

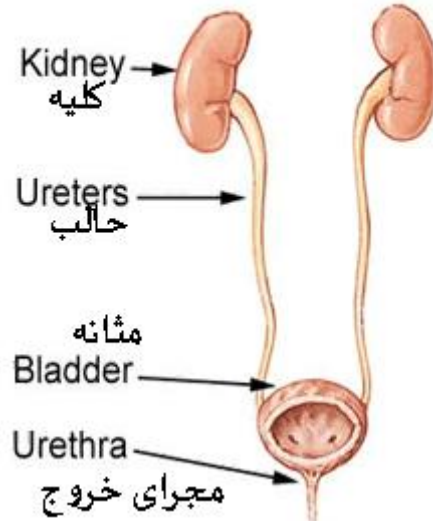


نویسنده: مهندس مهدی صمدانی

سیستم ادراری یا مجاری ادرار کدامند؟

مجاری ادرار به مجموعه ای از اجزای بدن انسان گفته می شود که وظیفه تصفیه خون و دفع فضولات تولید شده را به صورت ادرار بر عهده دارند. اجزای تشکیل دهنده مجاری ادرار به شرح زیر است (شکل ۱):

مجاری ادرار



شکل ۱ اجزای تشکیل دهنده سیستم ادراری یا مجاری ادرار

- ۲ عدد کلیه که کار تصفیه خون را انجام می دهند و سموم و فضولات به وجود آمده را به صورت ادرار از خون جدا می کنند.
- ۲ عدد لوله به نام حالب که یک طرف هر یک از آنها به یک کلیه و طرف دیگر آنها به مثانه وصل است. دو حالب، راه انتقال ادرار به مثانه هستند.

- مثانه یک کیسه نگهدارنده ادرار است و تا زمانی که موقع دفع ادرار فرا برسد، ادرار را در خود نگهداری می کند.
- لوله مجرای خروج ادرار که یک طرف آن به مثانه وصل است و طرف دیگر، مخرج ادرار را تشکیل می دهد.

عفونت مجاری ادرار چگونه ایجاد می شود؟

سیستم ادراری و ادرار، در شرایط عادی عاری از باکتری ها و سایر عوامل عفونی است. عفونت مجاری ادرار در اثر ورود مهاجمین بیرونی مانند باکتری ها، قارچ ها و ویروس ها به مجاری ادرار و تکثیر آنها بوجود می آید. عفونت معمولاً از نقطه خروج ادرار از بدن شروع می شود و در صورتی که مداوا نشود به تدریج به سایر قسمت های بالایی مجاری ادرار سرایت می کند.

چه کسانی در معرض ابتلا به عفونت مجاری ادرار هستند؟

- به دلیل فرق های آناتومی، خانم ها بیشتر در معرض ابتلا به عفونت مجاری ادرار هستند. اول اینکه مجرای ادرار آنها از مثانه تا نقطه خروج از بدن کوتاه تر از مردان است و در نتیجه، باکتری ها یا سایر مهاجمین، باید راه کوتاه تری را طی کنند تا به مثانه برسند. دوم اینکه ورود باکتری مدفوع آنها آسانتر میتواند وارد مجاری ادرار شان شود. به همین دلیل است که به خانم ها توصیه می شود که بعد از دستشویی، همیشه خود را از جلو به عقب تمیز کنند که دچار عفونت مجاری ادرار نشوند.
- خطر ابتلا به عفونت ها منجمله عفونت ادرار در افراد سالمند در مقایسه با جوانتر ها بیشتر است. به دلیل ضعیف شدن ماهیچه های مثانه، این افراد از خالی کردن کامل آن هنگام دفع ادرار، ناتوانند. خالی نشدن کامل مثانه و بی اختیاری می توانند از عوامل شروع عفونت مجاری ادرار باشند.
- افرادی که به بی اختیاری دچار هستند، به دلیل تماس پوشک و لباس زیر آلوده آنها با بدنشان، در معرض خطر بالاتری برای ورود باکتری ها به داخل مجاری ادرار و بروز عفونت قرار دارند. راه های مقابله با این مشکل، تعویض پد بی اختیاری و پوشک به محض آلوده شدن، راس هر ساعت یادآوری برای رفتن به دستشویی، و شستشوی مرتب است.
- بیماران مبتلا به بیماری آلزایمر^۱ (و سایر انواع دمانس در معرض خطر بیشتری به ابتلای عفونت مجاری ادرار قرار دارند زیرا علاوه بر مشکلات فوق، با پیشرفت بیماری، رعایت مسایل بهداشتی آنها دچار اشکال می شود. بیمار ممکن است نظافت شخصی را به صورت اشتباه انجام دهد، یا به دلیل عدم همکاری وی از دفعات شستشو کم شود، و یا در نتیجه بی تعادلی بیمار، عمل نظافت به نحو صحیح و کامل انجام نگیرد.
- ابتلا به عفونت مجاری ادرار در افراد مسن، مخصوصاً بیماران مبتلا به انواع دمانس، به دلیل پایین تر بودن سطح ایمنی بدن آنها، و امکان آلودگی در اثر بی اختیاری، عدم نظافت درست روزانه، و غیره به مراتب از سایرین بیشتر است. بیماران دمانس ممکن است در مراحل میانی و پایانی، به کرات به این بیماری دچار شوند.

