



شماره تماس با واحد آموزش به بیمار:

۶۷-۳۲۳۳۲۰۶۵ (داخلی ۲۹۲)

[www.Bimaramozesh.blogfa.com](http://www.Bimaramozesh.blogfa.com)[Telegram.me/bimar\\_amozech](https://t.me/bimar_amozech)

سال تهیه: پاییز ۱۳۹۴

بازنگری: ۱۴۰۰

**عفونت ادراری** یکی از شایعترین بیماریهایی است که در سنین مختلف ممکن است ایجاد شود و معمولاً در دختران و زنان شایع تر میباشد. سیستم ادراری به دو بخش بالایی و پایینی تقسیم می شود قسمت بالایی شامل کلیه ها و حالب و قسمت پایینی شامل مثانه و پیشابراه است که ممکن است هر قسمت از آن توسط میکروبها دچار عفونت شود.

**علائم عفونت ادراری:**

- ۱- درد و سوزش هنگام دفع ادرار
- ۲- تکرر ادرار (بیشتر از ۴-۶ بار در روز)
- ۳- شب ادراری
- ۴- بی اختیاری ادرار
- ۵- درد ناحیه تناسلی

۶- در افراد مسن و کودکان بیماری ممکن است به شکل احساس خستگی و ضعف عمومی و یا حتی اسهال بروز کند.

**رعایت بهداشت فردی:**

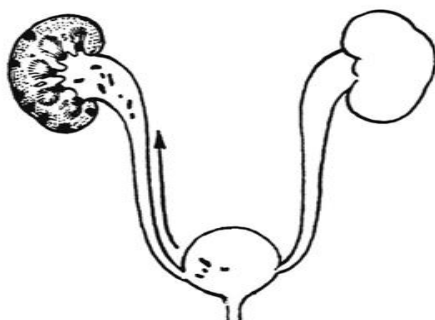
به جای استفاده از وان از دوش استفاده کنید زیرا میکروبها از طریق آب وان به پیشابراه وارد میشوند. پس از هر بار اجابت مزاج، پیشابراه را از جلو به عقب بشویید. لباس نخی بپوشید، زود به زود عوض کنید و در آفتاب خشک کنید یا اتو بکشید.

**عادات دفع:**

در طی روز هر ۱ تا ۳ ساعت مثانه خود را کامل تخلیه کنید و از نگهداشتن ادرار خودداری نمایید. قبل و پس از نزدیکی جنسی ادرار کنید .

**توجه داشته باشید که:**

در صورت عدم درمان به موقع و یا عدم پیگیری درمان، عفونت ادراری می تواند در بعضی موارد منجر به نارسایی کلیه می شود.

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

- ۱- خانم ها، حاملگی ، یائسگی، افراد مسن
- ۵- مصرف کم مایعات
- ۶- ادرار کردن با فاصله زیاد و طولانی
- ۷- سطح پایین بهداشت
- ۸- افراد دارای سوند یا لوله های ادراری
- ۹- اختلالات ساختمانی دستگاه ادراری
- ۱۱- بیماریهای مزمن زمینه ای مثل دیابت
- ۱۲- بیماری ها و یا داروهایی که باعث نقص یا سرکوب سیستم ایمنی می شود.

۱۳- اختلالاتی که باعث ناتوانی در تخلیه کامل ادراری می شود.

### **پس از ترخیص تا زمان بهبودی به نکات و توصیه های زیر توجه کنید :**

- ۱- آب زیاد بنوشید
- ۲- آنتی بیوتیک را دقیقاً در ساعات معین مصرف کنید ، آنتی بیوتیک طبق دستور پزشک مصرف شود .
- ۳- از انجام ورزش های سنگین خودداری کنید.
- ۴- از نوشیدن زیاد قهوه ، نسکافه سایر نوشیدنی های حاوی کافئین انواع شکلات ، غذاهای تند ونوشابه خودداری کنید.
- ۵- میوه ها و آب میوه های ترش وحاوی ویتامین ث را بیشتر مصرف کنید.
- ۶- در صورت وجود درد یا تب بهتر است از استامینوفن استفاده کنید.
- ۷- کیسه آب گرم یا حوله گرم باعث تسکین درد شکم وپهلوی می شود.
- ۸- ادرار خود را نگه ندارید وسریعا " مثانه خود را تخلیه نمایید .
- ۹- اگر احتمالاً " باردار هستید حتما " به پزشک مراجعه کنید.
- داروهای دیگری را که به صورت مداوم مصرف می کنید ( مثلا داروهای قلبی ) حتما " به پزشک اطلاع دهید .
- ۱۱- اگر در اورژانس برای شما آزمایش ادرار یا سونوگرافی انجام شده است برگه نتیجه آن را دور نیندازید.
- ۱۲- معمولا " علائم ۲-۱ روز بعد از آغاز شدن درمان شروع به کاهش وبهبود می کند.

### **در صورت بروز هر یک از علائم زیر مجدداً " به اورژانس یا پزشک مراجعه کنید :**

۱- عدم بهبود علائم یا تشدید آن پس از ۲دوروز درمان

۲- بروز علائم جدید واضافه شدن به علائم کم قبلی

۳- درد شدید پهلو وکمر

۴- بروز یا تشدید تب ولرز ادامه تب پس از شروع درمان با آنتی بیوتیک

۵- تهوع واستفراغ شدید وعدم توانایی خوردن یا نوشیدن

۶- بی حالی وكاهش سطح هوشیاری

۷- عدم بهبودی کامل پس از دو هفته

### **جهت پیشگیری از بروز عفونت ادراری در آینده به موارد زیر توجه کنید :**

۱- نوشیدن حجم زیادی از مایعات

۲- بلافاصله پس از احساس نیاز به دفع وپیر شدن مثانه ادرار کنید .

۳- پس از دفع ادرار ومدفوع ناحیه تناسلی را از جلو به سمت عقب بشویید تا آلودگی مدفوع به مجرای ادراری منتقل نشود ( در خانم ها )

۴- از شویندهای بهداشتی زنانه استفاده نکنید ودر وان حاوی کف زیادی برای مدت طولانی نشینید .

۵- لباس زیر نخی بپوشید ولباس زیر تنگ وچسبان نپوشید.

۶- ترشح زیاد وخارش شدید مجرای ادراری آقایان اغلب نشانه عفونت های جنسی است که توصیه می شود به متخصص کلیه و مجاری ادراری مراجعه کنند.

مشاور علمی: خانم دکتر منیژه تختی ( متخصص داخلی، قلب و گوارش)

منبع: غفاری، ف و فتوکیان، ز. آموزش به بیمار و خانواده، بشری، ۱۳۸۸، چاپ اول