

❖ شرح بیماری

دستگاه ادراری شامل کلیه‌ها، حالب‌ها، مثانه و پیشابراه می‌باشد. هر بخشی از دستگاه ادراری ممکن است عفونی شود، اما رایج‌ترین نوع عفونت، مربوط به مجرای ادراری تحتانی، پیشابراه و مثانه می‌باشد.

زنان نسبت به مردان بیشتر در معرض ابتلا به عفونت مجاری ادراری قرار دارند.

عفونت مجاری ادراری و مثانه، برای بیمار بسیار دردناک است اما اگر این عفونت به کلیه‌ها برسد عواقب جدی‌تری برای فرد در پی خواهد داشت.



❖ علائم

تمامی افراد مبتلا به عفونت مجاری ادراری علائم و نشانه‌های قابل تشخیصی ندارند، اما اکثر مبتلایان برخی از علائم را دارا می‌باشند. علائم و نشانه‌های عفونت

مجاری ادراری به سرعت ایجاد شده و شامل موارد ذیل می‌باشند:

- ❖ نیاز شدید به دفع ادرار
- ❖ احساس سوزش در حین ادرار کردن
- ❖ تکرر ادرار و کم بودن میزان ادرار
- ❖ وجود خون در ادرار، بوی بد و تیرگی ادرار
- ❖ وجود تب یا درد در ناحیه پهلوها، معمولاً نشان دهنده عفونت احتمالی در کلیه‌ها می‌باشد

❖ علل شایع

از جمله عللی که می‌تواند باعث بروز عفونت ادراری در بزرگسالان شود می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- ❖ نگه داشتن ادرار
- ❖ عدم تمیز کردن خود بعد از توالیت در جهت درست (جهت درست تمیز کردن از جلو به عقب می‌باشد)
- ❖ کم آبی بدن
- ❖ استفاده از محصولات ضد بارداری
- ❖ سنگ کلیه

❖ عوارض احتمالی

به دنبال عفونت ادراری چنانچه عفونت‌های مجاری ادراری درمان نشوند عفونت کلیوی حاد یا مزمن را در پی دارند.

❖ تشخیص

با توجه به شدت بیماری پزشک اقدامات تشخیصی و درمانی زیر را برای بیمار انجام می‌دهد:

ممکن است برای بررسی وجود باکتری، سلول‌های خونی و یا آلودگی در ادرار، آزمایش ادرار توصیه شود. به منظور جلوگیری از آلودگی نمونه ادرار، باید قبل از ادرار، آلت تناسلی خود را با مواد ضدعفونی کننده، تمیز نمایید و ابتدای ادرار خود را بیرون ریخته و سپس نمونه را جمع‌آوری نمایید.

در بررسی آزمایشگاهی ادرار، گاهی اوقات برای تعیین عفونت ادراری، نمونه ادرار کشت داده می‌شود.

❖ درمان

چنانچه علائم عفونت ادراری دارید و از سلامت عمومی خوبی برخوردار هستید، معمولاً استفاده از آنتی‌بیوتیک‌ها اولین گزینه درمانی پزشک است. این که چه نوع آنتی‌بیوتیکی و چه مدت باید مصرف کنید، بستگی به شرایط عمومی شما و نوع باکتری موجود در نمونه ادرار شما دارد.

❖ فعالیت

در زمانی که به عفونت ادراری مبتلا می‌شوید برای داشتن زندگی سالم حداقل روزی ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی یا پیاده روی را برای ۵ روز در هفته رعایت کنید.

❖ رژیم غذایی و تغذیه



راهنمای بیمار

عفونت ادراری بزرگسالان

در زمان ابتلا به عفونت ادراری در رژیم غذایی خود موارد زیر را رعایت نمائید :

برخی از کمبوده‌های تغذیه‌ای ممکن است زمینه ساز عفونت مجاری ادراری باشند :

ریز مغزهایی همچون منیزیم ، کلسیم ، سلنیوم ، اسیدهای چرب، امگا ۳ و ویتامین ث را حتماً در رژیم غذایی بگنجانید. (با پزشک یا کارشناس تغذیه مشورت کنید)

در طول روز مایعات زیاد بنوشید میزان توصیه شده ۸-۶ لیوان آب تصفیه شده در روز است.

از مصرف قهوه و سایر محرک‌ها مانند الکل ، تنباکو و چای غلیظ پرهیز نمایید . (الکل و کافئین با تحریک مثانه احتمال ابتلا به عفونت را افزایش می‌دهند).

سعی کنید غذاهای حساسیت زا، نگهدارنده ها و دارای افزودنی‌های غذایی را کاهش دهید.

❖ در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

➤ در صورت وجود خون در ادرار

➤ ادرار کدر

➤ تب و لرز

➤ وجود خون و ترشحات چرکی در ادرار

تهیه و تنظیم:
گروه آموزش به بیماران ارتقای سلامت بیمارستان مهران