

عفونت مثانه

شایع ترین عارضه مجاری ادراری

عفونت شده است. زمانی که نوع باکتری شناسایی شد، حساسیت آنتی بیوتیکی بررسی می شود تا تعیین شود بهترین آنتی بیوتیک برای درمان عفونت چیست. تصویربرداری: در مواردی که عفونت های مکرر رخ می دهد یا علائم شدیدتری وجود دارد، ممکن است آزمایش های تصویربرداری مانند اولتراسوند، سی تی اسکن، یا ام آر آی تجویز شود تا ساختار دستگاه ادراری بررسی شده و هرگونه مشکل زمینه ای مانند سنگ کلیه یا انسداد شناسایی شود.

سیستوسکوپی: در موارد خاص، ممکن است از سیستوسکوپی استفاده شود که در آن یک لوله نازک و مجهز به دوربین (سیستوسکوپ) از طریق مجرای ادرار وارد مثانه می شود. این روش به پزشک امکان می دهد تا به طور مستقیم داخل مثانه را برای بررسی هرگونه التهاب، زخم و یا سایر مشکلات مشاهده کند.

درمان

دکتر قوامی در مورد درمان عفونت مثانه می افزاید: «برخی داروها مانند کوتریموکسازول دسترسی خوبی به مثانه دارند و برای درمان کفایت می کنند. البته بعد از جواب مثبت و تعیین حساسیت دارویی در صورت لزوم می توان دارو را عوض کرد. دوره های سه تا پنج روزه به عنوان روش های انتخابی در درمان اولیه هستند. تجویز دارو حتماً باید با نظر پزشک انجام شود. چنانچه حین درمان علائم اولیه مجدداً بروز کند لازم است بیمار برای بررسی های بیشتر به پزشک معالج خود مراجعه کند. این در حالی است که موارد عود عفونت زیاد است که از آن ها می توان به عدم حساسیت میکروب به داروی انتخابی و یا ایجاد عفونت جدید یا میکروبی که به داروی تجویز شده حساس نباشد، نام برد. البته با انتخاب داروی مناسب و کشت ادرار حین درمان می توان از آن پیشگیری کرد. عدم درمان به موقع عفونت مثانه باعث می شود عفونت به کلیه ها برسد و بیمار دچار عفونت کلیوی و عوارض جبران ناپذیر آن شود. عفونت مثانه مزمن نیاز به ترکیبی از درمان و اقدامات پیشگیرانه تهاجمی تر دارد. در برخی موارد ممکن است مصرف روزانه آنتی بیوتیک به مدت طولانی ضروری باشد. با توجه به منشا عفونت های مثانه قطعاً رعایت اصول بهداشتی و برطرف کردن عفونت در خانم ها و عدم نگهداشتن ادرار به مدت طولانی می تواند نقش مهمی در پیشگیری از عفونت مثانه داشته باشد. مصرف مایعات بیشتر به خصوص آب در پیشگیری از این بیماری مؤثر است.»



بروز می دهد. افرادی که دچار عفونت در کلیه ها شده اند، علاوه بر اینکه علائم شبیه به علائم عفونت مثانه را دارند، همچنین درد کمر و تب و لرز را نیز تجربه می کنند. افراد دارای التهاب مجرای ادراری نیز ممکن است خارش یا حساسیت را در انتهای مجرای ادراری، در جایی که ادرار خارج می شود، احساس کنند.»

تشخیص

این متخصص توضیح می دهد: «مشکل عمده در تشخیص بیماری، نداشتن شرح حال دقیق و صحیح و عدم اشاره به علائم اصلی است. متأسفانه خوددرمانی که بیماران به توصیه اطرافیان انجام می دهند باعث تغییر علائم اصلی بیماری می شود و تشخیص بیماری و عامل آن را با مشکل مواجه می کند. معاینه بالینی به جز درد زیر شکم نکته مثبت دیگری ندارد. آزمایش ساده و کشت ادرار بسیار در تشخیص بیماری کمک کننده است. پزشک می تواند عفونت مثانه را با آنالیز ادرار تشخیص دهد.»

