

نکات آموزشی توصیه های بهداشتی و پیشگیری

- 1) در زنان شستشوی ناحیه پرینه از جلو به عقب باشد.
- 2) زنانی که زیاد دچار عفونت ادراری می شوند توصیه می شود به جای وان از دوش استفاده شود.
- 3) از پوشیدن لباس های تنگ که رطوبت را بیشتر در ناحیه پرینه نگه می دارد خودداری شود.
- 4) بهتر است از لباس های نخی جاذب رطوبت استفاده شود.
- 5) ادرار کردن بلافاصله بعد از رابطه جنسی اهمیت زیادی در پیشگیری از عفونت ادراری دارد.
- 6) قبل از نزدیکی بهتر است ناحیه تناسلی شسته شود.
- 7) روزانه حداقل 6-8 لیوان مایع بنوشید (افراد با نارسایی کلیه و نارسایی قلبی با پزشک خود در این رابطه مشورت نمایند .
- 8) زنان باردار باید مایعات زیاد بنوشند و بهتر است هر دو ساعت یک بار ادرار نمایند.

9) تا حد امکان از توالت های عمومی استفاده نکنید.

10) به محض احساس نیاز به دفع ادرار نسبت به تخلیه آن اقدام نمایید. میکروب ها در ادراری که مدت بیشتری در مثانه بماند فرصت رشد و تکثیر پیدا می کنند.

11) آنتی بیوتیک تجویزی را دقیقاً در زمان معین مصرف نمایید و دوره درمان را کامل کنید.

12) میوه و آب میوه ترش و حاوی ویتامین ث مثل مرکبات و آب پرتقال بیشتر مصرف نمایید. مصرف زغال اخته و گیلاس و کدو حلوائی و سایر منابع آنتی اکسیدان توصیه شده است.

منبع: کتاب داخلی جراحی برونر سوارت



عفونت ادراری

تهیه کننده: فهمیه کرمی

کارشناس پرستاری

تاریخ تدوین: فروردین 1403

تاریخ بازنگری: فروردین 1407

کد سند: Bavan.Hp.SUR.3.13

عفونت مجاری ادراری:

به وجود عفونتی در دستگاه ادراری تحتانی اشاره میشود که معمولاً مثانه را درگیر میسازد. این بیماری یکی از عفونت های شایع در محیط بیمارستان به حساب می آید که توسط میکروب های بیماری زا ایجاد میشود. 85الی 90درصد موارد عامل آن میکروبی به نام اشرشیا کولای می باشد. بیماری میتواند در هر سنی رخ دهد و در زنان نسبت به مردان شایع تر می باشد که به دلیل کوتاه تر بودن مجرای ادراری آنهاست.

عفونت ادراری چگونه اتفاق می افتد:

عفونت مجاری ادراری به وسیله باکتری ها ایجاد میشود این باکتری ها میتوانند باعث عفونت کلیه ها مثانه پروستات پیشابراه شوند به طور طبیعی مجاری ادراری عاری از هر باکتری است. باکتری های مسبب اغلب از مقعد یا واژن به پیشابراه و سپس به کلیه یا مثانه منتشر میشوند. بعضی اوقات باکتری ها از قسمت های دیگر بدن به دستگاه ادراری انتشار میابند.

علائم عفونت ادراری:

علائم شایع عفونت ادراری شامل سوزش ادرار، تکرر ادرار فوریت و یا تمایل شدید به دفع ادرار، دفع ادرار به مقدار کم بد بو شدن ادرار، چرکی شدن رنگ ادرار، مشاهده خون در ادرار، تب و درد کمر می باشد.

2

تشخیص:

تشخیص بر اساس شرح حال وجود علائم. معاینه بالینی. وجود عوامل خطر و سابقه قبلی ابتلا خواهد بود. آزمایش ادرار و کشت میکروبی برای تایید تشخیص و تعیین انتی بیوتیک مناسب. آزمایش جدد ادرار یک الی دو هفته پس از پایان درمان جهت اطمینان از برطرف شدن عفونت به ویژه در زنان باردار میباشد

نمونه گیری صحیح ادرار

ابتدا ناحیه تناسلی را به خوبی و از جلو به عقب بشویید.

محل را خشک کنید

شروع به ادرار کردن نموده و ابتدای ادرار را بیرون بریزید از وسط جریان ادرار به مقدار درخواست شده ادرار در ظرف آزمایش جمع اوری کنید.

عوامل مستعد کننده عفونت:

یک سری عوامل میتوانند شما را مستعد عفونت مجاری ادراری کنند که شامل:

عدم توانایی در تخلیه مثانه به طور کامل

انسداد در مسیر ادراری

نقایص سیستم عصبی

3

وجود فشار به هر دلیل بر روی مجرا

تضعیف سیستم دفاعی بدن

دستکاری شدن سیستم ادراری

التهاب مخاط مجرا

بیماری هایی مانند دیابت و نقرس

بارداری

درمان :

هدف درمان ریشه کن کردن بیماری و جلوگیری از عود آن میباشد و درمان را ابتدا با انتی بیوتیک وسیع الطیف شروع میکنند و سپس با توجه به جواب کشت و انتی بیوگرام ادرار درمان انتی بیوتیک مناسب را ادامه میدهند انتی بیوتیک هایی که بیشتر استفاده میشود شامل سولفامتوکسازول، تریمتوپریم، کوتریموکسازول، نیترو فورانتوین، سیپروفلوکساسین، سفکسیم، امپی سیلین میباشد دوره درمان پنج الی ده روز میباشد بعد از آن آزمایش ادرار مجدد برای بررسی تاثیر درمان انجام میشود.

4