

عفونت ادراری

راهنمای بیماران

پس از ترخیص تا زمان بهبودی به نکات و توصیه های زیر توجه کنید :

1. آب زیاد بنوشید، جریان زیاد ادرار باعث شسته شدن میکروب ها از داخل مجاری ادراری می شود.
2. در صورت تجویز آنتی بیوتیک دارو را دقیقا در زمان معین مصرف کنید و حتما دوره ی درمان را تا پایان کامل کنید، این زمان معمولا 3-7 روز است ولی در مورد عفونت های شدید که کلیه ها را درگیر می کند 10-14 روز ادامه می یابد.
3. مصرف غلط آنتی بیوتیک ها باعث مقاوم شدن میکروب ها، باقی ماندن میکروب ها و افزایش احتمال تکرار عفونت در آینده می شود.
4. ممکن است داروهایی برای بهبود سوزش و درد هنگام دفع ادرار برای شما تجویز شده باشد (مثل فنازوپریدین)، این داروها می توانند به طور طبیعی باعث تغییر رنگ و رنگی شدن ادرار شوند، در این صورت نگران نباشید و مصرف دارو را ادامه دهید.
5. استراحت کافی داشته باشید تا بدن شما قدرت کافی برای مبارزه با میکروب ها را داشته باشد.
6. از انجام ورزش های سنگین خودداری کنید، فعالیت جسمانی زیاد باعث تشدید برخی علائم مثل ضعف و بی حالی شده و هم چنین با افزایش میزان تعریق باعث کم آبی بدن میشود.
7. نوشیدن زیاد قهوه، نسکافه و سایر نوشیدنی های حاوی کافئین زیاد تا زمان بهبود، ممکن است با تحریک مثانه باعث تشدید علائم شود.
8. از مصرف زیاد انواع شکلات، غذاهای تند و پرادویه و نوشیدنی های گازدار (مثل نوشابه) خودداری کنید.

9. میوه ها و آلبمیوه های ترش و حاوی ویتامین ث مثل مرکبات و آب پرتقال بیشتر مصرف کنید.
10. در صورت وجود درد یا تب بهتر است از استامینوفن و ترکیبات آن استفاده کنید.
11. کیسه ی آب گرم یا حوله ی گرم باعث تسکین درد شکم و پهلوها می شود.
12. ادرار خود را نگه ندارید و در صورت احساس نیاز به دفع ادرار سریعاً این کار را انجام داده و مثانه ی خود را به طور کامل تخلیه کنید.
13. اگر احتمالاً باردار هستید حتماً به پزشک اطلاع بدهید (حتی اگر مطمئن نیستید)، چون نه تنها مصرف بعضی از آنتی بیوتیک ها در دوران بارداری خطرناک است، بلکه در طول بارداری نیاز به بررسی و مراقبت ویژه خواهید داشت.
14. مصرف طولانی مدت آنتی بیوتیک در خانم ها گاهی ممکن است باعث تحریک بروز عفونت های قارچی زنانه شود ، بنا بر این در صورت بروز خارش شدید و ترشح سفید رنگ در طول مصرف آنتی بیوتیک به پزشک مراجعه کنید اما به هیچ وجه شخصاً اقدام به قطع مصرف دارو نکنید.
15. در صورتی که داروهای دیگری به طور دائم برای سایر بیماری ها مصرف می کنید (مثلاً داروهای قلبی یا رقیق کننده ی خون) حتماً به پزشک اطلاع دهید چون ممکن است با آنتی بیوتیک تجویز شده ناسازگار باشد، به هیچ وجه شخصاً نحوه ی مصرف دارو را تغییر ندهید.
16. اگر در اورژانس برای شما آزمایش ادرار یا سونوگرافی انجام شده است، برگه ی نتیجه آن را دور نیندازید، چون در صورت مزمن شدن یا تکرار عفونت جهت بررسی های تکمیلی به این نتایج برای مقایسه نیاز است.
17. معمولاً علائم 1-2 روز بعد از آغاز درمان شروع به کاهش و بهبود می کنند.

