

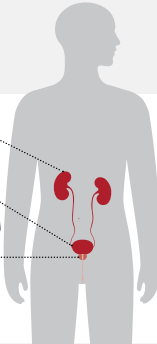
عفونت‌های دستگاه ادراری (UTI)

بروشوری برای بزرگسالان

کلیه‌ها
ادرار را ایجاد می‌کنند

مثانه
ادرار را ذخیره می‌کند

میزراه
ادرار را از بدن خارج می‌کند



عفونت دستگاه ادراری چیست؟

عفونت دستگاه ادراری زمانی اتفاق می‌افتد که باکتری در هر یک از بخش‌های سیستم ادراری باعث بروز علائم می‌شود. تشخیص عمدتاً بر اساس علائم شما انجام می‌شود. آزمایش‌های دیپ‌استیک (نوار تست) ادرار تنها برای زنان زیر 65 سال استفاده می‌شود که سووند ندارند.

برای جلوگیری از عفونت دستگاه ادراری چه کاری می‌توانم انجام دهم؟

- قبل و بعد از رابطه جنسی، ناحیه خارجی واژن را با آب شستشو دهید.
- پس از استفاده از توالت، اندام تناسلی خود را از جلو به سمت عقب پاک کنید.

عفونت‌های مکرر دستگاه ادراری

- اگر خانم هستید و وارد دوره یائسگی شده‌اید، درمان هورمونی واژن می‌تواند مفید باشد.
- اگر آقا هستید، از متخصص مراقبت‌های بهداشتی خود کمک بگیرید.
- می‌توانید مکمل‌های رژیمی کرن‌بری، دی-مانوز (برای زنان جوان‌تر) یا پروبیوتیک‌ها را امتحان کنید. این موارد برای برخی زنان مؤثر است. شواهد موجود برای حمایت از استفاده آنها قطعی نیست.

آیا به اندازه کافی مایعات مصرف می‌کنید؟

مایعات کافی بنوشید. نوشیدن مایعات کافی مانند آب یا آبمیوه آبرسانی بدن شما را تقویت می‌کند و به بدن‌تان کمک می‌کند سالم بماند. راهنمای تغذیه

NHS England (Eatwell Guide)

مناسب توصیه می‌کند که افراد باید تلاش کنند در طول روز 6 تا 8 لیوان مایعات بنوشند. مصرف بیش از حد الکل، نوشیدنی‌های گازدار یا کافئین می‌تواند موجب تحریک مثانه شما شود.

از انتقال باکتری‌ها از روده به مثانه خود

جلوگیری کنید

- ناحیه تناسلی خود را تمیز و خشک نگه دارید. از استفاده از صابون‌های معطر خودداری کنید. پدهای بی‌اختیاری ادرار را به طور مرتب تعویض کرده و پس از مدفوع کردن، ناحیه تناسلی خود را تمیز کنید.
- پس از رابطه جنسی، ادرار کنید.

علائم عفونت دستگاه ادراری در بزرگسالان مسن‌تر و ضعیف‌تر

این علائم در بزرگسالان مسن‌تر و ضعیف‌تر می‌تواند برجسته‌تر باشد

خیس کردن خودتان
بیش از حد معمول
(بی‌اختیاری ادرار)



بروز یا افزایش گيجی،
تغییر در رفتار، یا عدم تعادل
روی پاها



بالا یا پایین رفتن
دمای بدن



لرز یا
تکان



باید مراقب چه علائمی باشیم؟

علائم و نشانه‌ها در تمام بزرگسالان

- درد و سوزش هنگام ادرار
- ادرار کردن در شب بیش از حد معمول
- کمر بودن ادرار
- دفعات ادرار بیش از حد معمول
- احساس نیاز فوری به ادرار کردن
- وجود خون در ادرار
- احساس درد در ناحیه پایین شکم

اگر سوند دارید، این علائم را نیز در نظر بگیرید

- لرز یا تکان
- بالا یا پایین رفتن دمای بدن
- درد کلیه در قسمت پشت، درست زیر دنده‌ها
- بروز یا افزایش گيجی، تغییر در رفتار، یا عدم تعادل روی پاها

موارد دیگری که ممکن است موجب گيجی در بزرگسالان مسن‌تر شود

- درد
- خواب نامناسب
- بی‌وست
- عوارض جانبی داروها
- رژیم غذایی نامناسب
- عفونت‌های دیگر
- عدم نوشیدن مایعات کافی
- تغییر در روال روزمره یا محیط خانه

علائم ادراری ممکن است در اثر موارد زیر نیز ایجاد شوند

- درد یا ناراحتی پس از رابطه جنسی
- یک بیماری مقاربتی (STI)
- تغییرات واژن در طول یائسگی یا پس از آن

برای بهبودی چه کارهایی می‌توانم انجام دهم؟

کارهایی که می‌توانید انجام دهید

کارهایی که پزشک داروساز، پرستار یا پزشک شما می‌توانند انجام دهند

مایعات کافی بنوشید. سعی کنید در طول روز 6 تا 8 لیوان آب یا آبمیوه بنوشید.



