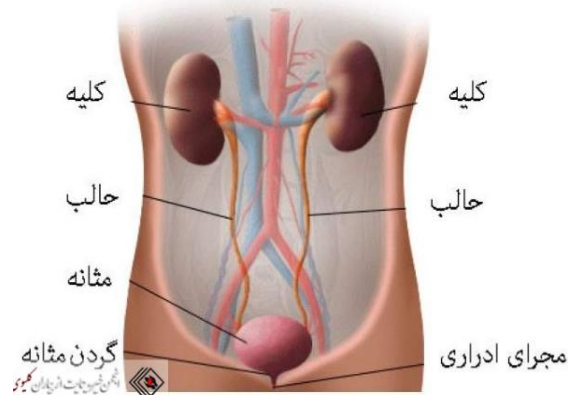




بیمارستان شهید دکتر قلی پور بوکان

عفونت مجاری ادراری UTI

Urinary tract infection



تهیه کننده:

سلیمان پوررشید

کارشناس ارشد پرستاری

سوپروایزر آموزش سلامت

حسام سلطانی

کارشناس ارشد پرستاری

سرپرستار بخش مردان

تایید کننده:

دکتر محمدزاده

متخصص کلیه و مجاری ادراری

کد سند: HEUBQH 78/12

تاریخ تدوین: ۱۴۰۵/۰۱/۲۰

واحد آموزش پرستار و پیگیری: ۲۹۱

۰۴۴۶۶۳۳۰۷۰۱ - ۴

۹-یبوست با ایجاد فشار به ناحیه مقعد، مانع تخلیه کامل مثانه می شود با مصرف مایعات، ورزش و مصرف سبزیجات و میوه جات از بروز یبوست جلوگیری کنید.

۱۰- استراحت کافی کودکان، تشویق کودک به مصرف مایعات فراوان و دفع به موقع ادرار، آموزش صحیح دستشویی رفتن کودک، تمیز نگه داشتن ناحیه تناسلی کودک، شستن دست ها قبل و بعد از تعویض پوشک، استفاده کودک از دوش به جای وان به هنگام حمام کردن، استفاده از لباس زیر از جنس نخی و خودداری از پوشیدن لباس های تنگ و چسبان، آموزش اینکه کودک ابتدا مجرای خروج ادرار و سپس مقعد کودک را شستشو دهد؛ همگی در پیشگیری از عفونت های ادراری نقش دارند.

۱۱-وقتی دختران کوچکتر از دو سال یا پسران ختنه نشده کوچکتر از یک سال دچار تب می شوند، توصیه می شود کشت ادرار و بررسی عفونت ادراری صورت گیرد.

۱۲-ممکن است بعد از درمان و ترخیص از بیمارستان مجدداً "آزمایش ادرار درخواست شود؛ حتماً آنرا انجام داده و به پزشک معالج مراجعه کنید.

<https://doctoreto.com/blog/urinary-tract-infection>

<https://www.drsalehi.ir/article>

توصیه ها

۱-مصرف مایعات را زیاد کنید تا زود به زود به دستشویی بروید و عفونت های موجود در دستگاه ادراری خارج شود.

۲-به موقع و هر بار مثانه را کاملاً تخلیه کنید. نگه داشتن ادرار در مثانه به دلیل تنبلی، رانندگی یا وسواس افراد نسبت به توالت های عمومی خصوصاً در مسافرت ها؛ ممکن است فرد را مستعد عفونت ادراری کند.

۳- استفاده از دوش آب داغ احساس خارش، سوزش و درد را کمتر می کند. حمام در حالت ایستاده و زیر دوش نسبت به وان؛ خطر ابتلا به عفونت ادراری را بسیار کمتر می کند.

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

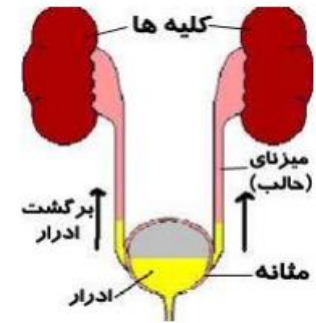
۶- از مصرف نوشیدنی های کافئین دار و گازدار و غذاهای تند و پرادویه، الکل و سیگار خودداری کنید.

۷- شستشوی دستگاه تناسلی مرد و زن قبل از مقاربت جنسی و ادرار کردن پس از مقاربت توصیه می شود.

۸- به خانم ها توصیه می شود: بهداشت ناحیه تناسلی را رعایت کنند. از لباس زیر کاملاً نخی استفاده کنند و از پوشیدن لباس تنگ و چسبان خودداری کنند. در زمان عادت ماهیانه به جای تامپون از پد و نوار بهداشتی استفاده کنند. از اسپری های خوشبوکننده در ناحیه تناسلی و از دوش واژینال و پودرهایی بهداشتی خودداری کنند.

منظور از عفونت مجاری ادراری یا UTI چیست؟

دستگاه ادراری انسان به دو قسمت، دستگاه ادراری فوقانی (شامل دو عدد کلیه و دو عدد حالب یا میزنای) و دستگاه ادراری تحتانی (مثانه و مجرای ادراری یا پیشابراه)، تقسیم می‌شود. ورود میکروب‌هایی مانند باکتری‌ها، قارچ‌ها و در موارد نادر ویروس‌ها به هر یک از این قسمت‌ها می‌تواند باعث عفونت شود. در بیشتر موارد عفونت، دستگاه ادراری تحتانی یعنی مثانه و مجرای ادراری را درگیر می‌کنند. برگشت ادرار حاوی میکروب به حالب و کلیه‌ها می‌تواند باعث عفونت این قسمت‌ها نیز شود.



علائم عفونت مجاری ادراری چیست؟

علائم عفونت مثانه (سیستیت) می‌تواند شامل احساس نیاز زیاد به ادرار کردن، درد هنگام ادرار کردن، درد زیر شکم و ادرار کدر یا خونی باشد.
علائم عفونت کلیه‌ها (پیلونفریت) می‌تواند شامل تب، لرز، تهوع، استفراغ و درد در قسمت بالای کمر یا پهلو باشد.

پیلونفریت معمولاً به دنبال عفونت مثانه به وجود می‌آید؛ هر چند ممکن است ناشی از عفونت منتقله از راه خون نیز باشد. عفونت مجرای ادراری (اورتریت) می‌تواند باعث ترشح و سوزش در هنگام ادرار کردن شود.

– علائم در نوزادان ممکن است به صورت تب، خوب شیر نخوردن، استفراغ و خواب بیشتر خود را نشان دهد.

– در کودکان خردسال، ممکن است تنها علامت عفونت دستگاه ادراری تب باشد.

– کودکان بزرگتر ممکن است دچار بی‌اختیاری ادرار (از دست دادن کنترل مثانه) شوند.

– در سالمندان غالباً علائم عفونت دستگاه ادراری مشاهده نمی‌شود. تنها علائم موجود ممکن است، تغییر در وضعیت ذهنی یا خستگی یا بی‌اختیاری ادراری باشد. این واقعیت که بسیاری از افراد مسن پیشاپیش دچار بی‌اختیاری یا زوال عقل شده‌اند؛ ممکن است کار تشخیص را پیچیده‌تر کند.

نکته: زنان بیشتر از مردان در معرض خطر ابتلا به عفونت ادراری هستند؛ زیرا در زنان مجرای خروجی مثانه بسیار کوتاهتر بوده و به مقعد نزدیکتر است.

علت بروز عفونت ادراری چیست؟

عامل اصلی عفونت ادراری نوعی باکتری روده‌ای به نام اشرشیاکولی است که از طریق مجرای خروجی وارد مثانه و قسمت‌های بالاتر می‌شود. موارد زیر احتمال ابتلاء به عفونت ادراری را افزایش می‌دهد:

- مصرف کم مایعات
- فعالیت جنسی زیاد و تعدد شرکاء جنسی
- حاملگی و یائسگی بدلیل تغییرات هورمونی
- استفاده از سوند ادراری
- داشتن پروستات بزرگ و سنگ کلیه
- زنانی که برای پیشگیری از بارداری از دیافراگم و با عوامل اسپرم کش استفاده می‌کنند.
- سابقه خانوادگی
- ابتلاء به دیابت

عفونت ادراری یا UTI چگونه تشخیص داده می‌شود؟

تشخیص از روی علائمی که دارید و همچنین با استفاده از آزمایش ادرار و کشت ادرار و همچنین سونوگرافی مقدور می‌شود. برای تهیه نمونه ادرار ابتدا با دست تمیز، ناحیه تناسلی را با آب و صابون شستشو دهید؛ سپس کمی از ادرار را داخل کاسه توالت بریزید و بدون تماس دست یا بدن با داخل ظرف، ادرار وسط را داخل ظرف مخصوص بریزید.

درمان عفونت‌های ادراری چیست؟

پزشک بر اساس جواب آزمایشات و با توجه به علائم برای شما آنتی‌بیوتیک و داروهایی که به تسکین سوزش کمک کند؛ تجویز می‌کند. آنتی‌بیوتیک‌ها را دقیق، به موقع و تا پایان دوره درمانی مصرف کنید. با توجه مقاومت‌های میکروبی در برابر آنتی‌بیوتیک‌ها از مصرف خودسرانه آنتی‌بیوتیک جدا خودداری شود.