



کارت ترخیص



راهنمای جامع خودمراقبتی پس از ترخیص بیماران مبتلا به عفونت دستگاه ادراری (UTI)

عفونت ادراری چیست؟

عفونت ادراری زمانی ایجاد می شود که میکروبها وارد:
مثانه حالب کلیه می شوند.

انواع:

سیستیت (مثانه) پیلونفریت (کلیه - خطرناکتر)

علائم خطر و هشدار پس از ترخیص

در صورت مشاهده فوراً مراجعه کنید:

- تب و لرز درد پهلو یا کمر تهوع و استفراغ شدید خون واضح در ادرار
- سوزش شدید و مداوم گیجی (در سالمندان)
- تماس با اورژانس 115 :

داروها و مصرف صحیح

- داروهای شایع : آنتی بیوتیک (اصلی ترین درمان) مسکن داروی ضد سوزش ادرار
- نکات بسیار مهم:
- دوره آنتی بیوتیک را کامل کنید سر ساعت مصرف شود با آب کافی مصرف شود
- قطع زودهنگام = عود عفونت

مراقبت های ادراری

عادات صحیح ادراری:

- نوشیدن آب زیاد (2-3 لیتر روزانه) تخلیه منظم ادرار (هر 3-4 ساعت) نگه داشتن ادرار ممنوع

بهداشت فردی و پیشگیری

- رعایت بهداشت ناحیه تناسلی
- خشک نگه داشتن پوست
- استفاده زیاد از شوینده های قوی ممنوع

تغذیه مناسب

- مواد مفید آب آب مرکبات زغال اخته (در صورت تحمل) سبزیجات
- قهوه، الکل، نوشابه، ادویه تند ممنوع

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد



استراحت کافی

پیاده‌روی سبک ❌ فعالیت سنگین تا بهبود کامل ممنوع

پیگیری پزشکی و آزمایش‌ها

ویزیت مجدد: در صورت باقی ماندن علائم 📅

آزمایش ادرار کنترل 🧪

کشت ادرار (در موارد مکرر) 🧫

هدف: اطمینان از درمان کامل

مراقبت در صورت سوند ادراری

اگر سوند دارید: شستشوی دست قبل و بعد تماس ✓ تخلیه کیسه مرتب ✓ پایین‌تر از مثانه نگه داشتن کیسه

باز کردن بی‌دلیل ممنوع ❌

زمان مراجعه فوری

اگر: 🚨

تب بالا ⚠️ درد شدید کلیه ⚠️ تهوع شدید ⚠️ قطع ادرار ⚠️ خونریزی زیاد

چک‌لیست روزانه بیمار ✓

مصرف آنتی‌بیوتیک ✓

نوشیدن آب ✓

تخلیه منظم ادرار ✓

رعایت بهداشت ✓

بررسی علائم ✓

استراحت کافی ✓

کد آموزشی: PDC-URO-15



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد