



عفونت ادراری



آنچه بیمار بایستی بداند:

عفونت ادراری: عفونت ادراری یک بیماری شایعی است که به علت رشد میکروب هایی نظیر باکتری و قارچ در دستگاه ادراری ایجاد می شود و در موارد نادر ویروس ها نیز می تواند در آن نقش داشته باشند.

این بیماری می تواند هر قسمتی از دستگاه ادراری را درگیر کند اما غالبا در دستگاه ادراری تحتانی دیده می شوند.

علائم عفونت ادراری: درد پهلو یا کم یا لگن- فشار در قسمت تحتانی لگن- میل شدید و مداوم برای ادرار کردن- احساس سوزش ادرار- دفع مکرر ادرار- ادرار کدر و تیره- خون در ادرار- بوی بد ادرار- درد در هنگام رابطه جنسی- درد در آلت تناسلی- تب- لرز

عوامل خطر عفونت ادراری: افزایش سن- بیماری های زمینه ای مانند دیابت و ایدز و هیپاتیت - مصرف کورتون و داروهای سرکوب کننده سیستم ایمنی- بیماران شیمی درمانی- تغذیه نامناسب- فقر و عدم رعایت بهداشت- بزرگی پروستات- استفاده طولانی مدت از سوند ادراری- انسداد مجاری ادراری مانند سنگ

عوارض عفونت ادراری: عفونت های مکرر- آسیب دائمی به کلیه ها- تنگی پیشابراه در مردان- تولد نوزاد کم وزن در زنان

آنچه شما به عنوان بیمار بایستی بدانید:

دارو:

- مصرف داروها طبق دستور پزشک
- اگر داروهایتان را فراموش کردید در زمانی که به یاد آوردید مصرف نمایید.
- 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 شخصا اقدام به قطع مصرف دارو نکنید.

تغذیه:

- ✓ روزانه ۸-۱۲ لیوان مایعات مصرف نمایید به رقیق شدن ترشحات کمک می کند.
- ✓ در رژیم غذایی خود مرکبات و ویتامین سی را قرار دهید. به بهبود عفونت کمک می نماید.
- ✓ از یک رژیم غذایی سالم و کم چرب و پر پروتئین و پر کالری پیروی نمایید.
- ✓ از مصرف الکل و نوشیدنی های کافیین دار و دخانیات خودداری نمایید
- ✓ محصولات پروبیوتیک را در رژیم غذایی خود قرار دهید مانند ماست پروبیوتیک. زیرا سبب بهبود عفونت ادراری می گردد.
- ✓ از نوشیدنی مایعات شیرین و آبمیوه صنعتی بپرهیزید.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان رضوی

بیمارستان شهید کامیاب

عفونت ادراری

- ✓ میوه هایی مانند لیمو- پرتغال- زغال اخته و سبزی هایی مانند گوجه فرنگی بیشتر مصرف نمایید.
- ✓ با رژیم غذایی مناسب از یبوست و ایجاد فشار که موجب تخلیه ناکامل مثانه می شود جلوگیری نمایید.

فعالیت:

- مراجعه به پزشک معالج در زمان تعیین شده و قبل از اتمام داروها
- ممکن است در چند روز ابتدای دچار خستگی شوید بنابراین از فعالیت های بدنی بیش از حد و انجام فعالیت های سنگین اجتناب نمایید.

سایر مراقبت ها:

- ✓ ممکن است احساس خستگی بیشتری نمایید. این خستگی به تدریج و به مرور زمان از بین می رود. در طول روز و بین فعالیت ها دوره های استراحت را در نظر بگیرید.
- ✓ پس از دفع ادرار یا مدفوع ناحیه تناسلی را از جلو به عقب بشوید و خشک نمایید.
- ✓ پس از رابطه جنسی مثانه خود را تخلیه نمایید.
- ✓ از لباس های نخی و گشاد که مانع عرق کردن در ناحیه تناسلی می شوند استفاده نمایید.
- ✓ خطر ابتلا به عفونت ادراری در استفاده از دوش و حمام در حالت ایستاده کمتر است.
- ✓ اگر احساس دفع دارید در اسرع وقت به دستشویی بروید و از نگه داشتن طولانی مدت ادرار در مثانه خودداری نمایید.
- ✓ از محصولات بهداشتی تحریک کننده مانند اسپری خوش بو کننده روی ناحیه تناسلی بپرهیزید.

در صورت بروز علائم زیر بلافاصله به پزشک مراجعه نمایید:

تب کنترل نشده-درد شدید پهلوی یا شکم- اختلال در دفع ادرار- ناتوانی در دفع ادرار- ترشح شدید در ناحیه تناسلی

جهت پیگیری و سوالات خود می توانید با کلینیک پرستاری خود مراقبتی به شماره ۰۵۱۳۸۰۲۶۱۵۹ تماس حاصل نمایید.

سایت بیمارستان : <http://h-kamyab.mums.ac.ir>

با اسکن بارکد، از مطالب آموزشی سایت بیمارستان استفاده نمایید.



کد پمفلت: INF /2/1	سال تهیه: 1401
گروه هدف: بیماران	بازنگری: 1404