روش های تشخیص

تست ادرار: این آنالیز، آزمایشی است که روی یک نمونه ادرار برای بررسی وجود مواردی همچون گلبول های سفید، گلبول های قرمز، نیتريت و باکتری انجام می شود. ممکن است پزشک کشت ادرار نیز انجام دهد که آزمایشی برای تعیین نوع باکتری موجود در ادرار است که موجب

مهره های کمری قرار گرفته است. التهاب و احساس درد در مثانه می تواند به صورت رادیکولر (حس درد در مسیر اعصاب) به سمت کمر و پشت انتشار یابد. به علاوه اینکه، رفلکس عصبی بین مثانه و کمر وجود دارد و التهاب مثانه می تواند آن را تحریک کند و باعث درد کمر شود. خون در ادرار که گاهی به صورت لخته نیز دفع می شود و در عفونت های شدید وجود دارد و رنگ ادرار تیره و کدر هم از علامات های وجود عفونت است. غیر از موارد فوق تب نیز ممکن است در این افراد بروز پیدا کند.»

تفاوت عفونت مثانه با عفونت ادراری

این متخصص اورولوژی در مورد تفاوت عفونت مثانه با عفونت ادرار یادآوری می کند: «علائم عفونت مثانه که عموماً به آن التهاب مثانه یا سیستیت گفته می شود، بسیار شبیه به عفونت دستگاه ادراری است. در نتیجه، تشخیص اینکه کدام قسمت از دستگاه ادراری دچار عفونت شده، تنها با تکیه بر علائم مشکل ممکن است. علائم عفونت مثانه شامل سوزش در هنگام ادرار، احساس اینکه لازم است به طور مکرر ادرار صورت گیرد اما ادرار اندکی خارج می شود و درد لگنی یا درد دقیقاً در بالای استخوان لگن است.

عفونت مجاری ادراری باعث درد و سوزش هنگام خروج ادرار می شود اما درد مثانه یک علامت نیست. عفونتی که در کلیه ها نیز گسترش پیدا کرده، علائم شدیدتری را

بینا مهدوی

روزنامه نگار

گزارش

عفونت مثانه شایع ترین نوع عفونت دستگاه ادراری شناخته می شود. در عفونت مثانه، باکتری ها معمولاً از طریق مجرای ادرار وارد مثانه شده و باعث التهاب و عفونت آن می شوند. شایع ترین علامت آن سوزش و درد هنگام ادرار کردن است. بر اساس بررسی های سازمان جهانی بهداشت نیمی از جمعیت بزرگسالان جهان یعنی حدود ۲٫۳ میلیارد نفر، دچار علائم این عفونت هستند. این در حالی است که علائم مشکلات مجاری ادراری و مثانه هم اکنون در سراسر جهان تا حد زیادی افزایش پیدا کرده و با بالا رفتن سن کل جمعیت جهان این آمار بیشتر خواهد شد.

دکتر محمدرضا قوامی، متخصص اورولوژی در مورد عفونت مثانه و علل آن به آتیه نو می گوید: «عفونت مثانه به نوعی التهاب حاد بدون عارضه مثانه گفته می شود که اغلب خانم ها به آن مبتلا می شوند. در این عفونت ها معمولاً اشکال آناتومی در مثانه وجود ندارد و علت آن در ۸۰ درصد موارد میکروبی به نام اشرشیا کلی است که از راه مدفوع یا میان دو راه به مجرای می رسد و وارد مثانه می شود. راه عبور عفونت مثانه اکثراً بالا رونده است؛ یعنی عوامل عفونی که قبلاً وارد مجرای ادرار شده، با توجه به کوتاه بودن پیش آبراه در خانم ها به راحتی وارد مثانه شده و باعث عفونت مثانه می شوند. در مردان وجود ترشحات پروستات به عنوان نوعی عمل ضد میکروبی عمل می کند و مانع بالا رفتن میکروب ها می شود. ابتدا به دیابت، افزایش سن به بالای ۷۰ سال، بارداری و استفاده از سوند و کاتتر، مثانه های عصبی یا عوامل انسدادی در مسیر خروج ادرار و همچنین افتادگی مثانه و وجود باقی مانده ادراری، سطوح پایین استروژن، مثلاً زمانی که زن در دوران یائسگی قرار دارد، سابقه سنگ کلیه، که می تواند جریان ادرار را در طول مجرای ادراری مسدود کند و مبتلایان به بیماری های سیستمیک بیشتر در معرض عفونت مثانه هستند.»

