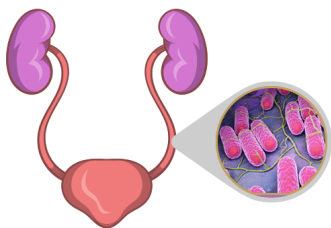




مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام رضا (ع)

پیشگیری از عفونت مجاری ادراری

و ناحیه ژنیتال در زنان



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۹/۰۱

کد پمفلت: PA-۴۱-۱۰۰۷

شماره بازنگری: ۰۱

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



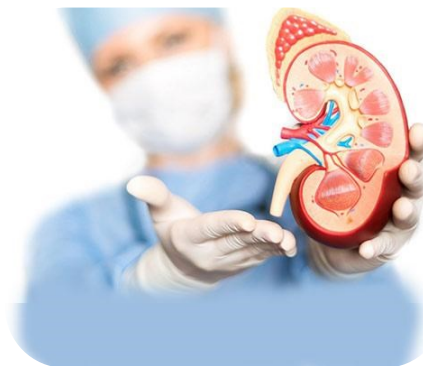
معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: بخش عفونی - واحد آموزش سلامت

(۱۷) مصرف بی رویه و سر خود آنتی بیوتیکها، میکروبهای مفید و طبیعی ناحیه ژنیتال را از میان برده و زمینه ابتلا به عفونت های قارچی را افزایش می دهد.

(۱۸) از مصرف مایعاتی که باعث تحریک مثانه می شود، خودداری کنید. (مانند: الکل و کافئین)

(۱۹) بعد از یائسگی با دستور پزشک از کرم استروژن در ناحیه ژنیتال استفاده کنید.



منبع :

<https://www.clinicalkey.com/>

<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

(۷) هیچگاه ادرار خود را نگه ندارید.

(۸) از دوش واژینال استفاده نکنید. چراکه این عمل ترشحات و باکتری های طبیعی و محافظ ناحیه ژنیتال را می شوید.

(۹) پس از استحمام ادرار کنید.

(۱۰) پس از استحمام با یک حوله نرم ناحیه تناسلی را به ملایمت خشک کنید. برای این کار می توانید از سشوار (با درجه باد سرد) نیز استفاده کنید.

(۱۱) از روابط جنسی پر خطر اجتناب کنید.

(۱۲) حتما قبل و پس از آمیزش جنسی ادرار کنید.

(۱۳) کاندومها و دیافراگم های از جنس لاتکس و ژل های اسپرم کش در برخی از زنان ایجاد تحریک می کنند، که باید از سایر روشهای جلوگیری از بارداری استفاده گردد.

(۱۴) حین مقاربت جنسی از لغزنده کننده های (لوبریکیشن) پایه آب (محلول در آب) و غیر معطر استفاده کنید. از وازلین و لوبریکیشنهای حاوی سیلیکون استفاده نکنید. لباس های زیر خود را هر روز عوض کنید.

(۱۵) در طی روز آب فراوان بنوشید. (حداقل ۸ لیوان)، مصرف آب آلبالو به پیشگیری از عفونت کمک می کند.

(۱۶) استرس و وزن خود را نیز کاهش دهید.



ممدجوی گرامی:

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

عفونت ادراری چگونه ایجاد می شود؟

زمانی که باکتری ها به داخل مجرای ادرار می رسند و به مثانه وارد می شوند، عفونت های دستگاه ادراری اتفاق می افتد.

عفونت ادراری چه علائمی دارد؟

علائم عفونت ادراری بستگی به این دارد که درگیری محدود به مثانه است یا کلیه ها را هم درگیر کرده است.

اگر عفونت فقط در مثانه باشد: اولین علامت عفونت ادراری احساس ناراحتی هنگام ادرار کردن است.

این احساس می تواند خودش را به صورت سوزش مجرای ادرار، بی اختیاری ادرار، درد در انتهای ادرار کردن و درد در ناحیه استخوان عانه یا زیر شکم نشان دهد.

علامت های دیگر شامل: تکرر ادرار همراه با درد، ادرار بدبو، تغییر رنگ ادرار به سمت تیره یا رنگ چای و وجود خون واضح در ادرار همراه با دفع لخته های خون است.

در مواردی که عفونت ادرار به سمت کلیه ها کشیده شود، به این علائم تب، درد شدید پهلو و شکم اضافه می شود.



افتراق بین عفونت های ادراری و عفونت های

ناحیه ژنیتال در زنان:

در ناحیه ژنیتال باکتری های غیر بیماری زای طبیعی وجود دارند که وجودشان از بروز عفونت های باکتریایی و قارچی ممانعت بعمل می آورد. ترشحات طبیعی واژینال شفاف و یا سفید، رقیق و یا غلیظ بوده اما بی بو و ایجاد سوزش و خارش نمی کند.

برخی از علائم وجود عفونت در زنان:

* عفونت قارچی ناحیه تناسلی: ترشحات سفید و پنیری شکل واژینال، تورم و درد در نواحی تناسلی، خارش شدید، مقاربت (نزدیکی جنسی) دردناک.

* عفونت باکتریایی ناحیه تناسلی: ترشحات سفید، خاکستری و زرد، بوی نامطبوع ماهی، خارش و سوزش، التهاب و تورم خفیف ناحیه ژنیتال.

* عفونت انگلی ناحیه تناسلی: خارش، سوزش و تورم شدید ناحیه ژنیتال، ترشحات کف آلود خاکستری، زرد و یا سبز، بوی نامطبوع ماهی، درد حین ادرار و یا مقاربت جنسی.

* عفونت مجاری ادراری: احساس سوزش حین ادرار، وجود خون در ادرار، ادرار با بوی تند و تیره رنگ و فوریت در ادرار



توصیه های خودمراقبتی جهت پیشگیری از

عفونت ادراری و عفونت ناحیه ژنیتال در زنان:

با رعایت برخی نکات بهداشتی می توانید به میزان زیادی از بروز عفونت های مجاری ادراری و همچنین عفونت های ناحیه ژنیتال جلوگیری بعمل آورید.

(۱) توصیه می شود پس از ادرار کردن و اجابت مزاج همیشه از سمت جلو بطرف عقب، خود را بشویید. این کار از رانده شدن باکتری های نواحی مقعد به مهبل جلوگیری می کند.

(۲) در طی روز لباس های زیر با جنس الیاف نخی به تن کنید. از پوشیدن لباس های تنگ مانند: شلوار تنگ، شلوار جین، جوراب شلواری و مایو به مدت طولانی اجتناب کنید.

(۳) برای شستشوی لباس های زیر خود از شوینده های غیر معطر و ملایم استفاده کنید.

(۴) در دوران قاعدگی از نوار بهداشتی بجای تامپون استفاده کنید، نوار بهداشتی (پد) را می بایست هر ۴ الی ۶ ساعت یکبار (حداکثر ۸ ساعت) عوض کرد.

(۵) از تامپون، نوارهای بهداشتی و دستمال توالت معطر استفاده نکنید.

(۶) بطور منظم سطح خارجی ناحیه ژنیتال را با آب ولرم شستشو دهید. برای شستن ناحیه ژنیتال نیازی به استفاده از صابون نمی باشد.

