



مرکز آموزشی درمانی حضرت زینب(س) آموزش به بیمار

نام پمفلت:	عفونت اداری
تهیه کننده:	آرزو قائدی - خدیجه گورکانی - کارشناس پرستاری
منبع:	داخلی جراحی برونر
پزشک تایید کننده:	دکتر مژگان منجذب - متخصص بیماریهای داخلی
تاریخ تهیه:	اردیبهشت 1403

5

2- از قطع خودسرانه دارو بپرهیزید

3- از کم کردن و زیاد کردن مقدار دارو خودداری کنید.

4- دوره دارویی را کامل نمایید.

(د) پیگیری مرتب:

1- پس از درمان اولیه در بیمارستان باید ادامه درمان را بطور صحیح در منزل کامل نمایید.

2- برای اطمینان از درمان کامل هر یکماه بمدت سه ماه یک آزمایش ادراری به دستور پزشکتان برای اطمینان از بهبودی کامل انجام دهید.

امیدواریم با رعایت هر چه بیشتر نکات بهداشتی سریعتر بهبود یابید.

4

(د) تغذیه:

رعایت رژیم غذایی زیر باعث تسریع در بهبودی شما می گردد:

1- از مواد غذایی حاوی ویتامین (ث) استفاده کنید. مانند: آب پرتقال، آب سیب، آب انگور و سایر میوه جات

2- وعده های غذایی را بطور کامل بخورید .

3- از خوردن مواد غذایی بی ارزش مانند: چیپس و پفک خودداری کنید.

4- از خوردن مواد غذایی آلوده و شب مانده خودداری کنید.

5- از میوه جات و سبزیجات تازه در پختن غذا استفاده کنید.

(ج) دارو درمانی:

پزشک ممکن است برای شما آنتی بیوتیک تجویز کند که جزء دسته داروی های ضد میکروبی است .

1- داروهای تجویز شده را دقیقاً طبق دستور مصرف کنید.

عفونت ادراری وجود میکروب در دستگاه ادراری است که به علت های مختلفی امکان دارد ایجاد گردد. رعایت یکسری نکات قابل توجه می تواند در درمان زود هنگام بیماری موثر واقع شده و همچنین در پیشگیری از عود مجدد و ابتلا به آن جلوگیری نماید.

علامه:

- شب ادراری
- تکرر ادراری
- احساس فوریت در ادرار
- احساس درد در ناحیه لگن -پشت-پهلوی و
- احساس درد در معده و احساس ناخوشی و خستگی
- تغییر رنگ در ادرار
- احساس تب و لرز
- تهوع و استفراغ
- تغییر در حجم ادرار
- درد در طول مقاربت
- احساس گیجی
- دفع ادرار با بوی شدید

چگونه از خود در برابر عفونت ادراری مراقبت کنیم؟

الف) رعایت بهداشت فردی:

- 1- به جای حمام وان از دوش استفاده کنید. زیرا باکتری از وان به پیشابراه انتقال می یابد.
- 2- پس از هر بار اجابت مزاج ناحیه ادراری و تناسلی را از جلو به عقب بشویید.
- 3- از لباس زیر نخی و خشک استفاده شود و در صورت خیس شدن بلافاصله لباس تان را تعویض کنید.
- 4- قبل و بعد از اجابت مزاج دست های خود را با آب و صابون بشوید.
- 5- هر دو تا سه ساعت مثانه خود را خالی کنید و از نگه داشتن ادرار خودداری نمایید.
- 6- از مصرف محصولات زنانه که تحریک کننده و سوزش آور هستند خودداری نمایید.

علل ابتلا به عفونت ادراری

- افزایش سن
- کاهش تحرک بعد از جراحی
- انسداد مجاری ادراری در اثر بزرگ شدن پروستات و سنگ کلیه
- دیابت کنترل نشده
- استفاده طولانی مدت از سوند ادراری
- عدم رعایت بهداشت دست

1- روزانه 6 تا 8 لیوان آب بخورید. زیرا خوردن آب باعث دفع ادرار می گردد.

این عامل باعث می شود میکروب های موجود در مجاری ادراری همراه با ادرار کردن دفع گردند و همچنین در عملکرد صحیح کلیه ها موثر است.

2- از خوردن قهوه، چای، کولا و مواد

کافئین دار به مقدار زیاد خودداری کنید زیرا این مواد محرک سیستم ادراری هستند.

3- در صورت عدم تحمل مایعات پزشک ممکن است برای شما سرم تجویز کند که باید به طور کامل آن را دریافت نمایید.

