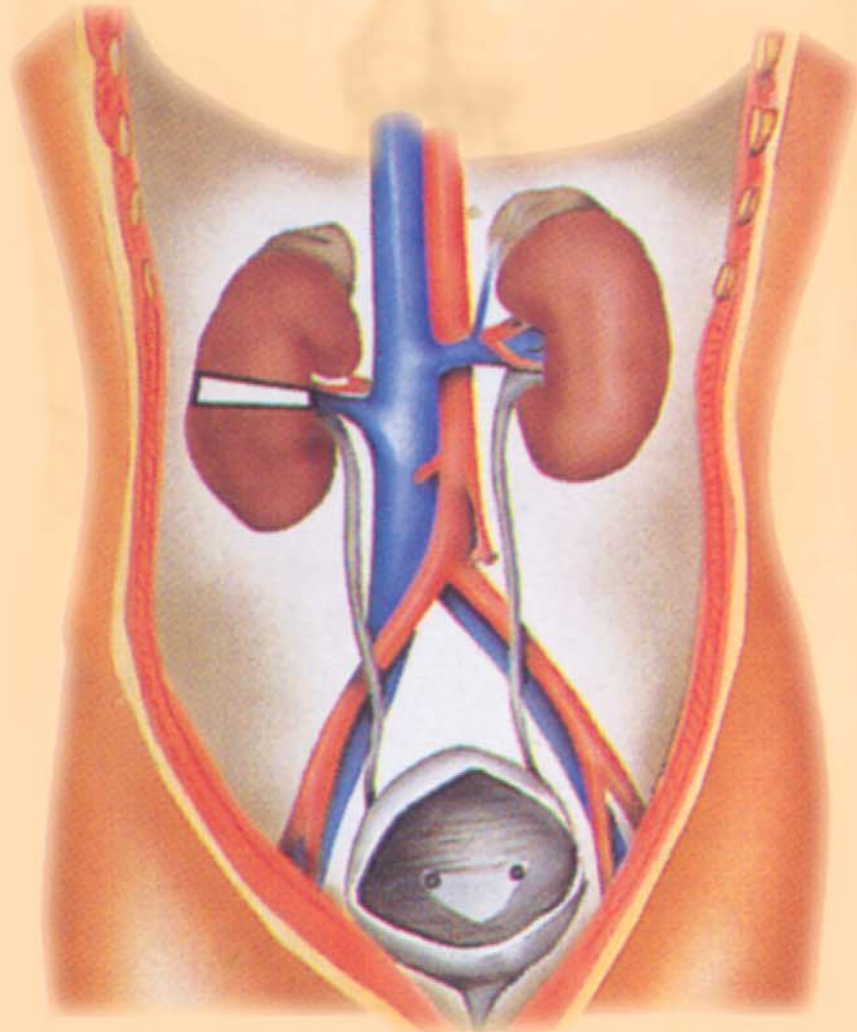




دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز
SHIRAZ UNIVERSITY OF MEDICAL SCIENCES
معاونت بهداشتی
واحد سلامت خانواده و جمعیت

آشنایی مادران باردار با عفونت ادراری



مقدمه:

دستگاه اداری شامل دو کلیه، دو حالب (لوله انتقال ادرار از کلیه به مثانه)، مثانه و مجرای خروجی ادرار است. کلیه ها در پهلوها و سمت پشت قرار دارند. از هر کلیه یک حالب خارج و به مثانه مرتبط می شود. مثانه عضوی عضلانی است که در جلوی رحم قرار گرفته ادرار از داخل مثانه از راه مجرای ادرار خارج می شود. به دلیل کوتاهی مجرای ادراری در زنان و نزدیکی آن با واژن و مقعد احتمال ابتلای آنان به عفونت های ادراری بیشتر است.

تغییرات دستگاه اداری در هنگام بارداری:

حاملگی روی عملکرد و ساختمان دستگاه اداری تأثیر می گذارد. یکی از تغییرات، گشاد شدن مجاری ادرار است که این امر موجب باقی ماندن ادرار در مجرا می شود و فرد را برای ابتلا به بیماری مستعد می کند.

