

بسمه تعالی

بیمارستان شهید راثی شاهین دژ

راهنمای بیمار خودمراقبتی از عفونت ادراری



در صورت هر گونه سوال در خصوص بیماری از طریق ذیل تماس بگیرید:

داخلی ۲۵۴-۴۶۳۲۲۱۳۵-۰۴۴ (روزهای شنبه، دوشنبه و چهارشنبه)

Shahindezh.edh@umsu.ac.ir

شستن دستها قبل و بعد از تخلیه ادرار جهت پیشگیری
از ابتلا به عفونت ادراری و عود مجدد توصیه می شود .



توجه داشته باشید که

در صورت عدم درمان به موقع و یا عدم پیگیری درمان ،
عفونت ادراری منجر به نارسایی کلیه می شود .

منبع: درسنامه پرستاری داخلی جراحی - برونر سوارث

تهیه و تدوین: واحد آموزش سلامت - بهار ۱۴۰۵

سوپروایزر آموزش سلامت : حسین زاده

مشاور علمی: دکتر رحمتی - متخصص عفونی

اقدامات درمانی

داروهای تجویز شده توسط پزشک را طبق دستور و به
و طور کامل مصرف نمایید .

جهت کاهش درد می توانید ؛ کیسه آب گرم استفاده کنید

جهت پیگیری درمان در تاریخ مقرر به پزشک خود
مراجعه نمایید .

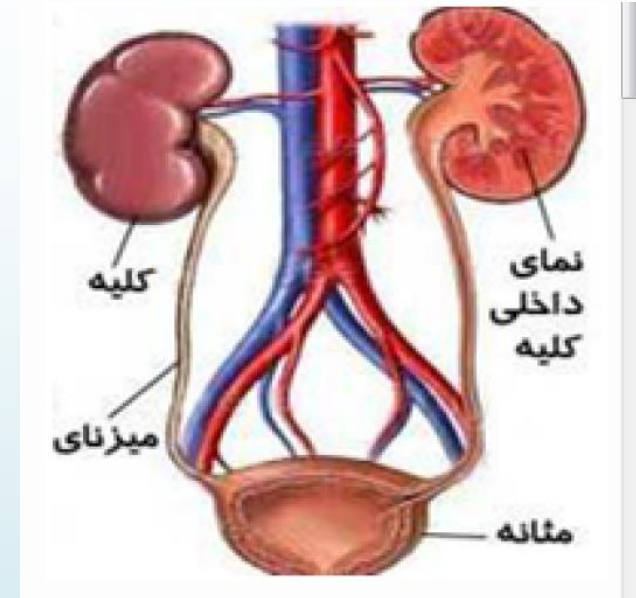
حداقل روزانه ۸ تا ۱۲ لیوان مایعات خصوصاً آب مصرف
نمایید .

به صورت ایستاده دوش بگیرید و از استحمام در وان
خودداری کنید .



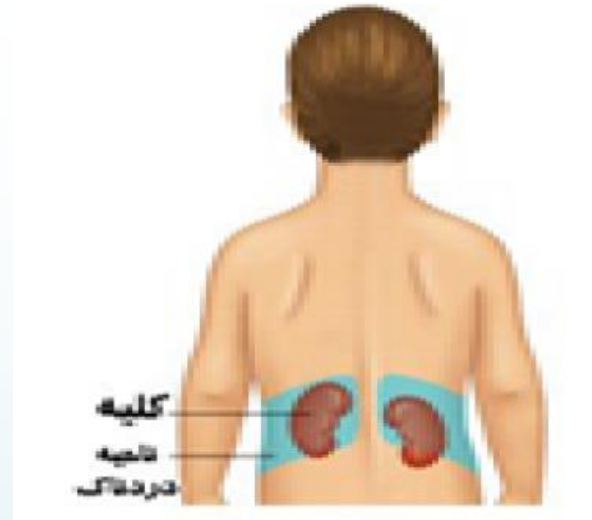
عفونت ادراری چیست؟

عفونت ادراری یکی از شایع ترین بیماری هایی است که در سنین مختلف و معمولاً در دختران و زنان شایع تر می باشد.



علائم بیماری

- درد و سوزش هنگام دفع ادرار.
- تکرار ادرار
- شب داراری
- بی اختیاری ادرار
- درد ناحیه تناسلی
- کمر درد



رعایت بهداشت فردی

- به جای استفاده از وان از دوش استفاده کنید زیرا میکروب ها از طریق آب آب به پیشابراه وارد می شوند.
- به طور منظم مثانه خود را تخلیه کنید و از نگه داشتن طولانی مدت ادرار و اتساع مثانه خودداری کنید.
- قبل و بعد از توالیت دست های خود را بشوئید.
- پس از هر بار اجابت مزاج پیشابراه را از جلو به عقب بشوئید.
- لباس نخی بپوشید، زود به زود عوض کنید و در آفتاب خشک کنید یا اتو بکشید.
- برای جلوگیری از عفونت یا عفونت مجدد قبل و بعد از آمیزش جنسی ادرار کنید.

رژیم غذایی

- در صورتی که بیماری قلبی یا کلیوی ندارید، میاعات را به میزان فراوان (۱۲ لیوان در روز) مصرف کنید.
- از مصرف مواد غذایی مانند قهوه، نوشابه، ادویه جات پرهیز کنید.
- توصیه می شود از مواد غذایی حاوی ویتامین ث مانند: لیمو ترش، لیمو شیرین و تمشک استفاده شود.
- از مصرف غذاهای خیلی شور نظیر چیپس سبب زمینی پفک، ترشی، و ... پرهیز کنید. در صورتی که آنتی بیوتیک مصرف می کنید؛ از مصرف آب گریپ فروت و انگور خودداری کنید. زیرا ممکن است با برخی از آنتی بیوتیک ها تداخل داشته باشد.

عادات دفع

- در طی هر روز ۲ تا ساعت مثانه خود را کامل تخلیه کنید و از نگهداشتن ادرار خودداری نمایید.