



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 می شود.

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

☀️ توصیه می شود از مواد غذایی حاوی ویتامین ث

درد ناحیه ی تناسلی.

کمر درد.

در افراد مسن و کودکان، بیماری ممکن است به شکل

امساس فستکی 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 می شوند.

★ 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 شایع ترین بیماریهایی است که

در سنین مختلف ممکن است ایجاد شود و معمولاً در

دختران و زنان شایع تر می باشد.

سیستم ادراری شما به دو بخش بالایی و پایینی تقسیم

می شود. قسمت بالایی شامل کلیه ها 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.

بی اختیاری ادرار.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی ایران

مرکز آموزشی درمانی شهیداکبرآبادی



پیگیری درمان:

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

در صورت عود علائم 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.

کارآرزی سلامتی برای شما مبارکبادی گرامی

مانند: لیموترش، لیمو شیرین، تمشک و غیره

(در صورتیکه دیابت نداشتید) 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 کیسه‌ی آب گرم

بر روی مثانه خود استفاده کنید.

عفونت ادراری چیست؟

پمفلت آموزشی مددجو