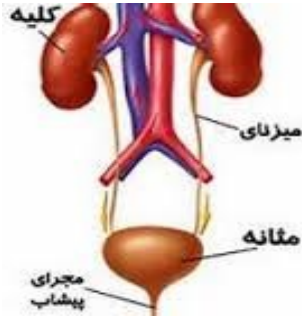




## عفونت مجاری ادراری

کد رسانه : Plt-Shafa-117-004



تهیه و تنظیم: واحد آموزش، بگانی و ارتقاء سلامت



### رژیم غذایی :

برخی از کمبودهای تغذیه ای زمینه ساز عفونت مجاری ادراری هستند: ریز مغز های همچون منیزیم، کلسیم، سلنیوم، اسیدهای چرب، امگا ۳ ویتامین C را حتماً در رژیم غذایی بگنجانید.

در طول روز زیاد مایعات بنوشید و از مصرف نوشیدنی های شیرین و آب میوه های شیرین پرهیز کنید و میزان توصیه شده ۸-۶ لیوان آب تصفیه شده در روز است.

از مصرف قهوه و سایر محرک ها مانند الکل و تنباکو، چای غلیظ پرهیز نمایید ( الکل و کافئین با تحریک مثانه احتمال ابتلا به عفونت را افزایش می دهند)

سعی کنید مصرف آلرژن ها، نگهدارنده ها و افزودنی های غذایی را کاهش دهید.

### در موارد زیر حتماً به پزشک مراجعه نمایید:

در صورت وجود خون در ادرار

ادرار کدر

تب و لرز

وجود خون و ترشحات چرکی در ادرار به پزشک مراجعه نمایید.

### عفونت دستگاه ادراری و علائم آن :

| علائم و نشانه های آن                                      | بخش عفونت کرده دستگاه ادراری |
|---|------------------------------|
| درد کمر و پهلو ها، تب بالا، لرز تهوع و استفراغ            | عفونت کلیه ها                |
| فشار در لگن، درد زیر شکم، تکرر ادرار دردناک، خون در ادرار | عفونت مثانه (التهاب مثانه)   |
| احساس سوزش هنگام ادرار                                    | عفونت مجرای خروجی مثانه      |

### درمان عفونت ادراری:

عموماً از آنتی بیوتیک ها برای درمان عفونت ادراری استفاده می شود که نوع آن بسته به باکتری موجود در ادرار دارد.

توجه داشته باشید که برای درمان کامل عفونت ادراری باید تمامی مقادیر داروی تجویز شده توسط پزشک را مصرف نمائید.

ممکن است پزشک داروهای مسکن را برای کاهش درد و سوزش ادرار تجویز نماید.

در انواع عفونت های شدید نیاز به استفاده از آنتی بیوتیکهای تزریقی و بستری در بیمارستان می باشد.

### درمان خانگی عفونت دستگاه ادراری:

عفونت دستگاه ادراری می تواند دردناک باشد، اما با رعایت مواردی می شود تا زمانیکه آنتی بیوتیک عفونت را از بدن پاک می کند، درد عفونت ادراری را کاهش داد. این موارد شامل:

- مصرف مقدار زیادی مایعات : برای رقیق کردن ادرار و بیرون ریختن باکتری ها مفید می باشد.
- اجتناب از نوشیدنی های ملتهب کننده : با اجتناب از مصرف نوشیدنی هایی که باعث التهاب مثانه می شوند همچون قهوه، الکل و نوشیدنی های حاوی اسید و کافئین شدت بیماری خود را کاهش دهید.
- استفاده از پدهای گرم : گذاشتن پدهای گرم (نه داغ) بر روی شکم باعث کاهش فشار بر روی مثانه می شود.

### فعالیت :

حداقل روزی ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی یا پیاده روی را برای ۵ روز در هفته رعایت فرمایید.

## عفونت ادراری:

عفونت دستگاه ادراری (urinary tract infection) یا UTI به معنی عفونت در هریک از قسمت های دستگاه ادراری از جمله کلیه ها، مجاری ادراری و عفونت مثانه می باشد. اکثر انواع عفونت های ادراری شامل قسمت پایینی دستگاه ادراری یعنی عفونت مثانه و پیشابراه است. خطر ابتلا به عفونت ادراری در زنان بیشتر از مردان می باشد. عفونت محدود به مثانه، دردناک و ناراحت کننده است اما اگر این عفونت به کلیه ها برسد، خطرناک و جدی می شود. آنتی بیوتیک ها درمان اصلی این نوع عفونت هستند اما با رعایت مواردی که در ادامه بیان می کنیم، می شود شدت بیماری را کاهش و یا از ابتلا به آن پیشگیری نمود.

### علائم کلی در عفونت دستگاه ادراری:

عفونت دستگاه ادراری همیشه همراه با علامت و نشانه نمی باشد اما اگر علامتی داشته باشد، این علائم شامل موارد زیر است:

- احساس نیاز شدید به ادرار کردن
- احساس سوزش هنگام ادرار
- ادرار پی در پی و کم حجم
- ادرار کدر
- ادرار سرخ، صورتی روشن، قهوه ای و یا ادرار به همراه خون
- ادرار بد بو
- درد لگن در خانم ها
- درد مقعد در آقایان

در افراد مسن و میانسال ممکن است عفونت ادراری با بیماری دیگری اشتباه گرفته شود.

## عواملی که خطر ابتلا به عفونت دستگاه ادراری را افزایش

### می دهند؟

- جنس مؤنث : عفونت ادراری در زنان شایع تر است و اکثر زنان بیشتر از یکبار دچار این نوع عفونت می شوند.
- مصرف انواع خاص وسایل پیشگیری از بارداری : زنانی که از دیافراگم برای پیشگیری از بارداری استفاده می کنند، بیشتر از دیگران در خطر عفونت دستگاه ادراری می باشند.
- یائسگی : بعد از دوران یائسگی، عفونت ادراری به دلیل کمبود استروژن ممکن است شدیدتر شود.
- اختلالات دستگاه ادراری: اختلالات و غیرعادی بودن دستگاه ادراری می تواند باعث ابتلا به عفونت ادراری شود.
- گرفتگی در دستگاه ادراری : سنگ کلیه و یا پروستات بزرگ شده باعث حبس ادرار در مثانه و در نتیجه ابتلا به عفونت ادراری می شود.
- گرفتگی در دستگاه ادراری : سنگ کلیه و یا پروستات بزرگ شده باعث حبس ادرار در مثانه و در نتیجه ابتلا به عفونت ادراری می شود.
- سیستم ایمنی ضعیف : دیابت و سایر بیماری ها می توانند باعث اختلال در سیستم ایمنی بدن شده و در نتیجه خطر عفونت های ادراری را افزایش دهند.
- استفاده از سوند : کسانی که نمی توانند ادرار کنند و از سوند و یا کاتتر استفاده می نمایند در خطر بیشتری برای ابتلا به عفونت ادراری هستند.

## عوارض عفونت ادراری:

زمانیکه عفونت ادراری به موقع و به درستی درمان شود، کم تر باعث ایجاد مشکل می شود. اما در صورت درمان نشدن، عفونت دستگاه ادراری باعث ایجاد مشکلات جدی می شود.

### این عوارض شامل:

- عفونت عودکننده، بخصوص در زنانیکه سه بار و بیشتر دچار عفونت ادراری شده اند.
- آسیب دیدگی دائمی کلیه که بخصوص در کودکان شایع تر می باشد.
- افزایش خطر تولد کودک کم وزن و یا زایمان زودرس

### پیشگیری از عفونت ادراری:

- مصرف مقدار زیاد مایعات بخصوص آب: که به رقیق کردن ادرار و ادرار پی در پی و در نتیجه کاهش خطر عفونت ادراری کمک می نماید.
- در هنگام دفع از جلو به پشت بشوید: بعد از ادرار کردن و مدفوع کردن و موقع شستن خود از جلو شروع کرده و رو به پشت حرکت نمایید تا باکتری های مقعد وارد دستگاه ادراری نشود.
- خالی کردن مثانه پس از رابطه جنسی: پس از رابطه جنسی لیوانی پر آب مصرف کرده و همچنین ادرار نمایید، تا باکتری ها خراج شوند.
- اجتناب از مصرف ملتهب کننده های زنانه: دئودورانت ها، اسپری ها و سایر محصولات زنانه که در ناحیه واژن استفاده می شوند، باعث التهاب پیشابراه می شوند.