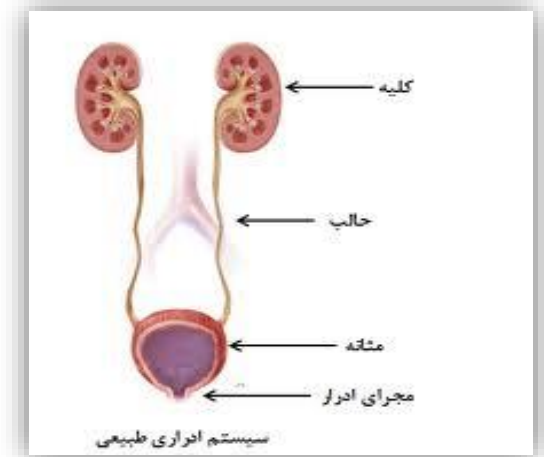


**دستگاه ادراری** شامل کلیه ها، حالب، مثانه و مجرای ادرار است. عفونت ادراری یکی از شایعترین بیماریها و شکایات مراجعه کنندگان به اورژانس ها و پزشکان و هم چنین شایعترین اختلال سیستم ادراری است و به معنای وجود میکروب در دستگاه ادراری می باشد.



**پس از ترخیص تا زمان بهبودی به این توصیه ها توجه کنید:**

۱- آب زیاد بنوشید. جریان ادرار باعث شسته شدن میکروبها از داخل مجاری ادرار می شود.

۲- در صورت تجویز آنتی بیوتیک دارو را دقیقا در زمان معین مصرف کنید و حتما دوره درمان را تا پایان کامل کنید. این

زمان معمولا ۷-۳ روز است ولی در مورد عفونتهای شدید که کلیه ها را درگیر می کند ۱۴-۱۰ روز ادامه می یابد.

۳- مصرف غلط آنتی بیوتیکها باعث مقاوم شدن میکروبها، باقی ماندن میکروبها و افزایش احتمال تکرار عفونت در آینده می شود.

۴- ممکن است داروهائی برای سوزش و درد هنگام دفع ادرار برای شما تجویز شده باشد (مثل فنازوپیریدین) این داروها می توانند به طور طبیعی باعث تغییر رنگ و رنگی شدن ادرار (نارنجی) شوند. در این صورت نگران نباشید و مصرف دارو را ادامه دهید.

۵- استراحت کافی داشته باشید تا بدن شما قدرت کافی برای مبارزه با میکروبها را داشته باشد.



۶- از انجام ورزشهای سنگین خودداری کنید. فعالیت جسمانی زیاد باعث تشدید بعضی علائم مثل: ضعف و بیحالی شده و همچنین با افزایش میزان تعریق باعث کم آبی بدن می شود.

۷- نوشیدن زیاد قهوه و نسکافه و سایر نوشیدنی های حاوی کافئین زیاد تا زمان بهبود، ممکن است با تحریک مثانه باعث تشدید علائم شود.

۸- از مصرف زیاد انواع شکلات، غذاهای تند و پر ادویه و نوشیدنی های گازدار (مثل نوشابه) خودداری کنید.

۹- میوه ها و آمیوه های ترش و حاوی ویتامین ث مثل مرکبات و آب پرتقال مصرف کنید.

۱۰- در صورت وجود درد یا تب بهتر است از استامینوفن و ترکیبات آن استفاده کنید.

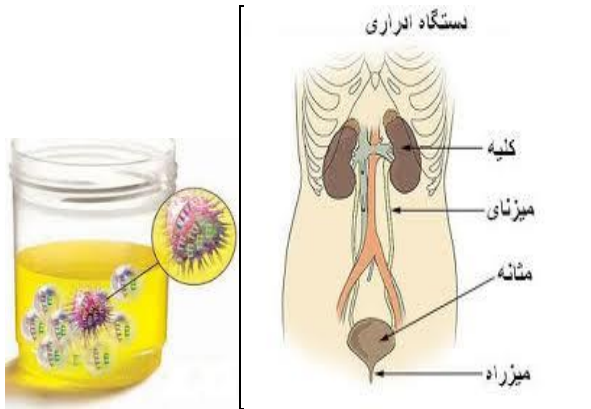
۱۱- کیسه آبگرم یا حوله گرم باعث تسکین درد شکم و پهلوها می شود.

۱۲- ادرار خود را نگه ندارید و در صورت احساس نیاز به دفع ادرار سریعا مثانه خود را به طور کامل تخلیه کنید.



## عفونت ادراری

### (توصیه های پس از ترخیص)



بیمارستان گلديس شاهين شهر- واحد آموزش به بیمار

تهیه و تنظیم: صدیقه کماني - سوپروایزر آموزش سلامت

زمستان ۱۴۰۴ - کد پمفلت AW1-08

## در صورت بروز چه علائمی مجدداً به اورژانس یا پزشک مراجعه کنید؟

۱- عدم بهبود علائم یا تشدید آن پس از ۲ روز درمان

۲- بروز علائم جدید و اضافه شدن به علائم قبلی

۳- درد شدید پهلوها و کمر

۴- بروز یا تشدید تب و لرز یا ادامه تب پس از ۲ روز از شروع درمان با آنتی بیوتیک

۵- تهوع و استفراغ شدید

۶- عدم توانایی خوردن یا نوشیدن

۷- بیحالی و کاهش سطح هوشیاری

۸- عدم بهبودی کامل پس از ۲ هفته

۹- بروز بثورات و ضایعات پوستی مثل کهیر که می تواند نشانه حساسیت به آنتی بیوتیک باشد.

منبع: دستورالعمل یکپارچه ترخیص از اورژانس - دیتا

سایت بیمارستان: [www.goldis.mui.ac.ir](http://www.goldis.mui.ac.ir)

۱۳- اگر احتمالاً باردار هستید (حتی اگر مطمئن نیستید)، در طول بارداری نیاز به بررسی و مراقبت ویژه خواهید داشت، چون مصرف بعضی آنتی بیوتیکها در دوران بارداری خطرناک است.

۱۴- مصرف طولانی مدت در خانمها گاهی ممکن است باعث تحریک بروز عفونتهای قارچی زنانه شود، بنابراین در صورت بروز خارش شدید و ترشح سفید رنگ در طول مصرف آنتی بیوتیک به پزشک مراجعه کنید، اما به هیچ وجه شخصاً اقدام به قطع دارو نکنید.

۱۵- در صورتیکه داروهای دیگری به طور دائم برای سایر بیماریها مصرف می کنید (مثل داروی قلبی یا رقیق کننده خون) حتماً به پزشک اطلاع دهید. چون ممکن است با آنتی بیوتیک تجویز شده ناسازگار باشد. به هیچ وجه شخصاً نحوه مصرف دارو را تغییر ندهید.

۱۶- اگر در اورژانس برای شما آزمایش ادرار یا سونوگرافی تجویز شده است، برگه نتیجه آن را دور نیندازید. چون در صورت مزمن شدن یا تکرار عفونت جهت بررسی های تکمیلی به این نتایج برای مقایسه نیاز دارید.

۱۷- معمولاً علائم ۱-۲ روز بعد از آغاز درمان، شروع به کاهش و بهبود می کنند.