

عفونت دستگاه ادراری :

عفونت‌های دستگاه ادراری در اثر میکروارگانیسم های بیماریزا در مجاری ادراری ایجاد می شود، که مجاری ادراری شامل :

- کلیه ها

- حالبها

- مثانه

- پیشابراه

همه این قسمت‌ها و یا فقط قسمتی از مجاری ادراری می تواند عفونی شود. عفونت درمان نشده می تواند به خون منتشر شود و باعث عفونت خون میشود .

عفونت ادراری چگونه اتفاق می افتد :

عفونت مجاری ادراری بوسیله باکتریها ایجاد می شود. این باکتریها می توانند باعث :

- عفونت کلیه‌ها (پیلونفریت)

- عفونت مثانه (سیستیت)

- عفونت پیشابراه شوند.

بطور طبیعی مجرای ادراری عاری از هر باکتری است. باکتریهایی که باعث این عفونت میشوند اغلب از رکتوم و یا واژن به پیشابراه و سپس به کلیه یا مثانه منتشر می شود. این اختلالات بیشتر در خانم ها به علت کوتاه بودن پیشابراه است که به باکتریها این اجازه را می دهد که به آسانی به سمت بالا حرکت کنند. وهمینطور بعضی اوقات باکتریها از قسمت های دیگر بدن به دستگاه ادراری انتشار می یابند .

عوامل خطر برای عفونت مجاری ادراری :

- انسداد مجاری ادراری : مثل سنگ کلیه، که باعث انسداد در جریان ادراری از کلیه به مثانه می شود .
- شرایط مساعد کننده: مثل مبتلایان به دیابت و یا هر مسئله ای که باعث ضعیف شدن سیستم ایمنی شود .
- ناتوانی در تخلیه کامل مثانه، اگر ادرار در مثانه باقی بماند ،باکتریهای کمی که در داخل مثانه هستند که می توانند رشد کنند و باعث عفونت شوند .
- استفاده از مجاری ادراری: مثل سونداژ و پروسیجرهای سیستم اسکوپ - التهاب یا سائیدگی مخاط پیشابراه

- زنان یائسه

- زنان باردار

شرایط زمینه ساز :

. استفاده بیش از حد از داروهای آنتی بیوتیکی

• قرص های ضد بارداری خوراکی

• اختلال عملکرد دوره های ماهیانه

• بارداری و زایمان

• انتقال بیماریهای آمیزشی

• سایش و خراشیدگی و التهاب سطح اندام تناسلی

• ضعف سیستم ایمنی بدن

تظاهرات بالینی :

علائم عفونت ادراری شامل :

- شب ادراری (بیدار شدن در شب بخاطر ادرار کردن)

- تکرر ادرار

- احساس فوریت در ادرار

- دفع دردناک یا سوزش ادرار

- احساس درد در ناحیه لگن، پشت یا پهلوها و یا احساس درد در معده

- تغییر کردن رنگ ادرار

- احساس تب و لرز

- تهوع و استفراغ

- تغییر در حجم ادرار

درمان :

درمان ایده آل برای عفونت دستگاه ادراری استفاده از آنتی بیوتیک‌ها است که به شکل مؤثری باکتریهای موجود در مجاری ادراری را از بین برده. برای عفونت های بدون عارضه، رژیم های درمانی یک دوزی و یا رژیم های درمانی ۷-۱۰ روزه استفاده می شود. برای عفونت های مزمن یا عفونت هایی که دوباره عود می کنند از رژیم های درمانی طولانی مدت استفاده می شود. صرف نظر از رژیم دارویی تجویز شده، به بیمار آموزش داده می شود که حتی در صورت برطرف شدن علائم تمام دوزهای تجویز شده را مصرف کند .

