

عفونت ادراری یکی از شایع ترین اختلال مرتبط با سیستم ادراری است و به معنای وجود میکروب در دستگاه ادراری می باشد . دستگاه ادراری شامل کلیه ها و حالب ها و مثانه و مجرای ادراری است . شایع ترین علت بروز عفونت ادراری آلودگی با میکروب های مدفوعی است و در خانم ها به طور شایع تر از آقایان می باشد.

وجود عوامل زیر باعث افزایش احتمال ابتلا به عفونت ادراری و یا تکرار آن می شود:

-خانم ها / حاملگی / یایسگی / افراد مسن
-مصرف کم مایعات

-ادرار کردن با فاصله ی زیاد و طولانی و عدم دفع به موقع ادرار هنگام احساس نیاز به دفع

-سطح پایین بهداشت و عدم رعایت اصول بهداشتی

-شستشوی غلط ناحیه ی تناسلی پس از دفع ادرار و مدفوع (بویژه در خانم ها جهت شستشوی باید از سمت جلو به عقب باشد تا آلودگی – مدفوعی به مجرای ادرار منتشر نشود)

-افراد دارای سوند یا لوله های ادراری

-اختلالات ساختمانی دستگاه ادراری

-هر عاملی که باعث انسداد در دستگاه ادراری شود مثل سنگ های ادراری

-بیماری های مزمن زمینه ای مثل دیابت

-ابتلا به عوامل یا بیماری ها یا مصرف داروهایی که باعث ضعف و نقص یا سرکوب سیستم ایمنی بدن شود

-اختلالاتی که باعث ناتوانی در تخلیه ی کامل ادرار می شود (بزرگی غده پروستات و چسبندگی های رحمی و لگنی)

علائم ابتلا به عفونت ادراری:

۱. درد و سوزش هنگام ادرار کردن / تکرار ادرار / احساس فوریت در دفع ادرار

۲. احساس باقی ماندن ادرار در مثانه پس از تخلیه ی ادرار / قطره قطره ادرار کردن / بی اختلالی ادرار و شب ادراری

۳. کدر و غنی شفاف شدن یا تغییر رنگ ادرار / بد بو شدن ادرار / خون در ادرار

۴. احساس سنگینی و فشار در لگن و پایین شکم / درد کمر و پهلو و کشاله ران

۵. خارش ناحیه تناسلی یا ترشح چرکی از مجرای ادراری در آقایان

۶. تب / تهوع و استفراغ / اسهال / بی اشتها

۷. احساس ضعف و خستگی / گنجی و کاهش سطح هوشیاری (در افراد مسن)

تشخیص:

-تشخیص عفونت ادراری معمولاً بر اساس شرح حال ، وجود علائم ، معاینات بالینی ، وجود عوامل خطر و سابقه ی قبلی است.

-آزمایش ادرار (از نظر بررسی وجود خون ، قند ، پروتئین ، عفونت) و بررسی میکروبی طی همان کشت ادراری

-روش های تصویری بر داری مثل سونوگرافی کلیه یی اسکن -اختلالاتی که باعث ناتوانی در تخلیه ی کامل ادرار می شود (بزرگی غده پروستات و چسبندگی های رحمی و لگنی)

-در صورت گرفتن آزمایش ادراری صبح باید ابتدا ناحیه تناسلی را به خوبی و از جلو به عقب بشوید و به آرامی خشک نمایید ، شروع به ادرار کردن نموده و ابتدای ادرار خود را دور بریزید و از وسط جریان ادرار شروع به جمع آوری آن در ظرف آزمایش کنید .

نکات و توصیه های پس از ترخیص:

*آب زیاد بنوشید /حتما دوره
ی درمان را تا پایان کامل
کنید ،این زمان معمولا ۷-۳
روز است ولی در عفونت های
شدید که کلیه ها را درگیر
می کند ۱۴-۱۰ روز ادامه می
یابد.

*استراحت کافی داشته باشید
تا بدن شما قدرت کافی برای
مبارزه با میکروب ها داشته
باشید.

*از مصرف قهوه ،نسکافه و
سایر نوشیدنی های حاوی کافین
زیاد ،انواع شکلات ،غذاهای
تند و پر ادویه ونوشابه
خوداری کنید.

*میوه ها و آبمیوه های ترش و
حاوی ویتامین ث مثل مرکبات و
آب پرتقال و قره قورت بیشتر
مصرف کنید.

*ادرار خود را نگه ندارید و
در صورت درد یا تب بهتر است
از استامینوفن استفاده کنید
.

*کیسه ی آب گرم یا حوله ی
گرم باعث تسکین درد شکم و
پهلوی می شود .

در صورت بروز هر یک از علائم زیر به پزشک مراجعه نمایید:

-عدم بهبود علائم یا تشدید آن
پس از ۲ روز از مصرف آنتی
بیوتیک

-بروز علائم جدید و اضافه شدن
به علائم قبلی

-درد شدید شکم و پهلو /تهوع
واستفراغ شدید

-بی حالی و کاهش سطح هوشیاری
/بروز یا تشدید تب و لرز پس
از ۲ روز از مصرف آنتی
بیوتیک

-بروز بثورات و ضایعات پوستی
مثل کهیر که نشانه حساسیت به
آنتی بتوتیک می باشد.

پیشگیری از بروز عفونت ادراری در آینده:

-ازشوینده های بهداشتی زنانه
و صابون و شوینده های معطر
استفاده نکنید /در وان حاوی
کف زیاد مدت طولانی ننشینید

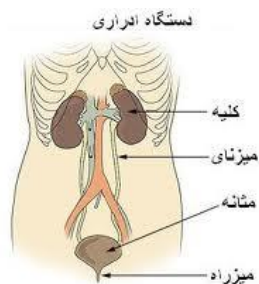
-لباس زیر نخی بپوشید /لباس
زیر تنگ وچسبان نپوشید

-رژیم غذایی خود را به شکلی
تنظیم کنید از بروز یبوست
جلوگیری کند

-ترشح زیاد و خارش شدید
مجرای ادراری آقایان اغلب
نشانه ی عفونت های جنسی است
و توصیه می شود به پزشک
متخصص کلیه و مجاری ادراری
مراجعه و درمان کامل انجام
گیرد

-روزانه ۸-۱۰ لیوان آب
بنوشید.

عفونت ادراری



بیمارستان شهید بهشتی بندرانزلی

