

عفونت ادراری چیست ؟

عفونت ادراری یکی از شایع‌ترین بیماری‌هایی است که در سنین مختلف ممکن است ایجاد شود و معمولاً در دختران و زنان شایع‌تر می‌باشد.

سیستم ادراری شما به دو بخش بالایی و پایینی تقسیم می‌شود. قسمت بالایی شامل کلیه‌ها و حالب و قسمت پایینی شامل مثانه و پیشابراه است که ممکن است هر قسمت از آن توسط میکروب‌ها دچار عفونت شود.

علائم بیماری:

- ♦ درد و سوزش هنگام دفع ادرار.
- ♦ تکرر ادرار (بیشتر از ۶-۴ بار در روز)
- ♦ شب ادراری
- ♦ بی‌اختیاری ادرار
- ♦ درد ناحیه تناسلی.
- ♦ کمر درد

در افراد مسن و کودکان بیماری ممکن است به شکل احساس خستگی و ضعف عمومی بروز کند.

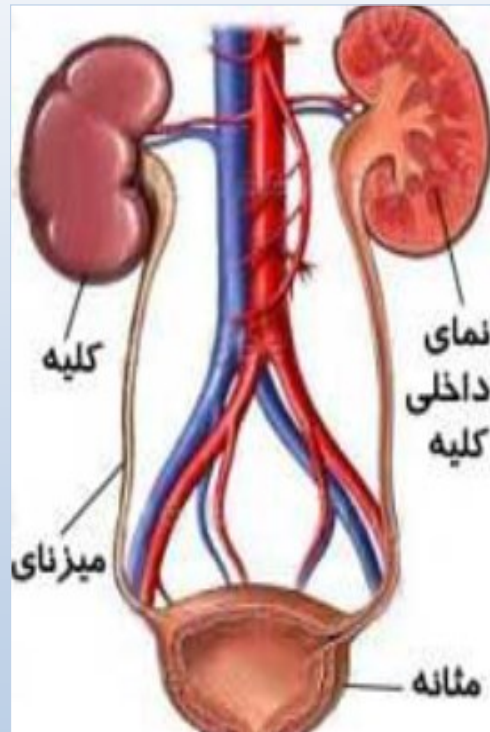
پیشگیری:

رعایت بهداشت فردی:

♦ به جای استفاده از وان از دوش استفاده کنید زیرا میکروب‌ها از طریق آب وان به پیشابراه وارد می‌شوند.

♦ پس از هر بار اجابت مزاج، پیشابراه را از **جلو به عقب** بشویید.

♦ لباس زیر نخی بپوشید، زود به زود عوض کنید و در آفتاب خشک کنید یا اتو بکشید.



رژیم غذایی:

♦ در صورتیکه بیماری قلبی یا کلیوی ندارید، مایعات را به میزان فراوان (۸-۱۲ لیوان در روز) مصرف کنید. بهترین مایع آب است، زیرا باعث تولید بیشتر ادرار و خروج میکروب‌ها همراه با آن می‌شود.

♦ از مصرف مواد غذایی مانند قهوه، نوشابه، الکل و ادویه پرهیز کنید.

♦ توصیه می‌شود از مواد غذایی حاوی ویتامین ث مانند: لیموترش، لیمو شیرین و تمشک،... (در صورتیکه دیابت ندارید) استفاده نمایید.

عادات دفع:

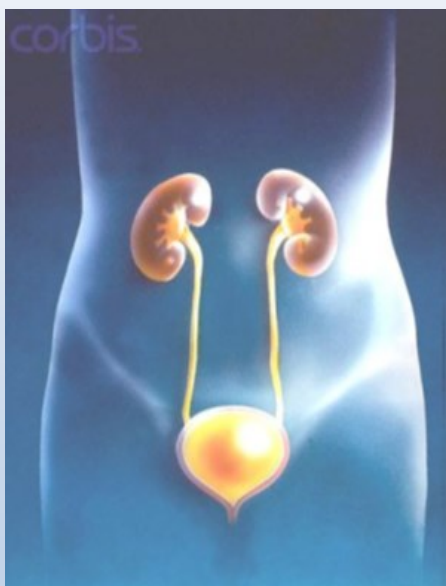
- ♦ در طی روز هر ۲ تا ۳ ساعت مثانه خود را کامل تخلیه کنید و از نگهداشتن ادرار خودداری نمایید.
- ♦ قبل و پس از نزدیکی جنسی ادرار کنید.



بیمارستان فرمانیه

دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

عفونت ادراری



تاریخ تدوین : بهار ۹۰

تاریخ بازنگری : ۱۴۰۰

تاریخ بازنگری بعدی : ۱۴۰۳

Code : FH-Pam:9-7

توجه داشته باشید که:

در صورت عدم درمان به موقع و یا عدم پیگیری
درمان،

عفونت ادراری منجر به نارسایی کلیه می شود.

با آرزوی موفقیت برای شما

اقدامات درمانی:

♦ داروهای تجویز شده توسط پزشک را طبق دستور و به طور

کامل مصرف نمایید.

♦ جهت کاهش درد می توانید، کیسه ی آب گرم استفاده نمایید.

پیگیری درمان:

♦ جهت پیگیری درمان در تاریخ مقرر به پزشک خود مراجعه

نمایید.

♦ در صورت عود علائم بیماری (خارش، سوزش ادرار، تکرر

ادرار، درد پهلو، تهوع، استفراغ و تب) به پزشک خود اطلاع

دهید.