

تعریف:

به طور طبیعی مجرای ادراری عاری از هر باکتری است. باکتریهایی که باعث این عفونت می شوند اغلب از رکتوم و یا واژن به پیشابراه و سپس به کلیه یا مثانه منتشر می شود.

عفونت در هر قسمت از دستگاه ادراری می تواند وجود داشته باشد. بیشتر عفونت شامل قسمتهای پایین تر ادراری یعنی مثانه و مجرای ادرار است. این اختلالات بیشتر در خانم ها به علت کوتاه بودن پیشابراه است که به باکتریها این اجازه را می دهد که به آسانی به سمت بالا حرکت کنند. و همینطور بعضی اوقات باکتریها از قسمت های دیگر بدن به دستگاه ادراری منتشر می شود زیرا دستگاه ادراری آنها کوچک تر و امکان تهاجم و تکثیر باکتری بسیار زیاد است. در بسیاری از مواقع عفونت دستگاه ادراری بسیار جدی و خطرناک خواهد بود.

تظاهرات بالینی:

- شب ادراری
- تکرر ادرار
- احساس فوریت در ادرار
- دفع دردناک یا سوزش ادرار
- احساس درد در ناحیه لگن، پشت یا پهلوها
- تغییر کردن رنگ ادرار
- ادرار کدر و بدبو
- احساس تب و لرز
- تهوع و استفراغ

تشخیص:

تشخیص عفونت بر اساس علائم و آزمایشات انجام شده فرد می باشد. این آزمایشات ممکن است شامل یک معاینه لگن باشد. همینطور فرد باید از نظر تندرست در ناحیه مثانه و کلیه چک شود. نمونه ادرار جهت آنالیز ادراری و کشت ادرار مورد بررسی قرار می گیرد. در برخی موارد نیز ممکن است نیاز به انجام پیلو گرافی داخل وریدی، اسکن اولتراسوند و سیستوسکوپی باشد.

درمان:

درمان ایده آل برای عفونت دستگاه ادراری استفاده از آنتی بیوتیک ها است که به شکل مؤثری باکتریهای موجود در مجاری ادراری را از بین برده و ضمناً کمترین تأثیر را روی فلور طبیعی واژن و روده دارد. اینکه چه دارویی و به چه مدت استفاده شود، بسته به باکتری موجود در ادرار می باشد. عموماً علایم بیماری چندین روز بعد از درمان بیماری شروع به محو شدن و کاهش می کند. برای عفونت های مزمن یا عفونت هایی که دوباره عود می کنند از رژیم های درمانی طولانی مدت استفاده می شود. صرف نظر از رژیم دارویی تجویز شده، به بیمار آموزش داده می شود که حتی در صورت برطرف شدن علائم تمام دوزهای داروهای تجویز شده را مصرف نموده و جهت پیگیری درمان نزد پزشک معالج مراجعه نماید. در انواع عفونت های شدید نیاز به استفاده از آنتی بیوتیک های تزریقی و بستری در بیمارستان می باشد.

➤ **علل ابتلا به عفونت ادراری: دیابت کنترل نشده:** با افزایش قند خون، کلیه قند اضافی خون را از طریق ادرار دفع می کند. بنابراین قند

موجود محیط مناسب را برای رشد بیش از حد باکتری ها در مجرای ادرار فراهم می نماید.

➤ **بیوست:** بیوست مانع خالی شدن کامل مثانه از ادرار می شود. در نتیجه باکتری ها در مجاری ادراری به دام می افتند و همان جا رشد کرده و ایجاد عفونت می کنند. از طرفی اسهال یا بی اختیاری مدفوع نیز می تواند منجر به عفونت ادراری شود، زیرا باکتری موجود در این نوع مدفوع می تواند به راحتی خود را به واژن و پیشابراه برساند. بهترین راه برای جلوگیری از انتقال باکتری از این راه، این است که شست و شوی ناحیه تناسلی زنان، از جلو به عقب صورت بگیرد.

➤ **رابطه جنسی:** در حین رابطه ی جنسی، باکتری می تواند از راه واژن به مجرای ادراری زن منتقل شود. برای کاهش خطر ابتلا به عفونت ادراری، باید پس از رابطه ی جنسی ادرار تخلیه شود و زن و شوهر باید قبل و بعد از رابطه، اندام تناسلی خود را شستشو دهند.

