثری باکتری های موجود در مجاری ادراری را از بین برده. برای عفونت های بدون عارضه رژیم های درمانی یک دوزی و یا رژیم های درمانی ۱۰-۷ روزه استفاده می شود. برای عفونت های مزمن یا عفونت هایی که دوباره عود می کنند از رژیم های درمانی طولانی مدت استفاده می شود. صرف نظر از رژیم دارویی تجویز شده بیمار می بایستی حتی در صورت برطرف شدن علائم تمام دوزهای تجویز شده را مصرف کند.

نکات آموزشی، توصیه های بهداشتی و پیشگیری

مایعات به ویژه آب زیاد بنوشید. میزان توصیه شده ۶ تا ۸ لیوان در روز است (افراد با نارسایی کلیه با پزشک خود در این مورد مشورت نمایند).

پس از اجابت مزاج، شستن خود را از جلو به عقب انجام دهید. این کار عامل بسیار مهمی در پیشگیری از ورود میکروب از مدفوع به دستگاه ادراری می باشد.

آنتی بیوتیک تجویزی را دقیقاً در زمان معین مصرف کرده، دوره درمان را کامل کنید. دوره درمان بر اساس نظر پزشک معمولاً ۷-۳ روز و در موارد شدید ۱۴-۱۰ ادامه می یابد.

میوه و آب میوه ترش و حاوی ویتامین ث مثل مرکبات و آب پرتقال بیشتر مصرف کنید. مصرف ذغال اخته، گیلایس، کدو حلوائی و سایر منابع آنتی اکسیدان نیز توصیه شده است.

به محض احساس نیاز به دفع ادرار، نسبت به تخلیه آن اقدام کنید. میکروب ها در ادراری که مدت بیشتری در مثانه بماند فرصت رشد و تکثیر پیدا می کنند.

مصرف طولانی مدت آنتی بیوتیک در خانم ها گاهی ممکن است باعث تحریک بروز عفونت های قارچی زنانه شود، در صورت بروز خارش شدید و ترشح سفید رنگ در طی مصرف آنتی بیوتیک به پزشک معالج مراجعه نمایید و شخصاً اقدام به قطع مصرف دارو نکنید. پس از پایان مقاربت جنسی اقدام به ادرار کردن نمایید تا میکروب های احتمالی از مجاری ادراری خارج شوند. نوشیدن لیوانی آب به این کار کمک خواهد کرد.

لباس زیر کاملاً نخی بپوشید و از لباس زیر تنگ و چسبان و شلوار جین استفاده نکنید.

با رژیم غذایی مناسب، از یبوست و ایجاد فشار که موجب تخلیه ناکامل مثانه می شود جلوگیری کنید.

از آنجا که برخی خانم ها دچار عفونت ادراری بدون علامت هستند، قبل از بارداری در این مورد با پزشک خود مشورت کنید. تجویز پمادهای زنانه هورمونی توسط متخصص زنان در برخی موارد در خانم های یائسه که مکرراً دچار سوزش و تکرر ادرار می شوند موجب بهبود علائم می شود.

ترشح زیاد و خارش شدید مجرای ادراری آقایان اغلب نشانه ی عفونت های جنسی است و بایستی به متخصص عفونی یا ارولوژیست مراجعه نمایند.

در صورت وقوع عفونت ادراری مکرر با وجود رعایت موارد فوق لازم است برای بررسی های بیشتر به متخصص ارولوژی مراجعه نمایید. عفونت ادراری در دیابتی ها بیشتر است. افراد دیابتی نسبت به غیردیابتی ها، بیشتر به عفونت های ادراری بدون علامت مبتلا می شوند، یعنی با اینکه آزمایش کشت ادرارشان مثبت شده (نشان می دهد عفونت دارند)، ولی خود شخص علامت هایی مثل سوزش ادرار، تکرر ادرار، تب و درد در ناحیه پایین شکم ندارد.