

عفونت ادراری:

عفونت ادراری یکی از شایعترین بیماری‌ها و شکایات مراجعه‌کنندگان به اورژانس‌ها و نیز شایعترین شکایت مرتبط با سیستم ادراری است و به معنای وجود میکروب در دستگاه ادراری می‌باشد.

دستگاه ادراری شامل کلیه‌ها، مثانه و مجرای ادراری است. شایعترین علت بروز عفونت ادراری، آلودگی با میکروب‌های مدفوعی است و در خانم‌ها 4 برابر شایع‌تر از مردان است. عفونت ادراری انواع مختلفی داشته، از بین آنها بروز عفونت مثانه بیشتر است.

عفونت ادراری چگونه اتفاق می‌افتد:

عفونت مجاری ادراری بوسیله میکروب (باکتری) ایجاد می‌شود. این باکتری‌ها می‌تواند باعث عفونت:

- کلیه‌ها (پیلونفریت)

- مثانه (سیستیت)

- پروستات (پروستاتیت)

- پیشابراه

گردند. به‌طور طبیعی مجرای ادراری عاری از هر باکتری است. باکتری‌های مسبب، اغلب از مقعد و یا واژن به پیشابراه و سپس به کلیه یا مثانه منتشر می‌شوند. این اختلالات بیشتر در خانم‌ها به علت کوتاه بودن پیشابراه است که به باکتری‌ها این اجازه را می‌دهد که به آسانی به سمت بالا حرکت کنند. بعضی اوقات باکتری‌ها از قسمت‌های دیگر بدن به دستگاه ادراری انتشار می‌یابند.

عوامل خطر برای عفونت مجاری ادراری:

- خانم بودن

- یایسگی

- افراد مسن

- مصرف کم مایعات

- اختلالات ساختمانی ادراری

- افراد دارای سوند یا لوله‌های ادراری

- بیماری‌های مزمن زمینه‌ای مثل دیابت

- عوامل انسدادی در دستگاه ادراری مثل سنگ‌های ادراری

- سطح پایین بهداشت و عدم رعایت مناسب اصول بهداشتی

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

- چسبندگی‌های رحمی و لگنی در خانم‌ها (اختلال در تخلیه کامل ادرار)

- ادرار کردن با فاصله‌ی زیاد و عدم دفع به موقع به هنگام احساس نیاز به دفع

- بیماری‌ها یا مصرف داروهایی که باعث ضعف، نقص یا سرکوب سیستم ایمنی بدن شود.

- شستشوی غلط ناحیه‌ی تناسلی پس از دفع ادرار و مدفوع (در خانم‌ها جهت شستشو باید از سمت جلو به عقب باشد تا آلودگی مدفوعی به مجرای ادرار منتشر نشود)

- بارداری

شرایط زمینه ساز:

* استفاده بیش از حد از داروهای آنتی‌بیوتیک

* قرص‌های ضدبارداری خوراکی

* اختلال عملکرد دوره‌های ماهانه

* بارداری و زایمان

* انتقال بیماری‌های آمیزشی

* سایش و خراشیدگی و التهاب اندام تناسلی

* ضعف سیستم ایمنی

علائم عفونت ادراری:

1- بدبو بودن ادرار

2- درد و سوزش هنگام ادرار کردن

3- کدر شدن ادرار

4- تکرر ادرار

5- بی‌اختیاری ادرار

6- احساس سنگینی در لگن و پایین شکم

7- قطره قطره ادرار کردن

8- شب ادراری

9- احساس فوریت در دفع ادرار

10- ترشح چرکی از مجرا

تشخیص:

- تشخیص بر اساس شرح حال، وجود علائم، معاینه بالینی، وجود علائم خطرو سابقه‌ی قبلی ابتلا خواهد بود.

- آزمایش ادرار و کشت میکروبی (البته نه در همه‌ی موارد) برای تایید تشخیص و تعیین آنتی‌بیوتیک - آزمایش مجدد ادرار 1-2 هفته پس از پایان درمان جهت اطمینان از برطرف شدن عفونت بویژه در زنان حامله

نمونه‌گیری صحیح ادرار:

1. ابتدا ناحیه‌ی تناسلی را به خوبی از جلو به عقب بشویید.

2. محل را خشک نمایید.

3. شروع به ادرار کردن نموده، ابتدای ادرار را دور بریزید.

4. از وسط جریان ادرار به مقدار درخواست شده، ادرار در ظرف آزمایش، جمع‌آوری کنید.



بیمارستان امام هادی (ع) فراشبند

عفونت ادراری

تهیه کننده: حمیده فارسی

تایید کننده: دکتر رشیدی متخصص داخلی

سال تهیه: تابستان 1400

سال بازنگری: تابستان 1403

کد: ER-PM-174-01

منبع: پرستاری داخلی جراحی برونر سوارث

*به محض احساس نیاز به دفع ادرار، نسبت به تخلیه آن اقدام کنید. میکروب ها در ادراری که مدت بیشتری در مثانه بماند فرصت رشد و تکثیر پیدا می کند.
*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 شخصا اقدام به قطع مصرف دارو نکنید.

*پس از پایان مقاربت جنسی اقدام به ادرار کردن نمایید تا میکروب های احتمالی از مجاری ادراری خارج شوند. نوشیدن لیوانی آب به این کار کمک خواهد کرد.

*لباس زیر کاملا نخی بپوشید و از لباس زیر تنگ و چسبان و شلوار جین استفاده نکنید.
*بارژیم 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.

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

*افراد دیابتی بیشتر از سایر افراد به عفونت ادراری بدون علامت مبتلا می شوند، یعنی با اینکه آزمایش کشت ادرارشان مثبت شده ولی علامتی ندارند.

نکات آموزشی، توصیه های بهداشتی و پیشگیری:

*مایعات به ویژه آب زیاد بنوشید. میزان توصیه شده 6-8 لیوان در روز است. (افراد با نارسایی کلیه با پزشک خود در این مورد مشورت کنید)
*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 دقیقا در زمان معین مصرف کرده ، دوره درمان را کامل کنید.

*دوره درمان براساس نظر پزشک معمولا 3-7 روز و در موارد شدید 10-14 روز ادامه می یابد.
* استراحت کافی داشته باشید.

*میوه و آبمیوه ترش و حاوی ویتامین ث مثل مرکبات و آب پرتقال بیشتر مصرف کنید. مصرف ذغال اخته، گیلاس، کدو حلوائی و سایر منابع آنتی اکسیدان، نیز توصیه شده است.
*در صورت عفونت مکرر به پزشک مراجعه کنید.