



## آموزش خود مراقبتی به بیمار دچار عفونت ادراری (UTI)

گروه سنی همه سنین



تهیه کنندگان : گروه آموزش به بیمار و خانواده مرکز  
با نظارت دکتر حسین کرمی (فوق تخصص

اندویورولوژی)

بازبینی بهار 1403

### چگونه میتوان از عفونت ادراری پیشگیری کرد؟

- 1- مقدار زیادی آب بنوشید. روزانه حداقل ۸ لیوان با گنجایش ۲۴۰ سی سی آب بنوشید.
- 2- هیچگاه احساس دفع ادرار را نادیده نگیرید و سعی کنید هر بار مثانه را کاملاً خالی کنید.
- 3- بعد از اجابت مزاج موضع را از جلو به عقب تمیز کنید تا از ورود باکتری های مدفوع به پیشابراه پیشگیری شود.
- 4- پیش از مقاربت جنسی و بعد از آن ادرار کنید و دستگاه تناسلی را با آب و صابون ملایم بشوئید.
- 5- از فرآورده های بهداشتی مخصوص دستگاه تناسلی (اسپری یا پودر) و صابون های قوی خودداری کنید زیرا پیشابراه و دستگاه تناسلی را تحریک می کند و محیط کشت مناسبی برای رشد باکتریها خواهد بود.
- 6- لباس های زیر خود را از نوع نخی انتخاب کنید و از جوراب شلواری هایی که قسمت بالای آن نخی است استفاده کنید.

منابع:

- سوزان س. اسملتزر، برندا جی. بر، درس نامه پرستاری برونر و سودارث کلیه و مجاری ادراری. ترجمه حلیمه امینی و همکاران؛ ویرایش صدیقه سالمی. 2022.
- [www.uptodate.com](http://www.uptodate.com)
- [www.patient.co.uk](http://www.patient.co.uk)

### اقدامات ضروری در منزل :

- 1- اقدامات انجام شده حین بستری در بیمارستان ادامه یابد.
- 2- آنتی بیوتیکهای تجویز شده را راس ساعت مقرر و به مدت 7 تا 10 روز مصرف کنید عدم مصرف منظم و به موقع دارو باعث عدم موفقیت درمان و مقاوم شدن باکتریها به دارو و بی تاثیری آن می شود.
- 3- در زمان مقرر جهت کنترل وضعیت درمان مراجعه کنید.
- 4- مصرف طولانی مدت آنتی بیوتیک در خانم ها گاهی ممکن است باعث تحریک و بروز عفونت های قارچی زنانه شود، بنا بر این در صورت بروز خارش و ترشح سفید رنگ در طول مصرف آنتی بیوتیک به پزشک مراجعه کنید اما به هیچ وجه شخصا اقدام به قطع مصرف دارو نکنید.
- 5- استراحت کافی داشته باشید تا بدن شما قدرت کافی برای مبارزه با میکروب ها را داشته باشد.
- 6- در موارد زیر مجدداً مراجعه کنید : تشدید علائم - بروز علائم جدید - درد شدید پهلوها و کمر - بروز یا تشدید تب و لرز یا ادامه ی تب پس از 2روز از شروع درمان با آنتی بیوتیک - تهوع و استفراغ شدید - عدم توانایی خوردن یا نوشیدن - بی حالی و کاهش سطح هوشیاری - عدم بهبود کامل پس از 2 هفته - بروز بثورات و ضایعات پوستی مثل کهیر که می تواند نشانه حساسیت به آنتی بیوتیک باشد.

نکته مهم : قبل از ترخیص سوالات مربوط به بیماری را از پرستار خود پرسید

## دلایل بروز عفونت ادراری :

1- عدم رعایت بهداشت صحیح دستگاه ادراری تناسلی : شایعترین عامل عفونت ادراری میکروبهایی موجود در مدفوع است.

2- رابطه جنسی نیز می تواند موجب عفونت مجاری ادراری شود.

3- سوند ادراری یکی از عوامل بسیار شایع عفونت ادراری است.

