

## علائم عفونت ادراری:

- ✓ بدبو بودن ادرار
- ✓ درد و سوزش هنگام ادرار
- ✓ کدر شدن ادرار
- ✓ تکرر ادرار
- ✓ بی اختیاری ادرار
- ✓ احساس سنگینی در لگن و پایین شکم
- ✓ ادرار قطره قطره
- ✓ شب ادراری
- ✓ احساس فوریت در دفع ادرار
- ✓ ترشح چرکی از مجرا

## تشخیص:

تشخیص بر اساس شرح حال و وجود علائم و معاینه بالینی و وجود علائم خطر و سابقه قبلی ابتلا خواهد بود.  
آزمایش ادرار و کشت میکروبی برای تایید تشخیص و تعیین آنتی بیوتیک

آزمایش مجدد ادرار ۱ الی ۲ هفته پس از پایان درمان جهت اطمینان از برطرف شدن عفونت بویژه در خانم های باردار

## نمونه گیری صحیح ادرار:

ابتدا ناحیه تناسلی را به خوبی از جلو به عقب بشوئید  
محل را خشک کنید  
شروع به ادرار کردن نموده و ابتدای ادرار را دور بریزید

## عوامل خطر برای عفونت مجاری ادراری:

- ✓ خانم ها
- ✓ یائسگی
- ✓ مصرف کم مایعات
- ✓ اختلالات ساختمانی ادراری
- ✓ افراد دارای لوله ادراری
- ✓ بیماری های مزمن زمینه ای مثل دیابت
- ✓ عوامل انسدادی در دستگاه ادراری مثل سنگ های ادراری
- ✓ سطح پایین بهداشت
- ✓ بزرگی غده پروستات در آقایان
- ✓ چسبندگی های رحمی و لگنی در خانم ها
- ✓ ادرار کردن با فاصله زیاد و عدم دفع به موقع ادرار
- ✓ بیماری ها یا مصرف داروهایی که باعث ضعف سیستم ایمنی میشوند
- ✓ شستشوی غلط ناحیه تناسلی بعد از دفع ادرار و مدفوع (در خانم ها جهت شستشو باید از سمت جلو به عقب باشد)
- ✓ بارداری

## شرایط زمینه ساز:

- ✓ استفاده بیش از حد از داروهای آنتی بیوتیک
- ✓ قرص های ضد بارداری خوراکی
- ✓ اختلال عملکرد دوره های ماهیانه
- ✓ بارداری و زایمان
- ✓ انتقال بیماری های آمیزشی
- ✓ سایش و خراشیدگی و التهاب اندام تناسلی
- ✓ ضعف سیستم ایمنی

## عفونت ادراری:

عفونت ادراری یکی از شایع ترین بیماری ها و شکایت مراجعه کنندگان به اورژانس ها و نیز شایع ترین شکایت مرتبط با سیستم ادراری است و به معنای وجود میکروب در دستگاه ادراری میباشد.

دستگاه ادراری شامل کلیه ها مثانه و مجرای ادراری است. شایع ترین علت بروز عفونت ادراری آلودگی با میکروب های مدفوعی است و در خانم ها چهار برابر شایع تر از مردان است. عفونت ادراری انواع مختلفی دارد که از بین آن ها بروز عفونت مثانه بیشتر است.

## عفونت ادراری چگونه اتفاق می افتد:

عفونت مجاری ادراری به وسیله میکروب (باکتری) ایجاد میشود. این باکتری ها میتوانند باعث عفونت:

کلیه ها (پیلونفریت)

مثانه (سیستیت)

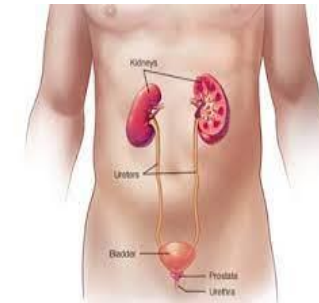
پروستات (پروستاتیت)

پیشابراه

گردند. به طور طبیعی مجرای ادراری عاری از هر باکتری است. باکتری های مسبب اغلب از مقعد و یا واژن به پیشابراه و سپس به کلیه یا مثانه منتشر میشوند. این اختلالات بیشتر در خانم ها به علت کوتاه بودن پیشابراه است که به باکتری ها این امکان را میدهد که به آسانی به سمت بالا حرکت کنند. بعضی اوقات باکتری ها از قسمت های دیگر بدن به دستگاه ادراری انتشار میابند



## عفونت ادراری



### واحد آموزش سلامت

تدوین: مریم سروری / کارشناس پرستاری

بهار ۱۴۰۱

شماره سند: PAM-UTI

پس از پایان مقاربت جنسی اقدام به ادرار کردن نمایید تا میکروب های احتمالی از مجاری ادراری خارج شوند. لباس زیر نخی بپوشید و از لباس زیر تنگ و چسبان و شلوار جین استفاده نکنید.

با رژیم غذایی مناسب؛ از یبوست و ایجاد فشار که موجب تخلیه ناکامل مثانه می شود جلوگیری کنید.

از آنجا که برخی 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 اورولوژیست مراجعه نمایید.

افراد دیابتی بیشتر از سایر افراد به عفونت ادراری بدون علامت مبتلا می شوند، یعنی با اینکه آزمایش کشت ادرارشان مثبت شده ولی علامتی ندارند.

### منبع: برونر و سودارث

از وسط جریان ادرار به مقدار درخواست شده ادرار در ظرف بریزید.

### نکات آموزشی و توصیه های بهداشتی:

مایعات به ویژه آب زیاد بنوشید. میزان توصیه شده ۶الی ۸ لیوان در روز است اما افراد دارای نارسایی کلیه با پزشک خود 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 دقیقا در زمان معین مصرف کنید و دوره درمان را کامل کنید

دوره درمان بر اساس نظر پزشک معمولا بین ۳-۷ روز و در موارد شدید ۱۰-۱۴ روز ادامه می یابد.

استراحت کافی داشته باشید.

میوه و آب میوه طبیعی حاوی ویتامین ث و مرکبات و آب پرتقال بیشتر مصرف کنید.

در صورت عفونت مکرر به پزشک مراجعه نمایید.

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 می کند.

مصرف طولانی مدت آنتی بیوتیک در خانم ها گاهی ممکن است باعث تحریک بروز عفونت های فارچی زانه شود؛ در صورت بروز خارش شدید و ترشح سفید رنگ در طی مصرف آنتی بیوتیک به پزشک معالج مراجعه نمایید و شخصا اقدام به مصرف دارو نکنید.