



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

عفونت ادراری

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خودمراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و حین ترخیص **عفونت ادراری** طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد.

❖ رژیم غذایی

- ✓ روزانه حداقل 6-8 لیوان آب بنوشید.
- ✓ آب میوه تازه حاوی ویتامین ث استفاده نمایید و از نوشیدن نوشیدنی های شیرین و آب میوه های شیرین پرهیز کنید.

❖ فعالیت

- ✓ در صورت داشتن تب و عدم تحمل فعالیت تا سپری شدن دوره حاد بیماری فعالیت خود را محدود کنید.

❖ مراقبت

- ✓ از دستکاری سرم و رابط ها اجتناب کنید .
- ✓ دستورات دارویی طبق تجویز پزشک در فواصل مشخص توسط پرستار برای شما اجرا میشود .
- ✓ ادرار خود را از نظر رنگ و بو و کدورت کنترل کرده و به پرستار اطلاع دهید .
- ✓ هیچگاه احساس دفع ادرار را نادیده نگیرید و سعی کنید هر بار مثانه را کاملا خالی کنید .
- ✓ لباس های زیر خود را از نوع نخی انتخاب کنید و از جوراب شلواری هایی که قسمت بالای آن نخی است استفاده کنید .
- ✓ در صورت داشتن سوند ادراری کیسه ادرار را بالاتر از سطح بدن قرار ندهید زیرا ادرار آلوده وارد مثانه می شود و باعث عفونت مثانه می شود.
- ✓ کیسه تخلیه ادرار نباید با زمین تماس داشته باشد بهتر است بصورت قلاب هایی از لب تخت آویزان باشد .



✓ مراقب تا خوردن یا پیچ خوردن و بسته شدن لوله ادراری باشید. ادرار باید به راحتی در لوله جریان داشته باشد.

❖ دارو

- ✓ ممکن است مایع درمانی (سرم) و در صورت نیاز آنتی بیوتیک طبق دستور پزشک معالج تجویز شود.
- ✓ داروها طبق دستور پزشک توسط پرستار در فواصل و ساعات معین تجویز میشود.



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

عفونت ادراری در بزرگسالان

❖ رژیم غذایی

- ✓ در طول روز زیاد مایعات بنوشید و از مصرف نوشیدنی های شیرین و آب میوه های شیرین پرهیز کنید و میزان توصیه شده 8-6 لیوان آب تصفیه شده در روز است .
- ✓ سعی کنید مصرف آلرژن ها، نگهدارنده ها و افزودنی های غذایی را کاهش دهید .
- ✓ به جای گوشت قرمز ، ماهی و سویا و لوبیا ها را به عنوان منبع پروتئین مصرف کنید .
- ✓ مواد غذایی حاوی آنتی اکسیدان مثل میوه هایی چون زغال اخته ،گیلاس و سبزیجاتی مانند کدو حلوائی و گوجه فرنگی را بیشتر مصرف کنید .
- ✓ مواد غذایی حاوی فیبر مثل لوبیا ،جو ،ریشه سبزیجات مثل سیب زمینی و دانه پسیلیوم(دانه گیاه اسفرزه)را بیشتر مصرف کنید .
- ✓ از مصرف زیاد مواد غذایی تصفیه شده مانند نان سفید ،پاستا و به ویژه شکر اجتناب کنید .
- ✓ روغن های پخت و پز سالم مثل روغن زیتون یا روغن سبزیجات را مصرف نمایید .
- ✓ مصرف اسیدهای چرب ترانس را در رژیم غذایی خود کاهش دهید یا در صورت امکان آنها را حذف کنید: این نوع اسیدهای چرب معمولا در مواد غذایی پخته شده در صنایع غذایی مثل کلوچه ها ، بیسکویت های خشک نمکی ،سیب زمینی سرخ کرده ،مواد غذایی فرآوری شده و مارگارین وجود دارند.
- ✓ از مصرف قهوه و سایر محرک ها مانند الکل و تنباکو ،چای غلیظ پرهیز نمایید (الکل و کافئین با تحریک مثانه احتمال ابتلا به عفونت را افزایش میدهند).
- ✓ اجتناب از مصرف محرک هایی مثل سرکه و ادویه جات.



❖ فعالیت

- ✓ پس از بهبود علائم حاد بیماری و افزایش قدرت جسمانی فعالیت های خود را افزایش دهید و در برنامه ریزی روزانه ورزشهای ملایم به همراه دوره های استراحت بگنجانید.
- ✓ حداقل 30 دقیقه و 5 بار در هفته ورزش کنید.

❖ مراقبت

- ✓ رعایت بهداشت فردی بویژه پس از اجابت مزاج و تعویض مرتب لباس زیر ضروری است .
- ✓ هیچ گاه ادرار کردن را به تاخیر نیندازید .
- ✓ همیشه به درستی خودتان را تمیز کنید و از جلو به سمت عقب خود را بشویید تا باکتری ها وارد دستگاه ادراری نشوند. از اسپری ویا عطر زنانه در دستگاه تناسلی استفاده نکنید.
- ✓ از پوشیدن لباسهای تنگ و شورت های نایلونی برای مدت طولانی خودداری کنید .
- ✓ پیش از مقاربت جنسی و بعد از آن ادرار کنید و دستگاه تناسلی را با آب و صابون ملایم بشوئید .
- ✓ از فرآورده های بهداشتی مخصوص دستگاه تناسلی (اسپری یا پودر) و صابون های قوی خودداری کنید .
- ✓ عدم استفاده از وان هنگام استحمام کردن .
- ✓ در زمان مشخص شده توسط پزشک اگر نیاز باشد بعد از درمان باید آزمایش ادرار را تکرار کنید تا مشخص شود که عفونت برطرف شده است . انجام کشت های مکرر ادرار با فواصل معین در تمام دوره بارداری امری الزامی است تا از عدم بازگشت عفونت اطمینان حاصل شود.
- ✓ در شرایط خاصی که شما با لوله و یا سوند ادراری مرخص میشوید، لطفا قبل و پس از دست زدن به لوله ادرای و کیسه تخلیه دستها را بشوئید .
- ✓ برای جلوگیری از آلودگی لوله ادرای را از کیسه تخلیه جدا نکنید .
- ✓ ادرار درون کیسه تخلیه را حداقل هر 8 ساعت یکبار و یا در صورت زیاد بودن حجم ادرار با فواصل کمتر تخلیه کنید .
- ✓ از دست کاری لوله و کیسه تخلیه خودداری کنید .



✓ لازم به ذکر است که تعویض یا در آوردن لوله ادراری باید توسط افراد با تجربه انجام شود تا از صدمه رسیدن به مجرای ادرای بیمار جلوگیری شود .

❖ دارو

✓ در صورت تجویز آنتی بیوتیک به مدت کافی دوره درمان را کامل کنید(بسیاری از آنتی بیوتیک ها را میتوان با اطمینان در دوران بارداری مصرف کرد با تایید و نظر پزشک)

❖ زمان مراجعه بعدی

✓ مراقب علائم اولیه عفونت ها باشید .
✓ در صورت وجود خون در ادرار، ادرار کدر، تب و لرز و وجود خون و ترشحات چرکی در ادرار به پزشک مراجعه نمایید.

واحد آموزش سلامت بیمارستان شهید رازی شاهیندژ