



عفونت ادراری

تعریف بیماری

- ❖ عفونت ادراری یکی از شایع ترین بیماری ها و شکایات مراجعه کنندگان به اورژانس ها و پزشکان و هم چنین شایع ترین اختلال مرتبط با سیستم ادراری است و به معنای وجود میکروب در دستگاه ادراری می باشد.
- ❖ دستگاه ادراری شامل کلیه ها، حالب ها، مثانه و مجرای ادرار است. عفونت ادراری انواع مختلفی داشته و می تواند کلیه ها، مثانه یا پیشاب راه (عفونت های جنسی در آقایان) را درگیر کند که از بین آن ها عفونت مثانه بسیار شایع تر است.

علائم شایع

- درد و سوزش هنگام ادرار کردن / تکرر ادرار / احساس فوریت در دفع ادرار
- احساس باقی ماندن ادرار در مثانه پس از تخلیه ی ادرار / قطره قطره ادرار کردن / بی اختیاری ادرار / شب ادراری
- کدر و غیر شفاف شدن یا تغییر رنگ ادرار / بد بو شدن ادرار / خون در ادرار
- احساس سنگینی و فشار در لگن و پایین شکم / درد کمر و پهلو و کشاله ی ران
- خارش ناحیه ی تناسلی یا ترشح چرکی از مجرای ادراری در آقایان
- تب (از تب خفیف تا تب و لرز شدید می تواند متغیر باشد)
- تهوع و استفراغ / اسهال / بی اشتها
- احساس ضعف و خستگی / گیجی و کاهش سطح هوشیاری (در افراد مسن)

علل شایع

- ❖ شایع ترین علت بروز عفونت ادراری آلودگی با میکروب های مدفوعی است.
- ✓ خانم ها ، حاملگی یا یائسگی
- ✓ افراد مسن یا افراد دارای سوند یا لوله های ادراری
- ✓ مصرف کم مایعات
- ✓ ادرار کردن با فاصله ی زیاد و طولانی و عدم دفع به موقع ادرار هنگام احساس نیاز به دفع
- ✓ سطح پایین بهداشت و عدم رعایت مناسب اصول بهداشتی و شستشوی غلط ناحیه ی تناسلی پس از دفع ادرار و مدفوع (بویژه در خانم ها جهت شستشو باید از سمت جلو به عقب باشد تا آلودگی مدفوعی به مجرای ادرار منتشر نشود).
- ✓ هر عاملی که باعث انسداد در دستگاه ادراری شود مثل سنگ های ادراری
- ✓ بیماریهای مزمن زمینه ای مثل دیابت یا ابتلا به عوامل یا بیماری ها یا مصرف داروهایی که باعث ضعف یا سرکوب سیستم ایمنی بدن شود.
- ✓ اختلالاتی که باعث ناتوانی در تخلیه ی کامل ادرار می شود مثل: بزرگی غده پروستات در آقایان و چسبندگی های رحمی و لگنی در خانم ها

عوارض احتمالی

- به دنبال عفونت ادراری چنانچه عفونتهای مجاری ادراری درمان نشوند ، عفونت کلیوی حاد یا مزمن را در پی دارند.

خود مراقبتی

- ✓ در صورت وجود درد کیسه ی آب گرم یا حوله ی گرم باعث تسکین درد شکم و پهلوها می شود.
- ✓ ادرار خود را نگه ندارید و در صورت احساس نیاز به دفع ادرار سریعاً این کار را انجام داده و مثانه ی خود را به طور کامل تخلیه کنید.
- ✓ لباس زیر کاملاً نخی بپوشید، لباس زیر تنگ و چسبان نپوشید.
- ✓ خانم ها از پوشیدن شلوارهای تنگ و چسبان (به خصوص شلوارهای جین) به مدت طولانی و یا هنگام استراحت خودداری کنند.
- ✓ اگر در اورژانس برای شما آزمایش ادرار یا سونوگرافی انجام شده است، برگه ی نتیجه آن را دور نیندازید، چون در صورت مزمن شدن یا تکرار عفونت جهت بررسی های تکمیلی به این نتایج برای مقایسه نیاز است.
- ✓ حجم زیادی از مایعات بنوشید، روزانه 8-10 لیوان آب بنوشید. (8-6 لیوان در طول روز و 2-1 لیوان پیش از خواب)
- ✓ در صورتی که که فعالیت جسمی زیاد دارید یا در آب و هوای گرم هستید نیاز به مایعات افزایش می یابد.
- ✓ نشانه ی کافی بودن مصرف آب دفع ادرار شفاف و روش (بیرنگ یا زرد روشن) و حداقل یک نوبت بیدار شدن برای دفع ادرار در طول شب است.



