

❖ شرح بیماری

دستگاه ادراری از کلیه‌ها که ادرار را ترشح می‌کنند شروع می‌شود و به صورت لوله‌هایی که حالب خوانده می‌شوند تا مثانه کشیده می‌شود. ادرار در کلیه‌ها جمع و سپس دفع می‌شود. اگر میکروب‌ها به هر دلیلی در مثانه رشد کنند عفونت ادراری ایجاد می‌شود. عفونت‌های دستگاه ادراری عارضه شایع بارداری هستند که ۱۰ تا ۱۵ درصد زنان به آن مبتلا می‌شوند. در واقع طی حاملگی دستگاه ادراری از نظر عملکرد و ساختمان تغییرات قابل ملاحظه‌ای پیدا می‌کند که زمینه ساز عفونت بیشتر می‌شود.



❖ انواع عفونت ادراری در بارداری

انواع عفونت‌های ادراری در بارداری شامل موارد زیر است:

✓ وجود باکتری در ادرار

✓ عفونت مجاری ادراری تحتانی شامل مثانه و حالب

✓ عفونت مجاری فوقانی یا کلیه

❖ علائم

به دنبال عفونت ادراری علائم زیر در فرد بروز می‌نماید:

✓ درد، ناراحتی و سوزش هنگام دفع ادرار (و احتمالاً هنگام مقاربت جنسی)

✓ ناراحتی لگن یا درد قسمت تحتانی شکم (اغلب در قسمت بالای استخوان لگن)

✓ افزایش دفعات دفع ادرار و احساس فشار و نیاز به ادرار کردن به طور مکرر حتی زمانی که میزان ادرار در مثانه بسیار کم است

✓ ادرار بدبو

✓ ادرار کدر

✓ وجود خون در ادرار (اغلب با چشم غیرمسلح دیده نمی‌شود)

✓ تب و یا افزایش درجه حرارت بدن

✓ در عفونت کلیه بیمار از درد پهلوها، تب، لرز، تهوع، استفراغ نیز شکایت دارد.

❖ علل شایع

مقادیر زیاد هورمون پروژسترون موجب شل شدن عضلات

حالب و در نتیجه گشادتر شدن حالب می‌شود. رحم در

حال رشد می‌تواند به حالب‌ها فشار وارد آورد و جریان ادرار

را در داخل آنها با اختلال مواجه کرده و سرعت آن را کند سازد. رشد جنین موجب فشار بر روی مثانه می‌شود در نتیجه تخلیه آن هنگام دفع کامل نخواهد بود. نتیجه نهایی این اختلالات آن خواهد بود که عبور ادرار در مسیر دستگاه ادراری بیشتر طول می‌کشد و باکتری‌ها قبل از خروج از بدن زمان بیشتری برای تکثیر در اختیار خواهند داشت.

❖ عوارض احتمالی

✓ زایمان زودرس

✓ عفونت کلیه‌ها

✓ وزن کم نوزاد و تاخیر در رشد جنین

❖ تشخیص

از آنجایی که میل زیاد به دفع ادرار در دوران بارداری امری شایع محسوب می‌شود ممکن است تشخیص قطعی عفونت ادراری مشکل باشد. بنابراین تشخیص با علائم بالینی؛ آزمایش ادرار و انجام کشت ادراری و تعیین حساسیت میکروب به نوع آنتی‌بیوتیک تجویز شده توسط پزشک انجام می‌گیرد.

✓ گاهی انجام سونوگرافی توصیه می‌شود.

❖ درمان

- ✓ بعد از تشخیص قطعی عفونت مثانه آنتی بیوتیک خوراکی به مدت ۷ تا ۱۰ روز شروع می شود. بسیاری از آنتی بیوتیک ها را می توان با اطمینان در دوران بارداری مصرف کرد. با مصرف آنتی بیوتیک در عرض چند روز علائم برطرف خواهند شد ولی به هر حال ادامه یک دوره درمان بطور کامل بسیار ضروری است تا دستگاه ادراری از وجود باکتری پاک شود.
- ✓ بعد از درمان باید آزمایش ادرار را تکرار شود 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. در ۴۰٪ خانم های باردار که دچار عفونت ادراری می شوند عفونت تکرار می شود. به منظور پیشگیری از عود عفونت، در صورت تکرار عفونت مثانه، ممکن است آنتی بیوتیک به طور دائم و با یک مقدار پایین تا زمان زایمان تجویز شود.
- ✓ در صورت بروز عفونت کلیه در دوران بارداری بیمار بستری و آنتی بیوتیک وریدی شروع شده و از نظر علائم زایمان زودرس تحت نظر قرار می گیرد. پس از درمان باید مرتباً آزمایش ادرار تکرار شود و برای باقی مانده دوران بارداری تحت درمان با آنتی بیوتیک قرار گیرند.

❖ فعالیت

- در زمان ابتلا به عفونت ادراری برنامه فعالیت خود را به صورت زیر تنظیم نمائید:
- ✓ در صورت اجازه پزشک حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی به مدت ۵ روز در هفته داشته باشید.
- ✓ در صورت داشتن تب استراحت نمایید و پس از برطرف شدن تب فعالیت خود را از سر گیرید.

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- در صورتی که به عفونت ادراری دوران بارداری مبتلا هستید رژیم غذایی خود را به صورت زیر برنامه ریزی نمائید:
- ✓ مایعات فراوان بنوشید. روزانه ۸ تا ۶ لیوان آب مصرف کنید.
- ✓ مواد غذایی حاوی آنتی اکسیدان و میوه هایی چون زغال اخته، گیلان و سبزیجاتی مانند کدو حلوائی و گوجه فرنگی را بیشتر مصرف کنید.
- ✓ مواد غذایی حاوی فیبر مانند لوبیا، جو، ریشه های سبزیجاتی از جمله 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 لوبیاها به عنوان منبع پروتئین مصرف کنید.

❖ مراقبت

- ✓ روغن های پخت و پز سالم مانند روغن زیتون یا روغن سبزیجات را مصرف نمایید.
- ✓ از مصرف قهوه و سایر محرک ها مانند الکل و تنباکو ، جای غلیظ پرهیز نمایید.
- ✓ ماست و میوه های ترش مزه مانند لیمو مصرف کنید با اسیدی شدن ادرار امکان رشد میکروب کمتر می شود.

- ✓ مایعات و آب زیاد مصرف کنید.
- ✓ در هنگام وجود عفونت ادراری از رابطه جنسی خودداری کنید.
- ✓ بیش از ۳۰ دقیقه در حمام یا وان ننماید.
- ✓ بجای استفاده از وان از دوش استفاده کنید.

❖ در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

- ✓ در صورت مشاهده علائم عفونت ادراری
- ✓ در فواصل منظم و مشخص شده توسط پزشک و جهت ادامه درمان