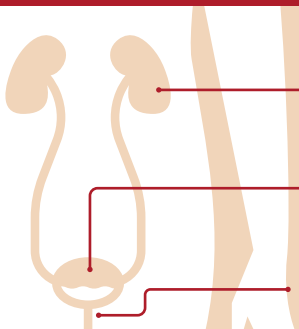
TARGET
Keep Antibiotics Working

عفونت‌های مجاری ادراری (UTIs)

دفترچه ای برای بزرگسالانی که احتمال دارد مبتلا به UTI باشند

1. UTI چیست؟



عفونت مجاری ادراری (UTI) زمانی رخ می دهد که باکتریها در هر بخش از سیستم دفع ادرار باعث بروز علائم عفونت شوند.

تشخیص بیماری معمولاً از روی علائم شما انجام می شود. چوبهای تست ادرار فقط در زنان زیر 65 سالی که از سوند استفاده نمی کنند مورد استفاده قرار می گیرند.

2. برای پیشگیری از UTI چه اقدامی می توانید انجام دهید؟

آیا به اندازه کافی مایعات می نوشید؟ نگاهی به رنگ ادرار خود بیندازید.

به اندازه کافی مایعات بنوشید (6-8 لیوان) تا در طول روز به طور مرتب ادرار کنید و احساس تشنگی، به ویژه در هوای گرم، نکنید.

مثانه شما ممکن است توسط الکل، نوشیدنیهای گازدار یا کافئین بیش از اندازه تحریک شود.

از یبوست جلوگیری کنید؛ در صورت نیاز، تقاضای دریافت مشورت کنید.

اگر دیابتی هستید، قند خونتان را در سطح مناسب حفظ کنید.

گسترش باکتری از روده به مثانه خود را متوقف کنید:

- دستگاه تناسلی را تمیز و خشک نگه دارید؛ از استفاده از صابون‌های معطر خودداری کنید
- پدهایی که به دلیل بی اختیاری ادرار استفاده می کنید، به طور مرتب تعویض کنید و اگر آلت تناسلی آلوده شده است، آن را تمیز کنید.
- پس از سکس ادرار کنید
- خانمها باید ناحیه خارجی واژن را پیش از سکس و پس از آن بشویند، و پس از دستشویی، دستگاه های تناسلی را از جلو به عقب پاک کنند

اگر UTI به طور مکرر برای شما اتفاق می افتد

مکملهای غذایی کرانبری و مانوز-دی ممکن است به زنان جوانتر کمک کنند

برای دریافت توصیه درباره نحوه پیشگیری از UTI با پزشک داروساز یا پزشک عمومی خود صحبت کنید

3. چه علائمی را باید مد نظر قرار داد؟

علائم/نشانه ها در همه بزرگسالان:

- سوزش هنگام دفع ادرار
- نیاز جدید به دفع ادرار در طول شب
- رنگ ادرار به شکل مشخصی کدر می باشد
- ادرار کردن بیش از دفعات معمول
- احساس نیاز به دفع فوری ادرار
- وجود خون در ادرار
- درد در قسمت پایین شکم

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

- لرز یا لرزیدن
- بروز تب و یا دمای پایین بدن
- درد کلیه در کمر، درست زیر دنده ها

علائم UTI در بزرگسالان مسن تر و ضعیف:

- از دست دادن اختیار ادرار بیش از حد معمول

- احساس جدید یا افزایش گیجی، تغییر در رفتار یا بی ثباتی هنگام سرپا بودن

- بروز تب و یا دمای پایین بدن

- لرز یا لرزیدن

علائم ادراری همچنین ممکن است به دلیل این موارد ایجاد شوند:

- درد یا ناراحتی پس از فعالیت جنسی
- عفونت های مقاربتی (STI)
- تغییرات واژن در دوران یائسگی یا پس از آن

موارد دیگری که می توانند باعث گیجی در سالمندان شود:

- درد
- یبوست
- رژیم غذایی نامناسب
- احساس ناخوشی
- نوشیدن کم مایعات
- خواب ناکافی
- عوارض جانبی دارو
- عفونتی دیگر
- تغییر در شرایط روزمره یا محیط منزل

علائم کووید-19 را در نظر بگیرید:

اگر تب دارید از طریق مسئول مراقبت بهداشتی خود یا به صورت آنلاین در این آدرس آزمایش کووید-19 را هماهنگ کنید www.gov.uk/get-coronavirus-test و آخرین توصیه ها درباره کووید-19 مندرج در **www.gov.uk/coronavirus** را رعایت نمایید

اگر نگران کووید هستید، با NHS111، دکتر داروساز، یا پزشک عمومی خود تماس بگیرید.

