

برنامه مراقبت در منزل بیماران مبتلا عفونت ادراری (UTI)

شما به عفونت ادراری مبتلا شده اید. این راهنما به شما و کسانی که از شما مراقبت می کنند کمک می کند تا در خانه به خوبی از خود مراقبت کنید، روند بهبودتان سریع تر شود و از بروز مشکلات پیشگیری شود.

مراجعه به گرامی توجه فرمایید:

اولویت مراقبت در منزل با اجرای دستورات پزشک معالج می باشد

عفونت ادراری (UTI) چیست؟

عفونت ادراری زمانی رخ می دهد که باکتری ها وارد سیستم ادراری شما شوند. سیستم ادراری شامل کلیه ها، مثانه و لوله هایی است که ادرار را منتقل می کنند. این عفونت می تواند باعث درد یا سوزش هنگام ادرار، تکرر ادرار، درد در پایین شکم یا ادرار کدر و بدبو شود. در بعضی از سالمندان، عفونت ادراری می تواند باعث تب، ضعف یا گیجی شود. اگر درمان نشود، ممکن است به کلیه ها سرایت کرده و مشکل جدی ایجاد کند.

اهمیت مراقبت در خانه

عفونت ادراری از عفونت های شایع می باشد که بخش بزرگی از درمان آن در خانه ادامه پیدا می کند به همین دلیل مراقبت خانگی اهمیت زیادی پیدا می کند، چون بسیاری از مشکلات و عوارض بیماری را می توان با اقدامات ساده در خانه پیشگیری یا کنترل کرد. این مراقبت ها شامل رژیم غذایی، داروها، استراحت و فعالیت مناسب، و مشاهده علائم هشداردهنده است.

۱ - تغذیه

تغذیه مناسب و نوشیدن مایعات کافی به بدن کمک می کند تا عفونت را بهتر درمان کند و سریع تر بهبود یابد.

آب کافی بنوشید

آب به دفع باکتری ها از مثانه کمک می کند. سعی کنید در طول روز به میزان کافی آب بنوشید، مگر اینکه پزشک محدودیت مایعات داده باشد. نوشیدنی های گرم مثل دمنوش های گیاهی هم می توانند آرامش بخش باشند.

از مواد محرک خودداری کنید

برخی غذاها و نوشیدنی ها مثانه را تحریک می کنند و علائم را بدتر می کنند؛ مثل نوشیدنی های کافئین دار، الکل، غذاهای خیلی تند و شیرین کننده های مصنوعی.

غذاهای تقویت کننده سیستم ایمنی

میوه‌ها، سبزیجات و غذاهای حاوی ویتامین C به بدن کمک می‌کنند با عفونت مبارزه کند. میوه‌هایی مثل توت‌ها، پرتقال، فلفل دلمه‌ای و سبزیجات برگ سبز مفید هستند.

غذاهای متعادل

حتی اگر اشتها ندارید، سعی کنید وعده‌های کوچک شامل پروتئین (مثل تخم مرغ، ماهی یا مرغ) و کربوهیدرات‌های سالم (مثل برنج، سیب‌زمینی یا غلات کامل) مصرف کنید تا انرژی بدن حفظ شود.

نکات ویژه سالمندان

اگر جویدن یا بلعیدن مشکل است، غذاهای نرم یا سوپ بخورید. اگر اشتها کم است، روی غذاهای مغذی حتی در مقدار کم تمرکز کنید.

اگر بیمار شما سوند ادراری دارد حتماً زمان تعویض آن و شیوه مراقبت از محل سوند و کیسه ادرار را از پزشک یا پرستار بپرسید.

۲- فعالیت و استراحت

استراحت مهم است

بدن شما برای مقابله با عفونت نیاز به انرژی دارد. شب‌ها خوب بخوابید و در طول روز اگر احساس خستگی می‌کنید استراحت کنید.

فعالیت سبک

پیاده‌روی کوتاه در خانه یا حرکات کششی سبک به گردش خون کمک می‌کند و مانع خشکی بدن می‌شود. از بلند کردن اجسام سنگین یا ورزش شدید خودداری کنید تا بهبود کامل شود. اگر احساس سرگیجه، ضعف یا تب دارید، استراحت کنید. خود را تحت فشار قرار ندهید.

۳- داروها

استفاده صحیح از داروها یکی از مهم‌ترین راه‌ها برای بهبود عفونت ادراری است.

داروهای قبلی

ادامه مصرف داروهای معمول برای فشار خون، دیابت یا قلب طبق دستور پزشک مهم است. بدون اجازه پزشک مصرف آن‌ها را قطع نکنید.

