

راه های پیشگیری از عفونت مجاری ادرار

- مصرف مایعات زیاد ساده ترین راه پیشگیری از عفونت مجاری ادراری می باشد.
- توصیه می شود روزانه ۸ لیوان مصرف شود. این کار باعث می شود باکتری ها به بیرون شسته شوند.
- توصیه می شود بیمار را اولین احساس نیاز به دفع، ادرار کند، حداقل هر ۲-۳ ساعت در طی روز و ۱-۲ بار در طی شب در صورت نیاز ادرار کند تا از اتساع مثانه پیشگیری شود.
- توصیه می شود زنان بعد از آمیزش جنسی ادرار کنند و حتی الامکان هر چه زودتر حداقل ۲ لیوان آب بنوشند.



- بهداشت و تمیزی ناحیه پرینه (بوژه در زنان) رعایت شود. بعد از هر بار اجابت مزاج، پرینه و مه آبی پیشابراه از جلو به عقب شستشو داده شود. تعویض نوارهای بهداشتی در زمان قاعدگی (حداقل ۳-۲ بار در روز) به کاهش بروز عفونت ادراری کمک کننده است.
- بجای استفاده از وان از دوش استفاده شود.
- زیرا باکتری ها از آب حمام وارد پیشابراه می شوند.
- توصیه می شود که روزانه لباس زیر تعویض شود و از لباس های زیر نخی استفاده شود.
- از پوشیدن لباس های حاوی الیاف مصنوعی و جوراب شلواری های تنگ و پلاستیکی (تهویه را مختل می کند) خودداری شود.

رژیم غذایی

- از مصرف محرک های دستگاه ادراری مانند قهوه، چای، ادویه، نوشابه های حاوی کولا و الکل اجتناب شود.
- مصرف غذاهایی که ادرار را اسیدی می کنند مانند قره قوروت، گوشت، تخم مرغ، مغزها، پنیر، نان، آب زرشک، غلات و آب لیمو توصیه می شود.
- مصرف مواد غذایی که خاصیت آنتی بیوتیکی دارند مانند سیر، عسل، کرفس
- ویتامین سی (C) باعث افزایش قدرت سیستم ایمنی، اسیدی شدن ادرار و مهار رشد میکروب ها می شود. از غذاهای حاوی بتا کاروتن مانند اسفناج، هویج و گوجه فرنگی استفاده شود.



Ed-pm-15/1



دانشگاه علوم پزشکی شیراز
بیمارستان جواد الائمه (ع) شهرستان خرامه

عفونت ادراری



تهیه کننده	نرگس میرزائی کارشناس پرستاری
تایید کننده	دکتر فاطمه گریست متخصص داخلی
سال تهیه	بهار ۱۴۰۱
منبع	برونر سودارث کلیه ۲۰۲۲

علائم پیلونفریت :

- تب و لرز ، درد پهلو، حساسیت به لمس
- لکوسیتوز (افزایش گلبول های سفید خون)،
- پیوری (افزایش گلبول های سفید در ادرار)
- سوزش و تکرر ادرار ، ضعف

عفونت های مجاری ادراری تحتانی (سیستیت)

- سیستیت به التهاب جدار مثانه که معمولاً ناشی از باکتری های بالاروند می باشد ، گفته می شود.

علائم سیستیت

- سوزش ادرار
- تکرر ادرار
- فوریت یا تمایل شدید به دفع ادرار



عفونت مجاری ادرای (UTI)

عفونت مجاری ادراری ، توسط میکروارگانیزم های بیماری زا در دستگاه ادرای ایجاد می شود و براساس موضع به دو دسته عفونت مجاری ادراری فوقانی و عفونت مجاری ادراری تحتانی تقسیم بندی می شود.

عفونت مجاری ادراری شایعترین عفونت بیمارستانی است.

عفونت مجاری ادراری فوقانی (پیلونفریت)

پیلونفریت به عفونت باکتریایی لگنچه کلیوی، توبول ها و بافت بینابینی یک یا هر دو کلیه اطلاق می شود. در پیلونفریت باکتری ها از طریق پیشابراه به مثانه می رسند و به کلیه صعود می کنند. پیلونفریت به دنبال ریفلاکس مثانه به حالب رخ می دهد.