

برای انجام آزمایش ادرار ، نمونه ادرار باید از وسط ادرار انتخاب شود و نمونه برداری باید تمیز باشد .

### چه کسانی بیشتر به عفونت

#### ادراری مبتلا می شوند ؟

در پاسخ باید گفت بروز عفونت های ادراری به سن و جنس افراد بستگی دارد . ضمناً " عفونت ادراری در زنان شایع تر از مردان است زیرا مجرای ادراری در زنان کوتاهتر است .

#### پیشگیری :

۱- رعایت بهداشت فردی پس از ادرار یا مدفوع کردن بسیار مهم و ضروری است .

- بی اختیاری ادرار
- شب ادراری
- درد ناحیه تناسلی
- کمردرد

#### توجه :

در کودکان و سالمندان ، بیماری ممکن است به شکل احساس خستگی و ضعف عمومی بروز کند .

#### عوارض :

- ایجاد سنگ کلیه و تنگی مجرا
- آسیب کلیه
- افزایش خطر زایمان

#### تشخیص :

نوار تست آغشته به نمونه ادرار بیمار ، می تواند علائم غیر مستقیم وجود عفونت مانند خون یا پروتئین و سلول های خون را مشخص کند .



**تعریف -** عفونت ادراری یکی از شایع ترین عفونت ها است که در سنین مختلف ایجاد می شود و معمولاً در خانم ها شایع تر است .

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

#### علائم شایع :

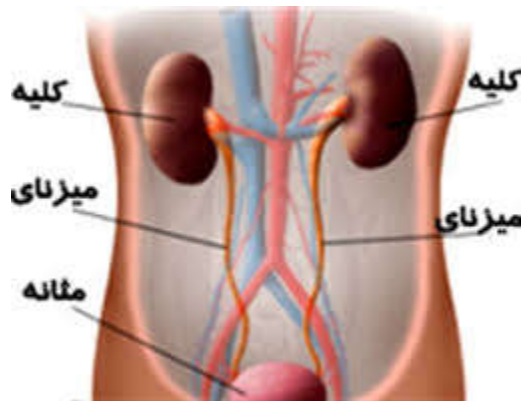
- درد و سوزش موقع ادرار کردن
- تکرر ادرار ( بیشتر از ۶-۴ بار در روز )



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی  
لرستان

مرکز آموزشی درمانی شهدای عشایر

## عفونت ادراری (UTI)



واحد آموزش به بیمار- پاییز ۱۴۰۰

سایت بیمارستان:

<http://shohada.lums.ac.ir>

شماره تلفن های بیمارستان: ۷-۳۳۲۳۶۴۰۱

۸- در طی روز هر ۳-۲ ساعت یکبار مثانه خود را تخلیه کرده و از نگهداشتن ادرار خودداری کنید .

### درمان :

درمان معمولاً "آنتی بیوتیک" است ، بهتر است داروهای تجویز شده را طبق دستور پزشک به طور کامل مصرف نمایید .

جهت کاهش درد می توانید از کیسه آب گرم بر روی مثانه استفاده کنید .

جهت پیگیری درمان در تاریخ مقرر به پزشک معالج خود مراجعه کنید .

در صورت عود علائم بیماری مانند سوزش ادرار ، خارش تکرر ادرار ، درد پهلو ، تهوع ، استفراغ و تب به پزشک معالج خود اطلاع دهید .

**توجه :** در صورت عدم درمان به موقع یا عدم پیگیری درمان ، عفونت ادراری منجر به نارسایی کلیه می شود .

**منابع :** برونر سودارث ، بیماری های کلیه و مجاری ادراری ، ویراست چهاردهم ، ۲۰۱۸

۲- مصرف مقادیر زیاد مایعات بخصوص آب به میزان ۸-۱۲ لیوان در روز ( در صورت نداشتن محدودیت مایعات )

بهترین مایع آب است زیرا باعث تولید ادرار بیشتر و در نتیجه خروج میکروب ها به همراه آن می شود .

۳- به جای استفاده از وان از دوش استفاده کنید زیرا میکرب ها از طریق آب وان وارد پیشابراه می شوند .

۴- بعد از هر بار اجابت مزاج ، پیشابراه را از جلو به عقب بشوئید و از پوشیدن لباس های تنگ و پلاستیکی خودداری کرده و لباس نخی بپوشید ، لباس های زیر خود را زود به زود عوض کرده و در آفتاب خشک کنید یا اتو بکشید .

۵- از مصرف الکل ، قهوه ، نوشابه ، سیگار ، تنباکو و ادویه خودداری کنید .

۶- توصیه می شود که از مواد غذایی حاوی ویتامین ث مثل لیموترش ، لیمو شیرین و تمشک و غیره بیشتر استفاده کنید ( البته در صورت نداشتن دیابت ) چون به دلیل داشتن خاصیت اسیدی ، بسیاری از عفونت های دستگاه ادراری را از بین می برد .

۷- قبل و بعد از نزدیکی جنسی ، ادرار کنید .