4. چه کاری می توان انجام داد تا حال شما بهتر شود؟

چه کاری می توانید بکنید؟

- مایعات کافی بنوشید تا ادرار کم رنگ 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 درد
- در حال حاضر شواهدی وجود ندارد که نشان دهد مصرف فرآورده‌های کرانبری یا کیسه‌های التهاب مثانه موجب درمان UTI می‌شود.

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

- ارائه توصیه درباره مراقبت از خود و توصیه در زمینه رفع درد (پاراستامول یا آیبوپروفن)
- درخواست نمونه ادرار از شما
- ممکن است به شما فوراً آنتی بیوتیک داده شود، یا از شما بخواهند اگر علائم شما بهتر نشد یا حال شما بدتر شد آن را مصرف کنید
- ممکن است شما به یک ارائه کننده دیگر مراقبت های بهداشتی معرفی شوید

اگر UTI به طور مکرر برای شما اتفاق می افتد و روشهای مراقبت فردی کمکی نمی کنند:

- ممکن است آنتی بیوتیک برای مصرف هنگام شب یا پس از رابطه جنسی تجویز گردد
- درمانهای هورمونی واژنی ممکن است به زنان پس از دوران یائسگی کمک کند

توصیه درباره آنتی بیوتیکها

- آنتی بیوتیکها می توانند در عفونتهای ادراری شدید نجات بخش باشند، اما برای علائم ملایم ادراری آنتی بیوتیک همیشه لازم نیست
- آنتی بیوتیکها بدن شما را در مقابل باکتریها مقاوم می کنند که ممکن است دفعه بعد درمان UTI شما را مشکلتر کنند.
- عوارض جانبی رایج استفاده از آنتی بیوتیک شامل برفک، جوش، استفراغ و اسهال است؛ در صورت نگرانی درخواست دریافت مشورت کنید
- اجازه دهید آنتی بیوتیک شروع به تاثیر گذاری کند، فقط زمانی که متخصص مراقبت بهداشتی شما استفاده از آنها را توصیه می کند، آنها را مصرف کنید

مصرف آنتی بیوتیک در شرایطی که به آن نیاز ندارید شما و خانواده شما را در معرض خطر قرار می دهد

در چه شرایطی باید درخواست کمک فوری کنید؟

اگر علائم UTI دارید همراه با شرایط زیر باید از متخصص بهداشتی تقاضای مشورت کنید:

- علائم شما خیلی بدتر شده یا ظرف 2 روز از شروع مصرف آنتی بیوتیک شروع به بهبودی نکرده اند.
- باردار بوده، مذکر هستید یا دوره بعد از جراحی را می گذرانید

علائم زیر نشانه های احتمالی عفونت ادراری شدید هستند و باید فوراً مورد ارزیابی قرار بگیرند:

- لرزش، احساس لرز و درد عضلانی
- احساس گیجی زیاد، خواب آلودگی یا لکنت زبان
- ادرار نکردن در کل طول روز
- دمای بالای 38 درجه یا کمتر از 36 درجه سانتیگراد
- مشکل در تنفس
- درد کلیه در کمر، درست زیر دنده ها
- خون قابل مشاهده در ادرار شما
- پوست بسیار سرد

با درمانگاه خود تماس بگیرید یا

NHS 111 (انگلستان و ولز)

NHS Direct Wales 0845 46 47 Galw IECHYD Cymru

CALL 111 when it's less urgent than 999

www.111.wales.nhs.uk www.111.nhs.uk

شماره 111 (اسکاتلند)

NHS 24 CALL 111

www.nhs24.scot

درمانگاه پزشک عمومی (ایرلند شمالی)

HSC Public Health Agency

Project supported by the PHA

به حس درونی خود اعتماد کنید، اگر مطمئن نیستید علائم تا چه اندازه ای اورژانسی هستند، تقاضای دریافت مشورت نمایید

TARGET is operated by the UK Health Security Agency. Developed in collaboration with professional medical bodies, Version 1.1. Published: March 2021, Revision: March 2023.