

راهنمای بیمار

عفونت ادراری بزرگسالان

❖ 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:

- ✓ نگه‌داشتن ادرار
- ✓ عدم تمیز کردن خود بعد از توالیت در جهت

درست (جهت درست تمیز کردن از جلو به عقب می‌باشد)

- ✓ کم‌آبی بدن
- ✓ استفاده از محصولات ضدبارداری
- ✓ 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.

راهنمای بیمار عفونت ادراری بزرگسالان



دانشگاه علوم پزشکی
وخدمات بهداشتی درمانی هرمزگان

بیمارستان نیاپور خمیر



راهنمای بیمار عفونت ادراری بزرگسالان

شناسنامه پمفلت آموزشی کد: ED-PM-039-02	
عنوان	عفونت ادراری بزرگسالان
تهیه کننده	واحد آموزش
سال بازنگری	تابستان 1404
ناظر کیفی	سوپروایزر آموزشی
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار و آقای دکتر درویش خواه

- ✓ برخی از کمبودهای تغذیه‌ای ممکن است زمینه‌ساز عفونت مجاری ادراری باشند:
- ریز مغزهایی همچون منیزیم، کلسیم، سلنیوم، اسیدهای چرب، امگا 3 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 6-8 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 حساسیت‌زا، نگهدارنده‌ها 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

- ✓ 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 30 دقیقه فعالیت بدنی یا پیاده‌روی را برای 5 روز در هفته رعایت کنید.

❖ رژیم غذایی و تغذیه

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