

نام و نام خانوادگی:	تاریخ ترخیص:	تشخیص:	پرستار:	پزشک معالج:
---------------------	--------------	--------	---------	-------------

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

### مراقبت در منزل :

- ❖ برخی از کمبودهای تغذیه‌ای زمینه ساز عفونت مجاری ادراری هستند، در این خصوص با پزشک خود مشورت کنید.
  - ❖ در طول روز زیاد مایعات بنوشید و از مصرف نوشیدنی‌های شیرین و آب میوه‌های شیرین پرهیز کنید و میزان توصیه شده ۸-۶ لیوان آب تصفیه شده در روز است .
  - ❖ سعی کنید مصرف نگهدارنده‌ها و افزودنی‌های غذایی و مواد حساسیت‌زا را کاهش دهید.
  - ❖ مصرف آلبالو و آب نارگیل و جای سبز توصیه می شود.
  - ❖ از مصرف زیاد مواد غذایی تصفیه شده مانند نان سفید، پاستا و به ویژه شکر اجتناب کنید.
  - ❖ از مصرف قهوه و سایر محرک ها مانند الکل، تنباکو و چای غلیظ پرهیز نمایید. (الکل و کافئین با تحریک مثانه احتمال ابتلا به عفونت را افزایش می‌دهند)
  - ❖ از مصرف محرک هایی مانند سرکه و ادویه جات اجتناب کنید.
  - ❖ حداقل ۳۰ دقیقه و ۵ بار در هفته ورزش کنید.
  - ❖ پس از بهبود علائم حاد بیماری و افزایش قدرت جسمانی فعالیت‌های خود را افزایش دهید و در برنامه ریزی روزانه ورزش‌های ملایم به همراه دوره‌های استراحت بگنجانید.
  - ❖ رعایت بهداشت فردی به ویژه پس از اجابت مزاج و تعویض مرتب لباس زیر ضروری است.
  - ❖ استفاده از گرمای موضعی در ناحیه پرینه برای کاهش درد و اسپاسم موثر است.
  - ❖ هیچ گاه ادرار کردن را به تأخیر نیندازید.
  - ❖ همیشه به درستی خودتان را تمیز کنید و از جلو به سمت عقب خود را بشوئید تا باکتری ها وارد دستگاه ادراری نشوند. از اسپری و یا عطر زنانه در دستگاه تناسلی استفاده نکنید.
  - ❖ از پوشیدن لباس‌های تنگ و شورت‌های نایلونی برای مدت طولانی خودداری کنید.
  - ❖ پیش از مقاربت جنسی و بعد از آن ادرار کنید و دستگاه تناسلی را با آب و صابون ملایم بشوئید.
  - ❖ از فرآورده های بهداشتی مخصوص دستگاه تناسلی (اسپری یا پودر) و صابون های قوی خودداری کنید.
  - ❖ مدت زمان مشخص شده توسط پزشک بعد از درمان باید آزمایش ادرار را تکرار کنید تا مشخص شود که عفونت برطرف شده است.
  - ❖ در شرایط خاصی که شما با لوله و یا سوند ادراری مرخص می‌شوید قبل و پس از دست زدن به لوله ادراری و کیسه تخلیه دست‌ها را با آب و صابون بشوئید.
  - ❖ در صورت تجویز آنتی بیوتیک با نظر پزشک معمولاً به مدت ۷ تا ۱۰ روز به صورت خوراکی مصرف کنید و دوره درمان را کامل کنید و درمان را دقیق پیگیری کنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید
- ❖ در صورت وجود خون در ادرار، ادرار کدر، تب و لرز و وجود خون و ترشحات چرکی در ادرار
  - ❖ سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی



عفونت ادراری در بزرگسالان

آموزش به بیمار و خانواده  
مراقبت های پس از ترخیص