



شرح بیماری:

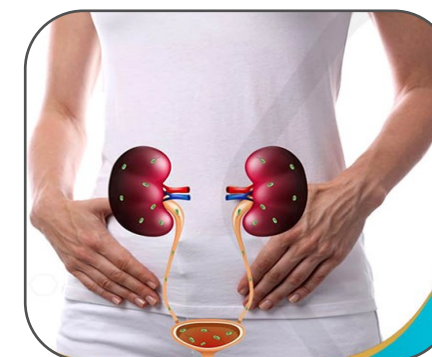
- دستگاه ادراری شامل کلیه‌ها، حالب‌ها، مثانه و پیشابراه می‌باشد. هر بخشی از دستگاه ادراری ممکن است عفونی شود، اما رایج‌ترین نوع عفونت، مربوط به مجرای ادراری تحتانی، پیشابراه و مثانه می‌باشد.
- زنان نسبت به مردان بیشتر در معرض ابتلا به عفونت مجاری ادراری قرار دارند.
- عفونت مجاری ادراری و مثانه، برای بیمار بسیار دردناک است اما اگر این عفونت به کلیه‌ها برسد عواقب جدی‌تری برای فرد در پی خواهد داشت.

علائم:

- تمامی افراد مبتلا به عفونت مجاری ادراری علائم و نشانه‌های قابل تشخیصی ندارند، اما اکثر مبتلایان برخی از علائم را دارا می‌باشند. علائم و نشانه‌های عفونت مجاری ادراری به سرعت ایجاد شده و شامل موارد ذیل می‌باشند:
- نیاز شدید به دفع ادرار
- احساس سوزش در حین ادرار کردن
- تکرر ادرار و کم بودن میزان ادرار
- وجود خون در ادرار، بوی بد و تیرگی ادرار
- وجود تب یا درد در ناحیه پهلوها، معمولاً نشان دهنده عفونت احتمالی در کلیه‌ها می‌باشد.

علل شایع:

- از جمله عللی که می‌تواند باعث بروز عفونت ادراری در بزرگسالان شود می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:
- نگه داشتن ادرار



مرکز آموزشی درمانی امین اصفهان

عفونت ادراری بزرگسالان

تهیه کننده: واحد آموزش سلامت

تایید کننده: کمیته آموزش بیمار

تاریخ تهیه: ۱۴۰۳

منابع: ClinicalKey, WebMD, Mayo clinic

- عدم تمیز کردن خود بعد از توالیت در جهت درست (جهت درست تمیز کردن از جلو به عقب می‌باشد)

- کم‌آبی بدن
- استفاده از محصولات ضدبارداری
- سنگ کلیه

عوارض احتمالی:

- به دنبال عفونت ادراری چنانچه عفونت‌های مجاری ادراری درمان نشوند عفونت کلیوی حاد یا مزمن را در پی دارند.

تشخیص:

با توجه به شدت بیماری پزشک اقدامات تشخیصی و درمانی زیر را برای بیمار انجام می‌دهد:

- ممکن است برای بررسی وجود باکتری، سلول‌های خونی و یا آلودگی در ادرار، آزمایش ادرار توصیه شود. به منظور جلوگیری از آلودگی نمونه ادرار، باید قبل از ادرار، آلت تناسلی خود را با مواد ضد عفونی کننده، تمیز نمایید و ابتدای ادرار خود را بیرون ریخته و سپس نمونه را جمع‌آوری نمایید.
- در بررسی آزمایشگاهی ادرار، گاهی اوقات برای تعیین عفونت ادراری، نمونه ادرار کشت داده می‌شود.



آزمایش تشخیصی عفونت ادراری



درمان:

- چنانچه علائم عفونت ادراری دارید و از سلامت عمومی خوبی برخوردار هستید، معمولاً استفاده از آنتی بیوتیک‌ها اولین گزینه درمانی پزشک است. این که چه نوع آنتی بیوتیکی و چه مدت باید مصرف کنید، بستگی به شرایط عمومی شما و نوع باکتری موجود در نمونه ادرار شما دارد.



فعالیت:

- در زمانی که به عفونت ادراری مبتلا می‌شوید برای داشتن زندگی سالم حداقل روزی 30 دقیقه فعالیت بدنی یا پیاده روی را برای 5 روز در هفته رعایت کنید.

رژیم غذایی و تغذیه:

در زمان ابتلا به عفونت ادراری در رژیم غذایی خود موارد زیر را رعایت نمایید:

- برخی از کمبودهای تغذیه‌ای ممکن است زمینه ساز عفونت مجاری ادراری باشند.
- ریز مغزهایی همچون منیزیم، کلسیم، سلنیوم، اسیدهای چرب، امگا 3 و ویتامین ث را حتماً در رژیم غذایی بگنجانید.

- (با پزشک یا کارشناس تغذیه مشورت کنید)

- در طول روز مایعات زیاد بنوشید میزان توصیه شده 8-6 لیوان آب تصفیه شده در روز است.
- از مصرف قهوه و سایر محرک‌ها مانند الکل، تنباکو و چای غلیظ پرهیز نمایید. (الکل و کافئین با تحریک مثانه احتمال ابتلا به عفونت را افزایش می‌دهند).
- سعی کنید غذاهای حساسیت‌زا، نگهدارنده‌ها و دارای افزودنی‌های غذایی را کاهش دهید.



در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

- در صورت وجود خون در ادرار
- ادرار کدر
- تب و لرز
- وجود خون و ترشحات چرکی در ادرار