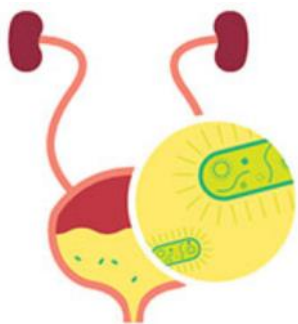




دانشگاه علوم پزشکی گیلان
بیمارستان شهدای رضوانشهر

آشنایی با عفونت ادراری



گروه هدف : بیماران در معرض عفونت ادراری

تهیه کننده:

واحد آموزش سلامت

مواد غذایی که دارای ویتامین ث میباشد:

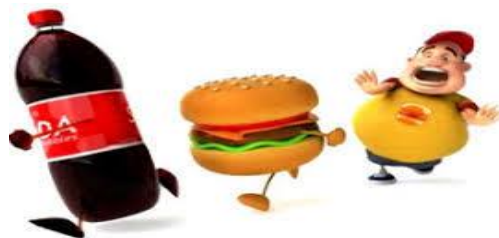
کلم ، پرتقال ، لیموترش، خربزه
طالبی، کیوی، آناناس، نخود فرنگی، گوجه فرنگی
، کدو حلوائی، شلغم، فلفل دلمه ای



مواد غذایی که در عفونت ادراری نباید مصرف

شود:

فلفل سبز، فلفل قرمز، خردل، سوسیس، کالباس
، سیر آبی، گوشت‌های کنسروی، نوشابه های الکلی
، چای قهوه، مواد غذایی شیرین



سلامتی با خوردن غذاهای سالم لذت بخش است

منبع: <http://iamee salamat.com>

آدرس: گیلان - رضوانشهر - بیمارستان شهدا

شماره تلفن: 01344629143

درمان:

در صورت عفونت ادراری به پزشک مراجعه کنید ،
طبق دستور پزشک، آزمایش ادرار در خواست
میشود و پس از بررسی آزمایش، طبق نظر پزشک
باید آنتی بیوتیک مصرف شود.



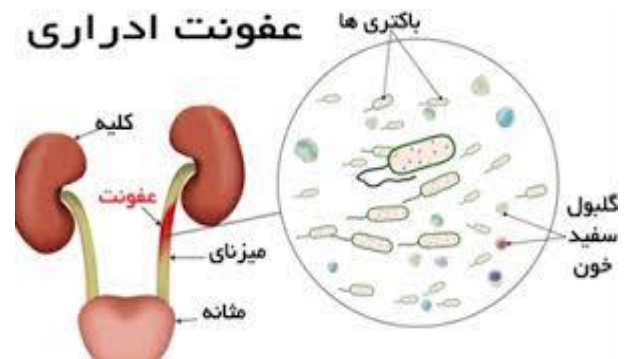
درمان خانگی عفونت ادراری:

درمانهای خانگی موثر بر عفونت ادراری که بی
ضرر و آسان هستند شامل:

آب فراوان بنوشید، آب عامل پاک کننده ی عالی
است که به دفع عفونتهای مضر ادراری کمک می
کند، مصرف ویتامین ث خود را افزایش دهید،
ویتامین ث به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می
کند و مانع از افزایش عفونت می شود.

عفونت ادراری :

نوعی عفونت است که بر دستگاه ادراری اثر می گذارد، هنگامی که عفونت، قسمت پایین دستگاه ادراری را مبتلا کند، عفونت مثانه نامیده می شود و هنگامی که بر قسمت بالایی دستگاه ادراری اثر گذارد، به آن عفونت کلیه گفته می شود. عفونت دستگاه ادراری معمولاً در زنان بیشتر از مردان رخ می دهد و بروز مجدد بیماری امری شایع است که ساختار بدن زنان، مقاربت جنسی و سابقه ی خانوادگی در آنها تاثیر دارد.



مبتلایان به دیابت نیز بیشتر از سایرین در معرض ابتلا به عفونت ادراری قرار دارند، برای اینکه سیستم ایمنی این افراد در مقابل با عفونتهایی مانند عفونت ادراری ضعیف تر است.

علت عفونت ادراری:

دستگاه ادراری شامل، کلیه ها، مثانه و مجرای ادراری است و از آنجایی که این دستگاه با محیط خارج از بدن ارتباط دارد و از طرفی ساعتها ادرار در مثانه ساکن است، محیط مناسبی برای رشد عفونت است در خانم ها به خاطر کوتاه بودن مجرای خروجی ادرار بسیار شایع تر است.

علائم بیماری :

- درد یا سوزش در هنگام ادرار کردن
- درد شکمی در بالاتر از مثانه
- نیاز به ادرار کردن مکرر
- درد در کمر و پهلو
- ادرار تیره و کدر
- خون در ادرار
- ادرار بد بو

اگر عفونت به سوی کلیه ها حمله کنند بیمار دچار تب و لرز و درد پهلو شده و بسیار بد حال می شود.



پیشگیری :

- به جای استفاده از وان، از دوش استفاده کنید.
- پس از هر بار اجابت مزاج، محل خروج را از جلو به عقب بشوید.
- لباس زیر نخی بپوشید.
- داروهای داده شده توسط پزشک را کامل و دقیق مصرف کنید.
- بهداشت فردی را رعایت کنید.
- روزانه شش تا هفت لیوان آب بنوشید.
- موقع ادرار کردن، مثانه را کامل خالی کنید.
- در صورت داشتن سوند ادراری، کیسه ی ادراری را پایین تر از سطح بدن قرار دهید.
- کیسه ی ادراری را حداقل هر هشت ساعت خالی کنید.
- از اسپری های بهداشتی و محصولات عطری استفاده نکنید.
- قبل از مقاربت جنسی و بعد از آن ادرار کنید و دستگاه تناسلی را تمیز با آب بشوید.

