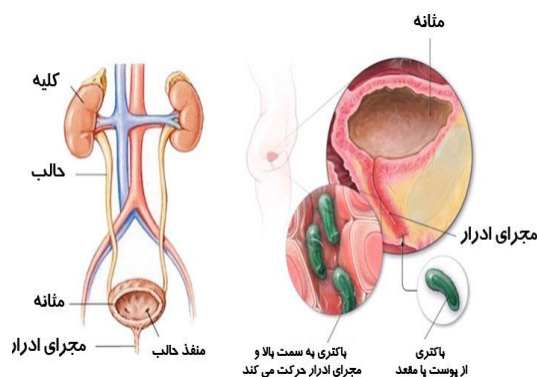




دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان

بیمارستان شهید بهشتی قزوین

آموزش به بیمار با موضوع : عفونت ادراری



تهیه کنندگان : گروه آموزش به بیمار

تأیید کننده علمی : خانم دکتر سوده صالحی (متخصص داخلی)

بهمن ۱۴۰۱

دارودرمان :

*آنتی بیوتیک های تجویز شده را سر ساعت مقرر و در مدت زمان مشخص (۷ تا ۱۰ روز) مصرف کنید .
مصرف نامنظم و کامل نشدن دوره درمان باعث مقاوم شدن باکتری ها به دارو و ناموفق بودن درمان دارویی می شود .

*مصرف کافی مایعات
*رعایت بهداشت فردی

علائم هشدار و نیاز به مراجعه به پزشک معالج :

*درد شدید پهلو و کمر
*تب و یا تشدید تب پس از دو روز از شروع دارو
*تهوع و استفراغ
*بی اشتهایی
*هر گونه علائم و یا نشانه جدید از بیماری
نخ:

کتاب پرستاری - داخلی و جراحی بروز و سواد پرستاری گیه و مجاری ادرار



با آرزوی سلامتی و تندرستی

روش های پیشگیری از UTI :

*نوشیدن زیاد مایعات بویژه آب ، باعث رقیق شدن ادرار باعث شسته شدن باکتری ها از مجاری ادراری قبل از رسیدن به داخل مثانه می شود
*هیچگاه دفع ادرار را نادیده نگیرید و صبر کنید هر بار مثانه را کاملا تخلیه کنید .

*پاک کردن پس از ادرار از جلو به عقب : جلوگیری از انتقال باکتری های ناحیه مقعد به داخل مجرای ادراری.

*لباس های زیر خود را از نوع نخی انتخاب کنید و از جوراب شلواری هایی که قسمت بالای آن نخی است استفاده کنید .

*مصرف مرکبات و غذاهای حاوی ویتامین ث را در برنامه غذایی خود قرار دهید . این نوع مواد به دلیل داشتن خاصیت اسیدی در درمان عفونت های ادراری نقش دارند .

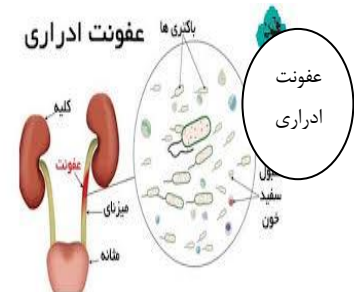
بیماری عفونت ادراری یا (UTI) :

ادرار معمولا حاوی باکتری یا میکروب نمی باشد . ادرار محصول کلیه ها که ناشی از تصفیه خون می باشد . زمانی که آب و مواد زائد از طریق کلیه ها از خون خارج می شوند ادرار تولید می شود . با این حال باکتری ها می توانند از خارج به داخل بدن وارد سیستم ادراری شوند و باعث ایجاد عفونت و التهاب شوند .

*احتمال ابتلای زنان به عفونت های ادراری بیشتر از مردان می باشد به دلیل اینکه مجاری ادرار زنان نسبت به مردان کوتاه تر است

علائم بیماری : البته در همه ی موارد با این علائم همراه نیست .

*تکرر ادرار (نیاز به تخلیه ادرار مکرر) - احساس سوزش در هنگام ادرار - تیره شدن رنگ ادرار - ادرار بودار - صورتی ، یاقرمزی ادرار که نشان دهنده ی وجود خون در ادرار است - درد لگن در زنان - بویژه در مرکز لگن و نواحی اطراف استخوان شرمگاهی - تب بالا - تهوع و استفراغ - درد پهلو



فعالیت ها و مراقبت ها در (UTI) :

*در صورت داشتن تب و عدم تحمل فعالیت تا سپری شدن دوره حاد بیماری فعالیت خود را محدود کنید .
*پس از بهبودی علائم حاد بیماری و افزایش قدرت جسمانی فعالیت های خود را افزایش دهید و در برنامه ریزی روزانه ورزشهای ملایم به همراه دوره های استراحت داشته باشید .

*حداقل ۳۰ دقیقه و ۵ بار در هفته ورزش کنید.

*دستورات دارویی را طبق تجویز پزشک اجرا کنید .

*هیچگاه احساس دفع ادرار را نادیده نگیرید و سعی کنید هر بار مثانه را کاملا خالی کنید .

*ادرار خود را از نظر رنگ و بو و کدورت کنترل کنید هر بار مثانه را کاملا خالی کنید .

*لباس های زیر خود را از نوع نخی انتخاب کنید و از جوراب شلواری هایی که قسمت بالای آن نخی است استفاده کنید

*در صورت داشتن سوند ادراری کیسه ادراری را بالاتر از سطح بدن قرار ندهید زیرا ادرار آلوده وارد مثانه می شود و باعث عفونت مثانه می گردد .

*کیسه تخلیه ادرار نباید با زمین تماس داشته باشد . بهتر است با قلاب هایی به لب تخت آویزان شود و مراقب تا خوردن یا پیچ خوردن آن باشید.

*همیشه از جلو به عقب خودتان را بشویید . تا آلودگی وارد دستگاه ادراری نشود .

*عدم نشستن در وان یا لگن

رژیم غذایی و تغذیه :

*روزانه حداقل ۶ - ۸ لیتر آب بنوشید .

* آب میوه تازه حاوی ویتامین C استفاده نمایید و از نوشیدنی های شیرین پرهیز کنید .

*در طول روز زیاد مایعات بنوشید به میزان ۶-۸ لیوان آب در روز میل کنید.

*به جای گوشت قرمز ، ماهی ، سویا ، لوبیا را به عنوان منبع پروتئین مصرف کنید .

*مواد غذایی حاوی آنتی اکسیدان مثل میوه هایی چون زغال اخته ، گیلان ، (کدو حلوائی) استفاده کنید .

*از مصرف زیاد پاستا ، شکر ، نان سفید خودداری کنید .

*از مصرف قهوه و سایر محرک ها مثل الکل ، تنباکو ، چای غلیظ پرهیز کنید .

*روغن های پخت و پز سالم مثل روغن زیتون و روغن سبزیجات مصرف کنید .

*اجتناب از محرک هایی مثل سرکه و ادویه جات خودداری کنید .

*از مصرف نوشیدنی های کافئین دار ، گاز دار ، غذای تند و پر ادویه خودداری کنید .