علائم وجود عفونت مجاری ادرار

علائم وجود عفونت مجاری ادرار در افراد متفاوت است. اگر عفونت در مجاری ادرار مثانه و پایین تر باشد، علائم موجود ضعیف تر از مواردی است که عفونت به بالاتر از مثانه نیز سرایت کرده باشد. در بیماران مبتلا به انواع دمانس، علائم وجود

عفونت ممکن است به صورت تغییرات رفتاری مانند پرخاشگری، بیقراری، درخود فرو رفتگی و امثال آن و بدون تب یا سایر عوارض بروز کند .

الف- علایم وجود عفونت در مجاری ادرار پایینی:

اگر عفونت مجاری ادرار از مثانه به پایین باشد، نوع ضعیف تر آن به حساب می آید و در صورت پیشروی، به تدریج اعضای بالاتر را دچار عفونت می کنند. علایم معمول این نوع عفونت ها به شرح زیر است:

- احساس سوزش در زمان دفع ادرار
- احساس نیاز به ادرار کردن مکرر در حالی که مقدار کمی ادرار دفع می شود
- وجود درد و فشار در کمر یا پایین شکم
- ادرار کدر، پرتنگ، خون آلود یا با بوی غیر از بوی همیشگی
- احساس خستگی یا لرز
- تب خفیف تا حد ۳۸ درجه.

ب- علایم وجود عفونت در مجاری ادرار بالایی:

در صورتی که عفونت به بالاتر از مثانه سرایت کند و حالب ها و کلیه ها را تحت تأثیر قرار دهد، عفونت شدید تر است و مداوای آن طولانی تر و مشکل تر خواهد بود. علایم معمول این نوع عفونت ها به شرح زیر است:

- علایم وجود عفونت مجاری ادرار پایینی که در بالا درج گردید
- حالت تهوع و درد پهلوها
- لرز و تب شدید در حد ۳۹ تا ۴۰ درجه

ج- علایم وجود عفونت در بیماران مبتلا به دمانس:

- در افراد مبتلا به انواع بیماری دمانس، بسیاری از عوارض مربوط به عفونت مجاری ادرار ممکن است مشاهده نشود. این بیماران معمولاً از اظهار درد و ناراحتی و بیان احساس خود ناتوانند.
- عفونت مجاری ادرار در بیماران مبتلا به دمانس ممکن است تغییرات رفتاری مانند سردرگمی، اضطراب، بی قراری، پرخاشگری، خواب آلودگی یا در خود فرو رفتن را ایجاد کند. کسان بیمار باید آگاهانه مواظب این گونه تغییرات رفتاری وی باشند.
- همچنین، افت ناگهانی توانایی های فردی مانند از دست دادن تعادل، توان راه رفتن، استقلال در غذا خوردن و غیره از علایم هشدار دهنده به حساب می آیند.
- خانواده ی بیماران مبتلا به دمانس باید هوشیارانه مراقب علایم عفونت باشند و نسبت به مداوای آن به سرعت اقدام کنند. به خاطر داشته باشید که هرگونه عفونت ممکن است سرعت پیشرفت بیماری دمانس را بیشتر کند.

