

عفونت سیستم ادراری

سیستم ادراری شامل کلیه ها، مثانه، حالب ها، و پیشابراه می باشد

همه یا هر کدام از قسمت های سیستم ادراری می توانند دچار عفونت شوند و اگر درمان نگردند، سبب صدمات جدی و دائمی به کلیه ها می شوند و حتی ممکن است به خون گسترش یافته و باعث فوت شوند.

عفونت های دستگاه ادراری معمولاً در زنان نسبت به مردان بیشتر رخ می دهد، به طوری که نیمی از زنان در طول زندگی خود حداقل به یک عفونت مبتلا می شوند. زیرا در زنان مجرای خروجی مثانه بسیار کوتاه تر بوده و به مقعد نزدیک تر است. عوامل دیگری که باعث عفونت ادراری می گردند شامل موارد زیر است:

- ❖ رابطه جنسی
- ❖ مصرف انواع خاص وسایل پیشگیری از بارداری
- ❖ بعد از دوران یائسگی
- ❖ سوند ادراری
- ❖ دیابت
- ❖ ختنه نشده بودن
- ❖ داشتن پروستات بزرگ و سنگ کلیه

- علائم مربوط به دستگاه ادراری تحتانی (عفونت مثانه)

عبارتند از:

درد در بالای استخوان شرمگاهی یا پایین کمر، دفع ادرار همراه با درد و یا تکرر ادرار یا اضطراب برای ادرار (یا هر دو)

- علائم مربوط به دستگاه ادراری فوقانی (عفونت کلیه)

عبارتند از:

تب، حالت تهوع و استفراغ، درد پهلو، ادرار خونی (به ندرت) به همراه علائم مربوط به عفونت دستگاه ادراری تحتانی



آموزش های خود مراقبتی:

سعی کنید مصرف مایعات را زیاد کنید تا زوده زود به دستشویی بروید تا عفونت های موجود در دستگاه ادراری تان خارج شود.

حمام بروید و از دوش آب داغ استفاده کنید. اگر چه این روش از نظر پزشکان و محققان علوم پزشکی ثابت نشده است، اما بسیاری از افراد مبتلا به عفونت دستگاه ادراری بعد از حمام آب داغ احساس کاهش خارش و سوزش و درد را اعلام می کنند.

مصرف مرکبات و غذاهای حاوی ویتامین ث را در برنامه غذایی خود قرار دهید. این نوع مواد به دلیل داشتن خاصیت اسیدی، بسیاری از عفونت های دستگاه ادراری را از بین می برند.





بیمارستان ثامن الائمه (ع) چناران

واحد آموزش سلامت

عفونت ادراری



کد سند:
HS/183

تاریخ تدوین:

1398/05/ 05

شماره بازنگری: 00

عنوان سند:
پمفلت آموزشی ویژه بیماران

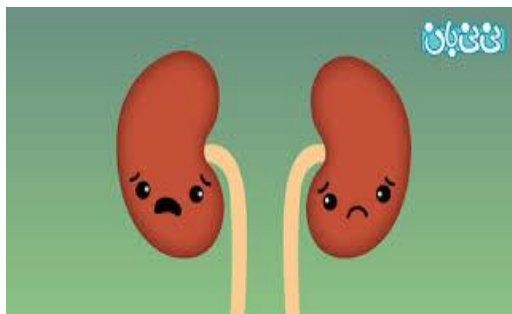
شماره تماس: 46123001
داخلی 106

علائم هشدار دهنده:

اگر درد و سوزش ناحیه دستگاه ادراری بیش از 24 ساعت به طول انجامید، حتما نزد پزشک متخصص کلیه و مجاری ادرار بروید.

اگر علائم بیماری پس از مدتی از بین نرفتند، برای جلوگیری از ابتلا به عفونت مزمن (طولانی مدت) ادراری و یا جلوگیری از انتقال عفونت به بخش های دیگر بدن مثل کلیه، باید سریعاً اقدامات پزشکی انجام گیرد.

اگر در اورژانس برای شما آزمایش ادرار یا سونوگرافی انجام شده است، برگه ی نتیجه آن را دور نیندازید، چون در صورت مزمن شدن یا تکرار عفونت جهت بررسی های تکمیلی به این نتایج برای مقایسه نیاز است.



منبع:

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus>

آموزش های خود مراقبتی:

افراد مبتلا به عفونت ادراری می توانند با نوشیدن آب قره قات و یا زغال اخته بسیاری از باکتری های عفونت ادراری را از بین ببرند.

از مصرف نوشیدنی های کافئین دار و گازدار و غذاهای تند و پرادویه اجتناب کنید.

از مصرف الکل و سیگار جدا خودداری کنید.

اگر از قبل داروی دیگری مصرف می کنید حتما به پزشک خود اطلاع دهید.

در زنان بعد از اجابت مزاج، پرینه و پیشابراه از جلو به سمت عقب شستشو داده شود.

