

در باره عفونت ادراری چه می دانید؟



عفونت مجرای ادراری معمولاً نوعی عفونت ناشی از باکتری در مسیر جریان ادرار است که می تواند در قسمتهای زیر ایجاد شود:

کلیه ها

حالب ها

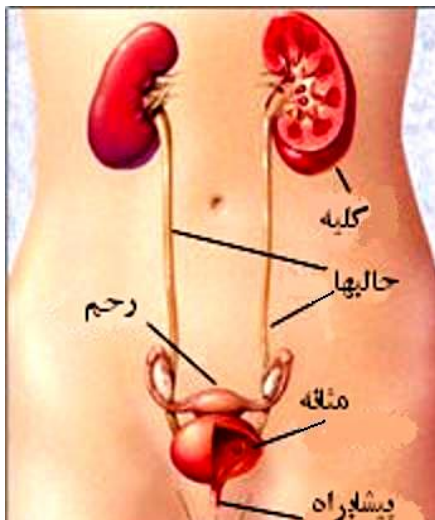
مثانه

پیشابراه

ممکن است هر کدام از این قسمت‌ها یا تمام مجرای ادراری عفونی شود. عفونت، اگر به طور کامل درمان نشود، می‌تواند به کلیه‌ها و مثانه آسیب برساند. همچنین عفونت درمان نشده، به خون انتشار پیدا می‌کند و زندگی فرد را تهدید می‌کند.

✚ عفونت چگونه ایجاد می‌شود؟

آلودگی که توسط باکتری ایجاد می‌شود، می‌تواند مشکلات زیر را به وجود آورد:



✓ عفونت مثانه

✓ عفونت کلیه

✓ التهاب پیشابراه

در حالت عادی و به طور طبیعی در مجرای ادراری هیچ نوع میکروبی وجود ندارد. عواملی که سبب عفونت ادراری می‌شوند از مقعد یا واژن به پیشابراه، مثانه یا کلیه منتقل می‌شوند.

عفونت مجرای ادرار در زنان شایع‌تر از مردان است. چون مجرای ادرار در زنان کوتاه‌تر است. گاهی عامل عفونت ادرار، از یک ناحیه دیگر در بدن که قبلاً دچار عفونت شده، از راه جریان خون به مجرای ادرار می‌رسد و باعث آلودگی می‌شود.

✚ علل متعددی منجر به عفونت می‌شود که در اینجا به مهمترین آنها اشاره می‌شود:

✓ انسداد مجرای ادرار، مثلاً سنگ کلیه می‌تواند مانع عبور ادرار از کلیه به مثانه شود.

✓ اگر مبتلا به بیماری مثل دیابت یا مشکل دیگری هستید که سیستم ایمنی شما را تضعیف می‌کند، احتمال

عفونت ادراری وجود دارد.

✓ هر چه سن بالاتر برود، تخلیه کامل مثانه مشکل تر خواهد شد. اگر کمی ادرار در مثانه باقی بماند، باکتری هایی که به مثانه وارد می شوند، شروع به رشد و زیاد شدن می کنند و عفونت ایجاد می شود. در سنین بالا احتمال بروز عفونت بیشتر است.

✚ علامتهای عفونت ادراری کدامند؟

- ✓ زیاد شدن تعداد دفعات ادرار کردن
- ✓ احساس نیاز فوری به دفع ادرار
- ✓ درد یا سوزش و ناراحتی هنگام ادرار کردن
- ✓ بوی تند ادرار
- ✓ درد در پائین لگن، کمر و پهلو
- ✓ ظاهر کدر یا قرمز رنگ ادرار
- ✓ تب و لرز
- ✓ تعریق
- ✓ نشت و بی اختیاری ادرار

✚ عفونت ادراری چگونه تشخیص داده می شود؟

پزشک شما را معاینه می کند و نشانه های بیماری را بررسی می کند. همچنین آزمایشات زیر ممکن است نیاز باشد:

- آزمایش ساده و کشت ادرار از نظر باکتری و چرک
- عکس رادیولوژی بعد از تزریق داروی وریدی که کلیه ها، حالبها و مثانه را بررسی می کند.
- اسکن با امواج صوتی برای مشاهده مجاری ادراری (سونوگرافی)

- سیستم اسکوپ. در این روش، متخصص اورولوژی قسمت داخلی مثانه را با یک وسیله که دوربین بر سر آن قرار گرفته، مشاهده می کند.

➤ روش گرفتن نمونه جهت کشت ادرار:

- ✓ نمونه ای از ادرار که برای کشت تهیه می شود، باید کاملاً تمیز و بدون آلودگی باشد.
- ✓ قبل از ادرار کردن ناحیه را با آب و صابون، کاملاً شستشو دهید.
- ✓ شروع به ادرار کردن کنید و سپس بدون اینکه جریان ادرار را قطع کنید، ظرف را زیر ادرار نگه دارید، و تا حدود 30 تا 50 سی سی جمع آوری کنید و بدون اینکه دست شما با داخل ظرف تماس پیدا کند، درب آن را ببندید.

➤ درمان عفونت ادراری چگونه است؟

- عفونتهای ادراری با داروی آنتی بیوتیک درمان می شود. این دارو باید توسط متخصص بیماریهای مجاری ادراری و با توجه به نوع عفونت، تجویز شود.
- برای درمان کامل بایستی تمام دارویی را که برای شما تجویز شده و در زمان تعیین شده مصرف کنید. دوره درمان باید کامل شود تا عفونت کاملاً برطرف گردد.

➤ آیا می دانید چگونه می توانید از فودتان مراقبت کنید؟

- ☞ مایعات به خصوص آب بیشتر مصرف کنید. مصرف زیاد مایعات، به خروج باکتریها از مجرای ادرار کمک می کند.
- ☞ در صورت دردهای پیچشی شکم یا کمر درد شدید، از کیف آب گرم یا پتوی برقی در محل نشیمنگاه استفاده کنید.
- ☞ در صورت بروز تب بالای 38 درجه، استراحت کنید، از داروی پائین آورنده تب (مثل استامینوفن یا آسپیرین) با نظر پزشک استفاده کنید، و هر روز دمای بدن خود را یادداشت کنید.

☞ از دوش آب گرم برای تسکین و کاهش درد استفاده کنید.

☞ اگر علائم بیش از دو روز ادامه پیدا کرد یا بدتر شد، به پزشک اطلاع دهید.

☞ زمانی که ادرار شما شفاف و بدون بوی ناخوشایند است و علائمی از تب و سوزش ادرار ندارید، نشانه آن است که درمان و مراقبت شما مؤثر بوده است.

📌 چگونه می توان از عفونت ادراری جلوگیری کرد؟

☞ روزانه 8 تا 10 لیوان آب و مایعات مصرف کنید.

☞ مصرف 1 گرم ویتامین ث در روز از عفونت ادراری جلوگیری می کند.

☞ به طور منظم هر 2 تا 3 ساعت ادرار کنید.

☞ هنگام استفاده از توالت، بهداشت را رعایت کنید. بعد از تخلیه کامل ادرار ناحیه را از جلو به عقب شستشو دهید تا باکتریهای مقعدی به دستگاه ادراری نزدیک نشود.

☞ از مواد پاک کننده شیمیایی و محرک (مثل صابونها و اسپری های قوی و محرک)، برای شستشو استفاده نکنید.

☞ از لباس زیر نخی یا پنبه ای استفاده کنید و لباس زیر خود را هر روز عوض کنید.