

عفونت ادراری در بارداری

دستگاه ادراری از کلیه‌ها که ادرار را ترشح می‌کند شروع می‌شود و به صورت لوله‌هایی که حالب خوانده می‌شوند تا مثانه کشیده می‌شود. ادرار در کلیه‌ها جمع و سپس دفع می‌شود. اگر میکروب‌ها به هر دلیلی در مثانه رشد کنند عفونت ادراری ایجاد می‌شود. عفونت‌های دستگاه ادراری عارضه شایع بارداری هستند که ۱۰ تا ۱۵ درصد زنان به آن مبتلا می‌شوند. در واقع طی حاملگی دستگاه ادراری از نظر عملکرد و ساختمان تغییرات قابل ملاحظه‌ای پیدا می‌کند که زمینه ساز عفونت بیشتر می‌شود.

انواع عفونت ادراری در بارداری

- ✓ وجود باکتری در ادرار
- ✓ عفونت مجاری ادراری تحتانی شامل مثانه و حالب
- ✓ عفونت مجاری فوقانی یا کلیه

علائم

- ✓ درد، ناراحتی و سوزش هنگام دفع ادرار (و احتمالاً هنگام مقاربت جنسی)
- ✓ ناراحتی لگن یا درد قسمت تحتانی شکم (اغلب در قسمت بالای استخوان لگن)
- ✓ افزایش دفعات دفع ادرار و احساس فشار و نیاز به ادرار کردن به طور مکرر حتی زمانی که میزان ادرار در مثانه بسیار کم است
- ✓ ادرار بدبو
- ✓ ادرار کدر

- ✓ وجود خون در ادرار (اغلب با چشم غیرمسلح دیده نمی‌شود)
- ✓ تب و یا افزایش درجه حرارت بدن
- ✓ در عفونت کلیه بیمار از درد پهلوها، تب، لرز، تهوع، استفراغ نیز شکایت دارد.

تشخیص

از آنجایی که میل زیاد به دفع ادرار در دوران بارداری امری شایع محسوب می‌شود ممکن است تشخیص قطعی عفونت ادراری مشکل باشد. بنابراین تشخیص با علائم بالینی؛ آزمایش ادرار و انجام کشت ادراری و تعیین حساسیت میکروب به نوع آنتی‌بیوتیک تجویز شده توسط پزشک انجام می‌گیرد گاهی انجام سونوگرافی توصیه می‌شود.

درمان

بعد از تشخیص قطعی عفونت مثانه آنتی‌بیوتیک خوراکی به مدت ۷ تا ۱۰ روز شروع می‌شود. بسیاری از آنتی‌بیوتیک‌ها را می‌توان با اطمینان در دوران بارداری مصرف کرد. با مصرف آنتی‌بیوتیک در عرض چند روز علائم برطرف خواهند شد ولی به هر حال ادامه یک دوره درمان بطور کامل بسیار ضروری است تا دستگاه ادراری از وجود باکتری پاک شود.

بعد از درمان باید آزمایش ادرار را تکرار شود تا مشخص شود که عفونت برطرف شده است. انجام کشت‌های مکرر ادرار با فواصل معین در تمام دوره بارداری امری الزامی است تا از عدم بازگشت عفونت اطمینان حاصل شود. در ۴۰٪ خانم‌های باردار که دچار

عفونت ادراری می‌شوند عفونت تکرار می‌شود. به منظور پیشگیری از عود عفونت، در صورت تکرار عفونت مثانه، ممکن است آنتی‌بیوتیک به طور دائم و با یک مقدار پایین تا زمان زایمان تجویز شود.

در صورت بروز عفونت کلیه در دوران بارداری بیمار بستری و آنتی‌بیوتیک وریدی شروع شده و از نظر علائم زایمان زودرس تحت نظر قرار می‌گیرد. پس از درمان باید مرتباً آزمایش ادرار تکرار شود و برای باقی مانده دوران بارداری تحت درمان با آنتی‌بیوتیک قرار گیرند.

