

عفونت ادراری در بزرگسالان

آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

مراقبت در منزل :

- برخی از کمبودهای تغذیه‌ای زمینه ساز عفونت مجاری ادراری هستند، در این خصوص با پزشک خود مشورت کنید.
 - در طول روز زیاد مایعات بنوشید و از مصرف نوشیدنی‌های شیرین و آب میوه‌های شیرین پرهیز کنید و میزان توصیه شده 8-6 لیوان آب تصفیه شده در روز است .
 - سعی کنید مصرف نگهدارنده‌ها و افزودنی‌های غذایی و مواد حساسیت‌زا را کاهش دهید.
 - مصرف آلبالو و آب نارگیل و چای سبز توصیه می شود.
 - از مصرف زیاد مواد غذایی تصفیه شده مانند نان سفید، پاستا و به ویژه شکر اجتناب کنید.
 - 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 می‌دهند)
 - از مصرف محرک هایی مانند سرکه و ادویه جات اجتناب کنید.
 - حداقل 30 دقیقه و 5 بار در هفته ورزش کنید.
 - پس از بهبود علائم حاد بیماری و افزایش قدرت جسمانی فعالیت‌های خود را افزایش دهید و در برنامه ریزی روزانه ورزش‌های ملایم به همراه دوره‌های استراحت بگنجانید.
 - رعایت بهداشت فردی به ویژه پس از اجابت مزاج و تعویض مرتب لباس زیر ضروری است.
 - استفاده از گرمای موضعی در ناحیه پرینه برای کاهش درد و اسپاسم موثر است.
 - هیچ گاه ادرار کردن را به تأخیر نیندازید.
 - همیشه به درستی خودتان را تمیز کنید و از جلو به سمت عقب خود را بشوئید تا باکتری ها وارد دستگاه ادراری نشوند. از اسپری و یا عطر زنانه در دستگاه تناسلی استفاده نکنید.
 - از پوشیدن لباس‌های تنگ و شورت‌های نایلونی برای مدت طولانی خودداری کنید.
 - پیش از مقاربت جنسی و بعد از آن ادرار کنید و دستگاه تناسلی را با آب و صابون ملایم بشوئید.
 - از فرآورده های بهداشتی مخصوص دستگاه تناسلی (اسپری یا پودر) و صابون های قوی خودداری کنید.
 - مدت زمان مشخص شده توسط پزشک بعد از درمان باید آزمایش ادرار را تکرار کنید تا مشخص شود که عفونت برطرف شده است.
 - در شرایط خاصی که شما با لوله و یا سوند ادراری مرخص می‌شوید قبل و پس از دست زدن به لوله ادراری و کیسه تخلیه دست‌ها را با آب و صابون بشوئید.
 - در صورت تجویز آنتی بیوتیک با نظر پزشک معمولاً به مدت 7 تا 10 روز به صورت خوراکی مصرف کنید و دوره درمان را کامل کنید و درمان را دقیق پیگیری کنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- در صورت وجود خون در ادرار، ادرار کدر، تب و لرز و وجود خون و ترشحات چرکی در ادرار
 - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی