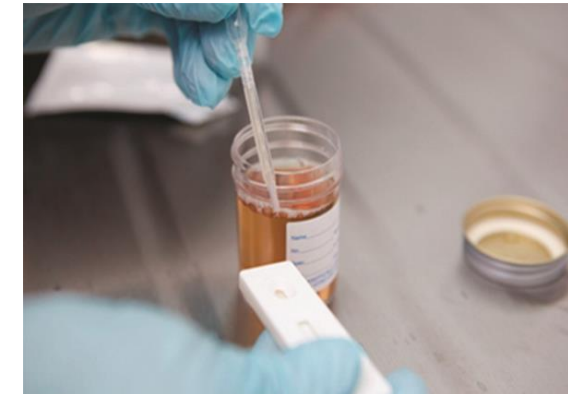


شرح بیماری

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

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 جدی تری 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 می باشند . علائم و نشانه‌های عفونت مجاری ادراری به سرعت ایجاد شده و شامل موارد ذیل می باشد :

- ✓ 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 می باشد

علل شایع

از جمله عللی که می تواند باعث بروز عفونت ادراری در بزرگسالان شود می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- ✓ نگه داشتن ادرار
- ✓ عدم تمیز کردن خود بعد از توالد در جهت درست (جهت درست تمیز کردن از جلو به عقب می باشد)
- ✓ کم آبی 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 می دهد:

- ✓ 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 جمع آوری نمایید.
- ✓ در بررسی آزمایشگاهی ادرار، گاهی اوقات برای تعیین عفونت ادراری، نمونه ادرار کشت داده می شود.

درمان

✓ چنانچه علائم عفونت ادراری دارید و از سلامت عمومی خوبی برخوردار هستید، معمولاً استفاده از آنتی بیوتیک‌ها اولین گزینه درمانی پزشک است. این که چه نوع آنتی بیوتیکی 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 می شوید 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

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

✓ برخی از کمبودهای تغذیه ای ممکن است زمینه ساز عفونت مجاری ادراری باشند:

ریز مغزهایی همچون منیزیم، کلسیم، سلنیوم، اسیدهای چرب، امگا ۳ و ویتامین ثرا 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 می دهند).

✓ سعی کنید غذاهای حساسیت زا، نگهدارنده ها و دارای افزودنی های 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 کننده: واحد آموزش و پیگیری بیمار

تایید کننده: دکتر ناصر قره باغی

منابع: درسنامه داخلی جراحی برونر سو دارث

۲۰۲۲

پایگاه اطلاعاتی: www.Nhs.com

تاریخ آخرین ویرایش: پاییز ۱۴۰۲

شماره تلفن جهت پاسخگویی به سوالات:

۰۴۴-۳۱۹۹۶۳۶۲