در صورت بروز هر یک از علائم زیر مجدداً به اورژانس یا پزشک مراجعه کنید :

- عدم بهبود علائم یا تشدید آن پس از 2 روز درمان

- بروز علائم جدید و اضافه شدن به علائم قبلی
- درد شدید پهلوها و کمر
- بروز یا تشدید تب و لرز یا ادامه ی تب پس از 2 روز از شروع درمان با آنتی بیوتیک
- تهوع و استفراغ شدید
- عدم توانایی خوردن یا نوشیدن
- بی حالی و کاهش سطح هوشیاری
- عدم بهبودی کامل پس از 2 هفته
- بروز بثورات و ضایعات پوستی مثل کهیر که می تواند نشانه ی حساسیت به آنتی بیوتیک باشد

جهت پیش گیری از بروز عفونت ادراری در آینده به موارد زیر توجه کنید :

- حجم زیادی از مایعات بنوشید، روزانه حداقل 10-8 لیوان آب بنوشید (8-6 لیوان در طول روز و 2-1 لیوان پیش از خواب)، در صورتی که فعالیت جسمی زیاد دارید یا در آب و هوای گرم هستید نیاز به مایعات افزایش می یابد، نشانه ی کافی بودن مصرف آب دفع ادرار شفاف و روشن (بی رنگ یا زرد روشن) و حداقل یک نوبت بیدار شدن برای دفع ادرار در طول شب است.
- بلافاصله پس از احساس نیاز به دفع و پر شدن مثانه ادرار کنید و ادرار خود را برای مدت طولانی نگه ندارید.
- پس از دفع ادرار و مدفوع، ناحیه ی تناسلی را از جلو به سمت عقب بشویید تا آلودگی مدفوعی به مجرای ادرار منتقل نشود (در خانم ها).
- برای شستشوی ناحیه ی تناسلی از صابون ها و شوینده های معطر استفاده نکنید و در وان حاوی کف زیاد برای مدت طولانی ننشینید.
- از شوینده های بهداشتی زنانه استفاده نکنید.
- در صورت بروز علائم عفونت دستگاه تناسلی زنانه (ترشح و خارش) حتما به متخصص زنان مراجعه و هر چه سریع تر آن را درمان کنید.
- لباس زیر کاملا نخی بپوشید.
- لباس زیر تنگ و چسبان نپوشید.

- به خانم ها توصیه می شود از پوشیدن شلوارهای تنگ و چسبان (به خصوص شلوارهای جین) به مدت طولانی و یا هنگام استراحت خودداری کنند .
- رژیم غذایی خود را به شکلی تنظیم کنید که از بروز یبوست جلوگیری کند، یبوست مزمن با ایجاد فشار باعث تخلیه ی ناکامل مثانه می شود .
- میوه ها و آبمیوه های ترش مثل مرکبات، قره قورت، لیمو ترش میل کنید، این مواد با اسیدی کردن ادرار می توانند شانس بروز عفونت را کاهش دهند هرچند اثر قطعی آن اثبات نشده است .
- اگر به بیماری های مزمن مانند دیابت یا بیماری های منجر به ضعف سیستم ایمنی مبتلا هستید و یا داروهای سرکوب کننده ی سیستم ایمنی (مثل کورتون خوراکی) مصرف می کنید، در صورت ابتلا به عفونت ادراری، جهت پیش گیری از تکرار عفونت یا مزمن شدن آن با پزشک متخصص مشورت کنید اما به هیچ وجه شخصا اقدام به تغییر میزان یا قطع مصرف داروهای خود نکنید
- در صورتی که چندین سال قبل یائسه شده اید و به طور مکرر دچار علائم ادراری مثل سوزش و تکرر ادرار می شوید به متخصص زنان مراجعه کنید، در برخی موارد با تجویز پمادهای زنانه هورمونی (استروژن واژینال) این علائم بهبود می یابند.
- برخی از خانم ها اغلب اوقات دچار آلودگی میکروبی ادرار بدون ایجاد علائم ادراری هستند، وجود این حالت باید پیش از بارداری یا در اولین فرصت پس از شروع بارداری مشخص و درمان شود تا ادرار از هرگونه آلودگی میکروبی پاک گردد، اگر قصد بارداری دارید در این مورد با پزشک خود مشورت و آزمایش ادرار لازم را انجام دهید.
- ترشح زیاد و خارش شدید مجرای ادراری آقایان اغلب نشانه ی عفونت های جنسی است و در این موارد توصیه می شود به پزشک متخصص کلیه و مجاری ادراری (اورولوژیست) مراجعه و درمان کامل انجام گیرد، گاهی در این موارد نیاز به بررسی و درمان همسر فرد نیز وجود دارد.
- در صورتی که با وجود رعایت موارد فوق به طور مکرر دچار عفونت ادراری می شوید به متخصص جراحی کلیه و مجاری ادراری (اورولوژیست) مراجعه کنید تا بررسی های بیشتر انجام و علت بروز عفونت راجعه مشخص شود.