در اوایل بارداری به علت تغییرات هورمونی و در اواخر بارداری به دلیل بزرگ شدن رحم و فشار روی مثانه، دفعات ادرار کردن بیشتر می شود که اگر با علائم دیگری مانند سوزش ادرار همراه نباشد طبیعی است.





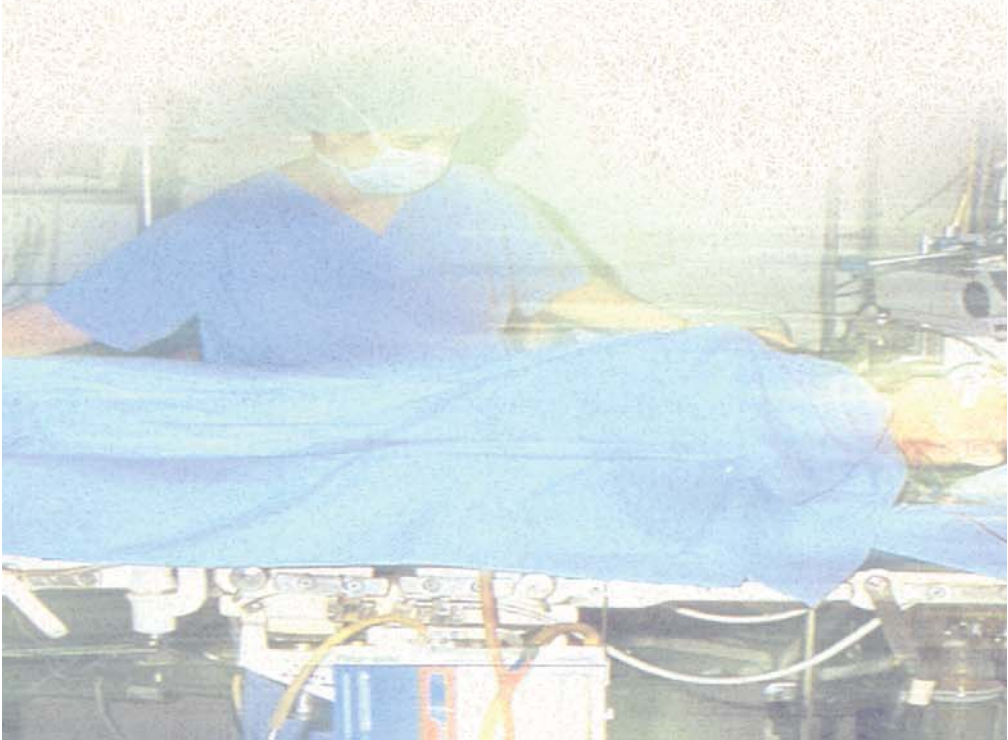
علائم بیماری:

عفونت ادراری در مثانه و کلیه دیده می شود.

در عفونت مثانه بیمار از سوزش ادرار، درد هنگام ادرار کردن، درد زیر دل، تکرر ادرار، احساس سریع دفع ادرار بطوری که فرد به محض احساس دفع ادرار نمی تواند از خروج آن بطور ارادی جلوگیری کند.

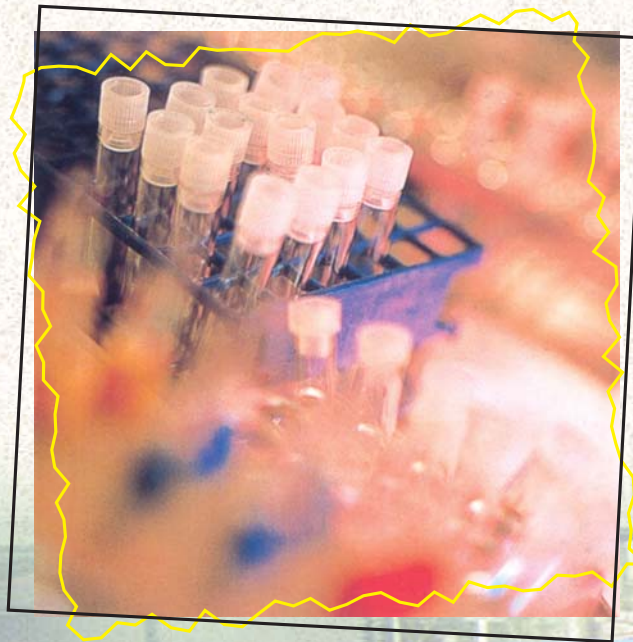
در عفونت کلیه، علاوه بر علائم فوق بیمار از درد پهلوها، تب، لرز، تهوع، استفراغ نیز شکایت دارد.

