

**عفونت دستگاه ادراری**

تاریخ تدوین :1/7/1402

تاریخ بازنگری:1/7/1403

**واحد اموزش به بیمار**

**BNW1کد**



**عفونت ادراری** یکی از شایع ترین شکایات مراجعه کنندگان به اورژانس ها نیز شایع ترین شکایات مرتبط با سیستم ادراری است . وبه معنای وجود میکروب در دستگاه ادراری شامل کلیه ها ،مثانه ومجرای ادراری است . شایع ترین علت بروز عفونت ادراری ،آلودگی با میکروب های مدفوعی است ودر خانم ها 4 برابر شایع تر از مردان می باشد . عفونت ادراری انواع مختلفی داشته ،ازبین آنها بروز عفونت مثانه بیشتر است .

**عفونت ادراری چگونه اتفاق می افتد :**

عفونت مجاری ادراری بوسیله میکروب (باکتری ها ) ایجاد می شود . این باکتری ها می توانند باعث عفونت :

* کلیه ها (پیلونفریت )
* مثانه (سیستیت )
* پروستات (پروستاتیت )
* پیشابراه

گردند . بطوریکه بطور طبیعی مجرای ادراری عاری از هر باکتری است . باکتری های مسبب ،اغلب از مقعد ویا واژن به پیشابراه .سپس به کلیه یا مثانه منتشر می شوند ،این اختلافات بیشتر در خانم ها به علت کوتاه بودن پیشابراه است که به باکتری ها این اجازه را می دهد که به آسانی به سمت بالا حرکت کنند . بعضی اوقات باکتری ها از قسمت های دیگر بدن به دستگاه ادراری انتشار می یابند .

**عوامل خطر برای عفونت مجاری ادراری :**

* خانم بودن
* یائسگی
* افراد مسن
* مصرف کم مایعات
* اختلالات ساختمانی ادراری
* افراد دارای سوند یا لوله های ادراری
* بیماری های مزمن زمینه ای مثل دیابت
* عوامل انسدادی در دستگاه ادراری مثل سنگ کلیه های ادراری
* سطح پایین بهداشت وعدم رعایت مناسب اصول بهداشتی
* بزرگی غده پروستات درآقایان (ناتوانی در تخلیه کامل ادرار )
* چسبندگی های رحمی ولگنی در خانم ها (اختلال در تخلیه ی کامل ادرار )
* ادرار کردن با فاصله ی زیاد وعدم دفع به موقع به هنگام احساس نیاز دفع
* بیماری ها یا مصرف داروهایی که باعث ضعف ،نقص یا سرکوب سیستم ایمنی بدن شود .
* شستشوی غلط ناحیه ی تناسلی پس ازدفع ادرار و مدفوع (در خانم ها جهت شستشو باید از سمت جلو به عقب باشد تا آلودگی مدفوعی به مجرای ادرار منتشر نشود)
* بارداری

**شرایط زمینه ساز :**

* استفاده بیش از حد از داروهای آنتی بیوتیک
* قرصهای ضد بارداری خوراکی
* اختلال در عملکرد دوره های ماهانه
* بارداری وزایمان
* انتقال بیماری های آمیزشی
* سایش وخراشیدگی والتهاب سطح اندام تناسلی
* ضعف سیستم ایمنی بدن

**علائم عفونت ادراری شامل :**

1. بد بو بودن ادرار
2. درد وسوزش هنگام ادرار کردن
3. کدر شدن ادرار
4. تکرر ادرار
5. بی اختیاری ادرار
6. احساس سنگینی در لگن وپایین شکم
7. قطره قطره ادرار کردن
8. شب ادراری
9. احساس فوریت در دفع ادرار
10. ترشح چرکی از مجرا

**تشخیص :**

تشخیص براساس شرح حال ،وجود علائم ،معاینه بالینی ،وجود عوامل خطر وسابقه ی فامیلی قبلی ابتلا خواهد بود .

آزمایش ادرار وکشت میکروبی (البته نه در همه موارد )برای تایید تشخیص وتعیین آنتی بیوتیک مناسب .

آزمایش مجدد ادرار 2-1 هفته پس از پایان درمان جهت اطمینان از برطرف شده عفونت بویژه در زنان حامله .

**نمونه گیری صحیح ادرار:**

1.ابتدا ناحیه تناسلی را به خوبی واز جلو به عقب بشویید .

