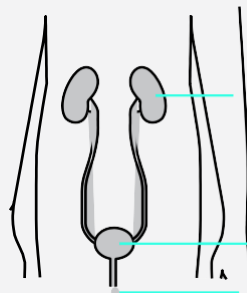


عفونتهای مجاری ادراری

کتابچه‌های برای بزرگسالان و مراقبان بهداشتی.

عفونت ادرار چیست؟

عفونت ادرار زمانی رخ میدهد که باکتری در هر بخش از سیستم ادرار باعث بروز عاظم عفونت شود.



کلیه ادرار تولید میکند

مثانه ادرار را در خود نگه میدارد

مجرای ادرار، ادرار را از بدن دفع میکند

اگر وجود باکتری در آزمایش ادرار مشخص بود اما شما نیز حالتان خوب بود، نگران نباشید، این حالت عادی است و معمولاً به آنتیبیوتیک نیاز نخواهد بود. با این وجود، عفونتهای شدید ادرار میتواند زندگی شما را به خطر بیندازد.

کارهایی که میتوانید جهت پیشگیری انجام دهید

عفونت ادرار دارید؟

به اندازه کافی مایعات مینوشید؟ نگاهی به رنگ ادرار خود بیندازید.



مایعات

- مایعات کافی بنوشید (6-8 لیوان) تا ادرار کمرنگ در طول روز دفع شود و احساس تشنگی به ویژه در هوای گرم نداشته باشید.
- از مصرف بیرویه نوشیدنیهای گازدار یا الکل خودداری کنید
- محصولات تهیهشده از کرنبری یا بالشتک آماس مثانه هیچ مزیت تأیید شدهای به همراه ندارند
- از پیوست پیشگیری کنید. در صورت نیاز، کمک بگیرید
- حفظ کنترل دیابت

گسترش باکتری از روده به مثانه خود را متوقف کنید:

- پس از دستشویی، دستگاههای تناسلی را از جلو به عقب پاک کنید
- پدهای بهداشتی را تعویض و دستگاه تناسلی را در صورت کثیف شدن تمیز کنید
- دستگاه تناسلی را تمیز و خشک نگه دارید؛ از استفاده از صابونهای معطر خودداری کنید
- دستگاه تناسلی را قبل و بعد از سکس با آب بشوید

چه علائم و نشانه‌هایی را باید مد نظر قرار داد؟

این علائم را در صورت استفاده از سوند ادرار مد نظر قرار دهید:

- لرز یا لرزیدن
- دمای بال یا پایین
- درد کلیه در کمر، درست زیر دندها



علائم جدید یا تشدیدشده عفونت ادرار در تمام مردم:

- درد یا سوزش هنگام ادرار
- دمای بال یا پایین
- لرز یا لرزیدن
- نیاز شدید (احساس نیاز به ادرار فوری)
- درد در پایین شکم در بالای ناحیه تناسلی
- از دست دادن اختیار (خیس کردن بیش از حد معمول خود)
- ادرار کردن بیش از حد معمول
- ادرار تیره یا خون قابل مشاهده در ادرار
- گیجی، تغییر در رفتار یا بیقراری هنگام سرپا بودن

اگرچه عفونت ادرار میتواند گیجکننده باشد، سایر مواردی که ممکن است بر این گیجکنندگی تأثیر داشته باشد را نیز مد نظر قرار دهید

- درد
- بیوست
- خواب ضعیف
- احساس ناخوشی
- عدم مصرف کافی مایعات
- عوارض جانبی دارو
- عفونت دیگر
- تغییر در رویه زندگی یا محیط خانه
- رژیم غذایی ضعیف

اگر فکر می کنید ممکن است COVID-19 داشته باشید، لطفاً به بخش کروناویروس NHS و GOV.UK برای مشاهده آخرین رهنمودها و اطلاعات مراجعه کنید.

برای بهبودی باید چه اقدامی انجام داد؟

● محصولات تهیه‌شده از کرنبری یا بالشتک آماس مثانه هیچ مزیت تأیید شده‌ای به همراه

ندارند

● اگر در مورد خیس کردن خود نگران هستید، برای دریافت مشاوره با پزشک یا پرستار

خود تماس بگیرید

● از داروساز/مراقب بهداشتی کمک بگیرید

● برای جلوگیری از احساس

- مایعات کافی بنوشید تا ادرار در طول روز به ویژه در هوای گرم به طور منظم دفع شود.
- از پاراستامول به طور منظم استفاده کنید، حداکثر 4 بار در روز برای کاهش تب و درد



داروساز/پرستار/پزشک شما ممکن است چه کاری انجام دهد؟

● اگر عالئم شما به احتمال زیاد به خودی خود خوب میشوند، میتوانید در زمینه خود مراقبتی و کاهش درد مشاوره دریافت کنید

- از شما میخواهند مایعات بیشتری مصرف کنید
- از شما نمونه ادرار درخواست میکنند
- ممکن است آنتیبیوتیکی به شما داده شود که در صورت عدم بهبود عالئم یا بدتر شدن حالتان مصرف کنید



همواره به توصیه‌های داروساز/پرستار/پزشک خود در مورد آنتیبیوتیک‌ها اعتماد کنید

- آنتیبیوتیکها میتوانند در عفونتهای شدید ادرار نجاتدهنده باشند
- اما استفاده از آنها همواره در صورت مشاهده عالئمی در ادرار نیاز نیست
- عوارض جانبی رایج استفاده از آنتی بیوتیک شامل برفک، جوش، استفراغ و اسهال است؛ در صورت نگرانی مشورت بگیرید

- آنتیبیوتیکها بر روی باکتری‌های روده تأثیر میگذارند و باعث میشوند حداقل یک سال در برابر آنتیبیوتیکها مقاوم شوند
- در مصرف آنتیبیوتیک زیاده‌روی نکنید، فقط زمانی که پزشک/پرستار شما آنها را توصیه میکند، مصرف کنید

چه زمانی باید کمک دریافت کنید؟ عالم زیر

نشانه‌های احتمالی عفونت شدید هستند و باید در اسرع وقت بررسی و ارزیابی شوند

با پزشک عمومی خود تماس بگیرید یا با NHS 111 (انگلستان)، NHS 24 (اسکاتلند) تماس بگیرید یا با NHS direct (NHS direct) تماس بگیرید یا با NI (پزشک عمومی) تماس بگیرید

لرز، احساس لرز و درد ماهیچه



احساس گیجی زیاد، خواب‌آلودگی یا بریده بریده صحبت کردن



ادرار نکردن در کل طول روز



دما بالای 38 درجه یا کمتر از 36 درجه



مشکل در تنفس



کلیه در کمر، درست زیر دنده‌ها



خون قابل مشاهده در ادرار



پوست بسیار سرد



عالم در حال وخیمتر شدن هستند یا پس از 2 روز از شروع مصرف آنتی

به حس خود اعتماد کنید، اگر مطمئن نیستید عالم تا چه اندازه اورژانسی هستند مشاوره دریافت کنید.