



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهرستان فسا

مرکز آموزشی درمانی بیمارستان حضرت ولی عصر (عج)

عفونت ادراری

واحد آموزش سلامت

تهیه و تنظیم: رزیتا بخشی زاده

(سوپروایزر آموزشی)

بیمارستان حضرت ولیعصر (عج) فسا

آدرس: میدان ابن سینا

تلفن: ۰۷۱-۵۳۳۱۵۰۱۸

وب سایت: vh.fums.ac.ir

فرداد ۱۴۰۱

عفونت ادراری یکی از شایع ترین بیماری ها و شکایات مراجعه کنندگان به اورژانس ها و نیز شایع ترین شکایت مرتبط با سیستم ادراری است.

عفونت ادراری چگونه اتفاق می افتد:

عفونت مجاری ادراری بوسیله میکروب (باکتری ها) ایجاد می شود. این باکتری ها می توانند باعث عفونت: کلیه ها (پیلونفریت) مثانه (سیستیت) پروستات (پروستاتیت) و پیشابراه گردند. بطور 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 می شوند.

عوامل خطر برای عفونت مجاری ادراری:

خانم بودن یا بارداری

یائسگی

بیماری های مزمن زمینه ای مثل دیابت

افراد دارای سوند یا لوله های ادراری

اختلالات ساختمانی ادراری

مصرف کم مایعات

افراد مسن

عوامل انسدادی در دستگاه ادراری مثل سنگ های ادراری

سطح پایین بهداشت و عدم رعایت مناسب اصول بهداشتی

بزرگی غده پروستات در آقایان (ناتوانی در تخلیه کامل ادرار)

چسبندگی های رحمی و لگنی در خانم ها (اختلال در تخلیه ی کامل ادرار)

ادرار کردن با فاصله ی زیاد و عدم دفع به موقع به هنگام احساس نیاز به دفع

بیماری ها یا مصرف داروهایی که باعث ضعف، نقص یا سرکوب سیستم ایمنی بدن شود.

شستشوی غلط ناحیه ی تناسلی پس از دفع ادرار و مدفوع (در خانم ها جهت شستشو باید از سمت جلوه عقب باشد تا آلودگی مدفوع ی به مجرای ادرار منتشر نشود)

علائم عفونت ادراری شامل:

۱. بد بو شدن ادرار

۲. درد و سوزش هنگام ادرار کردن

۳. کدر شدن ادرار

۴. تکرر ادرار

۵. بی اختیاری ادرار

۶. احساس سنگینی در لگن و پایین شکم

۷. قطره قطره ادرار کردن

۸. شب ادراری

۹. احساس فوریت در دفع ادرار

۱۰. ترشح چرکی از مجرا

تشخیص:

بر اساس شرح حال، وجود علائم، معاینه بالینی، وجود عوامل خطر و سابقه ی قبلی ابتلا خواهد بود. برای تایید تشخیص و تعیین آنتی بیوتیک مناسب

آزمایش ادرار و کشت میکروبی و آزمایش مجدد ادرار ۱-۲ هفته پس از پایان درمان جهت اطمینان از برطرف شدن عفونت بویژه در زنان حامله

نمونه گیری صحیح ادرار:

ابتدا ناحیه تناسلی را به خوبی و از جلو به عقب بشویید. محل را خشک نمایید. شروع به ادرار کردن نموده، ابتدای ادرار را دور بریزید. از وسط جریان ادرار به مقدار درخواست شده، ادرار در ظرف آزمایش، جمع آوری کنید.

درمان:

درمان ایده ال برای عفونت دستگاه ادراری استفاده از آنتی بیوتیک ها بمدت ۷ تا ۱۰ است که به شکل مؤثری باکتری های موجود از بین می برد. برای عفونت های مزمن یا عفونت هایی که دوباره عود می کنند از دارو درمانی طولانی مدت استفاده می شود.

نکات آموزشی:

مایعات به ویژه آب زیاد بنوشید. میزان توصیه شده ۶ تا ۸ لیوان در روز است. (افراد با نارسایی کلیه با پزشک خود در این مورد مشورت نمایند)

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 می باشد.

آنتی بیوتیک تجویزی را دقیقاً در زمان معین مصرف کرده و دوره درمان را کامل کنید. دوره درمان بر اساس نظر پزشک معمولاً ۷-۳ روز و در موارد شدید ۱۰-۱۴ ادامه می یابد.

استراحت کافی داشته باشید.

میوه و آب میوه ترش و حاوی ویتامین ث مثل مرکبات و آب پرتقال بیشتر مصرف کنید. مصرف گیلان، کدو حلوائی و سایر منابع آنتی اکسیدان نیز، توصیه شده است. به محض احساس نیاز به دفع ادرار، نسبت به تخلیه آن اقدام کنید.

مصرف طولانی مدت آنتی بیوتیک در خانم ها گاهی ممکن است باعث تحریک بروز عفونت های قارچی زنانه شود، در صورت بروز خارش شدید و ترشح سفید رنگ در طی مصرف آنتی بیوتیک به پزشک معالج مراجعه نمایید و شخصاً اقدام به قطع مصرف دارو نکنید.

لباس زیر کاملاً 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.

تجویزیمادهای زنانه هورمونی توسط متخصص زنان در برخی موارد در خانم های یائسه که مکرراً دچار سوزش و تکرر ادرار می شوند موجب بهبود علائم می شود.

ترشح زیاد و خارش شدید مجرای ادراری آقایان اغلب نشانه ی عفونت های جنسی است و بایستی به متخصص عفونی یا ارولوژیست مراجعه نمایند.

عفونت ادراری در دیابتی ها بیشتر است افراد دیابتی نسبت به غیردیابتی ها، بیشتر به عفونت های ادراری بدون علامت مبتلا می شوند، یعنی با اینکه آزمایش کشت ادرارشان مثبت شده ولی خود شخص علامت هایی مثل سوزش ادرار، تکرر ادرار، تب و درد در ناحیه پایین شکم ندارد.