

بیمارستان امام حسین (ع) بیجار

کارت خودمراقبتی پس از ترخیص

عفونت ادراری در بزرگسالان



❖ رژیم غذایی

✓ در طول روز زیاد مایعات بنوشید و از مصرف نوشیدنی های شیرین و آب میوه های شیرین پرهیز کنید و میزان توصیه شده 8-6 لیوان آب تصفیه شده در روز است.

✓ سعی کنید مصرف آلرژن ها ، نگهدارنده ها و افزودنی ها ی غذایی را کاهش دهید.

✓ به جای گوشت قرمز ، ماهی و سویا و لوبیا ها را به عنوان منبع پروتئین مصرف کنید.

✓ مواد غذایی حاوی آنتی اکسیدان مثل میوه هایی چون زغال اخته ، گیلان و سبزیجاتی مانند کدو حلوائی و گوجه فرنگی را بیشتر مصرف کنید.

✓ مواد غذایی حاوی فیبر مثل لوبیا ، جو ، ریشه سبزیجات مثل سیب زمینی و دانه پسیلیوم (دانه گیاه اسفرزه) را بیشتر مصرف کنید.

✓ از مصرف زیاد مواد غذایی تصفیه شده مانند نان سفید ، پاستا و به ویژه شکر اجتناب کنید.

✓ روغن های پخت و پز سالم مثل روغن زیتون یا روغن سبزیجات را مصرف نمایید.

✓ مصرف اسیدهای چرب ترانس را در رژیم غذایی خود کاهش دهید یا در صورت امکان آنها را حذف کنید : این نوع اسیدهای چرب معمولاً در مواد غذایی پخته شده در صنایع غذایی مثل کلوچه ها ، بیسکویت های خشک نمکی ، سیب زمینی سرخ کرده ، مواد غذایی فرآوری شده و مارگارین وجود دارند.

✓ از مصرف قهوه و سایر محرک ها مانند الکل و تنباکو ، چای غلیظ پرهیز نمایید. (الکل و کافئین با تحریک مثانه احتمال ابتلا به عفونت را افزایش میدهند)

✓ اجتناب از مصرف محرک هایی مثل سرکه و ادویه جات.

❖ فعالیت

✓ پس از بهبود علائم حاد بیماری و افزایش قدرت جسمانی فعالیت های خود را افزایش دهید و در برنامه ریزی روزانه ورزش های ملایم به همراه دوره های استراحت بگنجانید.

✓ حداقل 30 دقیقه و 5 بار در هفته ورزش کنید.

♦ مراقبت

✓ رعایت بهداشت فردی بویژه پس از اجابت مزاج و تعویض مرتب لباس زیر ضروری است.

✓ هیچ گاه ادرار کردن را به تاخیر نیندازید.

✓ همیشه به درستی خودتان را تمیز کنید و از جلو به سمت عقب خود را بشویید تا باکتری ها وارد دستگاه ادراری نشوند. از اسپری ویا عطر زنانه در دستگاه تناسلی استفاده نکنید

✓ از پوشیدن لباسهای تنگ و شورت های نایلونی برای مدت طولانی خودداری کنید.

✓ پیش از مقاربت جنسی و بعد از آن ادرار کنید و دستگاه تناسلی را با آب و صابون ملایم بشوئید.

✓ از فرآورده های بهداشتی مخصوص دستگاه تناسلی (اسپری یا پودر) و صابون های قوی خودداری کنید

✓ عدم استفاده از وان هنگام استحمام کردن.

✓ در زمان مشخص شده توسط پزشک اگر نیاز باشد بعد از درمان باید آزمایش ادرار را تکرار کنید تا مشخص شود که عفونت برطرف شده است. انجام کشت های مکرر ادرار با فواصل معین در تمام دوره بارداری امری الزامی است تا از عدم بازگشت عفونت اطمینان حاصل شود.

✓ در شرایط خاصی که شما با لوله و یا سوند ادراری مرخص میشوید. لطفا قبل و پس از دست زدن به لوله ادرای و کیسه تخلیه دستها را بشوئید.

✓ برای جلوگیری از آلودگی لوله ادرای را از کیسه تخلیه جدا نکنید.

✓ ادرار درون کیسه تخلیه را حداقل هر 8 ساعت یکبار و یا در صورت زیاد بودن حجم ادرار با فواصل کمتر تخلیه کنید.

✓ از دست کاری لوله و کیسه تخلیه خودداری کنید.

✓ لازم به ذکر است که تعویض یا در آوردن لوله ادراری باید توسط افراد با تجربه انجام شود تا از صدمه رسیدن به مجرای ادرای بیمار جلوگیری شود.

♦ دارو

✓ در صورت تجویز آنتی بیوتیک به مدت کافی دوره درمان را کامل کنید. (بسیاری از آنتی بیوتیک ها را میتوان با اطمینان در دوران بارداری مصرف کرد با تایید و نظر پزشک)

♦ زمان مراجعه بعدی

✓ مراقب علائم اولیه عفونت ها باشید.

✓ در صورت وجود خون در ادرار، ادرار کدر، تب و لرز و وجود خون و ترشحات چرکی در ادرار به پزشک مراجعه نمایید

منبع: برونر سوارث

واحد آموزش سلامت

سال 1403

تلفن تماس: 08738236068