



نکاتی در مورد

عفونت ادراری



* داروهای تجویز شده جهت درمان عفونت ادراری را دقیقاً طبق دستور مصرف کنید و از قطع خودسرانه دارو بپرهیزید و دوره دارویی را کامل نمایید.

امیدواریم با رعایت هرچه بیشتر نکات بهداشتی سریعتر بهبود یابید.

* در صورت بروز علائمی مثل تب، سوزش ادرار، تکرر ادرار و درد زیر شکم، کمر و پهلوها، تیره و کدر رنگ شدن ادرار به پزشک یا پرستار اطلاع دهید.



* از استعمال بیش از حد مواد پاک کننده و فراورده های بهداشتی در ناحیه دستگاه تناسلی بدلیل از بین بردن باکتریهای مفید ناحیه و تحریک ناحیه خودداری کنید.

* وعده های غذایی را بطور کامل بخورید.

* از فعالیت جنسی در زمان ابتلا به عفونت امساک کنید.

مقدمه

عفونت ادراری وجود میکروب در دستگاه ادراری است که به علت های مختلفی امکان دارد ایجاد گردد .

رعایت یکسری نکات قابل توجه می تواند در درمان زود هنگام بیماری موثر واقع شده و همچنین در پیشگیری از عود مجدد و ابتلا به آن جلوگیری نماید.

خواهشمند است موارد ذیل را به دقت مورد توجه قرار

دهید:

* قبل و بعد از اجابت مزاج دست های خود را با آب و صابون بشوید.



* به جای حمام وان از دوش استفاده کنید.

* به مقدار زیاد مایعات بنوشید (به حدی که همواره

رنگ ادرار روشن باشد)



* از لباس زیر نخی و خشک استفاده شود و در صورت خیس شدن بلافاصله لباس تان را تعویض کنید.

* در رژیم غذایی از میوه ها و سبزیجات استفاده نمایید.



* بعد از اجابت مزاج موضع را از جلو به عقب تمیز کنید تا از ورود باکتری های مدفوع به پیشابراه پیشگیری شود.

* در زمان قاعدگی بهداشت فردی را رعایت کنید

* از فعالیت جنسی در زمان قاعدگی خودداری

کنید.

* پیاده روی و ورزش را فراموش نکنید.



* به محض احساس ادرار فوراً با رفتن به دستشویی

ادرار تخلیه کنید(سعی کنید هر ۲-۳ ساعت مثانه

خود را تخلیه نمایید)



* پیش از مقاربت جنسی و بعد از آن ادرار کنید و

دستگاه تناسلی را با آب بشوئید.