



## عفونت ادراری در بزرگسالان

لیلی حاجی علی نژاد  
سوپروایزر آموزش سلامت  
۱۴۰۱

### رژیم غذایی :

در طول روز مایعات زیاد بنوشید، از مصرف قهوه و سایر محرک‌ها مانند الکل ، تنباکو و چای غلیظ پرهیز نمایید.(الکل و کافئین با تحریک مثانه احتمال ابتلا به عفونت را افزایش می دهند). سعی کنید غذاهای حساسیت زا، نگهدارنده ها و دارای افزودنی‌های غذایی را کاهش دهید.

### در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

- در صورت وجود خون در ادرار
- ادرار کدر
- تب و لرز
- وجود خون و ترشحات چرکی در ادرار

نشانی : بابل ، چهار راه فرهنگ ، خیابان شهید مصطفی

خمینی ، مرکز آموزشی درمانی شهید یحیی نژاد

تلفن : ۷ - ۳۲۲۲۳۵۹۴ - ۰۱۱

وب سایت : yahya.mubabol.ac.ir

منابع : پرستاری داخلی جراحی برونر-سوادرت ۲۰۱۸

با تشکر از : جناب آقای دکتر هادی احمدی جویباری

(متخصص بیماری های عفونی و گرمسیری)

### درمان :

آنتی بیوتیک‌ها معمولا خط اول درمان عفونت‌های دستگاه ادراری هستند. اینکه کدام داروها و برای چه مدت تجویز می شوند به وضعیت سلامتی و نوع باکتری موجود در ادرار شما بستگی دارد.

اغلب، علائم عفونت ادراری ظرف چند روز پس از شروع درمان برطرف می شود. اما لازم است کل دوره آنتی بیوتیک را طبق دستور مصرف کنید.

### پیشگیری از عفونت ادراری :

• نوشیدن زیاد مایعات به خصوص آب ، به رقیق شدن ادرار کمک می کند و دفعات ادرار بیشتری خواهید داشت. این امر باعث می شود که باکتری‌ها قبل از شروع عفونت از دستگاه ادراری شما خارج شوند.

• پاک کردن و شستن بدن از جلو به عقب پس از ادرار و پس از اجابت مزاج به جلوگیری از گسترش باکتری‌های ناحیه مقعد به واژن و مجرای ادرار کمک می کند.

• خالی کردن مثانه بلافاصله پس از مقاربت

• خودداری از استفاده از محصولات بالقوه تحریک کننده زنانه مانند اسپری های دئودورانت یا سایر محصولات زنانه پودری در ناحیه تناسلی

### فعالیت :

برای داشتن زندگی سالم حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی یا پیاده روی را برای ۵ روز در هفته رعایت کنید.

## شرح بیماری :

عفونت دستگاه ادراری (UTI) یک عفونت در هر قسمت از سیستم ادراری که شامل کلیه‌ها، حالب‌ها، مثانه و مجرای ادرار است. بیشتر عفونت‌ها دستگاه ادراری تحتانی یعنی مثانه و مجرای ادرار را درگیر می‌کنند.

زنان نسبت به مردان بیشتر در معرض ابتلا به عفونت مجاری ادراری قرار دارند.

عفونت محدود به مثانه، می‌تواند دردناک و آزاردهنده باشد. با این حال، اگر عفونت ادراری به کلیه‌ها سرایت کند، عواقب جدی ممکن است رخ دهد.

## انواع عفونت ادراری UTI :

عفونت می‌تواند در قسمت‌های مختلف دستگاه ادراری اتفاق بیفتد. هر نوع عفونت بر اساس جایی که قرار دارد، نام متفاوتی دارد.

**سیستیت (مثانه):** علائم این عفونت می‌تواند شامل احساس نیاز زیاد به ادرار کردن، درد هنگام ادرار کردن، درد زیر شکم و ادرار کدر یا خونی باشد.

**پیلونفریت (کلیه‌ها):** می‌تواند باعث تب، لرز، حالت تهوع، استفراغ و درد در قسمت بالای کمر یا پهلو شود.

**اورتریت (مجرای ادرار):** می‌تواند باعث ترشح و سوزش در هنگام ادرار شود.

## علائم بالینی :

تمامی افراد مبتلا به عفونت مجاری ادراری علائم و نشانه‌های قابل تشخیصی ندارند، اما اکثر مبتلایان برخی از علائم را دارا می‌باشند. علائم و نشانه‌های عفونت مجاری ادراری به سرعت ایجاد شده و شامل موارد ذیل می‌باشند:

- میل شدید و مداوم برای دفع ادرار
- احساس سوزش هنگام ادرار کردن
- تکرر ادرار و کم بودن میزان ادرار در هر بار
- وجود خون در ادرار، بوی بد و تیرگی ادرار
- وجود تب یا درد در ناحیه پهلوها، معمولاً نشان دهنده عفونت احتمالی در کلیه‌ها می‌باشد
- درد لگن در زنان (به ویژه در مرکز لگن و اطراف ناحیه استخوان شرمگاهی)

## علل شایع :

از جمله عللی که می‌تواند باعث بروز عفونت ادراری در بزرگسالان شود می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- نگه‌داشتن ادرار
- عدم تمیز کردن خود بعد از توالیت در جهت درست (جهت درست تمیز کردن از جلو به عقب می‌باشد)
- کم‌آبی بدن
- آناتومی زن (مجرای ادراری کوتاه‌تری نسبت به مرد دارند)

• انسداد در دستگاه ادراری در اثر سنگ کلیه یا بزرگ شدن پروستات

• انواع خاص پیشگیری از بارداری (دیاپراگم، اسپرم کش)

• یائسگی

• سیستم ایمنی سرکوب شده (دیابت و سایر بیماری‌هایی که سیستم ایمنی را مختل می‌کنند، می‌توانند خطر UTI را افزایش دهند.

• استفاده از کاتترهای ادراری

• جراحی اخیر دستگاه ادراری یا معاینه آن

## عوارض احتمالی :

- عفونت‌های مکرر
- آسیب دائمی کلیه
- افزایش خطر زایمان با وزن کم یا نوزاد نارس در زنان باردار
- تنگی مجرای ادرار در مردان
- سپسیس

## تشخیص :

آنالیز نمونه ادرار برای بررسی گلبول‌های سفید، گلبول‌های قرمز یا باکتری‌ها، کشت ادرار، سونوگرافی از دستگاه ادراری، سیستوسکوپی

جهت جلوگیری از آلودگی نمونه ادرار، باید قبل از ادرار، آلت تناسلی خود را با مواد ضدعفونی‌کننده، تمیز نمایید و ابتدای ادرار خود را بیرون ریخته و سپس نمونه را جمع‌آوری نمایید.