



دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی

مستازان توانبخشی رفیده

عفونت ادراری، راه های پیشگیری از آن

تهیه کننده:

آسیه سقراطی

دانشجوی کارشناسی ارشد پرستاری توانبخشی

واحد آموزش به بیمار

راهنمای

آموزشی

مددجویان

✚ تعریف عفونت ادراری:

ایجاد عفونت در هر قسمت از سیستم ادراری کلیه ها ، حالب ها ، مثانه و مجرای ادرار عفونت مجاری ادراری (UTI) نامیده می شود.. بیشتر عفونت ها مربوط به دستگاه ادراری تحتانی (مثانه و مجرای ادرار) هستند.

✚ علائم

عفونت های مجاری ادراری همیشه موجب ایجاد علائم در فرد نمی شوند، اما در صورت بروز ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- ✓ اصرار شدید و مداوم برای دفع ادرار
 - ✓ احساس سوزش هنگام ادرار کردن
 - ✓ دفع ادرار به مقدار کم و کم
 - ✓ ادراری که ابری (کدر) به نظر می رسد
 - ✓ ادراری که قرمز، صورتی روشن یا قهوه ای رنگ به نظر می رسد، نشانه ای از خون در ادرار است
 - ✓ ادرار با بوی شدید
 - ✓ درد لگن، در زنان به ویژه در مرکز لگن و اطراف ناحیه استخوان شرمگاه
- همچنین بسته به اینکه کدام قسمت از دستگاه ادراری شما درگیر عفونت شده باشد، علائم و نشانه های متفاوتی را ایجاد می شود.

- ✓ کلیه ها (پیلونفریت حاد): درد فوقانی پشت و پهلو (پهلوی)، تب شدید و لرز، حالت تهوع و استفراغ
- ✓ مثانه (سیستیت): فشار لگن، ناراحتی پایین شکم، ادرار مکرر و دردناک و همچنین خون در ادرار
- ✓ مجرای ادرار: سوزش ادرار و ریزش ادرار

UTI ممکن است در بزرگسالان مسن، نادیده گرفته شود و یا اشتباه گرفته شود.

✚ چه موقع به پزشک مراجعه کنیم

در صورت مشاهده علائم و نشانه های عفونت ادراری با پزشک خود تماس بگیرید.

✚ علل ایجاد عفونت های ادراری

عفونت های دستگاه ادراری معمولاً هنگامی اتفاق می افتد که باکتری ها از طریق مجرای ادرار وارد دستگاه ادراری شده و در مثانه شروع به تکثیر کنند. زنان بیشتر از مردان در معرض ابتلا به عفونت ادراری قرار دارند، چرا که مجرای ادرار زنان کوتاه تر است و باکتری ها راحت تر به مجرای ادراری و مثانه زنان وارد می شوند. همانطور که گفته شد، شایع ترین عفونت های ادراری عمدتاً در خانم ها رخ می دهد و مثانه و مجرای ادرار را تحت تأثیر قرار می دهد.

- ✓ عفونت مثانه (سیستیت). این نوع عفونت ادراری معمولاً به دلیل اشرشیاکلی (E. coli) ، نوعی باکتری که معمولاً در دستگاه گوارش (GI) وجود دارد، ایجاد می شود. با این حال، گاهی اوقات باکتری های دیگر نیز مسئول این امر هستند. همچنین مقاربت جنسی نیز ممکن است منجر به التهاب مثانه شود، اما برای ایجاد آن نیازی به فعالیت جنسی نیست. همه خانم ها به دلیل آناتومی بخصوص (فاصله کم از مجرای ادرار تا مقعد و دهانه مجرای ادرار به مثانه) در معرض خطر سیستیت هستند.

✓ عفونت مجرای ادرار (مجرای ادراری). این نوع عفونت ادراری می تواند هنگامی اتفاق بیفتد که باکتری دستگاه گوارش از مقعد به مجرای ادرار گسترش یابد. همچنین این نوع عفونت، به دلیل نزدیکی مجرای ادرار زن به مهبل (واژن) در زنان شایع تر است.

