



میلا

عفونت ادراری



عادات دفع:

در طی روز هر ۱ تا ۳ ساعت مثانه خود را کامل تخلیه کنید و از نگهداشتن ادرار خودداری نمایید. قبل و پس از نزدیکی جنسی ادرار کنید.


اقدامات درمانی:

داروهای تجویز شده توسط پزشک را طبق دستور و به طور کامل مصرف نمایید. جهت کاهش درد می توانید، کیسه ی آب گرم استفاده کنید. جهت پیگیری درمان در تاریخ مقرر به پزشک مراجعه کنید. در صورت عدم علائم بیماری (خارش، سوزش ادرار، تکرر ادرار، درد پهلو، تهوع، استفراغ و تب) به پزشک خود اطلاع دهید.

توجه داشته باشید که:

در صورت عدم درمان به موقع و یا عدم پیگیری درمان، عفونت ادراری می تواند در بعضی موارد منجر به نارسایی کلیه شود.

رعایت بهداشت فردی:

- به جای استفاده از وان، از دوش استفاده کنید زیرا میکروب ها از طریق آب وان به پیشابراه وارد  شوند.
- پس از هر بار اجابت مزاج، پیشابراه از جلو به عقب بشوئید.
- لباس نخی بپوشید، زود به زود عوض کنید و در آفتاب خشک کنید یا اتو بکشید.

رژیم غذایی:

در صورتی که بیماری قلبی یا کلیوی ندارید، مایعات را به میزان فراوان ۸ تا ۱۲ لیوان در روز مصرف کنید. بهترین مایع آب است، زیرا باعث تولید بیشتر ادرار و خروج میکروب ها همراه با آن می شود از مصرف مواد غذایی مانند قهوه، نوشابه، الکل و ادویه پرهیز کنید. توصیه می شود از مواد غذایی حاوی ویتامین ث مانند: لیموترش، لیمو شیرین، تمشک و ... (در صورتی که دیابت ندارید) استفاده نمایید.

چرا عفونت های ادراری در خانم ها شایع ترند؟

البته در دوران نوزادی چندان فرقی نمی کند ولی از ۳ سالگی به بعد، این میزان در خانم ها افزایش پیدا می کند و چند علت مهم در این زمینه وجود دارد که مهم ترین آنها عبارتند از:

۱. آناتومی ناحیه ادراری و تناسلی خانم هاست. طول مجرای ادرار در خانم ها خیلی کوتاه تر از آقایان است و همین امر، عفونت های ادراری را که عمدتاً بالارونده هستند، افزایش می دهد.

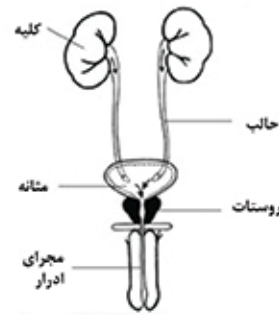
۲. نزدیک بودن مقعد و واژن به مجرای ادرار است بنابراین یکی از عواملی که سبب عفونت های ادراری در خانم ها می شود تماس جنسی است. در هر تماس، حجم بسیار زیادی میکروب وارد مجرای ادرار می شود که اگر خانم به موقع و پس از تماس جنسی ادرار نکند یا حجم مایعاتی که استفاده می کند کم باشد، به عفونت ادراری مبتلا خواهد شد.

۳. عامل دیگر، قطع و وصل جریان ادرار هنگام ادرار کردن است. بعضی ها به اشتباه فکر می کنند این کار برای تقویت عضلات ناحیه لگن مفید است؛ در حالی که قطع کردن جریان ادرار سبب ایجاد خلاء یا مکش در آن ناحیه شده و این خلاء تمام میکروب های بیماری زای اطراف مقعد و واژن را به داخل مجرا ادرار می کشاند و سبب ایجاد عفونت ادراری می شود.

۴. عدم رعایت بهداشت نیز علت دیگر است. با رعایت بهداشت به راحتی می توان از بسیاری از عفونت های ادراری پیشگیری کرد. مهم ترین نکته این است که هنگام شست و شو و طهارت و حتی خشک کردن، دست یا دستمالی که به ناحیه مقعد کشیده می شود، به سمت جلو نیاید. بنابراین با شستن از جلو به سمت عقب می توان از عفونت ها پیشگیری کرد.

۵. همچنین عوض نکردن لباس زیر به طور مرتب و وجود رطوبت و نم در آن سبب ایجاد کلونی های میکروبی و قارچی در لباس زیر می شود. سعی کنید لباس زیرتان همیشه خشک باشد.

البته برخی میکروب ها به نام لاکتوباسیل هم در این ناحیه هستند که در اطراف واژن زندگی می کنند و محیط اطراف واژن و مجرای ادرار را اسیدی و این منطقه را برای رشد باکتری ها نامناسب می کنند. حال اگر به هر دلیل این لاکتوباسیل ها از بین بروند، اسیدیته منطقه به هم می خورد و جهت رشد سایر باکتری ها مناسب می شود.



چه عللی ممکن است لاکتوباسیل ها را از بین ببرد؟

اولین علتش یائسگی است، از آنجا که در دوران یائسگی، سیستم هورمونی قطع می شود.

لاکتوباسیل ها می میرند. علت دوم استفاده از شوینده ها مانند شامپو، صابون، مواد خوشبوکننده و ... است. نشستن در تشت آب همراه با جوش شیرین، نمک، سرکه، بتادین و ... نیز بدون تجویز پزشک متخصص سبب از بین رفتن سد محافظتی این منطقه می شود.

اقدامات درمانی

- ۱- مصرف آنتی بیوتیک طبق دستور پزشک بین ۳ تا ۵ روز (البته اینکه چه دارویی و به چه مدت استفاده شود، بسته به باکتری موجود در ادرار می باشد)
- ۲- پزشک همچنین از داروهای مسکن برای کاهش درد و سوزش هنگام ادرار استفاده نماید.

علائم عفونت ادراری:

- ۱- درد و سوزش هنگام دفع ادرار
- ۲- تکرر ادرار (بیشتر از ۴-۶ بار در روز)
- ۳- شب ادراری
- ۴- بی اختیاری ادرار
- ۵- درد ناحیه تناسلی
- ۶- در افراد مسن و کودکان بیماری ممکن است به شکل احساس خستگی و ضعف عمومی