

مراقبت های پس از ترخیص

عفونت مجاری ادراری

شماره پرونده:			نام خانوادگی:		
نام:			بخش:		
تاریخ تولد:			پزشک معالج:		
جنس: ☐ زن ☐ مرد			تاریخ پذیرش:		
بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:					
مراقبت در منزل:					
- برخی از کمبودهای تغذیه‌ای زمینه‌ساز عفونت مجاری ادراری هستند، در این خصوص با پزشک خود مشورت کنید. - در طول روز زیاد مایعات بنوشید و از مصرف نوشیدنی‌های شیرین و آب میوه‌های شیرین پرهیز کنید و میزان توصیه شده ۸ تا ۱۲ لیوان آب تصفیه شده در روز است. - سعی کنید مصرف نگهدارنده‌ها و افزودنی‌های غذایی و مواد حساسیت‌زا را کاهش دهید. - مصرف آلبالو و آب نارگیل و چای سبز توصیه می‌شود. - از مصرف زیاد مواد غذایی تصفیه شده مانند نان سفید، پاستا و به ویژه شکر اجتناب کنید. - از مصرف قهوه و سایر محرک‌ها مانند الکل، تنباکو و چای غلیظ پرهیز نمایید (الکل و کافئین احتمال ابتلا به عفونت را افزایش می‌دهند). - از مصرف محرک‌هایی مانند سرکه و ادویه‌جات اجتناب کنید. - حداقل ۳۰ دقیقه و ۵ بار در هفته ورزش کنید. - پس از بهبود علائم حاد بیماری و افزایش قدرت جسمانی فعالیت‌های خود را افزایش دهید و در برنامه‌ریزی روزانه ورزش‌های ملایم به همراه دوره‌های استراحت بگنجانید. - رعایت بهداشت فردی به ویژه پس از اجابت مزاج و تعویض مرتب لباس زیر ضروری است. - استفاده از گرمای موضعی در ناحیه پرینه برای کاهش درد و اسپاسم موثر است. - هیچ گاه ادرار کردن را به تأخیر نیندازید. - در هنگام اجابت مزاج به درستی ناحیه تناسلی خود را تمیز کنید و از جلو به سمت عقب خود را بشویید تا باکتری‌ها وارد دستگاه ادراری نشوند. - از اسپری و یا عطر زنانه در دستگاه تناسلی استفاده نکنید. - از پوشیدن لباس‌های تنگ و شورت‌های نایلونی برای مدت طولانی خودداری کنید. - پیش از مقاربت جنسی و بعد از آن ادرار کنید و دستگاه تناسلی را با آب و صابون ملایم بشوئید. - از فرآورده‌های بهداشتی مخصوص دستگاه تناسلی (اسپری یا پودر) و صابون‌های قوی خودداری کنید. - مدت زمان مشخص شده توسط پزشک بعد از درمان باید آزمایش ادرار را تکرار کنید تا مشخص شود که عفونت برطرف شده است. - در شرایط خاصی که شما با لوله و یا سوند ادراری مرخص شوید. - مراقبت از سوند ادراری در منزل انجام شود (شستن دست‌ها با آب و صابون قبل و پس از دست زدن به لوله ادراری و کیسه تخلیه، رعایت بهداشت ناحیه تناسلی - قرار دادن کیسه ادراری پایین‌تر از سطح بدن-مراقبت از اتصالات سوند و پیشگیری از جدا شدن کیسه از سوند، تخلیه کیسه ادراری در زمانی که یک سوم آن پر شده است). - زمان مراجعه به پزشک برای خارج کردن سوند به بیمار گوشزد شود. - در صورت تجویز آنتی بیوتیک با نظر پزشک معمولاً به مدت ۷ تا ۱۰ روز به صورت خوراکی مصرف کنید و دوره درمان را کامل کنید و درمان را دقیق پیگیری کنید.					
در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید					
- وجود خون و ترشحات چرکی در ادرار، ادرار کدر، ادرار شبانه - تب و لرز، تکرر و سوزش ادرار، درد پهلوی، بی‌اشتهایی، خستگی - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی					