



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی گل‌سار

عفونت ادراری چیست و چگونه از خود مراقبت کنید؟



تهیه: کارگروه آموزش بیماربخش ICU

تدوین: خرداد ۱۴۰۵

ایمیل بیمارستان

info@golsarhospital.ir

سایت بیمارستان

www.golsarhospital.ir

شماره تلفن: ۳۴۹۰۰-۰۱۳

آدرس: رشت - گل‌سار - بلوار سمیه

کد پمفلت: T11-AC-12



علائم هشدار: در صورت بروز علائم زیر به پزشک اطلاع دهید یا به اورژانس بیمارستان

- تب (معمولاً بالای ۳۸)
- لرز
- درد پهلو یا کمر (احتمال درگیری کلیه)
- تهوع/استفراغ
- بی‌حالی شدید
- بارداری
- بیماری‌های زمینه‌ای مهم (مثل نارسایی کلیه، دیابت کنترل نشده، نقص ایمنی)
- مردان با علائم ادراری (معمولاً نیاز به بررسی دقیق‌تر دارد)



در صورت داشتن هرگونه سوال در زمینه مراقبت‌های منزل با شماره تماس ۳۴۹۰۰-۰۱۳ داخلی بخش مربوطه تماس حاصل

نمایید.

منبع: برونر و سوارث ۲۰۲۰

پیشگیری از عفونت ادراری

- آب کافی در طول روز
- تخلیه کامل مثانه
- پرهیز از نگه داشتن ادرار
- بهداشت مناسب (بدون شست‌وشوی تحریک‌کننده/زیاده‌روی)
- در صورت عود، بررسی علت توسط پزشک (مثلاً مشکلات زمینه‌ای)



عفونت ادراری در بزرگسالان:

عفونت ادراری زمانی رخ می‌دهد که میکروب‌ها وارد دستگاه ادراری (مثانه/مجرا) شوند و باعث علائم شوند.

علائم شایع:

سوزش یا درد هنگام ادرار

تکرر ادرار (با مقدار کم)

فوریت در ادرار کردن

درد زیر شکم (ناحیه مثانه)

ادرار بدبو یا کدر

ممکن است خون در ادرار دیده شود.

چه کسانی بیشتر در معرضند؟

خانم‌ها (به علت تفاوت آناتومیک)

سن بالاتر

نوشیدن کم آب / کم آبی

نگه داشتن ادرار

رابطه جنسی (در بعضی افراد)

سنگ کلیه یا مشکلات پروستات (در آقایان)

ضعف سیستم ایمنی

کارهایی که در خانه می‌توانید انجام دهید:

➤ آب کافی بنوشید (مگر پزشک محدودیت داده باشد)



➤ ادرار را نگه ندارید.

➤ گرمای ملایم روی زیر شکم ممکن است کمک کند.

➤ برای درد از مسکن‌های معمول (طبق نظر پزشک/داروساز) استفاده کنید.

➤ خودسرانه آنتی‌بیوتیک شروع نکنید (تشخیص و انتخاب دارو مهم است)



➤ نکته: مصرف زیاد مایعات معمولاً علائم را کاهش می‌دهد، اما جای درمان دارویی را در عفونت باکتریایی نمی‌گیرد.

آیا به آزمایش نیاز است؟

در بسیاری از موارد، پزشک بر اساس علائم تصمیم می‌گیرد؛ اما معمولاً موارد زیر ممکن است نیاز به آزمایش داشته باشند:

➤ علائم شدید یا طول کشیده

➤ عفونت‌های عودکننده

➤ بارداری

➤ مردان (ولی بزرگسالان مرد بیشتر نیاز به بررسی دارند)

➤ شک به درگیری کلیه

➤ عدم بهبود با درمان اولیه

➤

اگر دارو تجویز شد، این نکات را بدانید:

➤ کل دوره درمان را کامل کنید، حتی اگر بهتر شدید.

➤ اگر تا ۴۸ ساعت بهتر نشدید یا بدتر شد، تماس با پزشک لازم است

➤ همزمان با مصرف برخی آنتی‌بیوتیک‌ها، داروهای دیگر ممکن است تداخل داشته باشند، لیست داروهای خود را بگویید.