

- ✓ **تغذیه** روزانه حداقل ۸-۶ لیوان آب بنوشید.
- ✓ آب میوه تازه حاوی ویتامین ث (C) استفاده نمایید و از نوشیدن نوشیدنی‌های شیرین و آب میوه‌های شیرین پرهیز 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 آلرژن‌ها، نگهدارنده‌ها و افزودنی‌های غذایی را کاهش دهید.
- ✓ به جای گوشت قرمز، ماهی و سویا و لوبیا‌ها را به عنوان منبع پروتئین مصرف کنید.
- ✓ مواد غذایی حاوی آنتی اکسیدان مثل میوه‌هایی 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 (دانه گیاه اسفرزه) را بیشتر مصرف کنید.
- ✓ از مصرف زیاد مواد غذایی تصفیه شده مانند نان سفید، پاستا و به ویژه شکر اجتناب کنید.
- ✓ روغن‌های 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 کلوچه‌ها، بیسکویت‌های خشک نمکی، سیب زمینی سرخ کرده، مواد غذایی فرآوری شده و مارگارین وجود دارند.
- ✓ از مصرف قهوه و سایر محرک‌ها مانند الکل و تنباکو، چای غلیظ پرهیز نمایید. (الکل و کافئین با تحریک مثانه احتمال ابتلا به عفونت را افزایش می‌دهند)
- ✓ اجتناب از مصرف محرک‌هایی مثل سرکه و ادویه جات.
- ✓ مصرف مواد غذایی دارای روی (غذاهای دریایی، حبوبات، گردو و فندق جهت افزایش سیستم ایمنی بدن توصیه می‌شود).

❖ فعالیت

- ✓ در صورت داشتن تب و عدم تحمل فعالیت تا سپری شدن دوره حاد بیماری فعالیت خود را محدود 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.
- ✓ حداقل ۳۰ دقیقه و ۵ بار در هفته ورزش کنید.

❖ مراقبت

- ✓ از دستکاری سرم و رابط‌ها اجتناب کنید.
- ✓ دستورات دارویی طبق تجویز پزشک در فواصل مشخص توسط پرستار برای شما اجرا می‌شود.
- ✓ ادرار خود را از نظر رنگ و بو و کدورت کنترل کرده و به پرستار اطلاع دهید.
- ✓ هیچگاه احساس دفع ادرار را نادیده نگیرید و سعی کنید هر بار مثانه را کاملاً خالی کنید.
- ✓ لباس‌های زیر خود را از نوع نخی انتخاب کنید و از جوراب شلواری‌هایی که قسمت بالای آن نخی است استفاده کنید.

منابع: بروئر – سوارث پرستاری داخلی و جراحی، ۲۰۲۲ – آموزش به بیمار و خانواده فتوکیان – خرداد ۱۴۰۲ واحد آموزش به بیمار

<https://sshohadahp.skums.ac.ir/>

Email: h.farsan@skums.ac.ir

❖ 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.
- ✓ تعویض نوارهای بهداشتی در زمان قاعدگی (حداقل ۶-۵ بار در روز)
- ✓ از فرآورده های بهداشتی مخصوص دستگاه تناسلی (اسپری یا پودر) و صابون های قوی خودداری کنید
- ✓ لباس های زیر با مواد شوینده قوی و سفید کننده شسته نشود .
- ✓ عدم استفاده از وان هنگام استحمام کردن.
- ✓ 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 کشت های 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 ادرای را از کیسه تخلیه جدا نکنید.
- ✓ از دست کاری لوله و کیسه تخلیه خودداری کنید.

❖ دارو

- ✓ در صورت تجویز آنتی بیوتیک به مدت کافی دوره درمان را کامل کنید. (بسیاری از آنتی بیوتیک ها را میتوان با اطمینان در دوران بارداری مصرف کرد با تایید و نظر پزشک)
- ✓ برای جلوگیری از بروز احتمالی حساسیت به نور ناشی از مصرف دارو قرار گرفتن طولانی مدت در معرض آفتاب و نورهای شدید خودداری شود
- ✓ در صورت بروز عوارض جانبی مانند بشورات جلدی - خارش - سوزش - قرمزی - پوسته پوسته شدن - تاول زدن پوست - تهوع - گلودرد - سفتی گردن - خون در ادرار و مدفوع - درد مفاصل، تنگی نفس و ۰۰۰۰ سریعاً به پزشک مراجعه شود

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ مراقب علائم اولیه عفونت ها باشید.
- ✓ در صورت وجود خون در ادرار، ادرار کدر، تب و لرز و وجود خون و ترشحات چرکی در ادرار به پزشک مراجعه نمایید.

منابع: بروئر - سودارت پرستاری داخلی و جراحی، ۲۰۲۲ - آموزش به بیمار و خانواده فتوکیان - خرداد ۱۴۰۲ واحد آموزش به بیمار

<https://sshohadahp.skums.ac.ir/>

Email: h.farsan@skums.ac.ir