

عفونت ادراری

یکی از شایعترین بیماری‌ها و شکایات مراجعه کنندگان به اورژانس است. این اختلال مرتبط با سیستم ادراری است و به معنای وجود میکروب در دستگاه ادراری می‌باشد. دستگاه ادراری شامل کلیه‌ها، حالب‌ها، مثانه و مجرای ادرار است. شایع‌ترین علت بروز عفونت ادراری آلودگی با میکروب‌های مدفوعی است و در خانم‌ها شایع‌تر از آقایان می‌باشد. عفونت ادراری انواع مختلفی داشته و می‌تواند کلیه‌ها، مثانه یا پیشابراه را درگیر کند که از بین آنها عفونت مثانه بسیار شایع‌تر است.

تشخیص

براساس شرح حال، وجود علائم، معاینات بالینی و سابقه قبلی ابتلا به عفونت ادراری، آزمایش ادرار (از نظر بررسی وجود خون، قند، پروتئین و عفونت) و بررسی میکروبی یا کشت ادرار برای تعیین آنتی بیوتیک مؤثر و مناسب درخواست می‌گردد.

عوامل خطر

- خانم‌ها
- حاملگی
- یائسگی
- افراد مسن
- مصرف کم مایعات در افراد سالم
- عدم دفع به موقع ادرار هنگام احساس نیاز به دفع
- سطح پایین بهداشت
- شستشوی غلط ناحیه پس از دفع ادرار و مدفوع



- افراد دارای سوند یا لوله‌های ادراری
- اختلالات ساختمانی دستگاه ادراری
- بیماری‌های مزمن زمینه‌ای مثل دیابت
- عوامل یا بیماری‌ها یا مصرف داروهایی که باعث ضعف یا سرکوب سیستم ایمنی بدن می‌شود.
- ناتوانی در تخلیه ادرار (بزرگی غده پروستات در آقایان و چسبندگی رحمی و لگنی در خانم‌ها)

توصیه‌ها

- ❖ آب زیاد بنوشید، جریان زیاد ادرار باعث شسته شدن میکروب‌ها از داخل مجاری ادراری می‌شود.
- ❖ در صورت تجویز آنتی بیوتیک دارو را در زمان معین مصرف کنید و دوره درمان را کامل کنید. این زمان معمولاً 3-7 روز است ولی در مورد عفونت‌های شدید که کلیه‌ها را درگیر می‌کند 10-14 روز ادامه می‌یابد.
- ❖ در صورت وجود درد یا تب بهتر است از استامینوفن استفاده کنید.
- ❖ ممکن است داروهایی برای بهبود سوزش و درد هنگام دفع ادرار برای شما تجویز شده باشد (فنازوپریدین) این داروها باعث تغییر رنگ ادرار و رنگی شدن ادرار می‌شوند، در این صورت نگران نباشید و مصرف دارو را ادامه دهید.
- ❖ استراحت کافی داشته باشید تا بدن شما قدرت کافی برای مبارزه با میکروب‌ها را داشته باشد.
- ❖ از انجام ورزش‌های سنگین خودداری کنید، فعالیت جسمانی زیاد باعث تشدید برخی از علائم مثل ضعف و بی‌حالی شده و با افزایش میزان تعریق باعث کم‌آبی بدن می‌شود.



- ❖ نوشیدن زیاد قهوه، نسکافه و سایر نوشیدنی‌های حاوی کافئین زیاد تا زمان بهبود، ممکن است باعث تحریک مثانه و تشدید علائم شود.
- ❖ از مصرف زیاد انواع شکلات، غذاهای تند و پرادویه و نوشیدنی‌های گازدار خودداری کنید.
- ❖ کیسه آب گرم یا حوله گرم باعث تسکین درد می‌شود.
- ❖ ادرار خود را نگه ندارید و در صورت احساس نیاز به دفع ادرار حتماً این کار را انجام داده و مثانه خود را به طور کامل تخلیه کنید.
- ❖ اگر باردار هستید حتماً به پزشک اطلاع دهید چون مصرف بعضی از آنتی بیوتیک‌ها در دوران بارداری خطرناک است.
- ❖ مصرف طولانی مدت آنتی بیوتیک در خانم‌ها ممکن است باعث تحریک بروز عفونت‌های قارچی زنانه شود، بنابراین در صورت بروز خارش شدید و ترشح سفید رنگ در طول مصرف آنتی بیوتیک به پزشک مراجعه نمایید اما به هیچ وجه اقدام به قطع دارو نکنید.
- ❖ در صورت مصرف داروهای دیگر به طور دائم برای سایر بیماری‌ها، حتماً به پزشک اطلاع دهید چون ممکن است با آنتی بیوتیک تجویز شده ناسازگار باشد.
- ❖ اگر در اورژانس برای شما آزمایش ادرار یا سونوگرافی انجام شده است برگ نتیجه را نزد خود نگاه دارید تا در صورت مزمن شدن یا تکرار عفونت، جهت بررسی‌های تکمیلی از آن استفاده گردد.
- ❖ معمولاً علائم 1-2 روز پس از آغاز درمان کاهش یافته و بهبود پیدا می‌کنند.