داروهای کنترل درد

سوزش یا درد هنگام ادرار ممکن است ناراحت‌کننده باشد. پزشک ممکن است دارویی برای کاهش درد تجویز کند. دقیقاً طبق دستور مصرف کنید و هر عارضه‌ای را گزارش دهید.

آنتی‌بیوتیک‌ها

برای درمان عفونت ادراری آنتی‌بیوتیک تجویز می‌شود. حتماً دوره کامل دارو را تمام کنید، حتی اگر احساس بهبودی کردید، زیرا قطع زودهنگام باعث برگشت عفونت و مقاومت باکتری می‌شود.

داروهای جدید

گاهی پزشک دارویی برای پیشگیری از برگشت عفونت یا کنترل علائم مانند تب تجویز می‌کند. فهرستی از همه داروها داشته باشید و همراه خود به پزشک یا داروساز ببرید.

نکات ایمنی مصرف دارو

- داروها را هر روز در زمان مشخصی مصرف کنید.
- آب کافی بنوشید مگر اینکه پزشک محدودیت داده باشد.
- هر گونه جوش، دل‌درد یا علائم غیرمعمول را فوراً گزارش دهید.

۴- مراقبت از سوند ادراری

گاهی عفونت ادراری نیاز به اقدامات جزئی مانند گذاشتن سوند در سیستم ادراری دارد. مراقبت صحیح از محل باعث جلوگیری از عفونت می‌شود.

مراقبت از سوند ادراری

- محل را تمیز و خشک نگه دارید. قبل از لمس محل، دست‌ها را بشویید.
- هر روز محل را از نظر قرمزی، تورم، ترشح یا درد بررسی کنید.

علائمی که نیاز به توجه فوری دارند

- ترشح بدبو
- چرک یا خون
- تب یا لرز
- درد شدید

در صورت مشاهده هر کدام از این علائم با پزشک تماس بگیرید.

بهداشت عمومی

- بعد از دستشویی، از جلو به عقب تمیز کنید.
- روزانه ناحیه تناسلی را با صابون ملایم و آب بشویید.
- از پوشیدن لباس‌های تنگ خودداری کنید.

۵ - علائم هشداردهنده

حتی اگر حالتان بهتر شد، مراقب علائم زیر باشید که نشان‌دهنده بدتر شدن عفونت هستند:

- تب یا لرز
- درد در پایین کمر یا پهلوی (می‌تواند نشانه عفونت کلیه باشد)
- خون در ادرار
- ادرار بدبو یا کدر
- حالت تهوع، استفراغ یا کاهش اشتها
- ضعف، گیجی یا سرگیجه

در صورت مشاهده هر یک از این موارد، فوراً با پزشک تماس بگیرید.

۶ - پرسش‌های رایج

چقدر طول می‌کشد که بهتر شوم؟

اکثر افراد چند روز بعد از شروع آنتی‌بیوتیک احساس بهبودی می‌کنند، اما باید دوره دارو کامل شود تا عفونت کاملاً از بین برود.

آیا عفونت ممکن است بازگردد؟

بله، امکان برگشت وجود دارد. نوشیدن آب کافی، رعایت بهداشت و کامل کردن داروها به پیشگیری کمک می‌کند.

آیا می‌توانم رابطه جنسی داشته باشم؟

گاهی رابطه جنسی باعث تحریک مثانه و عفونت می‌شود. بعد از درمان معمولاً ایمن است، اما رعایت بهداشت و مشورت با پزشک توصیه می‌شود.

آیا می‌توانم رژیم غذایی معمول را ادامه دهم؟

بله، اما تا بهبودی کامل از مواد محرک مثانه مثل کافئین، الکل و غذاهای خیلی تند پرهیز کنید.

آیا باید بعد از بهتر شدن باز هم به پزشک مراجعه کنم؟

بله، دارو را کامل کنید و طبق دستور پزشک پیگیری کنید. بهبود علائم به معنای پاک شدن کامل عفونت نیست.

اگر دوز دارو را فراموش کردم چه کنم؟

هر چه زودتر دوز فراموش شده را مصرف کنید، مگر اینکه تقریباً زمان دوز بعدی رسیده باشد. بدون اجازه پزشک دو دوز همزمان نخورید.

آیا UTI می‌تواند مشکلات جدی ایجاد کند؟

اگر درمان نشود، عفونت می‌تواند به کلیه یا خون برسد و خطرناک شود. به همین دلیل درمان سریع و مراقبت خانگی مهم است.

چطور از عفونت‌های آینده پیشگیری کنم؟

- آب کافی بنوشید
- از جلو به عقب تمیز کنید
- بعد از رابطه جنسی ادرار کنید
- در صورت دیابت، کنترل قند خون مهم است.