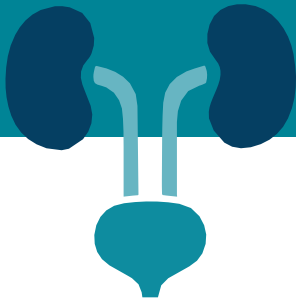


چگونه از عفونت‌های دستگاه ادراری (UTI) جلوگیری کنیم

اطلاعاتی برای سالمندان



عفونت دستگاه ادراری چیست؟

عفونت‌های دستگاه ادراری (UTI) بر دستگاه ادراری شما، از جمله مثانه، مجرای ادرار یا کلیه‌های شما تأثیر می‌گذارند. گاهی اوقات، عفونت ادراری می‌تواند به عفونت شدیدی تبدیل شود که باعث بیماری وخیم و مراجعه به بیمارستان شود.

در اینجا چند نکته برای جلوگیری از عفونت ادراری آورده شده است

به مقدار کافی مایعات بنوشید
برای اینکه بدن کم‌آب نشود، به طور منظم مایعات کافی، مانند آب یا شربت، بنوشید. شاید لازم باشد بیشتر به دستشویی بروید، اما میزان مصرف خود را کاهش ندهید.



ادرار خود را نگه ندارید
از نگه داشتن ادرار خودداری کنید و در صورت نیاز، در اسرع وقت به دستشویی بروید.



بهداشت شخصی را در اولویت قرار دهید
هر روز خود را بشویید یا دوش بگیرید، به خصوص اگر بی‌اختیاری ادرار دارید.

با استفاده از این نکات، ناحیه تناسلی را تمیز و خشک نگه دارید:

بعد از استفاده از توالت، ناحیه تناسلی را از جلو به عقب خشک کنید تا از انتشار باکتری‌ها جلوگیری شود.



از استفاده از صابون‌ها، ژل‌ها یا اسپری‌های معطر خودداری کنید زیرا ممکن است باعث تحریک شوند.



پدهای بی‌اختیاری ادرار را مرتباً عوض کنید
اگر کثیف شده‌اند، تعویض آنها را به تعویق نیندازید.

قبل و بعد از رابطه جنسی:



قبل و بعد از فعالیت جنسی، پوست اطراف ناحیه تناسلی خود را با آب بشویید و تمیز نگه دارید.



در اسرع وقت بعد از رابطه جنسی به دستشویی بروید و ادرار کنید.

اگر فکر می‌کنید شما یا کسی که از او مراقبت می‌کنید ممکن است عفونت ادراری داشته باشد:

حتماً به طور منظم مایعات کافی بنوشید تا از کم‌آبی بدن جلوگیری شود.

با یک متخصص مراقبت‌های بهداشتی تماس بگیرید:
این فرد می‌تواند پزشک عمومی، پرستار، داروساز محلی، یک مرکز بدون وقت قبلی یا سرویس NHS 111 باشد.