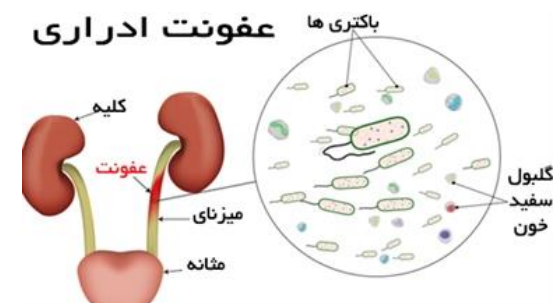


آموزش به بیمار و خانواده

عفونت ادراری



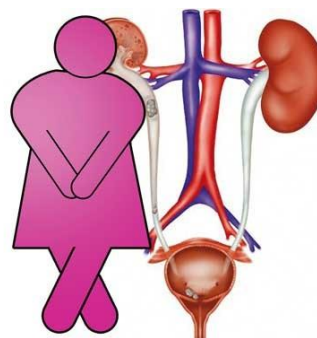
تاریخ تدوین: 1403/06/24

تاریخ بازنگری: 1404/06/24

کد شناسایی: P006

منبع: Medlineplus.gov

بیمار گرامی؛ وقتی شما علایمی
مانند درد یا سوزش هنگام ادرار
کردن، تب، نیاز به ادرار کردن
پشت سرهم، ادرار بد بو و متمایل
به رنگ قرمز و درد در ناحیه پشت
یا زیر دنده ها دارید، عفونت ادرار
دارید.



شرایط زیر می تواند خطر عفونت
ادراری را در شما افزایش دهد:

- ✓ بیماری قند خون
- ✓ داشتن سوند ادراری
- ✓ سنگ کلیه
- ✓ بیماری پروستات
- ✓ بی حرکتی طولانی
- ✓ بارداری
- ✓ نگه داشتن ادرار

رعایت نکات زیر به بهبود بیماری شما کمک می کند...

- ✓ برای جلوگیری از رسیدن عفونت به کلیه ها باید به پزشک مراجعه کنید.
- ✓ داروها را باید دقیق و سر ساعت مصرف کنید.
- ✓ مایعات (آب و چای کم رنگ) زیاد بنوشید. (شش تا هشت لیوان)



- ✓ از مصرف نوشیدنی های شیرین و آب میوه های شیرین شده پرهیز کنید.
- ✓ سعی کنید قبل و بعد از رابطه جنسی ادرار کنید.
- ✓ از مصرف قهوه زیاد و سایر محرک ها مانند الکل و تنباکو پرهیز نمایید.
- ✓ - حداقل 30 دقیقه فعالیت بدنی به مدت 5 روز در هفته داشته باشید.
- ✓ همیشه بعد از ادرار کردن خود را از جلو به عقب پاک و خشک کنید.
- ✓ ادرار خود را نگه ندارید.



- ✓ لباس زیر نخی بپوشید و مرتب لباس زیر خود را عوض کنید.
- ✓ بهداشت بدن را رعایت کنید و منظم حمام کنید.
- ✓ زغال اخته در پیشگیری از عفونت ادراری کمک می کند.

جهت دریافت خدمات آموزشی در رابطه با بیماری ها و سوالات احتمالی با کلینیک پرستاری آموزش سلامت به صورت مراجعه حضوری یا تماس تلفنی در ارتباط باشید.

ساعت فعالیت: همه روزه (به غیر از روزهای تعطیل)

صبح ها : 7:30 تا 13:30

شماره تماس: 55227401 داخلی 2237

روش های دسترسی به آموزش های مجازی

بیمارستان:

1.وب سایت بیمارستان به آدرس:

<https://ch-kashmar.mums.ac.ir/hospital/modareshospital>

2. اسکن بارکد مقابل با نرم افزار بارکدخوان

صفحه مطالب آموزشی سایت بیمارستان