آزمایش وجود عفونت مجاری ادرار

- برای اطمینان از وجود عفونت مجاری ادرار، پزشک معالج معمولاً دستور آزمایش خون و ادرار می دهد. شما می توانید نوارهای یک بار مصرف آزمایش ادرار را از فروشگاه های کالای پزشکی خریداری کرده این آزمایش را در منزل انجام دهید ولی دقت آزمایش ادرار در منزل به اندازه دقت آزمایشگاه نیست.
- به دست آوردن نمونه ادرار بیماران مبتلا به دمانس آسان نیست. در ابتدای بیماری، عدم همکاری بیمار و در مراحل میانی و پایانی، مشکلات بی اختیاری، به دست آوردن نمونه را مشکل می کند.
- برای تهیه نمونه در مراحل میانی و پایانی بیماری، یک عدد بشقاب ته گود یکبار مصرف را پس از شستشو و خشک کردن در سطح آب توالت فرنگی شناور کنید. در یکی از دفعات بعدی که بیمار را به دستشویی می برید، نمونه لازم را در ظرف یک بار مصرف به دست خواهید آورد.
- ظرف یک بار مصرف را از توالت فرنگی بیرون بیاورید و روی روزنامه یا حوله کاغذی بگذارید که پشت آن خشک شود. سپس نمونه لازم را در ظرفی که از آزمایشگاه گرفته اید ریخته به آزمایشگاه تحویل دهید یا با نوار تست خانگی در منزل آزمایش کنید.
- اگر عفونت به کرات اتفاق می افتد، مثلاً دو بار یا بیشتر در طول سه ماه، ممکن است پزشک دستور آزمایش کشت ادرار بدهد تا نوع باکتری مشخص شده و مداوا هدفمند تر انجام شود. انجام این کار فقط در آزمایشگاه امکان دارد.

مداوای عفونت مجاری ادرار

- در صورت مثبت بودن نتیجه آزمایش ادرار، پزشک معمولاً دستور مصرف آنتی بیوتیک خوراکی می دهد. دقت کنید که دوره کامل آنتی بیوتیک را به بیمار بخوراند و هرگز پس از بهبود نسبی وی، مصرف دارو را قطع نکنید. هم زمان با مصرف دارو، نوشیدن آب روزانه را افزایش دهید تا در نتیجه ازدیاد ادرار، به دفع باکتری ها کمک کند.
- در صورت اقدام به موقع، عفونت مجاری ادرار معمولاً با آنتی بیوتیک خوراکی به آسانی قابل درمان است. ولی در صورتی که به سرعت مداوا نشود، ممکن است عفونت بالاتر رفته به مثانه، حالب ها، و کلیه ها نیز سرایت کند. کلیه ها را از کار بیندازد، و خون بیمار را مسموم کند که بسیار خطرناک است.
- از خود درمانی و مصرف آنتی بیوتیک بدون دستور پزشک جداً پرهیز کنید. با این کار ممکن است مقاومت آنتی بیوتیکی در بیمار ایجاد کنید و در وقت نیاز، داروهای موجود در او بی اثر باشد.

چگونه از بروز عفونت مجاری ادرار جلوگیری کنیم؟

- افرادی که دارای وزن و هیكل متوسط و فعالیت معمولی هستند، به نوشیدن روزانه بین ۶ تا ۸ لیوان آب نیاز دارند. کم شدن آب بدن یکی از عوامل بروز عفونت مجاری ادرار است و بایستی به هر قیمتی از آن جلوگیری شود.
- به بیمار کمک کنید که ادرار خود را به مدت طولانی نگاه ندارد. به وی یادآوری کنید که در نوبت های معین، مثلاً هر ساعت یک بار، به دستشویی برود یا برده شود.
- پد بی اختیاری بیمار و لباس زیر وی را در صورت مرطوب بودن عوض کنید. اگر بیمار شخصاً نظافت خود را انجام می دهد، دقت کنید که این کار را درست انجام دهد. دیر یا زود، وی برای انجام درست نظافت و شستشو به مراقبت بیشتری نیاز خواهد داشت. مقاله های بی اختیاری را مطالعه کنید.

- حد اقل روزانه دو مرتبه، هنگام بیدار شدن از خواب و در زمان رفتن به رختخواب در شب، بیمار باید به دقت شستشو شود. همچنین، در صورت اجابت مزاج داخل پوشک و لباس نیز از شستشوی دقیق وی غافل نشوید.
- ادرار اسیدی محیط نامناسبی برای رشد باکتری هاست. با مصرف ویتامین C، مثل آب پرتقال طبیعی، ادرار بیمار را اسیدی نگاه دارید. آب پرتقال قوطی شده معمولاً حاوی مقدار زیادی شکر است و برای بیمار مناسب نیست. سایر درمان های خانگی که برای جلوگیری از عفونت مجاری ادرار استفاده می شوند در شکل ۲ نشان داده شده اند.

