



به نام خالق هستی بخش

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز

«بیمارستان امام خمینی (ره) استهبان»

عفونت مجاری ادراری

(UTI)

تهیه کننده: محمد هادی احمدی - کارشناس پرستاری

منبع:

تنبیه-زهرا-پرستاری داخلی جراحی - کلیه و مجاری ادراری
برونر سوادارت

تاریخ تدوین: پاییز ۱۴۰۰

تاریخ بازنگری: بهار ۱۴۰۲



- حداقل ۳۰ دقیقه و ۵ بار در هفته ورزش کنید.
- از آنجا که برخی از خانم ها دچار عفونت ادراری بدون علامت هستند ، قبل از بارداری در این مورد با پزشک خود مشورت کنید.
- ترشح زیاد و خارش شدید مجرای ادراری آقایان اغلب نشانه عفونت های جنسی است و بایستی به متخصص عفونی یا ارولوژیست مراجعه نمایند.
- میوه و آب میوه ترش و حاوی ویتامین ث مثل مرکبات ، آب پرتقال بیشتر مصرف کنید .
- مواد غذایی حاوی آنتی اکسیدان مثل میوه هایی چون ذغال اخته ، گیلاس و آلبالو و سبزیجاتی مثل گوجه فرنگی و کدو حلواپی را بیشتر مصرف کنید. عفونت ادراری در دیابتی ها بیشتر است . افراد دیابتی بیشتر به عفونت های ادراری بدون علامت مبتلا می شوند .با اینکه آزمایش کشت ادرارشان مثبت شده(نشان دهنده عفونت ادراری) ولی خود شخص علامت هایی مثل سوزش ادرار و تکرر ادرار و تب و لرز و درد در ناحیه پایین شکم ندارد. تنها راه پیشگیری ، کنترل مرتب قند خون است. قند خون که بالا باشد ، سیستم ایمنی بدن ضعیف شده و مستعد ابتلا به عفونت های ادراری می شوید و به تدریج اعصاب کل بدن از جمله مثانه تخریب می شود.

جهت جمع آوری ادرار برای آزمایش ادرار بهترین ادرار ،ادرار صبحگاهی است. ابتدا محل ادرار را با آب و صابون بشویید و بعد مقدار کمی از قسمت اول را بیرون ریخته از وسط ادرار جمع کنید. مصرف مایعات فراوان برای جمع آوری ادرار صحیح نمی باشد.

نکات آموزشی و توصیه های بهداشتی:

- مقدار زیادی مایعات مصرف کنید . زیرا برای رقیق کردن ادرار و بیرون ریختن باکتری ها مفید است.
- از مصرف مواد محرک مثانه مثل قهوه و چای و الکل و نوشیدنی های حاوی اسید ، کافئین و ادویه جات و...اجتناب کنید.
- سعی کنید مثانه را تا حد ممکن خالی نگهدارید.
- حمام وان مناسب نبوده و بهتر است از حمام دوش استفاده کنید
- از لباس های نخی و گشاد استفاده کنید.
- اگر از سوند ادراری دائم و یا موقت استفاده می کنید ،کیسه ادراری را پایین و از بدن آویزانکنید.
- لباس های زیر خود را حداقل هر دو روز در میان عوض کنید.
- داروهایتان را سر موقع مصرف کنید.
- در صورت درد شکم از کیسه آب گرم (نه داغ)روی شکم استفاده کنید.
- از مصرف خود سرانه داروها اجتناب کنید.
- در صورت احساس بهبودی داروها را تا انتها مصرف کنید.
- بهداشت فردی را رعایت کنید.

عفونت مجاری ادراری چیست؟

نوعی عفونت باکتریایی است که ممکن است دستگاه ادراری تحتانی و یا فوقانی را درگیر نماید که به عفونت های مجاری ادراری فوقانی پیلو نفریت (عفونت کلیه) گفته می شود و عفونت دستگاه ادراری تحتانی سیستیت (عفونت مثانه) می گویند که ممکن است پیشابراه را نیز درگیر نماید. بطور طبیعی مجاری ادراری عاری از هر باکتری است.

علائم مربوط به عفونت دستگاه ادراری تحتانی عبارت از:

- دفع ادرار همراه با درد و یا سوزش
- احساس نیاز شدید به ادرار کردن
- ادرار پی در پی و کم حجم
- وجود خون واضح در ادرار و همراه با لخته های خون
- تغییر رنگ ادرار به سمت تیره و کدر
- ادرار بد بو
- احساس درد در ناحیه کمر و استخوان شرمگاهی در مواردی که عفونت به سمت کلیه ها (عفونت مجاری ادراری فوقانی) پیش می رود علاوه بر علائم عفونت دستگاه ادراری تحتانی ، تب و لرز و درد پهلو و حالت تهوع و استفراغ بروز می دهد.

شرایط زمینه ساز:

- زنان بیشتر از مردان در معرض آلودگی هستند. (به دلیل نزدیکی مجاری خروج ادرار به مقعد)
- فعالیت جنسی که حدود ۷۵ تا ۹۵ درصد موارد ناشی از روابط جنسی است.
- زنانی که به طور مداوم از قرص های ضد بارداری و وسایل پیشگیری استفاده می کنند.
- یائسگی به دلیل کم شدن سطح استروژن
- دیابت و یا هر عامل دیگر که باعث تضعیف سیستم ایمنی شود.
- سنگ کلیه و غیر عادی بودن دستگاه ادراری مثل تنگی میزراه.
- بی حرکت ماندن به مدت طولانی به دلیل شکستگی لگن و یا هرگونه عوارض پزشکی دیگر
- بارداری و زایمان و سایش و خراشیدگی و التهاب سطح اندام تناسلی.
- بی اختیاری روده و یبوست مزمن.
- مشکل در تخلیه مثانه بطور کامل.
- بزرگ شدن پروستات و یا هر عامل دیگر که جریان ادرار را مسدود کند.
- استفاده از سوند و کاتتر و انجام سیستوسکوپی.

عمل جراحی

درمان:

درمان ایده آل برای عفونت دستگاه ادراری استفاده از

آنتی بیوتیک هاست که به شکل مؤثری باکتری های موجود در مجاری ادراری را از بین می برد. این که چه دارویی و چه مدت استفاده شود ، بسته به باکتری موجود در ادرار می باشد. عموماً علائم بیماری چندین روز بعد از درمان بیماری کاهش می یابد اما ممکن است برای درمان کامل نیاز به مصرف دارو تا چند هفته باشد .پزشک ممکن است برای کاهش درد و سوزش ادرار مسکن تجویز نماید . در انواع عفونت های شدید نیاز به استفاده از آنتی بیوتیک های تزریقی و بستری در بیمارستان می باشد. اگر عفونت درمان نشود، ممکن است کلیه را درگیر و یا در خون منتشر شود.

پیشگیری:

- مصرف مقدار زیاد مایعات بخصوص آب: مصرف مقدار زیادی آب به شما در رقیق کردن ادرار و ادرار پی در پی و در نتیجه کاهش خطر عفونت ادراری کمک می کند. از جلو به پشت بشوئید: بعد از ادرار و مدفوع کردن ، 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 زناشویی : پس از رابطه زناشویی لیوانی پر از آب مصرف کرده و ادرار کنید تا باکتری ها خارج شوند.
- اجتناب از مصرف ملتهب کننده های زنانه: دئودورانت ها و اسپری ها و سایر محصولات زنانه که در ناحیه آلت جنسی استفاده می شوند قادر به التهاب پیشابراه می شوند.