



عفونت ادراری چیست؟ عفونت ادراری بیماری است که در اثر وارد شدن میکروب به مجاری ادراری ایجاد می شود .

عفونت اگر مثانه را درگیر کند سیستمیت گفته می شود . همچنین ممکن است دستگاه ادراری فوقانی یعنی کلیه را نیز درگیر کند که در این صورت پیلونفریت گفته می شود . این دو مورد از نظر علائم با لینی و درمانی خیلی با هم فرق می کنند . معمولاً علت اصلی عفونت ادراری عامل باکتریایی موجود در دستگاه گوارش می باشد که در بچه ها وجود دارد که به طور بالارونده ای عموماً مثانه را درگیر میکند . ممکن است عواملی وجود داشته باشد که کلیه را هم بعد از درگیری مثانه درگیر کنند .

علائم عفونت ادراری چیست؟

علائم عفونت ادراری بستگی به این دارد که درگیری سیستم ادراری محدود به مثانه است یا کلیه ها را هم درگیر کرده است .

اگر درگیری فقط مثانه باشد :

- اولین علامت عفونت ادراری ، احساس ناراحتی هنگام ادرار کردن است . این احساس میتواند خودش را به صورت سوزش ، مجرای ادرار ، بی اختیاری ادرار درد در انتهای ادرار کردن و درد در ناحیه استخوان عانه یا زیر شکم نشان ده علامت های دیگر شامل :
- تکرر ادرار همراه با درد ،
- ادرار بدبو ،
- تغییر رنگ ادرار به سمت تیره یا رنگ چای و وجود خون واضح در ادرار همراه با دفع لخته های خون است .
- در مواردی که عفونت ادرار به سمت کلیه ها کشیده شود به این علائم: تب و درد پهلو و شکم درد شدید هم اضافه می شود.

درمان: پس از مشخص شدن نتایج کشت و آنتی بیوگرام، درمان آنتی بیوتیکی شروع می شود. رایج ترین داروهای ضد میکروبی در درمان UTI عبارتند از: **پنی سیلین ها ، سولفو نامیدها ، سفالوسپورینها ، نیتروفورانئون ، تتراسیکلین ها**

فعالیت های غیر مجاز در بیماران مبتلا به عفونت ادراری باید از دوچرخه سواری، سوار کاری و اجتناب نماید زیرا این فعالیتها برگشت ادرار را افزایش می دهند .

رژیم غذایی مجاز :

- مصرف مایعات فراوان در روز که سبب شستشوی باکتریها از مجاری ادراری می شود آب بهترین مایع است
- مصرف مواد غذایی که ادرار را اسیدی می کنند مانند: گوشت، تخم مرغ، مغزها، پنیر، نان، آلو ، آبمیوه و ...
- مکمل های پیشنهادی شامل موارد زیر هستند: مصرف روزانه مولتی ویتامین E ، A ، C
- مصرف اسیدهای چرب امگا 3 مثل روغن ماهی و ماهی
- مصرف بسیاری از دانه ها و غلات و سبوس برنج
- برای سلامت کلیه در این بیماری مفید است. عصاره ی گریپ فروت به دلیل خاصیت ضدباکتری، ضد قارچ و فعالیت ضد ویروسی مفید است .
- مصرف چای سبز
- کاهش دریافت چربی در رژیم غذایی

رژیم غذایی غیرمجاز :

عدم مصرف مواد محرک مثانه مانند: قهوه، چای ،ادویه جات و مرکبات و

آموزش های خود مراقبتی اختصاصی :

- سعی کنید مثانه را تا حد ممکن خالی نگهدارید .
- بهتر است داروها را با آبمیوه مورد علاقه کودک مخلوط گردد .
- تحرك و فعالیتهای بدنی در حد انتظار می بایست جزء لاینفک زندگی باشد
- در صورت استفاده از کیسه ادراری پس از تخلیه آنرا با محلول رقیق شده بنادین و آب یا محلول اسید استیک بشویید
- شستشوی مرتب ناحیه تناسلی با آب و خشک نگه داشتن موضع
- تمیز کردن ناحیه تناسلی در دختر بچه ها از قسمت جلو به عقب انجام دهید
- توصیه به کودکان که مکرر و بطور کامل ادرار نموده از حبس ادرار جلوگیری نمایند
- استفاده از شورت های نخی امکان تهویه را بوجود میآورد

واحد آموزش همگانی و خود مراقبتی بیمارستان امام خمینی بروجرد