

بسمه تعالی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کیلان

بیمارستان شهید حسین پور لنگرود

عفونت دستگاههای ادراری و راه های پیشگیری از آن

کارگروه آموزش سلامت

گروه هدف : بیماران

بهار ۱۴۰۴

عفونت مجاری ادراری (UTI)

عفونت مجاری ادراری (UTI) عبارت است از رشد زیاد باکتری ها در پیشابراه ، مثانه، کلیه یا غده پروستات، بسته به محل تجمع عامل بیماری زا می توانیم از اصلاح عفونت کلیه، عفونت مثانه و عفونت پیشابراه استفاده کنیم. عفونت می تواند مدت طولانی طول بکشد و اگر درمان نشود باعث آسیب های دایمی نیز خواهد شد. بروز این عفونت در بین زنان ۱۰ برابر بیشتر از مردان است. به دلیل وضعیت آناتومی بدن زنان امکان انتقال میکروارگانیسم ها در مجاری ادراری زنان بیشتر از مردان است.

علائم (UTI)

- ♦ درد یا سوزش به هنگام دفع ادرار
- ♦ تکرر ادرار
- ♦ درد در قسمت زیر شکم
- ♦ تب (به ویژه در کودکان و نوزادان)
- ♦ خون در ادرار

عوامل خطر به وجود آمدن عفونت مجاری ادراری

-دیابت

-بارداری

- ♦ باکتری اشریشیاکلی

استفاده از محصولات قوی پاک کننده پوست

-استفاده از قرص های ضد بارداری

-مصرف زیاد آنتی بیوتیک ها

-انسداد مجاری ادراری به دلیل تومور یا توده بدخیم

افراد می توانند با رعایت نکات زیر برای درمان عفونت ادراری کمتر به دارو احتیاج پیدا کنند

-سعی کنید مصرف مایعات را زیاد کنید تا زود به زود به دستشویی بروید، سعی کنید با مصرف کافی آب هر ۲۰ دقیقه یکبار به دستشویی بروید تا عفونت های موجود در دستگاه ادراری تان خارج شود.

- حمام بروید و از دوش آب داغ استفاده کنید اگر چه این روش از نظر پزشکان و محققان علوم پزشکی ثابت نشده است، اما بسیاری از افراد مبتلا به عفونت دستگاه ادراری بعد از حمام آب داغ احساس کاهش خارش و سوزش و درد را اعلام می کنند.

-مصرف مرکبات و غذا های حاوی ویتامین ث را افزایش دهید. این نوع مواد به دلیل داشتن خاصیت اسیدی ، بسیاری از عفونت های دستگاه ادراری را از بین می برند.

-افراد مبتلا به عفونت ادراری میتوانند با نوشیدن آب قره قات و یا ذغال اخته بسیاری از باکتری های عفونت ادراری خود را از بین ببرند.

-معمولا به کسانی که به عفونت دستگاه ادراری مبتلا هستند توصیه می شود که از هر گونه مقاربت جنسی. با همسر خود خودداری کنند.

این توصیه از دو جهت پیشنهاد می شود:

الف: اینکه فرد مبتلا در حین مقاربت احساس سوزش و ناراحتی میکند.

ب: ممکن است این عفونت را به همسر. خود نیز انتقال دهد.

- از مصرف نوشیدنی های کافئین دار و گازدار و غذاهای تند و پر ادویه اجتناب کنید.

- از مصرف الکل و سیگار جدا خودداری کنید.

-در موقع ادرار کردن می توانید آب گرم را بر روی ناحیه تناسلی خود بریزید.

این کار سبب کاهش سوزش در موقع ادرار کردن می شود. درد و سوزش ناحیه تناسلی یک علامت شایع برای عفونت دستگاه ادراری می باشد.

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

-از مصرف غذاهای شیرین و غنی از قندهای ساده خودداری کنید.

- مواد غذایی حاوی فیبر مثل لوبیا، جو، ریشه ی سبزیجات مثل سیب زمینی و دانه پسیلیوم را بیشتر مصرف کنید.

-گوشت قرمز را کمتر مصرف کنید و بیشتر از ماهی ها، سویا و لوبیاها به عنوان منبع پروتئین مصرف کنید.

-روغن های پخت و پز سالم مثل روغن زیتون یا روغن سبزیجات را مصرف نمایید.

-حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی را به مدت ۵ روز در هفته داشته باشید.

-سعی کنید مصرف الرژن ها، نگه دارنده ها و افزودنی های غذایی را کاهش دهید.

از مصرف زیاد مواد غذایی تصفیه شده مانند نان سفید، پاستا و به ویژه شکر اجتناب کنید.

- برخی کمبودهای تغذیه ای ممکن است زمینه ساز ایجاد عفونت مجاری ادراری باشند، به همین دلیل، دریافت این ریز مغذی ها به مقدار مورد نیاز و حتی به صورت مکمل می تواند کمک زیادی به بهبود بیماری نماید.

درمان در عفونت های ساده یا عود کننده چگونه است؟

درمان در عفونت های خفیف اغلب سریایی و با آنتی بیوتیک خوراکی است ولی در موارد شدید درمان بستری و با آنتی بیوتیک تزریقی است. گاه علاوه بر آنتی بیوتیک برای تخفیف علائم بیمار مانند درد از مسکن استفاده می شود. درمان در عفونت های ادراری بستگی به این دارد که درگیری (عفونت) در ناحیه ی دستگاه ادراری تحتانی است یا فوقانی؟ اگر دستگاه ادرار تحتانی درگیر باشد که درمان سریایی و با آنتی بیوتیک به مدت ۵ تا ۷ روز توسط پزشک متخصص انجام می شود. اما اگر عفونت در کلیه ها باشد کل مدت درمان ۱۰ تا ۱۴ روز است که بستگی به حال عمومی بیمار دارد. درمان این بیماری در مواردی به صورت سریایی صورت گرفته و در مواردی نیاز به بستری شدن در بیمارستان دارد.

منبع : برونر سوارث