

	عنوان : عفونت ادراری در بارداری	
بیمارستان فائمه(عج) پردیس	دانشگاه علوم پزشکی کرمان	
بازنگری: پاییز 1403 واحد آموزش سلامت		
شماره واحد: 03433525542		
منبع: کتاب پرستاری و بهداشت مادران و نوزادان دکتر مینرا ذوالفقاری		



عفونت ادراری در بارداری

نوعی عفونت باکتریایی است که بر بخشی از دستگاه ادراری تاثیر می گذارد هنگامی که عفونت دستگاه ادراری تحتانی را مبتلا می کند سیستمیت ساده (عفونت مثانه) نامیده می شود . یکی از شایع ترین بیماریهای عفونی است که در دوران بارداری رخ می دهد عفونت ادراری می تواند علامت دار یا بدون علامت باشد

علل بروز :

از آنجایی که رحم در بالای مثانه قرار دارد و در مدت بارداری رحم رشد و بزرگ می شود این پدیده می تواند مانع جریان یافتن ادرار از مثانه شده و باعث عفونت ادراری گردد عواملی مثل تغییرات هورمونی ، دیابت ملیتوس ،احتباس ادراری درمثانه ، عدم رعایت بهداشت فردی منجر به عفونت میشود

تظاهرات بالینی :

تهاجم سیستمیت معمولا ناگهانی است و بطور تیبیک با تکرار ادرار و دردناک بودن دفع ادرار همراه با سوزش و اغلب درد در قسمت تحتانی شکم و کمر دیده می شود

علائم پیلونفریت حاد: تب و لرز ،درد شکمی ،تهوع و استفراغ

اما بطور شایع تظاهرات بالینی بیمار

- احساس سوزش هنگام تخلیه ادرار
- تکرر ادرار
- ادرار تیره یا خونی
- بد بو بودن ادرار
- درددر ناحیه پایین شکم و کمر

رژیم غذایی :

- غذاهایی سرشار از ویتامین ث مانند کلم بروکلی ، فلفل ، سیب زمینی ، گوجه ، کیوی ، توت فرنگی مصرف کنید
- مقدار زیادی آب بنوشید مصرف مقدار زیاد آب و افزایش دفعات ادرار به دلیل بیرون راندن باکتری هایی که ایجاد کننده عفونت باکتریایی مجاری ادرار بوده اند می تواند در بهبود و یا پیشگیری عفونت موثر واقع شود

- انواع توت ها ، غذاهای غنی از پروبیوتیک مثل ماست ،غذاهای غنی از فیبر مثل موز ، لوبیا ، عدس ،مغزها

غذاهایی که باید از آن ها اجتناب کرد :

- شکر می تواند عفونت را تشدید کند
- شیرین کننده های مصنوعی
- غذاهای تند می تواند مثانه را تحریک کند
- مرکبات، علی رغم اینکه مرکبات به علت داشتن ویتامین C دارای خاصیت تقویت کنندگی تیم ایمنی هستند
- میوه های با اسید بالا مثل پرتقال ، لیمو ترش و گریپ فروت میتوانند با تحریک مثانه علائم عفونت را تشدید کنند
- غذاهای کافئین ، باید از قهوه و نوشیدنی کافئین دار اجتناب کند

مراقبت ها :

- مایعات به اندازه کافی مصرف کنید
- از نوشیدن مواد کافئین دار و الکل خوداری کنید
- لباسهای زیر خود را مرتب عوض کنید

- 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 خودداری کنید
- قبل از مقاربت جنسی و بعد از آن مثانه خود را تخلیه کنید
- پس از هر بار اجابت مزاج ناحیه تناسلی را بطور کامل خشک کنید
- به جای استفاده از وان دوش بگیرند
- مهمترین اقدام جهت پیشگیری از این بیماری رعایت بهداشت فردی می باشد

- ادرار خود را برای مدت طولانی نگه ندارید
- از مصرف دارو بدون دستور پزشک خودداری کنید
- دوره درمان خود را کامل و در فواصل منظم مصرف کنیداز قطع خود سرانه مصرف داروها خودداری کنید
- بعد از اجابت مزاج موضع را از جلو به عقب تمیز کنیدتا از ورود باکتری های مدفوع به شیارها پیشگیری کنید
- به محض سوزش ادرار و تکرار ادرار به پزشک خود مراجعه کنید

- بطور کلی دردهای شکم در دوران بارداری راجدی بگیرند و به پزشک خود مراجعه کنید

از محصولات بهداشتی بانوان مثل اسپری پودرها و صابون های قوی پرهیز کنید زیرا آنها می توانند به مجرای ادراری و اندامهای تناسلی صدمه بزنند

علائم هشدار :

- درصورت داشتن علائم زیر حتما به پزشک معالج خود یا به بیمارستان مراجعه کنید
- تب شدید اغلب همراه با لرز و تعریق
- درد شکم ودرددر قسمت تحتانی پشت پا پهلوی درست زیر دنده ها که ممکن است یک طرفه یا دو طرفه باشد
- تهوع و استفراغ
- وجود چرک و خون در ادرار
- عفونت کلیه یکی از خطرناکترین عوارض دوران بارداری است و ممکن است به زایمان زود رس یا سایر اختلالات منجر گردد