فنازوپریدین یک نوع مسکن ادراری است که ممکن است به منظور تسکین ناراحتی توام با عفونت در کنار آنتی بیوتیکها شود(این دارو باعث نارنجی شدن رنگ ادرار می شود). (اگر عفونت درمان نشود، ممکن کلیه را درگیر و یا در خون منتشر شود). (مهمترین توصیه های تغذیه ای که در این رابطه می توان به آن ها اشاره نمود، عبارت هستند از :

* در طول روز، زیاد مایعات بنوشید. از مصرف نوشیدنی های شیرین و آب میوه های شیرین شده پرهیز کنید .

میزان توصیه شده ۶ تا ۸ لیوان آب تصفیه شده در روز است .

* عصاره ی قره قروط و زغال اخته به دلیل داشتن پروآنتوسیانیدین، پیوستن باکتری ها به بافت مثانه را مهار می کنند. نوشیدن آب قره قروط شیرین نشده به طور منظم به کاهش خطر عفونت مجاری ادراری کمک می

کند، اما دقت داشته باشید که نوشیدن این عصاره ها عفونت ادراری را درمان نخواهد کرد. پس اگر دارای علائم عفونت ادراری هستید ، باید به پزشک مراجعه کنید و آنتی بیوتیک دریافت نمایید .

* سعی کنید مصرف آلرژن ها ، نگه دارنده ها و افزودنی های غذایی را کاهش دهید .

* 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 ی 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 .

* گوشت قرمز را کمتر استفاده کنید و بیشتر از ماهی ها ، سویا و لوبیا ها به عنوان منبع پروتئین مصرف 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 ، کراکرها 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 .

* حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی به مدت ۵ روز در هفته داشته باشید .

* برخی کمبودهای تغذیه ای نیز ممکن است زمینه ساز ایجاد عفونت مجاری ادراری باشند، به همین دلیل، دریافت این ریز مغذی ها به مقدار مورد نیاز و حتی به صورت مکمل می تواند کمک زیادی به بهبود بیماری نماید .

این مکمل های پیشنهادی شامل موارد زیر هستند:

- مصرف روزانه مولتی ویتامین شامل آنتی اکسیدان هایی چون ویتامین های E ، A ، C و ب کمپلکس و ریز مغذی هایی چون منیزیم، کلسیم، روی و سلنیوم- مصرف روزانه ویتامین C یا منابع غذایی آن به عنوان یک

آنتی اکسیدان و تقویت کننده سیستم ایمنی. ویتامین C رشد باکتری اشريشياکلی را که مهم ترین عامل ایجاد عفونت مجاری ادراری است، مها می کند. به علاوه مکمل یاری با ویتامین C، منجر به افزایش اسیدیتة ادرار می گردد که محیطی ناامن برای رشد باکتریها است؛ در تحقیقی در میان زنان بارداری که مکمل ویتامین C دریافت می کردند، نشان داده شد که ابتلا به عفونت مجاری ادراری در آن ها ۵۶ درصد کمتر از گروهی است که مکمل دریافت نکرده اند. این ریز مغزی ها را میتوان با مصرف انواع میوه و سبزیجات تامین نمود

* مصرف اسید های چرب امگا ۳ مثل روغن ماهی و یا کپسول امگا۳ که به کاهش التهاب کمک می کنند و سلامت عمومی را بهبود می بخشند هم مفید است. ماهی ها نیز منابع خوبی هستند .

* مصرف بسیاری از دانه ها و غلات و سبوس برنج برای سلامت کلیه در این بیماری مفید است .

* عصاره ی گریپ فروت به دلیل خاصیت ضد باکتری، ضد قارچ و فعالیت ضد ویروسی مفید است .

* مصرف چای سبز به علت خاصیت آنتی آکسیدانی، ضد سرطانی و اثرات ایمنی توصیه می شود .

* کاهش دریافت چربی در رژیم غذایی، سیستم ایمنی را تحریک می کند و به همین دلیل نیز در زمان عفونت حاد، کاهش دریافت چربی پیشنهاد می شود .

به طور کلی مصرف مواد غذایی غنی از آنتی اکسیدان ها و ویتامین ها و فیبر رژیمی به علت توانایی آن ها در پیشگیری از عفونت مجاری ادراری، در زنانی که مستعد ابتلا به عفونت هستند توصیه می شود.