



## رژیم غذایی:

☀️ در صورتیکه بیماری قلبی یا کلیوی ندارید، مایعات را به میزان فراوان (۸-۱۲ لیوان در روز) مصرف کنید. بهترین مایع آب است، زیرا باعث تولید بیشتر ادرار و خروج میکروبها همراه با آن می‌شود.

☀️ از مصرف مواد غذایی مانند قهوه، نوشابه، الکل و ادویه پرهیز کنید.

☀️ توصیه می‌شود از مواد غذایی حاوی ویتامین ث

★ درد ناحیه‌ی تناسلی.

★ کمر درد.

در افراد مسن و کودکان، بیماری ممکن است به شکل

امساس فستگی و ضعف عمومی بروز کند.

## پیشگیری:

رعایت بهداشت فردی:

★ به جای استفاده از وان از دوش استفاده کنید، زیرا

میکروبها از طریق آب وان به پیشابراه وارد می‌شوند.

★ پس از هر بار اجابت مزاج، پیشابراه را از جلو به عقب

بشوید.

★ لباس نخی بپوشید، زود به زود عوض کنید و در

آفتاب خشک کنید یا اتو بکشید.

عفونت ادراری یکی از شایع‌ترین بیماریهایی است که

در سنین مختلف ممکن است ایجاد شود و معمولاً در

دختران و زنان شایع‌تر می‌باشد.

سیستم ادراری شما به دو بخش بالایی و پایینی تقسیم

می‌شود. قسمت بالایی شامل کلیه‌ها و حالب و قسمت

پایینی شامل مثانه و پیشابراه است که ممکن است هر

قسمت از آن توسط میکروبها دچار عفونت شود.

## علائم بیماری:

★ درد و سوزش هنگام دفع ادرار.

★ تکرر ادرار (بیشتر از ۶-۴ بار در روز).

★ شب ادراری.

★ بی‌اختیاری ادرار.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی تهران  
مرکز آموزشی درمانی ضیائیان  
No U1



## در مورد عفونت ادراری

چه می دانید؟

بهار ۱۴۰۰

پمفلت آموزشی مددجو

## پیگیری درمان:

➤ جهت پیگیری درمان در تاریخ مقرر به پزشک خود مراجعه نمایید.

➤ در صورت عود علایم بیماری (خارش، سوزش ادرار، تکرر ادرار، درد پهلو، تهوع، استفراغ و تب) به پزشک خود اطلاع دهید.

## توجه:

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

دسترسی برای شما منحصراً

جهت دسترسی به مطالب آموزش سلامت و دانلود

پمفلت های آموزش به بیمار

و یا <http://ziaeian.i>

<http://help.tums.ac.ir>

جهت ارائه پیشنهاد و انتقاد

[Ziaeian@tums.ac.ir](mailto:Ziaeian@tums.ac.ir)

مانند: لیموترش، لیمو شیرین، تمشک و غیره (در صورتیکه دیابت ندارید) استفاده نمایید.

## عادات دفع:

🔸 در طی روز هر ۲ 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، از کیسه ی آب گرم

بر روی مثانه خود استفاده کنید.