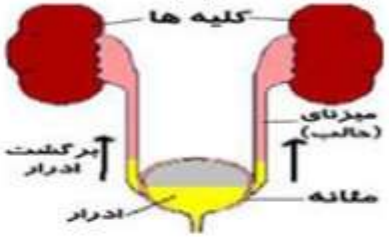
عفونت دستگاه ادراری (UTI) نوعی عفونت باکتریایی است که بر بخشی از دستگاه ادراری تأثیر می‌گذارد. هنگامی که عفونت دستگاه ادراری تحتانی را مبتلا می‌کند سیستیت ساده (عفونت مثانه) نامیده می‌شود و هنگامی که بر دستگاه ادراری فوقانی تأثیر می‌گذارد به آن پیلونفریت (عفونت کلیه) گفته می‌شود




## عوامل خطر

- جنسیت:زنان بیش از مردان در معرض آلودگی قرار دارند، زیرا که مجاری خروج ادرار آنها بسیار نزدیک به مقعد بوده و در نتیجه احتمال ورود باکتری به مثانه بیشتر است.
- فعالیت جنسی:در حدود ۷۵ تا ۹۰درصد از موارد، ناشی از روابط جنسی است.
- استفاده مداوم از قرص های ضد بارداری
- یائسگی
- برخی شرایط پزشکی نیز احتمال ابتلا به این بیماری را بیشتر می کنند که مهمترین آنها عبارتند از:
- دیابت
- سنگ کلیه
- بی حرکت ماندن به مدت طولانی به دلیل شکستگی لگن و یا هرگونه عوارض پزشکی دیگر
- بارداری
- بی اختیاری روده
- مشکل در تخلیه مثانه به طور کامل
- بزرگ شدن پروستات یا هر عامل دیگری که جریان ادرار را کاهش دهد.
- عمل جراحی



## علت

- E. coli علت ۸۰-۸۵٪ عفونت‌های دستگاه ادراری است و ۵-۱۰٪ موارد دیگر است.
- ندرتاً ممکن است به علت عفونت ویروسی یا قارچی باشند.
- سایر علل باکتریایی
- ناهنجاری‌های سیستم ادراری
- سوند ادراری مربوط هستند.
- عفونت‌های منتقله از راه خون رخ می‌دهد

## تشخیص

- بر اساس علائم
- کشت ادرار
- آزمایش‌های تشخیصی بیشتری در صورتی که علائم در طی دو یا سه روز بهبود پیدا نکرد

## علائم و نشانه‌ها

- درد و یا سوزش در حین ادرار کردن
- تکرر ادرار
- کم بودن میزان ادرار حتی در زمانیکه احساس می کنید مثانه پر شده است
- بوی بد و تیرگی ادرار
- خون در ادرار
- تب و لرز
- احساس درد در قسمت پایینی کمر





## چگونه میتوان از عفونت ادراری پیشگیری کرد؟

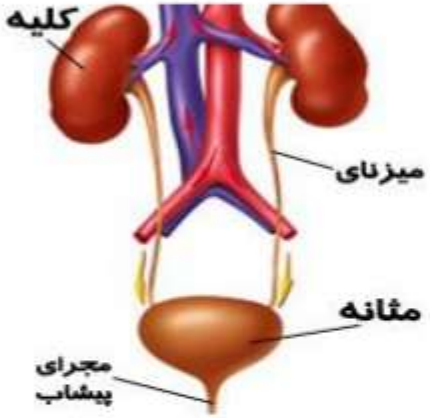
- مقدار زیادی آب بنوشید. روزانه حداقل ۸ لیوان با گنجایش ۲۴۰ سی سی آب بنوشید.
- هیچ گاه ادرار کردن را به تأخیر نیاندازید.
- همیشه به درستی خودتان را تمیز کنید. بعد از اجابت مزاج موضع را از جلو به عقب تمیز کنید تا از ورود باکتری های مدفوع به پیشابراه پیشگیری شود.
- پیش از مقاربت جنسی و بعد از آن ادرار کنید و دستگاه تناسلی را با آب و صابون ملایم بشوئید.
- از اسپری و یا عطر زنانه در دستگاه تناسلی استفاده نکنید.
- خوردن آب آلبالو و آب نارگیل به کشتن باکتری در دستگاه ادراری کمک می کند.
- الکل و کافئین با تحریک مثانه احتمال ابتلا به عفونت را افزایش می دهند. لباس های زیر خود را از نوع نخی انتخاب کنید و از جوراب شلواری هایی که قسمت بالای آن نخی است استفاده کنید. ازپوشیدن لباس های تنگ و شورت های نایلونی برای مدت طولانی خودداری کنید.
- مصرف آلرژن ها، نگهدارنده ها و افزودنی ها را کاهش دهید.
- به جای گوشت قرمز، ماهی و سویا بخورید
- . حداقل ۳۰ دقیقه و ۵ بار در هفته ورزش کنید.
- چای سبز به دلیل خاصیت آنتی اکسیدانی و ضد سرطانی،ایمنی را افزایش می دهد.



## بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی مسلمین

# عفونت دستگاه ادراری

# (UTI)




| شناسنامه بروشور آموزشی | |
|---|---|
| عنوان | عفونت دستگاه ادراری |
| تهیه کننده | زمانه پوزش کارشناس پرستاری |
| سمت | سوپروایزرآموزشی |
| تاییدکننده | دکتر سیدعلی اکبررضوی متخصص داخلی |
| سال تهیه | بهار ۱۴۰۱ |
| منبع | برونر و سودارث ۲۰۲۲ |

**درصورتی که تب داشتید :**

- اگر تب بالای ۳۷/۸ c° داشتید در رختخواب بمانید .
- درجه حرارت خود را روزانه بگیرید و ثبت کنید.
- برای کرامپ یا درد شکمی ممکن است نیاز باشدکه از آب گرم یا پدهای الکتریکی گرما زا روی موضع استفاده کنید . هرگز چیز داغی را مستقیما روی پوست نگذارید . یک تی شرت بپوشید که ما بین پوست و بطری آب گرم یا پد گرمازا باشد یا اینکه یک پارچه اطراف آنها بپیچید و سپس روی موضع قرار دهید.
- پوست خود را چک کنید تا مطمئن شوید اثرتحریکی یا سوختگی در آن وجود ندارد . همچنین از پد گرمازا موقع خواب استفاده نکنید
- بعد از اینکه درجه حرارت بدن شما زیر ۳۷/۸ c° شد می توانید فعالیت های روزانه خود را شروع کنید از مراقبین بهداشتی خود بپرسید که با چه روشی تب خود را کنترل کنید.






برخی کمبو د های تغذیه ای زمینه ساز عفونت مجاری ادراری هستند، ریزمغذی هایی همچون منیزیم، کلسیم، روی، سلنیوم و ویتامینC ، اسیدهای چرب امگا ۳ را حتماً در رژیم غذایی خود بگنجانید.

مراقب علائم اولیه عفونت ها باشید و حداقل سالانه یک بار به پزشک مراجعه کنید تا مطمئن شوید به هیچ بیماری مبتلا نیستید .

دقت کنید که اگر دارای علائم عفونت ادراری هستید باید به پزشک مراجعه کنید و آنتی بیوتیک دریافت کنید .



**چگونه درمان می شود ؟**

عفونت های مجاری ادراری با آنتی بیوتیک درمان می شود . همچنین داروهایی برای سوزش و عدم دفع راحت ادرار ممکن است تجویز شود. برای بیشتر این عفونت ها ، علائم ۲۴ ساعت پس از شروع درمان برطرف می شود . برای پیشگیری از عفونت مجدد باید اطمینان حاصل کنید که همه آنتی بیوتیک های تجویز شده مصرف شود.

چگونه می توان از خود مراقبت کرد ؟

**درصورتی که علائم عفونت مجاری ادراری را داشتید:**

- دنبال کردن درمان با داروهای تجویز شده
- حفظ بهداشت فردی
- نوشیدن مقدار زیادی مایعات
- خالی کردن کامل مثانه موقع ادرار کردن
- دنبال کردن توصیه هایی که توسط پزشک شده است