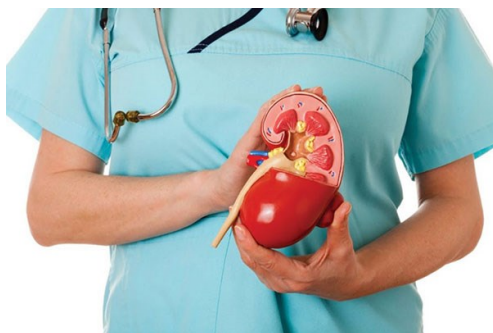




مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام رضا (ع)

## عفونت مجاری ادراری



## ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۱/۱۵

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۱/۱۵

کد پمفلت: PA-۱۳-۱۰۰۳

شماره بازنگری: ۰۱

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: بخش ICU جراحی - واحد آموزش سلامت

\* لباس زیر کاملاً نخی بپوشید و از لباس زیر تنگ و چسبان و شلوار جین استفاده نکنید.

\* لباس زیر خود را هر روز تعویض نموده و لباس زیر شسته شده را در جریان هوا یا با اتو کشی خشک نمایید.

\* با رژیم غذایی مناسب، از یبوست و ایجاد فشار که موجب تخلیه ناکافی مثانه می‌شود، جلوگیری کنید.

\* برای جلوگیری از یبوست مایعات و سبزیجات بیشتری مصرف کنید.

\* در صورت وقوع عفونت ادراری مکرر با وجود رعایت موارد فوق لازم است برای بررسی های بیشتر به متخصص ارولوژی مراجعه نمایید.

## منابع:

- کتاب برونر و سودارث ۲۰۲۲ (کلیه و مجاری ادراری)

<https://www.wolterskluwer.com/en/solutions/uptodate>

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می توانید بصورت **رایگان** همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)

تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰

وبسایت: [emamreza.mums.ac.ir](http://emamreza.mums.ac.ir)

## توصیه های خودمراقبتی جهت بهبود علائم عفونت ادراری:

\* حدود ۶ تا ۸ لیوان در روز آب بنوشید (افراد با نارسایی کلیوی با پزشک خود در این مورد مشورت کنند).

\* 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 می‌باشد.

\* آنتی بیوتیک تجویزی را دقیقاً در زمان معین مصرف کرده، دوره درمان را کامل کنید.

\* استراحت کافی داشته باشید.

\* میوه، آب میوه ترش حاوی ویتامین ث مثل مرکبات و آب پرتقال بیشتر مصرف کنید. مصرف ذغال اخته، گیلان، کدو حلوائی و سایر منابع آنتی اکسیدان، نیز توصیه شده است.

\* به محض احساس نیاز به دفع ادرار، نسبت به تخلیه آن اقدام کنید. میکروب ها در ادراری که مدت بیشتری در مثانه بماند فرصت رشد و تکثیر پیدا می‌کنند.



## مردجوی گرامی:

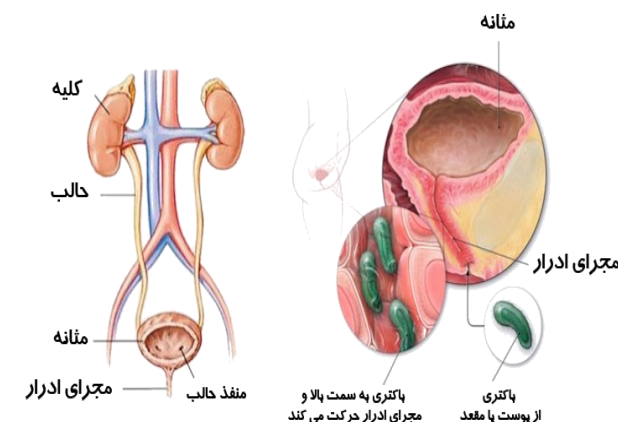
این مطالب به منظور آشنایی با عفونت مجاری ادراری و مراقبت های لازم بعد از آن تهیه شده است. امید است با مطالعه آن قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.

## عفونت مجاری ادراری چگونه به وجود می آید؟

عفونت ادراری یکی از شایع ترین شکایت های مرتبط با سیستم ادراری است و به معنای وجود میکروب در دستگاه ادراری می باشد.

دستگاه ادراری شامل: کلیه ها، مثانه و مجرای ادراری است. عفونت ادراری در خانم ها ۴ برابر شایع تر از مردان می باشد.

عفونت ادراری انواع مختلفی داشته، از بین آنها بروز عفونت مثانه بیشتر است.



## چه عواملی باعث ایجاد عفونت ادراری

### می شوند؟

از علت عفونت مجاری ادراری می توان به موارد زیر اشاره کرد:

\* انسداد مجاری ادراری به دلیل سنگ کلیه

\* ضعف سیستم ایمنی

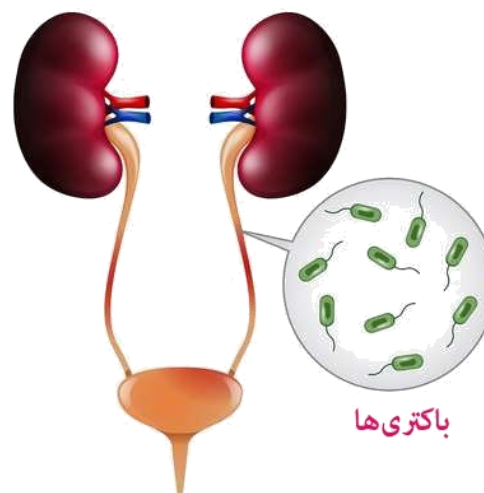
\* بارداری

\* دیابت

\* افرادی که دارای سوند ادراری می باشند در خطر بالای ابتلا به عفونت ادراری قرار دارند. افرادی که از سوند ادراری استفاده می کنند، ممکن است شامل افرادی باشند که:

- در بیمارستان بستری هستند.

- افرادی که در دفع ادرار مشکل دارند.



## عفونت مجاری ادراری چه علائمی دارد؟

- احساس سوزش و درد هنگام ادرار کردن

- احساس سنگینی در لگن و پایین شکم

- میل ناگهانی و شدید به دفع ادرار

- احساس ناخوشی، خستگی و درد

- نیاز مکرر به دفع ادرار

- قطره قطره ادرار کردن

- بی اختیاری ادراری

- تکرر ادرار

- ادرار کدر همراه با بوی بد که ممکن است حاوی خون، بو و یا چرک باشد.

در صورت داشتن علائم فوق، به پزشک معالج خود فوراً اطلاع دهید.