عفونت ادراری در دوران بارداری و پس از زایمان برای مادر خطرناک است. از عوارض آن در بارداری ایجاد دردهای زودرس زایمانی و تولد نوزاد کم وزن است. در عفونت کلیه، مادر نیاز به بستری شدن در بیمارستان دارد. بنابراین در صورت بروز هر یک از علامت ها، پرسنل بهداشتی باید سریعاً مادر را به پزشک مرکز بهداشتی درمانی ارجاع دهد.



راه تشخیص بیماری:

راه تشخیص بیماری آزمایش تجزیه و کشت ادرار است که به طور معمول دو بار در بارداری (در اولین ملاقات یکی از هفته های ۶ تا ۱۰ حاملگی و تکرار آن در یکی از هفته های ۲۶ تا ۳۰ حاملگی) انجام می شود. وجود بیش از حد میکروب در ادرار نشانه عفونت است. در برخی افراد با وجود علائمی مانند سوزش ادرار، کشت ادرار منفی است که این زنان نیز بایستی حتماً توسط پزشک و ماما بیشتر بررسی گردند.



توصیه های بهداشتی:

رعایت موارد زیر برای پیشگیری از ابتلا به عفونت ادراری

ضروری است:

- ناحیه تناسلی را از جلو به عقب بطور مرتب با آب شسته و با حوله یا دستمال خشک کنید.
- به منظور تخلیه کامل ادرار از مثانه بهتر است که در هنگام ادرار کردن، طرف جلو خم شوید.
- لباس زیر باید از جنس نخ باشد و روزانه تعویض شود.
- از پوشیدن لباس زیر تنگ و نایلونی که منجر به افزایش رطوبت و گرما در ناحیه تناسلی می شود و زمینه را برای رشد میکروب فراهم می کند اجتناب کنید.
- ادرار را به طور مرتب تخلیه و از نگه داشتن طولانی مدت آن اجتناب کنید.
- برخی مادران به دلیل تکرر ادرار در بارداری، مصرف مایعات را محدود می کنند ولی این کار نادرست است و روزانه بایستی حداقل ۲ تا ۳ لیتر آب و مایعات (۸ تا ۱۲ لیوان) مصرف شود.





- حتماً قبل از خوابیدن ادرار کنید. قبل و بعد از نزدیکی نیز مثانه خود را خالی کنید.
- ماست و میوه‌های ترش مزه مانند لیمو مصرف کنید با اسیدی شدن ادرار امکان رشد میکروب کمتر می‌شود.
- پس از زایمان نیز لازم است مثانه را با طور مرتب خالی کنید و نوار بهداشتی خود را به طور مرتب عوض کرده و روزانه نیز حمام کنید.
- ممکن است در خانمی که جهت انجام زایمان طبیعی از برش و بخیه برای وی استفاده شده است (اپی زیاتومی) در هنگام ادرار کردن در محل بخیه‌ها احساس سوزش ادرار و ناراحتی وجود داشته باشد که به تدریج بهبود می‌یابد. ولی اگر پس از زایمان درد زیر دل و سوزش ادرار داشته باشید باید فوری به پزشک مراجعه نمایید.

تهیه و تنظیم: پروین زارع
(کارشناس واحد بهداشت خانواده استان)
زیر نظر: دکتر علی اکبر کدیور
(مدیر گروه سلامت خانواده و جمعیت)