

آموزش عفونت ادراری

عفونت ادراری یکی از شایع ترین بیماریهایی است که در سنین مختلف ممکن است ایجاد شود و معمولاً در دختران و زنان شایع تر می باشد.

سیستم ادراری شما به دو بخش بالایی و پایینی تقسیم می شود . قسمت بالایی شامل کلیه ها و حالب و قسمت پایینی شامل مثانه و پیشابراه است که ممکن است هر قسمت از آن توسط میکروبها دچار عفونت شود.

علائم بیماری :

- درد و سوزش هنگام دفع ادرار.
- تکرر ادرار (بیشتر از 6-4 بار در روز)
- شب ادراری ، بی اختیاری ادرار
- درد ناحیه تناسلی
- کمر درد
- (درافراد مسن و کودکان بیماری ممکن است به شکل احساس خستگی و ضعف عمومی بروز کند)

پیشگیری :

رعایت بهداشت فردی :

- به جای استفاده از وان از دوش استفاده کنید زیرا میکروبها از طریق آب وان به پیشابراه وارد می شوند.
- پس از هر بار اجابت مزاج ، پیشابراه را از جلو به عقب بشویید.
- لباس نخی بپوشید ، زود به زود عوض کنید و در آفتاب خشک کنید یا اتو بکشید.

رژیم غذایی :

- در صورتی که بیماری قلبی یا کلیوی ندارید ، مایعات را به میزان فراوان (8-12 لیوان در روز) مصرف کنید. بهترین مایع آب است ، زیرا باعث تولید بیشتر ادرار و خروج میکروبها همراه با آن می شود.
- از مصرف مواد غذایی مانند قهوه ، نوشابه ، الکل و ادویه پرهیز کنید.
- توصیه میشود د از مواد غذایی حاوی ویتامین ث مانند لیمو ترش ، لیمو شیرین و تمشک ... (صورتیکه دیابت ندارید) استفاده نمایید.

عادات دفع:

- در طی روز هر 2 تا 3 ساعت مثانه خود را تخلیه کنید و از نگهداشتن ادرار خودداری نمایید
- قبل و پس از نزدیکی جنسی ادرار کنید.

اقدامات درمانی :

- داروهای تجویز شده توسط پزشک را طبق دستور و به طور کامل مصرف نمایید
- جهت کاهش درد می توانید ، کیسه ی آب گرم استفاده نمایید.

پیگیری درمان :

- جهت پیگیری درمان در تاریخ مقرر به پزشک خود مراجعه نمایید.
- در صورت عود علائم بیماری (خارش ، سوزش ادرار، تکرر ادرار، درد پهلو، تهوع ، استفراغ و تب) به پزشک خود اطلاع دهید.

توجه داشته باشید که : در صورت عدم درمان به موقع و یا عدم پیگیری درمان، عفونت ادراری منجر به نارسائی کلیه می شود.