

عفونت مجاری ادراری تحتانی (سیستیت)

سیستیت به التهاب مثانه که معمولاً ناشی از باکتری های بالارونده باشد ، گفته می شود. در زنان شایعتر از مردان است.

علائم بالینی

- سوزش ادرار
- تکرر ادرار
- فوریت یا تمیل شدید به ادرار
- دفع ادرار به مقدار کم
- درد در ناحیه ی زیر شکم
- کمر درد
- خون در ادرار

عوارض احتمالی

نارسایی کلیه ، عفونت خون

بررسی تشخیصی

آنالیز ادراری



درمان

آنتی بیوتیک

پیشگیری

- مصرف مایعات فراوان در طول روز (روزانه 8 لیوان)
- یا اولین احساس دفع ، ادرار نمایید . (حداقل هر 2 تا 3 ساعت در طی روز و 1 تا 2 بار در طی شب ادرار نمایید.
- بعد از آمیزش جنسی ادرار نمایید .
- بهداشت ناحیه ی پرینه رعایت شود (بعد از هر بار اجابت مزاج ناحیه از جلو به عقب شسته و خشک شود).
- در زمان قاعدگی نوار بهداشتی حداقل 5 تا 6 مرتبه در روز تعویض شود.
- از دوش به جای وان استفاده شود.
- لباس زیر روزانه تعویض شود.
- از لباس های زیر نخی استفاده شود.
- از پوشیدن لباس های حاوی الیاف مصنوعی و شلوارهای تنگ و پلاستیکی خودداری شود.
- از مصرف اسپری های واژینال و دستمال های توالت معطر خودداری شود.
- لباس های زیر با مواد شوینده ی قوی و سفید کننده شسته نشود.



مراقبت در منزل

- در زمان بیماری حاد در منزل استراحت نمایید و پس از بهبود علائم فعالیت های روزانه از سر گرفته شود.
- توصیه می شود روزانه 3 تا 4 لیتر مایع مصرف شود . (آب بهترین مایع است .)
- از مصرف محرک های دستگاه ادراری مانند قهوه ، چای ، ادویه ، نوشابه های حاوی کولا و الکل اجتناب شود.
- مصرف غذاهایی که ادرار را اسیدی می کند توصیه می شود . مانند : قروقرورت ، گوشت ، تخم مرغ ، مغزها ، پنیر ، نان ، آب زرشک ، آلیمو
- مصرف غذاهایی که آنتی بیوتیک طبیعی دارند توصیه می شود مانند : سیر و عسل
- ویتامین سی باعث افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن ، اسیدی شدن ادرار و مهار رشد میکروب ها می شود . لذا توصیه میشود غذاهای حاوی ویتامین سی مصرف نمایید . مانند مرکبات
- مصرف روی به فعالیت مناسب سیستم ایمنی کمک می نماید . (غذاهای دریایی ، حبوبات ، مغز ها)

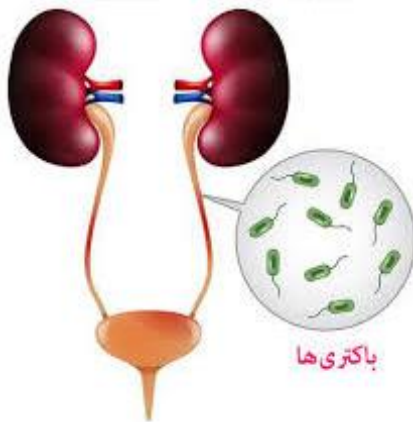




دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین

مرکز آموزشی درمانی ولایت

عفونت مجاری ادراری تحتانی (سیستیت)



دفتر پرستاری

واحد آموزش سلامت

بازنگری بهار 1405

سایر نکات آموزشی

- گرم کردن ناحیه پایین شکم ، می تواند به رفع درد و گرفتگی کمک کند.
- در صورت بروز ضعف ، تهوع و استفراغ و کاهش حجم ادرار بلافاصله به پزشک مراجعه شود.
- پس از اتمام آنتی بیوتیک ها در صورت ادامه ی تب مراجعه نماید.



در صورت داشتن سوال در منزل، صبح‌ها ساعت 8 تا

10 با شماره تلفن 028-33790620-50 داخلی

5097 واحد آموزش سلامت تماس بگیرید

(همه روزه به غیر از ایام تعطیل)



داروها

آنتی بیوتیک ها

- این داروها با معده‌ی خالی (حداقل یک ساعت قبل و یا دو ساعت بعد از غذا) مصرف شوند .
- در صورت ناراحتی گوارشی می توان آن را با غذا مصرف نمود .
- داروها به صورت خودسرانه قطع نشود.
- در صورت بروز عوارضی مانند بثورات جلدی ، خارش ، سوزس ، قرمزی ، پوسته پوسته شدن ، تاول پوست ، تب ، لرز ، تهوع و ... فوراً به پزشک مراجعه نمایید.
- در صورت بهبود علائم ، مصرف داروها تا پایان دوره ادامه یابد.