بسمه تعالی

مرکز درمانی شهید اشرفی اصفهانی خمینی شهر



تاریخ بازنگری بعدی: 1408/02/32

تاریخ ابلاغ: 1405/02/30

تاریخ تدوین: 1405/02/32



عفونت ادراری

- ✓ پس از دفع ادرار و مدفوع، ناحیه ی تناسلی را از جلو به سمت عقب بشوئید تا آلودگی مدفوعی به مجرای ادرار منتقل نشود. (در خانم ها)
- ✓ برای شستشوی ناحیه ی تناسلی از صابون ها و شوینده های معطر استفاده نکنید و در وان حاوی کف زیاد برای مدت طولانی ننشینید.
- ✓ در صورت بروز علائم عفونت دستگاه تناسلی زنانه (ترشح و خارش) حتماً به متخصص زنان مراجعه و هر چه سریع تر آن را درمان کنید.
- ✓ ترشح زیاد و خارش شدید مجرای ادراری آقایان اغلب نشانه ی عفونت های جنسی است و در این موارد توصیه می شود به پزشک متخصص کلیه و مجاری ادراری (اورولوژیست) مراجعه و درمان کامل انجام گیرد، گاهی در این موارد نیاز به بررسی و درمان همسر فرد نیز وجود دارد.
- ✓ اگر به بیماری های مزمن مانند دیابت یا بیماری های منجر به ضعف سیستم ایمنی مبتلا هستید و یا داروهای سرکوب کننده ی سیستم ایمنی (مثل کورتون خوراکی) مصرف می کنید، در صورت ابتلا به عفونت ادراری، جهت پیش گیری از تکرار عفونت یا مزمن شدن آن با پزشک متخصص مشورت کنید اما به هیچ وجه شخصا اقدام به تغییر میزان یا قطع مصرف داروهای خود نکنید.
- ✓ در صورتی که چندین سال قبل یائسه شده اید و به طور مکرر دچار علائم ادراری مثل سوزش و تکرر ادرار می شوید به متخصص زنان مراجعه کنید، در برخی موارد با تجویز پمادهای زنانه هورمونی (استروژن واژینال) این علائم بهبود می یابند.

فعالیت

- از انجام ورزش های سنگین خودداری کنید، فعالیت جسمانی زیاد باعث تشدید برخی علائم مثل: ضعف و بی حالی شده و هم چنین با افزایش میزان تعریق باعث کم آبی بدن می شود.
- در زمانی که به عفونت ادراری مبتلا میشوید، حداقل روزی 30 دقیقه فعالیت بدنی یا پیاده روی را برای 5 روز در هفته رعایت کنید.

رژیم غذایی

- ✓ آب زیاد بنوشید، جریان زیاد ادرار باعث شسته شدن میکروب ها از داخل مجاری ادراری می شود.
- ✓ نوشیدن زیاد قهوه، نسکافه و سایر نوشیدنی های حاوی کافئین زیاد تا زمان بهبود، ممکن است با تحریک مثانه باعث تشدید علائم شود.
- ✓ از مصرف زیاد انواع شکلات، غذاهای تند و پرادویه و نوشیدنی های گازدار (مثل نوشابه) خودداری کنید.
- ✓ رژیم غذایی خود را به شکلی تنظیم کنید که از بروز بیوست جلوگیری کند، بیوست مزمن با ایجاد فشار باعث تخلیه ی ناکامل مثانه می شود.
- ✓ ریز مغزهایی همچون منیزیم، کلسیم، سلنیوم، اسیدهای چرب، امگا 3 را حتماً در رژیم غذایی بگنجانید.
- ✓ سعی کنید غذاهای حساسیت زا، نگه دارنده ها و دارای افزودنی های غذایی را کاهش دهید.

در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

- عدم بهبود علائم یا تشدید آن پس از 2 روز درمان یا عدم بهبودی کامل پس از 2 هفته
- بروز علائم جدید و اضافه شدن به علائم قبلی
- درد شدید پهلوها و کمر
- بروز یا تشدید تب و لرز یا ادامه ی تب پس از 2 روز از شروع درمان با آنتی بیوتیک
- تهوع و استفراغ شدید و عدم توانایی خوردن یا نوشیدن
- بی حالی و کاهش سطح هوشیاری
- بروز بثورات و ضایعات پوستی مثل کهیر که می تواند نشانه ی حساسیت به آنتی بیوتیک
- وجود خون و ترشحات چرکی در ادرار و ادرار کدر

<ul style="list-style-type: none"> • آموزش به مددجو (راهنمایی برای مراقبین سلامت) - 1398 • کارگروه درون بخشی آموزش به بیمار بخش داخلی • Mayo clinic, WebMD, ClinicalKey • Brunner Suddarth's textbook of Medical surgical Nursing 2018 	<p>منابع</p> <p>تایید کننده: اعظم چراغی (مدیریت پرستاری)</p>	<p>تهیه کننده: زکيه مظاهری (سوپر وایزر آموزش سلامت)</p>
<p>• کد پمفلت: A.H/ PE/ IW/ 07</p>		

آدرس سایت آموزش به بیمار: <https://search.eitaa.com/?url=https://ashrafihospital.mui.ac.ir/fa/learn>