دادن مشاوره در مورد خودمراقبتی و توصیه به شما برای مصرف مسکن (استامینوفن یا ایبوپروفن)



برای تسکین درد، به طور منظم و حداکثر 4 بار در روز استامینوفن (پاراستامول) مصرف کنید.



درخواست نمونه ادرار از شما جهت آزمایش.



ممکن است آنتی‌بیوتیک به شما داده شود تا فوراً مصرف کنید یا در صورتی که علائم شما بهبود پیدا نکرد یا شروع به بدتر شدن کرد، مصرف آن را شروع کنید.



می‌توانید مصرف کپسول‌های کرن‌بری یا ساشه‌های سیستیت را امتحان کنید. این موارد برای برخی زنان مؤثر است. شواهد موجود برای حمایت از استفاده آنها قطعی نیست.



ممکن است به ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی دیگری ارجاع داده شوید.



اگر به طور مکرر دچار عفونت دستگاه ادراری می‌شوید و گزینه‌های خودمراقبتی تأثیری ندارد

- ممکن است آنتی‌بیوتیک برای شما تجویز شود تا شب‌ها یا پس از رابطه جنسی مصرف کنید.
- درمان‌های هورمونی واژن ممکن است به برخی زنان پس از ورود به دوران یائسگی کمک کند.

توصیه‌هایی در مورد آنتی‌بیوتیک‌ها

- آنتی‌بیوتیک‌ها می‌توانند جان شما را برای عفونت‌های ادراری جدی نجات دهند اما برای علائم ادراری خفیف، همیشه نیازی به آنها نیست.
- مصرف هر آنتی‌بیوتیک می‌تواند باکتری‌هایی را که در بدن شما زندگی می‌کنند، مقاوم کند. این موضوع به این معنی است که وقتی واقعاً به آنتی‌بیوتیک‌ها نیاز دارید، ممکن است برای شما مؤثر نباشند.
- عوارض جانبی رایج مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها شامل برفک، راش پوستی، حالت تهوع، استفراغ و اسهال می‌شود. اگر نگران هستید مشاوره پزشکی بگیرید.
- تنها زمانی از آنها استفاده کنید که متخصص سلامت به شما توصیه می‌کند. بدین ترتیب احتمال تأثیرگذاری آنها بیشتر خواهد بود.

مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها در زمانی که نیازی به آنها نیست، می‌تواند شما و خانواده‌تان را در معرض خطر قرار دهد.

چه زمانی باید کمک فوری تری دریافت کنم؟

اگر علائم عفونت دستگاه ادراری و شرایط زیر را دارید، به متخصص سلامت مراجعه کنید:

- علائم شما دارد خیلی بدتر می شود یا ظرف مدت 2 روز پس از شروع مصرف آنتی بیوتیک ها، شروع به بهبود نکرده است، یا
- باردار هستید، آقا هستید یا اخیراً عمل جراحی داشته اید.

علائم زیر می توانند نشانه عفونت ادراری جدی باشند و باید فوراً مورد ارزیابی قرار گیرند

دمای بدن بالای 38°C یا پایین تر از 36°C 	لرز، تکان و درد عضلانی 
درد کلیه در قسمت پشت، درست زیر دنده ها 	ادرار نکردن در تمام طول روز 
پوست خیلی سرد 	مشکل در تنفس 
استفراغ 	وجود خون در ادرار 
اگر هر یک از علائم بالا را دارید، فوراً با پزشک عمومی (GP) خود تماس بگیرید یا از خدمات زیر برای منطقه خود استفاده کنید.	احساس گیجی و خواب آلودگی زیاد یا گفتار نامفهوم 

Northern Ireland

Contact your GP practice



NHS Scotland



NHS 111 Wales



NHS England



به غرایز خود اعتماد کنید - اگر نمی دانید که علائم شما تا چه حد فوری است، مشاوره بگیرید