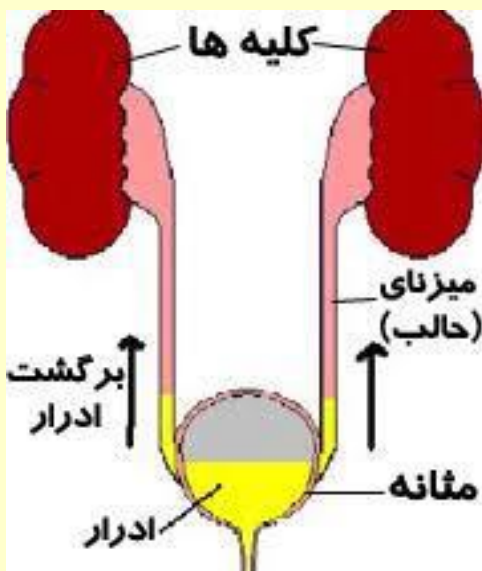


عفونت دستگاه ادراری (UTI):

دستگاه ادراری انسان به دو قسمت، دستگاه ادراری فوقانی (کلیه ها و دو حالب) و دستگاه ادراری تحتانی (مثانه و مجرای ادرار یا پیشابراه) تقسیم می شود. عفونت به علت رشد، میکروب هایی نظیر باکتری وقارچ در دستگاه ادراری ایجاد می شود و در موارد نادر ویروسها هم در آن نقش دارند این بیماری می تواند هر یک از قسمتهای دستگاه ادراری را درگیر نماید. اما اغلب عفونتهای ادراری، در دستگاه ادراری تحتانی (مثانه و پیشابراه) دیده می شود.

عواملی خطر عفونت ادراری را افزایش می دهند:

- انسداد مجاری ادرار مثل (سنگ کلیه، پروستاتیت، ...)
- شرایط مساعد کننده مانند دیابت یا هر مسئله ای که باعث ضعیف شدن سیستم ایمنی می شود.
- ناتوانی در تخلیه کامل مثانه
- التهاب یا سائیدگی مخاط پیشابراه
- زنان یا نسه
- بارداری و زایمان
- استفاده بیش از حد از آنتی بیوتیکها
- کاتترها
- بهداشت شخصی ضعیف
- سن بالا



علائم و نشانه های بیماری:

- ❖ تکرر ادرار
- ❖ احساس فوریت در ادرار
- ❖ دفع دردناک یا سوزش ادرار
- ❖ احساس درد در ناحیه لگن، پشت یا پهلو
- ❖ تغییر رنگ ادرار
- ❖ تب و لرز
- ❖ تهوع و استفراغ
- ❖ تغییر در حجم ادرار

عوارض بیماری:

- ✓ در صورت عدم درمان، درگیری کلیه ها، انتشار عفونت در خون، عفونت های عود کننده، ممکن است اتفاق بیافتد.

درمان: برای از بین بردن باکتریها از آنتی بیوتیک ها استفاده می شود.

نکته: از مصرف سرانه دارو خودداری کنید حتما جهت درمان به پزشک مراجعه نمایید. ممکن است علاوه بر آنتی بیوتیک پزشک برای شما داروی فنازوپریدین تجویز نماید این دارو یک مسکن مجاری ادراری است، هنگام استفاده از این دارو رنگ ادرار شما نارنجی می شود.



آموزش های خود مراقبتی در منزل:

- ✚ مثانه را مداوم و کامل تخلیه نمایید
 - ✚ ناحیه پرینه را تمیز نگه دارید. ناحیه را از جلو به عقب تمیز نمایید.
 - ✚ از تاخیر در دفع ادرار خودداری کنید.
 - ✚ بهداشت فردی را رعایت نمایید.
 - ✚ لباس زیر نخی و گشاد بپوشید.
 - ✚ دستان خود را بشویید.
 - ✚ در طول روز مایعات زیاد بنوشید. (روزانه ۸ تا ۸ لیوان آب بنوشید)
 - ✚ آنتی بیوتیک ها را طبق دستور به طور کامل و در ساعت مورد نظر مصرف نمایید.
 - ✚ برای کاهش استاز ادراری به طور منظم ورزش نمایید.
 - ✚ رژیم غذایی متعادل مصرف نمایید:
۱. رژیم غذایی ایجادکننده اسیدیته بالا (گوشت، پنیر، ذرت، آلوها، گوجه، تخم مرغ، تمام حبوبات) را بخورید.
 ۲. از نوشیدنی های کربن دار، الکل، فلفل پرهیز کنید.
 ۳. از مصرف کافئین و قهوه و چای غلیظ و الکل و تنباکو پرهیز نمایید.
 ۴. از نوشیدن مایعات شیرین و آبمیوه های شیرین شده پرهیز کنید
 ۵. از میوه جاتی مثل زغال اخته، گیلاس و سبزیجاتی مانند کدو حلوایی و گوجه فرنگی بیشتر استفاده کنید.
- ✚ جهت کاهش ورود باکتری به جای استفاده از وان حمام، دوش بگیرید.
 - ✚ در زمان تعیین شده به پزشک خود مراجعه نمایید.
 - ✚ در صورت مشاهده علائم عفونت مانند سوزش و تکرر ادرار، تب لرز، به پزشک مراجعه نمایید.

منبع: پرستاری بیماریهای عفونی برونر و سوارت ویراست پانزدهم ۲۰۲۲- کتاب راهنمای آموزش مددجو برای مراقبت در منزل ترجمه فاطمه علایی



بازنگری بعدی: زمستان ۱۴۰۳

تهیه کننده: واحد آموزش سلامت زمستان ۱۴۰۲

نابید کننده: دکتر بهزاد شرافتی متخصص بیماریهای عفونی جهت دسترسی به مطالب آموزشی بارکد را اسکن نمایید