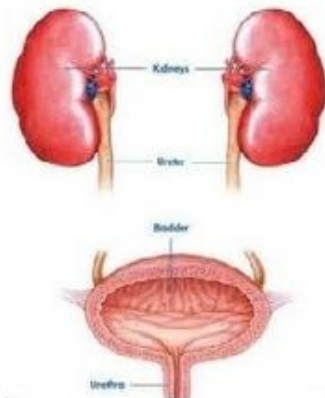




آموزش به بیمار

عفونت دستگاه ادراری در زنان



دانشگاه علوم پزشکی مشهد
بیمارستان خاتم الانبیاء تایباد
واحد آموزش

پیشگیری از عفونت ادراری

با رعایت برخی نکات بهداشتی میتوانید به میزان زیادی از بروز عفونت های مجاری ادراری و همچنین عفونت های مهبل جولوگیری بعمل آورید.

۱) پس از ادرار کردن و اجابت مزاج همیشه از سمت جلو بطرف عقب خود را بشوید. این کار از رانده شدن باکتریهای نواحی مقعد به مهبل جلوگیری میکند.

۲) در طی روز لباسهای زیر با جنس الیاف نخی بتن کنید. از پوشیدن لباسهای تنگ مانند شلوار جین، جوراب شلواری و مایو به مدت طولانی اجتناب کنید.

۳) برای شستشوی لباسهای زیر خود از شوینده های غیر معطر و ملایم استفاده کنید.

۴) در دوران قاعدگی از نوار بهداشتی بجای تامپون استفاده کنید، نوار بهداشتی (پد) را میبایست هر ۴-۶ ساعت یکبار (حداکثر ۸ ساعت) عوض کرد.

۵) از تامپون، نوارهای بهداشتی و دستمال توالت معطر استفاده نکنید.

۶) بطور منظم سطح خارجی مهبل را با آب ولرم شستشو دهید. برای شستن مهبل نیازی به استفاده از صابون نمیباشد.

۷) هیچگاه ادرار خود را نگه ندارید.

۸) از دوش مهبل استفاده نکنید. چراکه این عمل ترشحات و باکتریهای طبیعی و محافظ مهبل را میشود.

۹) پس از استحمام ادرار کنید.

۱۰) پس از استحمام با یک حوله نرم ناحیه تناسلی را به ملایمت خشک کنید. برای این کار میتوانید از ششوار(با درجه باد سرد) نیز استفاده کنید.

۱۱) از روابط جنسی پر خطر اجتناب کنید.

۱۲) حتما قبل و پس از آمیزش جنسی ادرار کنید.

۱۳) کاندومها و دیافراگم های از جنس لاتکس و ژل های اسپرم کش در برخی از زنان ایجاد تحریک می کنند که باید از سایر روشهای جلوگیری از بارداری استفاده گردد.

۱۴) حین مقاربت جنسی از لغزنده کننده های (لوبریکیشن) پایه آب (محلول در آب) و غیر معطر استفاده کنید. از وازلین و لوبریکیشنهای حاوی سیلیکون استفاده نکنید.

۱۵) لباسهای زیر خود را هر روز عوض کنید.

۱۶) در طی روز آب فراوان بنوشید. (۲ تا ۴ لیتر)، مصرف آب آلبالو به پیشگیری کمک می کند.

۱۷) استرس و وزن خود را نیز کاهش دهید.

۱۸) مصرف بی رویه و سر خود آنتی بیوتیکها، میکروبهای مفید و طبیعی مهبل را از میان برده و زمینه ابتلا به عفونتهای قارچی را افزایش میدهد.

۱۹) از مصرف مایعاتی که باعث تحریک مثانه می شود، خوداری کنید. (الکل و کافئین)



منبع:

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus>

بیمار عزیز

هدف از ارائه ی این پمفلت آموزشی، آشنایی شما با بیماری عفونت های دستگاه ادراری و همچنین شیوه ی درمان و پیشگیری از ابتلای مجدد است.



عفونت دستگاه ادراری در زنان

عفونت های دستگاه ادراری توسط میکروب ها، معمولاً باکتری رخ می دهد. عفونت ابتدا در مجرای خروجی مثانه، سپس خود مثانه ایجاد می شود و حتی در صورت عدم درمان به موقع سبب بروز علایمی دال بر وجود عفونت در کلیه هم می شود.

علائم و نشانه ها

- بوی بد ادرار
- درد و سوزش در هنگام ادرار کردن
- فوریت و اضطراب در تخلیه ی ادرار



درمان

دوره ی درمان با آنتی بیوتیک (چرک خشک کن) را به اتمام برسانید. حتی اگر علایم بیماری برطرف شده باشد.

اگر داروی فنازوپریدین برای شما تجویز شده است، ممکن است در مدت مصرف دارو رنگ ادرار شما نارنجی یا قرمز شود.

در صورت بروز هریک از علایم زیر به پزشک مراجعه کنید.

ممکن است این علایم نشانه ی وجود عفونت کلیه باشد.

- لرز
- تب
- استفراغ



افتراق بین عفونت های مجاری ادراری و

عفونت های واژن

در واژن باکتریهای غیر بیماری زای طبیعی وجود دارند که وجودشان از بروز عفونتهای باکتریایی و قارچی ممانعت بعمل می آورد. ترشحات طبیعی واژن شفاف و یا سفید، رقیق و یا غلیظ بوده اما بی بو و ایجاد سوزش و خارش نمیکند.

برخی از علایم وجود عفونت

(۱) عفونت قارچی: ترشحات سفید و پنیری

شکل واژن، تورم و درد در نواحی تناسلی، خارش شدید، مقاربت (نزدیکی جنسی) دردناک.

(۲) عفونت باکتریایی: ترشحات سفید،

خاکستری و زرد، بوی نامطبوع ماهی، خارش و

سوزش، التهاب و تورم خفیف واژن.

(۳) عفونت انگلی: خارش، سوزش و تورم

شدید واژن، ترشحات کف آلود خاکستری، زرد و یا

سبز، بوی نامطبوع ماهی، درد حین ادرار و یا مقاربت

جنسی.

(۴) عفونت مجاری ادراری: احساس سوزش

حین ادرار، وجود خون در ادرار، ادرار با بوی تند و تیره

رنگ، اضطراب فراوان برای ادرار کردن حتی زمانی که

مثانه نیمه پر باشد، قطره قطره آمدن ادرار، تکرر ادرار.