

مقدمه:

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 دهد. 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.

آموزش به بیمار

- به جای استفاده از وان در حمام از دوش استفاده کند.
- بعد از هر بار دفع ناحیه پرینه از جلو به عقب شسته شود.
- به بیمار آموزش دهید با مصرف مایعات فراوان از بروز عفونت ادراری پیشگیری کند.
- در طی روز هر 2 تا 3 ساعت یکبار مثانه را تخلیه کند.
- بلافاصله بعد از عمل جنسی ادرار کند.
- عدم استفاده از لباس های تنگ و چسبان دارو های تجویز شده را طبق دستور مصرف کند.
- افراد دیابتی نسبت به غیر دیابتی ها، بیشتر به عفونت های ادراری بدون علامت مبتلا می شوند، یعنی با اینکه آزمایش کشت ادرار شان مثبت شده (نشان می دهد عفونت دارند) ولی خود شخص علامت هایی مثل سوزش ادرار، تکرر ادرار، تب و درد در ناحیه پایین شکم ندارد.

تنها راه برای پیشگیری، کنترل مرتب قند خون است. **آموزش های مراقبت از خود در بیمارانی که با سند ادراری مرخص می شوند:**

- رعایت اصول مراقبت از خود در رابطه با کاتتر از قبیل رعایت اصول بهداشتی شستشوی دست ها قبل و بعد از آویزان کردن کیسه ادراری به محل مخصوص خود
- نوشیدن 7 تا 8 لیوان آب در روز
- دقت و توجه به اینکه کیسه ادراری همیشه در سطح پایین تری نسبت به مثانه قرار گیرد.
- گزارش موارد غیر عادی مثل ادرار خونی

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، آبنمیه

رژیم غذایی غیرمجاز:



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
بیمارستان امام علی (ع)

خودمراقبتی در عفونت ادراری



Edu-Pa-44

واحد آموزش سلامت
بیمارستان امام علی علیه السلام سرایان

زمان و مکان مراجعه بعدی:

رژیم غذایی در منزل:

وضعیت حرکتی پس از ترخیص:

داروهای مصرفی در منزل:

عوارض و تداخلات احتمالی داروها:

پیگیری های لازم پس از ترخیص:

آموزش های دیگری که مورد نیاز است:

آدرس و تلفن مراکز ارائه خدمت:

امضاء پرستار:

امضاء پزشک:

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 نگه دارید.
- بهتر است داروها را با آبمیوه مورد علاقه کودک مخلوط گردد.
- تحرک 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 بتادین و آب یا محلول اسید استیک بشوید.
- شستشوی مرتب ناحیه تناسلی با آب و خشک نگه داشتن موضع و استفاده از شورت های تخی
- 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 می آورد.

منبع: کتاب برونر و سودارث- هاریسون ۲۰۱۵