

کد :-CT-09-98 تاریخ ابلاغ: 1404/11/15 تاریخ بازنگری: 1405/11/15	کارت آموزش پس از ترخیص بیمار مراقبت از بیمار عفونت ادراری	 دانشگاه علوم پزشکی سمنان بیمارستان ولایت دامغان واحد آموزش سلامت
تغذیه 1-مایعات به ویژه آب زیاد بنوشید. میزان توصیه شده 6 تا 8 لیوان در روز است (افراد با نارسایی کلیه با پزشک خود در این مورد مشورت نمایید) 2-میوه و آب میوه ترش و حاوی ویتامین ث مثل مرکبات و آب پرتقال بیشتر مصرف کنید. مصرف زغال اخته، گیلان، کدوخلوایی و سایر منابع آنتی اکسیدان نیز، توصیه شده است 3-با رژیم غذایی مناسب از یبوست و ایجاد فشار که موجب تخلیه ناکامل مثانه می شود جلوگیری کنید		دارو ✓ داروهای تجویزی را دقیقاً در زمان معین مصرف کرده، دوره ی درمان را کامل کنید. دوره ی درمان براساس نظر پزشک معمولاً 3 روز و در موارد شدید 7 تا 10 روز ادامه م ی یابد
✓ پس از اجابت مزاج شستن خود را از جلو به عقب انجام دهید این کار عامل بسیار مهمی در پیشگیری از ورود میکروب از مدفوع به دستگاه ادراری می باشد ✓ استراحت کافی داشته باشید ✓ به محض احساس نیاز به دفع ادرار، نسبت به تخلیه آن اقدام کنید .میکروب ها در ادراری که مدت بیشتری در مثانه بماند فرصت رشد و تکثیر پیدا می کنند. ✓ مصرف طولانی مدت آنتی بیوتیک در خانم ها گاهی ممکن است باعث تحریک بروز عفونت های قارچی زنانه شود، در صورت بروز خارش شدید و ترشح سفید رنگ در طی مصرف آنتی بیوتیک به پزشک مراجعه نمایید و شخصاً اقدام به قطع مصرف دارو نکنید . ✓ پس از پایان مقاربت جنسی اقدام به ادرار کردن نمایید تا میکروب های احتمالی از مجاری ادراری خارج شوند، نوشیدن لیوانی آب به این کار کمک خواهد کرد . ✓ لباس زیر کاملاً نخی بپوشید و از لباس زیر تنگ و چسبان و شلوار جین استفاده نکنید. ✓ تجویز پماد های زنانه هورمونی توسط متخصص زنان در برخی موارد در خانم های یائسه که مکرراً دچار سوزش و تکرر ادرار می شوند موجب بهبود علائم می شود. –جهت انجام مشاوره و مراقبتهای پرستاری می تواند با واحد های مراقبت در منزل –منادیان سلامت (09127314611)تماس حاصل فرمایید		مراقبت های پزشکی و پرستاری در منزل (فعالیت ها،محدودیتهاو روشهای پیشگیرانه
در صورت داشتن علائم زیر حتما به بیمارستان مراجعه نمایید: ✓ ترشح زیاد و خارش شدید مجرای ادراری آقایان اغلب نشانه های عفونت های جنسی است و بایستی به متخصص عفونی یا ارولوژیست مراجعه نمایند ✓ در صورت وقوع عفونت ادراری مکرر با وجود رعایت موارد فوق الزم است برای بررسی های بیشتر به متخصص ارولوژی مراجعه نمایید ✓ عفونت ادراری در دیابتی ها بیشتر است. افراد دیابتی نسبت به غیر دیابتی ها بیشتر به عفونت ادراری بدون علامت مبتلا می شوند. یعنی با اینکه آزمایشات کشت ادرارشان مثبت شده نشان می دهد عفونت دارند(ولی خود شخص علامت هایی مثل سوزش ادرار، تکرر ادرار، تب و درد در ناحیه پایین شکم ندارد		پیگیری های مراجعه به پزشک
شماره تماس بیمارستان: 02335225120الی 28 واحد آموزش سلامت: 2073 آدرس سایت بیمارستان: velayathos.semums.ac.ir جهت دسترسی به مطالب آموزشی مربوط به بیماری خود با اسکن بارکد، وارد سایت آموزش به بیمار ،بیمارستان ولایت شوید 		