➤ **نگه داشتن ادرار:** نگه داشتن ادرار در مثانه موجب عفونت ادراری می شود زیرا در این حالت باکتری های موجود در مثانه فرصت کافی برای رشد را پیدا خواهند کرد.

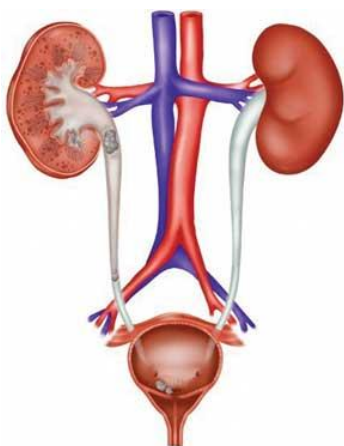
➤ **ناتوانی در تخلیه کامل مثانه:** اگر ادرار در مثانه باقی بماند، باکتریهایی که در داخل مثانه هستند می توانند رشد کنند و باعث عفونت شوند.

➤ **کم آبی بدن:** نوشیدن آب نه تنها به رفع تشنگی کمک می کند، بلکه مانع ابتلای افراد به عفونت ادراری می شود. مصرف آب زیاد تخلیه ی منظم مثانه منجر شده و لذا فرصتی برای رشد باکتری ها باقی نمی ماند.



مرکز آموزشی درمانی امام علی (ع) کرج

عفونت ادراری بزرگسالان



تیه و تنظیم: واحد ارتقاء سلامت

خود مراقبتی

پیشگیری از عفونت ادراری: برای کاهش خطر عفونت ادراری می توان اقدامات زیر را انجام داد:

- مصرف مقدار زیاد مایعات بخصوص آب: مصرف مقدار زیادی آب به رقیق کردن ادرار و ادرار پی در پی کمک نموده و در نتیجه خطر عفونت ادراری کاهش می یابد.
- شستشوی ناحیه تناسلی از جلو به عقب: باین کار مانع از ورود باکتری های مقعد به دستگاه ادراری می شود.
- خالی کردن مثانه پس از رابطه زناشویی
- اجتناب از مصرف ملتهب کننده های زنانه: دئودورانت ها، اسپری ها و سایر محصولات زنانه که در ناحیه آلت جنسی استفاده می شوند، قادر به التهاب پیشابراه می شوند.
- پیگیری برنامه درمانی

علامت هشدار دهنده: اگر هنگام ادرار کردن دچار سوزش می شوید و دفع ادرار با لکه های خون همراه است، بلافاصله به پزشک مراجعه کنید و آن را جدی بگیرید.

منابع: پرستاری داخلی جراحی برونر و سودا.

آدرس: کرج - ابتدای جاده چالوس - سه راه عظیمیه - مرکز آموزشی درمانی امام علی (ع)

تلفن: 026-32500123 داخلی 276

نشانی وب سایت بیمارستان:

<https://emamali.abzums.ac.ir>

مواد بهداشتی زنانه: نوارهای بهداشتی آلوده محل

مناسبی برای گسترش باکتری ها هستند. بنابراین باید در هر دوره ی پریود به طور منظم تعویض شوند. استفاده از لباس های زیر راحت با جنس مرغوب که ضد رطوبت هستند نیز پیشنهاد می شود. پارچه های نخی مانع جذب رطوبت می شوند. رطوبت یک عامل موثر در رشد باکتری ها و سایر میکروب هاست.

انسداد مجاری ادراری: مثل سنگ کلیه، که باعث

انسداد در جریان ادراری از کلیه به مثانه می شود.

انجام پروسیجرهایی مانند کاتتریزاسیون و

سیستوسکوپی

التهاب یا سانیدگی مخاط پیشابراه

زنان باردار

افرادی که دارای چند پارتنر جنسی می باشند.

آموزش حین بستری:

- پیشگیری از ابتلا به یبوست با مصرف مواد غذایی ملین و مواد غذایی فیبردار: چون یبوست مانع خالی شدن کامل مثانه از ادرار گردیده و زمینه ایجاد عفونت ادراری را فراهم می کند.
- مصرف مقادیر زیاد مایعات خصوصا آب
- بهترین راه برای جلوگیری از عفونت ادراری، این است که شست و شوی ناحیه تناسلی، از جلو به عقب صورت بگیرد.