1. محل را خشک نمایید .

3.شروع به ادرار کردن نموده ،ابتدای ادرار را دور بریزید .

4. از وسط جریان ادرار به مقدار درخواست شده ،ادرار در ظرف آزمایش ،جمع آوری کنید .

**درمان :**درمان ایده آل برای عفونت دستگاه ادراری استفاده از آنتی بیوتیک ها است که به شکل موثری باکتری های موجود در مجاری ادراری را از بین برده . برای عفونت های بدون عارضه ،رژیم های درمانی یک دوزی ویا رژیم های درمانی 7-10 روز

استفاده میشود . برای عفونت های مزمن یا عفونت هایی که دوباره عود می کنند از رژیم های درمانی طولانی مدت استفاده می شود . صرف داروی تجویز شده بیمار می بایستی حتی در صورت برطرف شدن علائم تمام دوزهای تجویز شده را مصرف کند .

**نکات آموزشی ،توصیه های بهداشتی وپیشگیری :**

* مایعات به ویژه آب زیاد بنوشید . میزان توصیه شده 6تا 8 لیوان در روز است (افراد با نارسایی کلیه با پزشک خود در این مورد مشورت نمایند )
* پس از اجابت مزاج ،شستن خود را از جلو به عقب انجام دهید . این کار عامل بسیار مهمی در پیشگیری از ورود میکروب از مدفوع به دستگاه ادراری می باشد .
* آنتی بیوتیک ،تجویزی را دقیقا در زمان معین مصرف کرده ،دوره درمان را کامل کنید .
* دوره درمان براساس نظر پزشک معمولا 3-7 روز است درموارد شدید 10-14 روز ادامه می یابد .
* استراحت کافی داشته باشید .
* میوه وآب میوه ترش وحاوی ویتامین ث مثل مرکبات وآب پرتقال بیشتر مصرف کنید . مصرف ذغال اخته ،گیلاس ،کدو حلوایی وسایر منابع آنتی اکسیدان ،نیز توصیه شده است .
* به محض احساس نیاز به دفع ادرار ،نسبت به تخلیه آن اقدام کنید . میکروب ها در ادرای که مدت بیشتری در مثانه بماند فرصت رشد وتکثیر پیدا می کنند .
* مصرف طولانی مدت آنتی بیوتیک در خانم ها گاهی ممکن است باعث تحریک بروز عفونت های قارچی زنانه شود ، در صورت بروز خارش شدید وترشح سفید رنگ در طی مصرف آنتی بیوتیک به پزشک معالج مراجعه نمایید وشخصا به قطع مصرف دارو نکنید .
* پس از پایان مقاربت جنسی اقدام به ادرار کردن نمایید تا میکروب های احتمالی از مجاری خارج شوند . نوشیدن لیوانی آب به این کار کمک خواهد کرد .
* لباس زیر کاملا نخی بپوشید واز لباس زیر تنگ وچسبان وشلوار جین استفاده نکنید .
* بارژیم غذایی مناسب ،از یبوست وایجاد فشار که موجب تخلیه ناکامل مثانه می شود جلوگیری کنید .
* از آنجا که برخی خانم ها دچار عفونت ادراری بدون علامت هستند ،قبل از بارداری در این مورد با پزشک خود مشورت کنید .
* تجویز پماد های زنانه هورمونی توسط متخصصین
* زنان در برخی موارد در خانم های یائسه که مکرر دچار سوزش وتکرار ادرار می شوند موجب بهبودی علائم می شود .
* ترشح زیاد وخارش شدید مجرای ادراری آقایان اغلب نشانه ی عفونت های جنسی است وبایستی به متخصص عفونی یا ارولوژیست مراجعه نمایند .
* در صورت وقوع عفونت ادراری مکرر با وجود رعایت موارد فوق لازم است برای بررسی های بیشتر به متخصص ارولوژی مراجعه نمایید .

**عفونت ادراری در دیابتی ها بیشتر است .**

افراد دیابتی نسبت به غیر دیابتی ها ،بیشتر به عفونت های ادراری بدون علامت مبتلا می شوند ،یعنی با اینکه آزمایش کشت ادرارشان مثبت شده (نشان می دهد عفونت دارند )، ولی خود شخص علامت هایی مثل سوزش ادرار،تکرر ادرار،تبودرد در ناحیه پایین شکم ندارد .