✚ عوامل خطر

عفونت های دستگاه ادراری در زنان شایع است و بسیاری از زنان در طول زندگی خود بیش از یک عفونت را تجربه می کنند. عوامل خطر خاص زنان برای عفونت ادراری شامل موارد زیر است:

- ✓ آناتومی زنانه: مجرای ادرار کوتاهتری نسبت به مرد در خانم ها دارد و این مساله فاصله ای را که باکتری ها باید برای رسیدن به مثانه طی کنند کاهش می دهد.
- ✓ فعالیت جنسی: زنان فعال جنسی نسبت به زنانی که از نظر جنسی فعال نیستند ، بیشتر دچار عفونت ادراری می شوند. داشتن یک شریک جنسی جدید نیز خطر شما را افزایش می دهد.
- ✓ انواع خاصی از کنترل بارداری: زنانی که از دیافراگم برای کنترل بارداری استفاده می کنند ممکن است در معرض خطر بیشتری قرار داشته باشند ، همچنین زنانی که از عوامل اسپرم کش استفاده می کنند.
- ✓ یائسگی: بعد از یائسگی ، کاهش استروژن در گردش خون باعث تغییراتی در دستگاه ادراری می شود که شما را در برابر عفونت آسیب پذیر می کند.

✚ سایر عوامل خطر برای عفونت ادراری شامل موارد زیر است:

- ✓ ناهنجاری های دستگاه ادراری: نوزادانی که با ناهنجاری های دستگاه ادراری متولد می شوند و ادرار به طور طبیعی از بدن خارج نمی شود، خطر ابتلا به عفونت ادراری در آن ها افزایش می یابد.
- ✓ انسداد در مجاری ادراری: سنگ کلیه یا بزرگ شدن پروستات می تواند ادرار را در مثانه به دام بیندازد و خطر عفونت ادراری را افزایش دهد.
- ✓ سیستم ایمنی سرکوب شده: دیابت و بیماری های دیگر که اختلال در سیستم ایمنی بدن ایجاد می کنند، می تواند خطر عفونت ادراری را افزایش دهد.
- ✓ استفاده از کاتتر: افرادی که نمی توانند به تنهایی ادرار کنند و از لوله (کاتتر) برای دفع ادرار استفاده می کنند ، در معرض خطر ابتلا به عفونت های ادراری قرار دارند.
- ✓ یک روش اخیر جراحی مجاری ادرار یا معاینه دستگاه ادراری: که شامل پروسیجر های پزشکی است می تواند خطر ابتلا به عفونت ادراری را افزایش دهد.

✚ عوارض عفونت ادراری ممکن است شامل:

- ✓ آسیب دائمی کلیه از یک عفونت حاد یا مزمن کلیه (پیلونفریت) به دلیل عفونت ادراری درمان نشده.
- ✓ افزایش خطر در زنان باردار مثل وزن کم کودک هنگام تولد و یا تولد نوزاد نارس
- ✓ تنگی مجرای ادرار در مردان که مبتلا عفونت مجرای ادراری به صورت مکرر می شوند.
- ✓ سپسیس(عفونت شدید خون) ، از عوارض بالقوه ی آن مرگ می باشد به خصوص اگر عفونت به کلیه ها راه یابد.

🌟 پیشگیری از عفونت‌های مجاری ادراری

پزشکان به طور معمول عفونت های دستگاه ادراری را با آنتی بیوتیک درمان می کنند. اما می توانید در وهله اول اقداماتی را برای پیشگیری و کاهش احتمال ابتلا به UTI انجام دهید.

