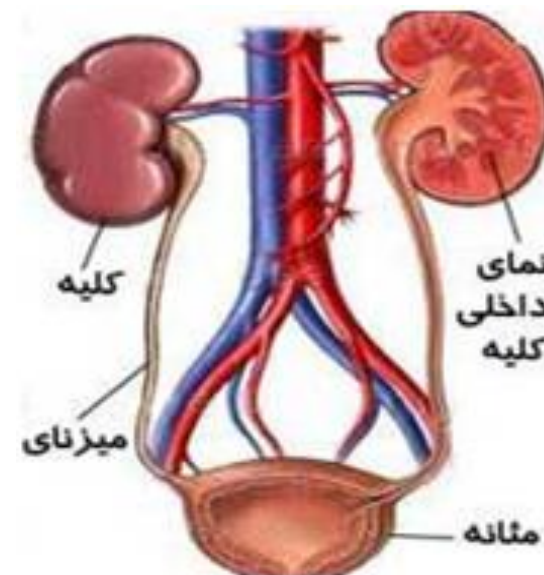


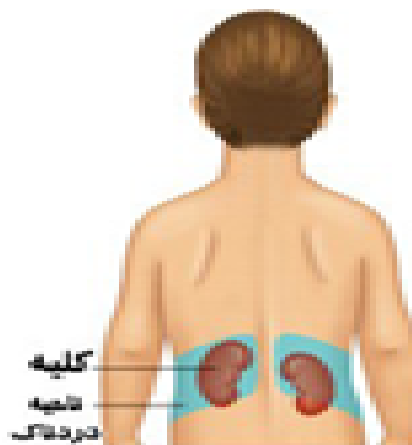
عفونت ادراری چیست؟

عفونت ادراری یکی از شایعترین بیماریهایی است که در سنین مختلف و معمولاً در دختران و زنان شایعتر می باشد.



علائم بیماری

- درد و سوزش هنگام دفع ادرار.
- تکرر ادرار
- شب ادراری
- بی اختیاری ادرار
- درد ناحیه تناسلی.
- کمردرد.



رعایت بهداشت فردی

- به جای استفاده از وان از دوش استفاده کنید زیرا میکروبها از طریق آب وان به پیشابراه وارد می شوند .
- به طور منظم مثانه خود را تخلیه کنید و از نگه داشتن طولانی مدت ادرار و اتساع مثانه خودداری کنید .
- قبل و بعد از توالت دستهای خود را بشوئید
- پس از هر بار اجابت مزاج پیشابراه را از جلو به عقب بشوئید .
- لباس نخی بپوشید ،زود به زود عوض کنید و در آفتاب خشک کنید یا اتو بکشید .
- برای جلوگیری از عفونت یا عفونت مجدد قبل و بعد از آمیزش جنسی ادرار کنید .



رژیم غذایی

- در صورتیکه بیماری قلبی یا کلیوی ندارید، مایعات را به میزان فراوان (۱۲- لیوان در روز) مصرف کنید.
- از مصرف مواد غذایی مانند قهوه نوشابه ، ادویه جات پرهیز کنید.
- توصیه می شود از مواد غذایی حاوی ویتامین ث مانند: لیموترش، لیمو شیرین و تمشک استفاده شود.
- از مصرف غذاهای خیلی شور نظیر چیپس سیب زمینی پفک ،ترشی و.... پرهیز کنید.در صورتی که آنتی بیوتیک مصرف می کنید؛ از مصرف آب گریپ فروت و انگور خودداری کنید. زیرا ممکن است با برخی از آنتی بیوتیک ها تداخل داشته باشد.

عادات دفع

در طی روز هر ۲ تا ۳ ساعت مثانه خود را کامل تخلیه کنید و از نگهداشتن ادرار خودداری نمایید.





یا من اسمہ دواء و ذکرہ شفاء



راهنمای بیمار

خود مراقبتی از عفونت ادراری در بانوان

کد محتوا: ۴۵۲



<http://www.Alzahra.mui.ac.ir>

تلفن پیام گیر: ۰۳۱-۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir

✚ شستن دستها قبل و بعد از تخلیه ادرار جهت پیشگیری از ابتلا به عفونت ادراری و عود مجدد توصیه می شود.



توجه داشته باشید که

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

تهیه کننده: اکرم نظرعلیان "کارشناس پرستاری"

منبع: ویلیامز 2018 williams

مشاور علمی: خانم دکتر نقشینه "متخصص زنان"

طراحی و تدوین: محمود نصرافهانی "سوپروایزر آموزش سلامت"

بروز رسانی دفتر آموزش سلامت الزهرا(س) تیر ماه ۱۳۹۹



اقدامات درمانی

✚ دارو های تجویز شده توسط پزشک را طبق دستور و به طور کامل مصرف نمایید.

✚ جهت کاهش درد می توانید؛ کیسه آب گرم استفاده کنید.

✚ جهت پیگیری درمان در تاریخ مقرر به پزشک خود مراجعه نمایید.

✚ حداقل روزانه ۸ تا ۱۲ لیوان مایعات خصوصا آب مصرف نمایید.

✚ به صورت ایستاده دوش بگیرید واز استحمام در وان خودداری کنید.

