

واحد بهبود کیفیت	به نام خدا	 بیمارستان موسی بن جعفر(ع) قوچان
	عنوان سند: عفونت دستگاه ادراری در زنان	
شماره سند: M.04.N-I.F/32 تاریخ تدوین: ۱۴۰۲/۰۷/۰۵		
شماره بازنگری: ۱ تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۷/۵		
شماره ویرایش: تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۵/۷/۵		

درباره عقونت دستگاه ادراری در زنان بیشتر بدانیم...



با رویکرد خود مراقبتی به مددجو و خانواده

*جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی،



۱۷- مصرف بی رویه و سر خود آنتی بیوتیکها، میکروبهای ۱۷ مفید و طبیعی واژن را از میان برده و زمینه ابتلا به عفونتهای قارچی را افزایش می دهد.



● در صورت وجود هر گونه سوال در زمینه بیماری خود می توانید همه روزه (به جز روزهای تعطیل) از ساعت ۸ تا ۱۲ با کلینیک پرستاری آموزش سلامت تماس بگیرید.

شماره تلفن کلینیک پرستاری:

۱۴-۲۲۳۳۴۱۲ داخلی ۲۲۷

● در صورت نیاز به سوال خارج از ساعت ذکر شده با بخش بستری خود تماس بگیرید.

منبع:

۱-<https://medlineplus>.

2.<https://www.clinicalkey.com>

۴. در دوران قاعدگی از نوار بهداشتی بجای تامپون استفاده کنید، نوار بهداشتی (پد) را می بایست هر ۴-۶ ساعت یکبار (حداکثر ۸ ساعت) عوض کرد.
۵. از تامپون، نوارهای بهداشتی و دستمال توالت معطر استفاده نکنید.
۶. بطور منظم سطح خارجی واژن را با آب ولرم شستشو دهید. برای شستن واژن نیازی به استفاده از صابون نمی باشد.
۷. هیچگاه ادرار خود را نگه ندارید.
۸. از دوش واژن استفاده نکنید؛ چراکه این عمل ترشحات و باکتریهای طبیعی و محافظ واژن را می شوید.
۹. پس از استحمام ادرار کنید.
۱۰. پس از استحمام با یک حوله نرم ناحیه تناسلی را به ملایمت خشک کنید. برای این کار می توانید از ششوار (با درجه باد سرد) نیز استفاده کنید.
۱۱. حتما قبل و پس از آمیزش جنسی ادرار کنید.
۱۲. کاندومها و دیافراگمهای از جنس لاتکس و ژل های اسپرم کش در برخی از زنان ایجاد تحریک می کنند که باید از سایر روشهای جلوگیری از بارداری استفاده گردد.
۱۳. حین مقاربت جنسی از لغزنده کننده های لوبریکیشن پایه آب (محلول در آب) و غیر معطر استفاده کنید. از وازلین و لوبریکیشن های حاوی سیلیکون استفاده نکنید.
۱۴. لباسهای زیر خود را هر روز عوض کنید.
۱۵. در طی روز آب فراوان بنوشید (۲-۴ لیتر)
- ۱۶- استرس و وزن خود را نیز کاهش دهید.

مددجوی گرامی این برگه آموزشی، حاوی نکاتی جهت افزایش آگاهی شما در ارتباط با عفونت دستگاه ادراری می باشد. امیدواریم نکات ذکر شده پاسخگوی سوالات شما باشد.

عفونت دستگاه ادراری در زنان

عفونت های دستگاه ادراری توسط میکروبها، معمولا باکتری رخ می دهد. عفونت ابتدا مجرای خروجی مثانه سپس خود مثانه ایجاد می شود و حتی در صورت عدم درمان به موقع سبب بروز علایمی دال بر وجود عفونت در کلیه هم می شود.

• علائم و نشانه ها

- بوی بد ادرار
- درد و سوزش در هنگام ادرار کردن
- فوریت و اضطراب در تخلیه ی ادرار



درمان

- * دوره ی درمان با آنتی بیوتیک را به اتمام برسانید. حتی اگر علائم بیماری برطرف شده باشد
- * اگر داروی فنازوپریدین برای شما تجویز شده است، ممکن است در مدت مصرف دارو رنگ ادرار شما نارنجی یا قرمز شود.
- در صورت بروز هریک از علایم زیر به پزشک مراجعه کنید:
لرز، تب، استفراغ

تفاوت بین عفونتهای مجاری ادراری و عفونتهای واژن:

در واژن باکتریهای غیر بیماری زای طبیعی وجود دارند که وجودشان از بروز عفونتهای باکتریایی و قارچی جلوگیری می کند. ترشحات طبیعی واژن شفاف و یا سفید، رقیق و یا غلیظ بوده اما بی بو هستند و ایجاد سوزش و خارش نمی کند.

برخی از علایم وجود عفونت

- * **عفونت قارچی:** ترشحات سفید و پنیری شکل واژن، تورم و درد در نواحی تناسلی، خارش شدید، مقاربت (نزدیکی جنسی) دردناک
- * **عفونت باکتریایی:** ترشحات سفید، خاکستری و زرد، بوی نامطبوع ماهی، خارش و سوزش،

- **عفونت انگلی:** خارش، سوزش و تورم شدید واژن، ترشحات کف آلود خاکستری، زرد و یا سبز، بوی نامطبوع ماهی، درد حین ادرار و یا مقاربت جنسی
- * **عفونت مجاری ادراری:** احساس سوزش حین ادرار، وجود خون در ادرار، ادرار با بوی تند و تیره رنگ، اضطراب فراوان برای ادرار کردن حتی زمانی که مثانه نیمه پر باشد، قطره قطره آمدن ادرار، تکرر ادرار



۱. پس از ادرار کردن و اجابت مزاج همیشه از سمت جلو بطرف عقب خود را بشوید. این کار از رانده شدن باکتریهای نواحی مقعد به واژن جلوگیری می کند.
۲. در طی روز لباسهای زیر با جنس الیاف نخی به تن کنید. از پوشیدن لباسهای تنگ مانند شلوار جین، جوراب شلواری و مایو به مدت طولانی اجتناب کنید.
۳. برای شستشوی لباسهای زیر خود از شوینده های غیرمعطر و ملایم استفاده کنید.