درمان های خانگی برای عفونت مجاری ادرار



شکل ۲ درمان های خانگی عفونت مجاری ادرار

- میوه کرانبری و بلو بری در ایران به عمل نمی آید. بجای آن ها، مکمل غذایی کران بری که سرشار از ویتامین C است و به جلوگیری از عفونت کمک می کند، بصورت قرص یا کپسول در داروخانه ها وجود دارد.
- جعفری تازه نیز سرشار از ویتامین C است. جعفری را بعنوان سبزی تازه در برنامه غذایی بیمار بگنجانید. در صورتی که بیمار مشکل جویدن دارد، جعفری را با کارد قیمه کنید و روی سوپ یا غذای دیگر او بریزید.
- پزشک ممکن است مصرف دوز کم یک نوع آنتی بیوتیک را بطور مستمر تجویز کند تا از شروع عفونت جلوگیری کند. دقت داشته باشید که مصرف آنتی بیوتیک، ممکن است باکتری های مفید دستگاه هاضمه بیمار را نیز از بین ببرد. در صورت بروز ناملایمات، از جمله قضای حاجت مکرر و شل بودن مدفوع، با پزشک مشورت کنید. در صورت موافقت پزشک، مصرف مستمر آنتی بیوتیک دوز کم را متوقف کنید.
- برای کمک به تولید باکتری های مفید ولی از دست رفته دستگاه گوارش در اثر مصرف آنتی بیوتیک، به بیمار مواد لبنی پروبیوتیک بخورانید. راه آسان تر، تولید دوغ کفیر در منزل است. قارچ کفیر را تهیه کنید و خود کفا شوید.

مطالب این مقاله جایگزین مشاوره شخصی و خصوصی خواننده با اشخاص ذیصلاح و متخصص در رشته حرفه ای ایشان از جمله پزشکان، روانشناسان، حقوقدانان، و سایر حرف مربوطه نیست. توصیه میشود همواره، برای هر مورد بخصوص که با آن روبرو هستید، با متخصص مربوطه مشورت نمایید.

پا نوشت

- «آلزایمر» شکل نوشتن رایج این بیماری در زبان فارسی است. تلفظ درست نام این بیماری آلزهایمر است که مترادف نام پزشک آلمانی تبار کاشف این بیماری به نام **Alois Alzheimer** در سال ۱۹۰۱ میلادی می باشد. در بعض نوشته ها، شما با شکل نوشتاری آلزهایمر برخورد میکنید.

مراجع و منابع

<http://www.top10homeremedies.com/home-remedies/home-remedies-for-urinary-tract-infection.html>

ده قلم موثر ترین درمان های خانگی برای جلوگیری و رفع عفونت مجاری ادرار

https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%B1%D9%88%D8%BA%D9%86_%D8%AF%D8%B1%D8%AE%D8%AA_%DA%86%D8%A7%DB%8C

روغن درخت چای، ویکپدیا فارسی

https://www.alzheimers.org.uk/site/scripts/documents_info.php?documentID=1777

عفونت مجاری ادرار و بیماری دمانس، انجمن آلزایمر انگلیس

https://www.alzheimers.org.uk/site/scripts/documents_info.php?documentID=101

مراحل پایانی بیماری دمانس، انجمن آلزایمر انگلیس

https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%B9%D9%81%D9%88%D9%86%D8%AA_%D8%A7%D8%AF%D8%B1%D8%A7%D8%B1%DB%8C

عفونت مجاری ادرار، ویکی پدیا، فارسی

http://www.hidoctor.ir/6832_%D8%A2%D8%B4%D9%86%D8%A7%DB%8C%DB%8C-%D8%A8%D8%A7-%D8%B9%D9%84%D8%A7%D8%A6%D9%85-%D8%A8%DB%8C%D9%85%D8%A7%D8%B1%DB%8C%D9%87%D8%A7%DB%8C-%D9%85%D8%AC%D8%A7%D8%B1%DB%8C-%D8%A7%D8%AF%D8%B1%D8%A7%D8%B1.html/

آشنایی با علائم عفونت مجاری ادرار، سایت دکتر سلام، فارسی

<http://namnak.com/%D8%B9%D9%81%D9%88%D9%86%D8%AA-%D9%85%D8%AC%D8%A7%D8%B1%DB%8C-%D8%A7%D8%AF%D8%B1%D8%A7%D8%B1%DB%8C.p5183>

پیشگیری و درمان عفونت مجاری ادراری، وبسایت نمناک، فارسی

www.dardashna.ir