



تاریخ تدوین : مهر ماه سال ۱۳۹۸

تاریخ بازنگری : فرورداد ماه سال ۱۴۰۲

عقونت اداری در بزرگسالان

بیمار / همراه گرامی خواهشمندیم در جهت ارائه خدمات بهتر، خودمراقبتی زیر را مطالعه فرموده و تا زمان پس از ترخیص نزد خود نگه دارید.

آموزش بدو ورود

- ❖ تمامی سوالات خود در مورد مراقبت از بیمارتان در منزل در طول بستری در بخش را از پرستار بپرسید.
- ❖ دستبند مشخصات جهت شناسایی شما می باشد لذا خواهشمند است تا زمان ترخیص آن را در مچ دست خود نگه دارید و هنگام ترخیص توسط پرستار بخش از دست شما خارج خواهد شد در غیر این صورت به پرستار اطلاع دهید.
- ❖ بهداشت فردی خود را در طول بستری رعایت نموده و دست های خود را مرتب بشویید.
- ❖ زباله های عادی خود را در سطل زباله آبی رنگ رها کنید.
- ❖ وسایل مربوط به پانسمان و سرم شما زباله عفونی محسوب می شود و باید در سطل زباله زرد رها شود.
- ❖ در صورت نیاز به پرستار از زنگ احضار که بالای سر شما نصب گردیده است استفاده نمایید.
- ❖ نرده های کنار تخت را جهت جلوگیری از سقوط بالا نگه دارید.
- ❖ در صورت داشتن سابقه بیماری و سابقه حساسیت (دارویی، غذایی) پرستار و پزشک معالج را در جریان قرار دهید.
- ❖ مدارک قبلی خود را به همراه داشته باشید تا پزشک بتواند در مورد درمان شما تصمیم درست بگیرد.

آموزش حین بستری

تغذیه

- ❖ روزانه حداقل ۸-۶ لیوان آب بنوشید
- ❖ آب میوه تازه حاوی ویتامین ث (C) استفاده نمایید و از نوشیدن نوشیدنیهای شیرین و آب میوه های شیرین پرهیز کنید.

فعالیت

- ❖ در صورت داشتن تب و عدم تحمل فعالیت تا سپری شدن دوره حاد بیماری فعالیت خود را محدود کنید.

مراقبت

- ❖ از دستکاری سرم و رابط ها اجتناب کنید.
- ❖ دستورات دارویی طبق تجویز پزشک در فواصل مشخص توسط پرستار برای شما اجرا می شود.
- ❖ هیچگاه احساس دفع ادرار را نادیده نگیرید و سعی کنید هر بار مثانه را کاملاً خالی کنید.
- ❖ لباس های زیر خود را از نوع نخی انتخاب کنید و از جوراب شلواری هایی که قسمت بالای آن نخی است استفاده کنید.
- ❖ در صورت داشتن سوند ادراری کیسه ادرار را بالاتر از سطح بدن قرار ندهید.

آموزش پس از ترخیص

رژیم غذایی

- ❖ در طول روز زیاد مایعات بنوشید و از مصرف نوشیدنی های شیرین و آب میوه های شیرین پرهیز کنید و میزان توصیه شده ۸ - ۶ تصفیه شده در روز است.
- ❖ سعی کنید مصرف آلرژن ها، نگهدارنده ها و افزودنی ها ی غذایی را کاهش دهید.

تهیه کننده : عبدالله مسن زاده (سوپروایزر آموزشی)

با تایید : دکتر موهاری پور (متخصص ارولوژی)

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی شهریار



عفونت ادراری در بزرگسالان

- ❖ به جای گوشت قرمز ، ماهی و سویا و لوبیا ها را به عنوان منبع پروتئین مصرف کنید.
- ❖ مواد غذایی حاوی آنتی اکسیدان مثل میوه هایی چون زغال اخته ، گیلاس و سبزیجاتی مانند کدو حلوائی و گوجه فرنگی را بیشتر مصرف کنید.
- ❖ مواد غذایی حاوی فیبر مثل لوبیا ، جو ، ریشه سبزیجات مثل سیب زمینی و دانه پسیلیوم را بیشتر مصرف کنید.
- ❖ از مصرف زیاد مواد غذایی تصفیه شده مانند نان سفید ، پاستا و به ویژه شکر اجتناب کنید.
- ❖ روغن های پخت و پز سالم مثل روغن زیتون یا روغن سبزیجات را مصرف نمایید.
- ❖ مصرف اسیدهای چرب ترانس را در رژیم غذایی خود کاهش دهید یا در صورت امکان آنها را حذف کنید: این نوع اسیدهای چرب معمولاً در مواد غذایی پخته شده در صنایع غذایی مثل کلوچه ها ، بیسکویت های خشک نمکی ، سیب زمینی سرخ کرده ، مواد غذایی فرآوری شده و مارگارین وجود دارند.
- ❖ از مصرف قهوه و سایر محرک ها مانند الکل و تنباکو ، چای غلیظ پرهیز نمایید

فعالیت

- ❖ پس از بهبود علائم حاد بیماری و افزایش قدرت جسمانی فعالیت های خود را افزایش دهید و در برنامه ریزی روزانه ورزشهای ملایم به همراه دوره های استراحت بگنجانید.
- ❖ حداقل ۳۰ دقیقه و ۵ بار در هفته ورزش کنید.

مراقبت

- ❖ رعایت بهداشت فردی بویژه پس از اجابت مزاج و تعویض مرتب لباس زیر ضروری است.
- ❖ هیچ گاه ادرار کردن را به تاخیر نیندازید.
- ❖ همیشه به درستی خودتان را تمیز کنید و از جلو به سمت عقب خود را بشویید تا باکتری ها وارد دستگاه ادراری نشوند. از اسپری ویا عطر زنانه در دستگاه تناسلی استفاده نکنید
- ❖ از پوشیدن لباسهای تنگ و شورت های 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
- ❖ هنگام استحمام کردن از وان استفاده نکنید
- ❖ در زمان مشخص شده توسط پزشک اگر نیاز باشد بعد از درمان باید آزمایش ادرار را تکرار کنید 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.
- ❖ برای جلوگیری از آلودگی لوله ادراری را از کیسه تخلیه جدا نکنید.
- ❖ ادرار درون کیسه تخلیه را حداقل هر ۸ ساعت یکبار و یا در صورت زیاد بودن حجم ادرار با فواصل کمتر تخلیه کنید.
- ❖ از دست کاری لوله و کیسه تخلیه خودداری کنید و تعویض یا در آوردن لوله ادراری باید توسط افراد با تجربه انجام شود

زمان مراجعه بعدی

- ❖ در صورت وجود خون در ادرار، ادرار کدر، تب و لرز و وجود خون وترشحات چرکی در ادرار به پزشک مراجعه نمایید.