- ✓ روزانه ۶ الی ۸ لیوان آب بنوشید.
- ✓ ادرار را به مدت طولانی در مثانه نگه ندارید.
- ✓ در مورد بی اختیاری ادرار یا مشکلات مربوط به تخلیه کامل مثانه، سعی کنید در طول زمان های بیداری خود حداقل هر ۳ تا ۴ ساعت، یک برنامه منظمی را برای تخلیه ادرار خود داشته باشید.
- ✓ وسایل مراقبت ادراری خودتان را تمیز نگه داشته و دست ها و پوست خود را قبل و بعد از سونداژ بطور کامل بشوئید.
- ✓ بطور کلی مقدار فراوانی آب بنوشید. این توصیه به این دلیل خوب است که نوشیدن آب کمک می کند تا باکتری ها به بیرون از بدن جاری شوند.
- ✓ اگر شما نوشیدنی هایی مانند نوشابه های قنددار، کافئین دار را محدود کنید، این مسئله به پیشگیری از عفونت ها کمک خواهد کرد. چراکه این نوشیدنی ها باعث می شوند که بدن آب را جذب نموده و باعث محدودیت تولید ادرار در کلیه ها می شوند.

اما حتی با روش های مناسب پیشگیری هم ممکن است عفونت های ادراری ایجاد شوند. ولی هر عفونتی در مراحل اولیه خود علائمی دارد. موقعی که این علائم اولیه ظاهر شوند، نکات خاصی وجود دارند که شما می توانید جهت کمک به پیشگیری از عفونت ها از آنها استفاده نمائید.

- ✓ مراقب علائم اولیه عفونت های ادراری باشید.
- ✓ اگر تب یا سایر علائم بیماری ایجاد شد، بلافاصله به پزشکتان مراجعه نمائید.
- ✓ بهتر است قبل از مصرف هرگونه داروی تجویز شده از پزشک درخواست کنید که حتماً "یک آزمایش ادرار" داشته باشید. این مسئله خیلی توصیه می شود، چرا که به پزشک شما کمک می کند که اگر عفونت ادراری داشته باشید، بهترین آنتی بیوتیک را برای درمان شما انتخاب کند.
- ✓ همیشه توصیه می شود که تمامی داروهای تجویز شده را همانطور که پزشک دستور داده مصرف کنید. حتی موقعی که شما دیگر احساس بیماری نمی کنید. بخصوص مصرف تمام داروهای تجویز شده در مورد عفونت های ادراری حتماً باید انجام شود، زیرا شما می خواهید که باکتری ها را بطور کامل از بین ببرید و از برگشت بیماری پیشگیری نمائید. موقعی که باکتریها در مثانه باقی بمانند، آنها می توانند سریعاً نسبت به آنتی بیوتیک ها مقاوم شوند. در نتیجه از بین بردن آنها با مشکلات خیلی زیادی همراه بود.

منابع:

1. Wein AJ, et al., eds. Infections of the urinary tract. In: Campbell-Walsh Urology. 11th ed. Philadelphia, Pa.: Elsevier; 2016.
<https://www.clinicalkey.com>. Accessed June 30, 2017.

2. Ferri FF. Urinary tract infection. In: Ferri's Clinical Advisor 2017. Philadelphia, Pa.: Elsevier; 2017.
<https://www.clinicalkey.com>. Accessed June 30, 2017.
3. Bladder infection (urinary tract infection—UTI) in adults. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases.
<https://www.niddk.nih.gov/health-information/urologic-diseases/bladder-infection-uti-in-adults>. Accessed June 30, 2017.
4. Urinary tract infections (UTIs). The American College of Obstetricians and Gynecologists.
<https://www.acog.org/Patients/FAQs/Urinary-Tract-Infections-UTIs>. Accessed June 30, 2017.
5. Urinary tract infections. National Institutes of Health.
<https://nihseniorhealth.gov/urinarytractinfections/whatareurinarytractinfections/01.html>. Accessed June 30, 2017.
6. Cranberry. Natural Medicines. <https://naturalmedicines.therapeuticresearch.com>. Accessed Oct. 6, 2020.

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/urinary-tract-infection/symptoms-causes/syc-20353447>