

عفونت مجاری ادراری:

عفونت مجاری ادراری زمانی رخ می دهد که یک عامل عفونی که عمدتاً باکتری ها می باشند، وارد مجاری ادراری شود. اغلب باکتری ها در پوست مناطق تناسلی وجود دارد و از طریق دریچه پیشابراه وارد سیستم ادراری می شود. عفونت ادراری یکی از شایعترین بیماری ها و شکایات مراجعه کنندگان به بیمارستان است.

وجود عوامل زیر باعث افزایش احتمال ابتلا به عفونت ادراری می شود:

- ۱- خانم ها ۲- حاملگی ۳- یائسگی ۴- افراد مسن
- ۵- مصرف کم مایعات ۶- عدم رعایت اصول مناسب بهداشتی
- ۷- ادرار کردن با فاصله زیاد و طولانی و عدم دفع به موقع ادرار هنگام نیاز به دفع ادرار
- ۸- شست و شوی غلط ناحیه تناسلی (پس از دفع ادرار و مدفوع به ویژه در خانم ها جهت شست و شو باید از جلو به عقب باشد تا آلودگی مدفوعی به مجرای ادرار منتشر نشود).
- ۹- افراد دارای سوند ادراری
- ۱۰- سنگ های ادراری
- ۱۱- بیماری مزمن مانند دیابت
- ۱۲- مصرف داروهایی که باعث نقص یا سرکوب سیستم ایمنی می شود.

علائم و نشانه ها:

- ۱- اضطراب ادرار ۲- تکرر ادرار ۳- کمر درد و درد لگن
- ۴- احساس پری و سنگینی پایین شکم
- ۵- سوزش ادرار ۶- تب ۷- احساس ضعف و خستگی
- ۸- خارش ناحیه تناسلی یا ترشحات چرکی مجرای ادرار آقایان
- ۹- تهوع / استفراغ / اسهال / بی اشتهایی

مراقبت ها:

- ۱- به جای استفاده از وان، از دوش حمام استفاده نمایید زیرا ممکن است باکتری ها از طریق آب وارد مجرا شوند.
- ۲- در طول روز زیاد مایعات بنوشید و از مصرف نوشیدنی های شیرین و آب میوه های شیرین پرهیز کنید. (میزان توصیه شده ۶ تا ۸ لیوان آب تصفیه شده در روز است).
- ۳- سعی کنید مصرف نگهدارنده ها و افزودنی های غذایی و مواد حساسیت زا را کاهش دهید.
- ۴- مصرف آلبالو و آب نارگیل و چای سبز توصیه می شود.
- ۵- از مصرف زیاد مواد غذایی تصفیه شده مانند نان سفید، پاستا و به ویژه شکر اجتناب کنید.
- ۶- از مصرف قهوه و سایر محرک ها مانند: الکل، تنباکو و چای غلیظ پرهیز نمایید. (الکل و کافئین با تحریک مثانه احتمال ابتلا به عفونت را افزایش می دهند).

۷- از مصرف سرکه و ادویه جات اجتناب کنید.

۸- رعایت بهداشت فردی به ویژه پس از اجابت مزاج و تعویض مرتب لباس زیر ضروری است.

۹- استفاده از گرمای موضعی در ناحیه پرینه برای کاهش درد و گرفتگی موثر است.

۱۰- هیچ گاه ادرار کردن را به تأخیر نیندازید.

۱۱- همیشه به درستی خودتان را تمیز کنید و از جلو به سمت عقب خود را بشویید تا باکتری ها وارد دستگاه ادراری نشوند. از اسپری و یا عطر زنانه در دستگاه تناسلی استفاده نکنید.

۱۲- از پوشیدن لباس های تنگ و شورت های نایلونی برای مدت طولانی خودداری کنید.

۱۳- پیش از مقاربت جنسی و بعد از آن ادرار کنید و دستگاه تناسلی را با آب و صابون ملایم بشوئید.

۱۴- از فرآورده های بهداشتی مخصوص دستگاه تناسلی (اسپری یا پودر) و صابون های قوی خودداری کنید.



بیمارستان ۹ دی منظریه

عفونت مجاری ادراری

کد پمفلت: IM-027



۲۱- ممکن است داروهایی برای بهبود سوزش و درد هنگام دفع ادرار برای شما تجویز شده باشد (فنازوپریدین)، این داروها می‌تواند به طور طبیعی باعث تغییر رنگ ادرار شود (نارنجی)، در این صورت نگران نباشید و مصرف دارو را ادامه دهید.

۲۲- از شوینده های بهداشتی زنانه استفاده نکنید.

۲۳- لباس زیر کاملاً نخی بپوشید و لباس زیر تنگ و چسبان نپوشید.

۲۴- رژیم غذایی خود را به شکلی تنظیم کنید تا از بروز یبوست جلوگیری کند، یبوست مزمن با ایجاد فشار باعث تخلیه ناکامل مثانه می‌شود.

۲۵- در صورتی که چندین سال قبل یائسه شده اید و به طور مکرر دچار علائم ادراری سوزش ادرار و تکرر ادرار می‌شوید، به متخصص زنان مراجعه کنید.

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	بیماری عفونت مجاری ادراری
تهیه کننده	واحد آموزش سلامت
تأیید کننده علمی	آقای دکتر باقری
سمت	متخصص بیماری های عفونی
تاریخ تهیه	زمستان ۱۴۰۲
کد پمفلت	HE-bl(im)-027-01

۱۵- مدت زمان مشخص شده توسط پزشک بعد از درمان باید آزمایش ادرار را تکرار کنید تا مشخص شود که عفونت برطرف شده است.

۱۶- در شرایط خاصی که شما با سوند ادراری مرخص می‌شوید قبل و پس از دست زدن به سوند و کیسه تخلیه دست‌ها را با آب و صابون بشوئید.

۱۷- میوه و آب میوه ترش و حاوی ویتامین ث مثل: مرکبات و آب پرتقال بیشتر مصرف کنید. مصرف زغال اخته، گیلاس، کدو حلواپی و سایر منابع آنتی اکسیدان نیز، توصیه شده است.

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

۱۹- در صورت تجویز آنتی بیوتیک با نظر پزشک معمولاً به مدت ۷ تا ۱۰ روز به صورت خوراکی مصرف کنید و دوره درمان را کامل کنید.

۲۰- در صورت وجود خون در ادرار، ادرار کدر، تب و لرز و وجود خون و ترشحات چرکی در ادرار سریعاً به پزشک مراجعه کنید.