



مددجو گرامی:

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.

چگونه از خود در برابر عفونت ادراری مراقبت کنیم؟

رعایت نکات زیر در مراقبت مهم است:
الف) رعایت بهداشت فردی:

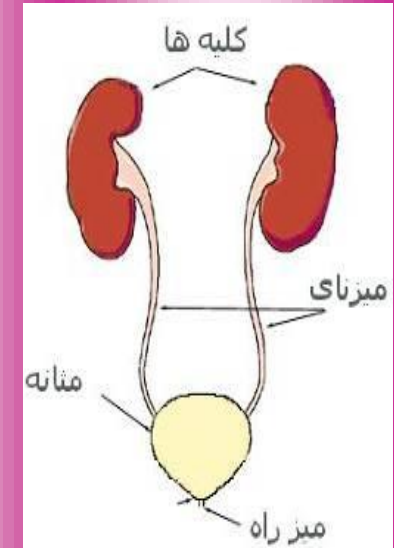
۱- به جای حمام وان از دوش استفاده کنید.
 زیرا باکتری از وان به پیشابراه انتقال می یابد.

- ۲- پس از هر بار اجابت مزاج ناحیه ادراری و تناسلی را از جلو به عقب بشوید.
- ۳- از لباس زیر نخی و خشک استفاده شود و در صورت خیس شدن بلافاصله لباس تان را تعویض کنید.
- ۴- قبل و بعد از اجابت مزاج دست های خود را با آب و صابون بشوید.
- ۵- هر دو تا سه ساعت مثانه خود را خالی کنید و از نگه داشتن ادرار خوداری ننمایید.

ب) مصرف مایعات:

✓ روزانه ۶ تا ۸ 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.

عفونت ادراری



واحد آموزش

۱۳۹۳

✓ از خوردن مواد کافئین دار مثل قهوه، چای، کولا به مقدار زیاد خودداری کنید زیرا این مواد محرک سیستم ادراری هستند.

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

(د) تغذیه:

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

۲- وعده های غذایی را بطور کامل بخورید.

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

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

۵- 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.

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

۲- از قطع خودسرانه دارو پرهیزید.

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

۴- دوره دارویی را کامل نمایید.

(د) پیگیری مرتب:

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

۲- برای اطمینان از درمان کامل هر یکماه بمدت سه ماه یک آزمایش ادراری به دستور

پزشکتان برای اطمینان از بهبودی کامل انجام دهید

۳- در صورت داشتن شریک جنسی تا اتمام دوره درمان حتماً از کاندوم استفاده کنید.

۴- بعد از هر بار نزدیکی ادرار کنید.

۵- گاه باید هم زمان طرفین تحت درمان قرار گیرند.

۶- از داشتن شرکای جنسی متعدد پرهیزید.