فعالیت

در صورت اجازه پزشک حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی به مدت ۵ روز در هفته داشته باشید.

در صورت داشتن تب استراحت نمایید و پس از برطرف شدن تب فعالیت خود را از سر بگیرید.

پیشگیری و مراقبت

- * پیش از مقاربت جنسی و بعد از آن ادرار کنید و دستگاه تناسلی را با آب و صابون ملایم بشوئید.
- * روزانه حداقل ۸ لیوان با گنجایش ۲۴۰ سی‌سی آب بنوشید.
- * در زمان احساس دفع ادرار سریع مثانه را تخلیه نمایید.
- * بعد از اجابت مزاج موضع را از جلو به عقب تمیز کنید تا از ورود باکتری‌های مدفوع به پیشابراه پیشگیری شود.



عفونت ادراری در بارداری



* شماره تلفن بیمارستان و شماره داخلی بخش مربوطه جهت رفع ابهامات آموزشی در اختیار شما قرار می گیرد ، شماره بیمارستان: ۵-۰۳۱۰۲۲۲۵۵-۱۱ شماره داخلی بخش: ()

* به طور کلی دردهای شکم در دوران بارداری را جدی بگیرید. حتما باید با مراجعه به پزشک و انجام آزمایشهای لازم دارو مصرف شود. استفاده از آنتی بیوتیک بدون مراجعه به پزشک ممنوع است.

* داروهای تجویز شده توسط پزشک را بطور منظم و سر وقت مصرف کنید.

* ممکن است در طی ماههای آخر بارداری بر اثر سرفه و خنده و یا خم شدن به طرف پایین مقدار کمی ادرار خارج شود که با داشتن چنین حالتی به طور مکرر مثانه خود را خالی کنید.

* از بلند کردن اشیاء سنگین خوداری ننمائید.

* به منظور تقویت عضلات مثانه به طور مکرر ورزش لگن نمایید. از پزشک یا پرستار ورزش های لگن را یاد بگیرید.

* در صورت وجود تب استراحت کنید و بعد از بر طرف شدن تب باز می توانید فعالیت خود را آغاز کنید.

در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

- ✓ در صورت مشاهده علائم عفونت ادراری
- ✓ در فواصل منظم و مشخص شده توسط پزشک و جهت ادامه درمان

References : 1. clinicalkey 2. mayoclinic 3. Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing 4. familydoctor 5. betterhealth

* از فرآورده های بهداشتی مخصوص دستگاه تناسلی (اسپری یا پودر) و صابون های قوی خودداری کنید زیرا پیشابراه و دستگاه تناسلی را تحریک می کند و محیط کشت مناسبی برای رشد باکتریها ایجاد میکند.

* در دوران بارداری از دوش واژینال استفاده نکنید.

* لباس های زیر خود را از نوع نخی انتخاب کنید و از جوراب شلواری هایی که قسمت بالای آن نخی است استفاده کنید.

* لباس های زیر را بطور مرتب عوض کنید.

* به محض سوزش ادرار و تکرر ادرار باید به پزشک مراجعه کنید و آزمایش دهید و در صورتی که عفونت در ادرار دیده شود، باید درمان شوید.

* مصرف چای، قهوه، آب میوه شیرین، الکل را کاهش دهید.

* در هنگام وجود عفونت ادراری از رابطه جنسی خودداری کنید.

* از پوشیدن لباس زیر تنگ و نایلونی که منجر به افزایش رطوبت و گرما در ناحیه تناسلی میشود و زمینه را برای رشد میکروب فراهم میکند اجتناب کنید

* بیش از ۳۰ دقیقه در حمام یا وان ننمایید.

* بجای استفاده از وان از دوش استفاده کنید.

* حتماً قبل از خوابیدن ادرار کنید.

* به منظور تخلیه کامل ادرار از مثانه بهتر است که در هنگام ادرار کردن، به طرف جلو خم شوید.