



کد بروشور: ka-02-29
گرد آوری: اول-۱۴۰۲

عفونت ادراری

واحد آموزش پرستاری بیمارستان کارگر تراو

گرد آوری و نظارت:

نرجس زینلی - پرستار کنترل عفونت

پیام رسان ایستا (کانال آموزش و آرامش):

@amozesh_kargarnesad

- به محض احساس نیاز به دفع ادرار، نسبت به تخلیه آن اقدام کنید. میکروبها در ادراری که مدت بیشتری در مثانه بماند فرصت رشد و تکثیر پیدا می کنند
- پس از پایان مقاربت جنسی اقدام به ادرار کردن نمایید تا میکروبهای احتمالی از مجاری ادراری خارج شوند. نوشیدن لیوانی آب به این کار کمک خواهد کرد.
- مصرف طولانی مدت آنتی بیوتیک در خانم ها گاهی ممکن است باعث تحریک بروز عفونت های قارچی زنانه شود، در صورت بروز خارش شدید و ترشح سفید رنگ در طی مصرف آنتی بیوتیک به پزشک معالج مراجعه نمایید و شخصا اقدام به قطع مصرف دارو نکنید.
- لباس زیر کاملا نخی بپوشید و از لباس زیر تنگ و چسبان و شلوار جین استفاده نکنید.
- با رژیم غذایی مناسب، از یبوست و ایجاد فشار که موجب تخلیه ناکامل مثانه می شود جلوگیری کنید
- از آنجا که برخی خانم ها دچار عفونت ادراری بدون علامت هستند، قبل از بارداری در این مورد با پزشک خود مشورت کنید.
- در صورت وقوع عفونت ادراری مکرر با وجود رعایت موارد فوق لازم است برای بررسی های بیشتر به متخصص ارولوژی مراجعه نمایید

تشخیص:

- تشخیص بر اساس شرح حال، وجود علائم، معاینه بالینی، وجود عوامل خطرو سابقه ی قبلی ابتلا خواهد بود.
- آزمایش ادرار و کشت میکروبی (البته نه در همه موارد) برای تایید تشخیص و تعیین آنتی بیوتیک مناسب
- آزمایش مجدد ادرار ۱-۲ هفته پس از پایان درمان جهت اطمینان از برطرف شدن عفونت بویژه در زنان حامله

نکات آموزشی ، توصیه های بهداشتی و پیشگیری:

- مایعات به ویژه آب زیاد بنوشید. میزان توصیه شده ۶ تا ۸ لیوان در روز است. (افراد با نارسایی کلیه با پزشک خود در این مورد مشورت نمایند.)
- پس از اجابت مزاج، شستن خود را از جلو به عقب انجام دهید. این کار عامل بسیار مهمی در پیشگیری از ورود میکروب از مدفوع به دستگاه ادراری می باشد.
- آنتی بیوتیک تجویزی را دقیقا در زمان معین مصرف کرده، دوره درمان را کامل کنید.
- دوره درمان بر اساس نظر پزشک معمولا ۷-۳ روز و در موارد شدید ۱۰-۱۴ روز ادامه می یابد.
- استراحت کافی داشته باشید.
- میوه و آب میوه ترش و حاوی ویتامین ث مثل مرکبات و آب پرتقال بیشتر مصرف کنید. مصرف ذغال اخته، گیلاس، کدو حلوائی و سایر منابع آنتی اکسیدان، نیز توصیه می شود.

عفونت ادراری چیست؟

عفونت ادراری یکی از شایع‌ترین بیماری‌ها و شکایات مراجعه‌کنندگان به اورژانس‌ها و نیز شایع‌ترین شکایت مرتبط با سیستم ادراری است و به معنای وجود میکروب در دستگاه ادراری می‌باشد. دستگاه ادراری شامل کلیه‌ها، مثانه و مجرای ادراری است. شایع‌ترین علت بروز عفونت ادراری، آلودگی با میکروب‌های مدفوعی است و در خانم‌ها ۴ برابر شایع‌تر از مردان می‌باشد. عفونت ادراری انواع مختلفی داشته، از بین آن‌ها بروز عفونت مثانه بیشتر است.

عفونت ادراری چگونه اتفاق می‌افتد:

عفونت مجاری ادراری به وسیله میکروب (باکتری‌ها) ایجاد می‌شود. این باکتری‌ها می‌توانند باعث عفونت:

- کلیه‌ها (پیلونفریت)
- مثانه (سیستیت)
- پروستات (پروستاتیت)
- پیشابراه

گردند. به‌طور طبیعی مجرای ادراری عاری از هر باکتری است. باکتری‌های مسبب، اغلب از مقعد و یا واژن به پیشابراه و سپس به کلیه یا مثانه منتشر می‌شوند. این اختلالات بیشتر در خانم‌ها به علت کوتاه بودن پیشابراه شایع‌تر است. بعضی اوقات باکتری‌ها از قسمت‌های دیگر بدن به دستگاه ادراری انتقال می‌یابد.

نکته:

عفونت ادراری در دیابتی‌ها بیشتر است؛ افراد دیابتی نسبت به غیردیابتی‌ها، بیشتر به عفونت‌های ادراری بدون علامت مبتلا می‌شوند، یعنی با اینکه آزمایش کشت ادرارشان مثبت شده نشان می‌دهد عفونت دارند، ولی خود شخص علامت‌هایی مثل سوزش ادرار، تکرر ادرار، تب و درد در ناحیه پایین شکم ندارد.

عوامل خطر برای عفونت ادراری:

- خانم بودن
- یائسگی
- افراد مسن
- مصرف کم مایعات
- اختلالات ساختمانی ادراری
- افراد دارای سوند یا لوله‌های ادراری
- بیماری‌های مزمن زمینه‌ای مثل دیابت
- عوامل انسدادی در دستگاه ادراری مثل سنگ‌های ادراری
- سطح پایین بهداشت و عدم رعایت مناسب اصول بهداشتی
- بزرگی غده پروستات در آقایان (ناتوانی در تخلیه کامل ادرار)
- چسبندگی‌های رحمی و لگنی در خانم‌ها (اختلال در تخلیه کامل ادرار)
- ادرار کردن با فاصله‌ی زیاد و عدم دفع به‌موقع به‌هنگام احساس نیاز به دفع
- بیماری‌ها یا مصرف داروهایی که باعث ضعف، نقص یا سرکوب سیستم ایمنی بدن شود.
- شستشوی غلط ناحیه‌ی تناسلی پس از دفع ادرار و مدفوع (در خانم‌ها جهت شستشو باید از سمت جلو به عقب باشد تا آلودگی مدفوعی به مجرای ادرار منتشر نشود)
- بارداری

شرایط زمینه ساز:

- استفاده بیش از حد از داروهای آنتی‌بیوتیک
- قرص‌های ضد بارداری خوراکی
- اختلال عملکرد دوره‌های ماهانه
- بارداری و زایمان
- انتقال بیماری‌های آمیزشی
- سایش و خراشیدگی و التهاب سطح اندام تناسلی
- ضعف سیستم ایمنی بدن

علائم عفونت ادراری:

۱. بد بو شدن ادرار
۲. درد و سوزش هنگام ادرار کردن
۳. کدر شدن ادرار
۴. تکرر ادرار
۵. بی‌اختیاری ادرار
۶. احساس سنگینی در لگن و پایین شکم
۷. قطره قطره ادرار کردن
۸. شب ادراری
۹. احساس فوریت در دفع ادرار
۱۰. ترشح چرکی از مجرا

