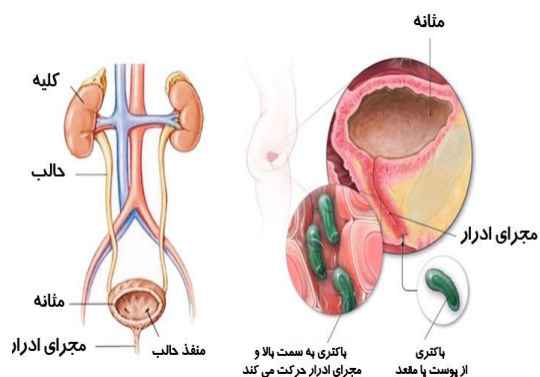




دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان

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 .

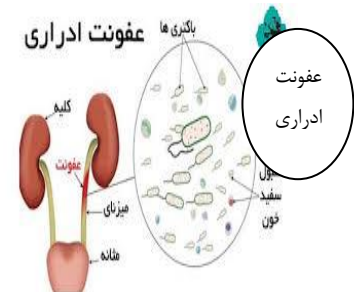
## بیماری عفونت ادراری یا (UTI) :

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 .