4- دیابت: دیابت و سایر بیماریها می توانند باعث اختلال در سیستم ایمنی بدن شده و در نتیجه باعث خطر عفونت های ادراری می شود.

5- داشتن پروستات بزرگ و سنگ کلیه: سنگ کلیه و یا پروستات بزرگ شده باعث حبس ادرار در مثانه و در نتیجه ابتلا به عفونت ادراری می شود.

6- نگه داشتن ادرار : اگر نیاز به دفع ادرار دارید، این کار را انجام دهید. نگه داشتن ادرار برای شش ساعت یا بیشتر می تواند احتمال ابتلا به عفونت دستگاه ادراری را افزایش دهد، زیرا باکتری های حاضر در مثانه زمان زیادی برای رشد و تکثیر دارند.

## روش تشخیص :

تشخیص عفونت ادراری علاوه بر علائم بیماری بر اساس آزمایش ساده ادرار و کشت ادرار داده میشود نمونه ادرار خود را به روش تمیز تهیه کنید (روش آن را از پرستار خود پرسید) و پس از تهیه در اسرع وقت جهت انتقال به آزمایشگاه اطلاع دهید چرا که گذشت زمان باعث رشد میکروبها و جواب اشتباه می شود.

## اقدامات حین بستری :

1- سعی کنید مصرف مایعات را زیاد کنید تا زودبه زود به دستشویی بروید تا عفونت های موجود در دستگاه ادراری تان دفع شود.

2- مصرف مرکبات و غذاهای حاوی ویتامین ث را در برنامه غذایی خود قرار دهید. این نوع مواد به دلیل داشتن خاصیت اسیدی، بسیاری از عفونت های دستگاه ادراری را از بین می برند.

3- از مصرف نوشیدنی های کافئین دار و گازدار و غذاهای تند و پرادویه اجتناب کنید.

4- از مصرف الکل و سیگار جدا خودداری کنید.

5- آنتی بیوتیک های مورد نیاز شما برای درمان عفونت راس ساعت مقرر تزریق خواهد شد.

6- در صورت داشتن سوند ادراری قبل و بعد از دست زدن به سوند و کیسه ادراری دستهای خود را بشوئید.

7- کیسه ادراری همیشه پایین تر از سطح بدن قرار داده شود تا از برگشت ادرار به مثانه و کلیه پیشگیری شود این امر شدت عفونت را بیشتر می کند.

8- فنازوپریدین به تسکین سوزش و رفع اضطراب ناشی از عفونت مثانه کمک کند مصرف آن رنگ ادرار را تغییر می دهد نگران نباشید.

9- در صورت بروز تب بهتر است با پاشویه تب را کاهش داد .

عفونت ادراری نوعی عفونت باکتریایی است که بر بخش های مختلف دستگاه ادراری شامل کلیه ها ، مثانه و مجاری ادرار تأثیر می گذارد و هر محلی را که درگیر کند علائم خاص خودش را ایجاد میکنند. شیوع عفونت در مثانه و مجاری ادرار شایعتر است ولی باکتریها ممکن است از راه حالب بالا رفته و کلیه ها را دچار عفونت سازند ، عفونت کلیه خطرناک است لذا پیگیری درمان عفونت ادراری بسیار مهم است. معمولاً بروز مجدد بیماری پس از درمان بخصوص درمان ناقص امری شایع است.

## علائم و نشانه ها :

علائم در افراد مسن یا بسیار کم سن و سال ممکن است مبهم یا نامشخص باشند

1- در عفونت دستگاه ادراری فوقانی (کلیه ها ) درد پهلو، تب شدید اغلب همراه لرز و تعریق ، یا حالت تهوع و استفراغ و ندرتاً ادرار خونی یا چرک در ادرار علاوه بر علائم عفونت دستگاه ادراری تحتانی

2- در عفونت دستگاه ادراری تحتانی (مثانه و مجاری ادرار ) شایع ترین علائم آن عبارتند از سوزش به هنگام ادرار کردن و نیاز به ادرار مکرر (و یا اضطراب برای ادرار) ، درد ، ادرار بدبو ، ادرار کدر