مرکز آموزشی درمانی الزهرا (س)

یا من اسمہ دواء و ذکرہ شفاء

راهنمای بیمار



عفونت ادراری

کد مختوا: ۵۹۳

www.alzhra.mui.ac.ir

salamat@azh.mui.ac.ir

03136202008

ترشح زیاد و خارش شدید مجرای ادراری آقایان اغلب نشانه عفونت های جنسی است و بایستی به متخصص کلیه و مجرای ادراری (ارولوژیست) مراجعه نمایند.

رژیم غذایی خود را به شکلی تنظیم کنید که از بروز یبوست جلوگیری کند، یبوست مزمن با ایجاد فشار باعث تخلیه ناکامل مثانه می شود.

لباس زیر تنگ و چسبان نپوشید و کاملاً نخی باشد و از پوشیدن شلوارهای تنگ به مدت طولانی و یا هنگام استراحت خودداری کنید.



توجه:

در صورتی که آزمایش ادرار برای شما درخواست شده است برای نمونه گیری صحیح باید ابتدا ناحیه تناسلی را به خوبی و از جلو به عقب شسته و به آرامی خشک کنید. شروع به ادرار کردن نموده و ابتدای ادرار خود را دور بریزید و از وسط جریان ادرار شروع به جمع آوری آن نمایید.

تهیه کننده: لیلا امین "کارشناس ارشد پرستاری منبع: برگرفته از کتابچه های دستورالعمل یکپارچه ترخیص از اورژانس، کتاب آموزش به بیمار ماری ام. کانابو مشاور علمی: جناب آقای دکتر فرهاد حیدری "متخصص طب اورژانس" روزرسانی دفتر آموزش سلامت بیمارستان الزهرا (س) تیر 1405

علائم هشدار

عدم بهبود علائم یا تشدید آن پس از 2 روز درمان
بروز علائم جدید و اضافه شدن به علائم قبلی
درد شدید پهلوها و کمر
بروز یا تشدید تب
تهوع و استفراغ شدید
عدم توانایی خوردن یا نوشیدن
بیحالی و کاهش سطح هوشیاری
عدم بهبودی کامل پس از 2 هفته
بروز بثورات و ضایعات پوستی مثل کهیر (نشانه حساسیت به آنتی بیوتیک)

پیشگیری

- در صورتی که به بیماری قلبی، کلیوی یا کبدی مبتلا نیستید حجم زیادی از مایعات بنوشید (8-6 لیوان در طول روز و 1-2 لیوان پیش از خواب) ادرار خود را برای مدت طولانی نگه ندارید.
- پس از دفع ادرار و مدفوع، ناحیه تناسلی را از جلو به سمت عقب بشویید تا آلودگی مدفوعی به مجرای ادرار منتقل نشود (در خانم ها) و در صورت بروز علائم عفونت دستگاه تناسلی زنانه (ترشح و خارش) حتماً به متخصص زنان مراجعه نمایید.
- اگر به بیماری های مزمن مانند دیابت مبتلا هستید یا بیماریهای منجر به ضعف سیستم ایمنی دارید و یا داروهای سرکوب کننده سیستم ایمنی (کورتن خوراکی) مصرف می کنید، در صورت ابتلا به عفونت ادراری، جهت پیشگیری از تکرار عفونت با پزشک متخصص مشورت کنید و مصرف داروهای خود را قطع نکنید.