علائم

او در مورد نشانه های عفونت مثانه می افزاید: «تکرر ادرار، سوزش و ادرار و بی اختیاری پیش از رسیدن به دستشویی از علائم اصلی عفونت ادراری هستند. کمردرد و درد زیر شکم نیز اغلب دیده می شود. مثانه در نزدیکی

راهکارهای طب سنتی

عفونت مثانه اغلب به علت عفونت باکتریایی درون مثانه رخ می دهد. همچنین برای افراد مبتلا به سیستم ایمنی ضعیف، باکتری می تواند عفونت های مثانه ایجاد کند. طب سنتی برای درمان عفونت مثانه، استفاده از گیاهانی را تجویز می کند که نه تنها مملو از آنتی اکسیدان ها هستند بلکه دارای خواص ضد باکتریایی نیز هستند. بعضی از این راهکارها را بشناسید:

نعنا

ابتدا ۲۰ گرم نعناي خشک را پودر کنید. سپس، روزانه در سه وعده یک قاشق غذاخوری از نعنا را در یک ونیم لیوان آب به مدت ۳ دقیقه بجوشانید و به مدت ۲۰ دقیقه اجازه دهید دم بکشد. اگر از نعناي تازه یا آسیاب نشده استفاده می کنید، آن را صاف کرده و سپس میل کنید.

فندق

هر روز ۵۰ گرم پوست و برگ فندق را در چهار لیوان آب به مدت ۴ دقیقه جوشانده و سپس آن را صاف کرده و اندکی نبات یا عسل به آن اضافه کنید. حال آن را جرعه جرعه میل کنید. به دلیل وجود آنتی اکسیدان های قوی در پوست فندق، درمان عفونت مثانه بسیار سریع امکان پذیر است.

گل گاوزبان

جهت درمان عفونت مثانه، هر روز ۱۰ گرم گل گاوزبان را با ۱۵ گرم سنبل الطیب و یک عدد لیمو عمانی مخلوط کرده و در داخل قوری پر از آب جوش بریزید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد. سپس، آن را صاف کرده و به تدریج میل کنید.

سوسن بر (نعنا فلفلی)

۵۰ گرم برگ سوسن بر را به سه لیوان آب جوش اضافه کنید. سپس، اجازه دهید به مدت ۳۰ دقیقه دم بکشد. حال آن را صاف کرده و در هر وعده غذایی یک لیوان بنوشید. سوسن بر به رفع عفونت مثانه کمک می کند.

خارخاسک

ابتدا ۵۰ گرم خارخاسک، ۲۵ گرم کاسنی، ۲۵ گرم ناخنک، ۲۵ گرم بادرنجبویه، ۱۵ گرم گل نیلوفر و ۲۰ گرم پنیرک را با هم مخلوط کنید و هر روز چهار قاشق غذاخوری از این مخلوط را به چهار لیوان آب در حال جوش اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه دم بکشد. حال آن را صاف کرده و به تدریج بخورید. این دمنوش به درمان عفونت مثانه کمک می کند.

آلبیمو

هر روز در دو تا سه وعده یک قاشق غذاخوری از آلبیمو را در یک لیوان آب ریخته و به مقدار یک قاشق غذاخوری به آن عسل بیفزایید. سپس آن را مخلوط کرده و میل کنید. آلبیمو و عسل خاصیت ضد عفونی کنندگی دارند و برای درمان عفونت مثانه بسیار سودمند هستند.

پونه

پنج قاشق غذاخوری پونه را به حدود ۴ لیوان آب جوش بیفزایید و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه دم بکشد. در نهایت آن را صاف کرده و میل کنید. برای رفع مشکل عفونت مثانه، می توانید از پونه کوهی نیز استفاده کنید.

جعفری

یکی دیگر از درمان های طب سنتی محبوب برای عفونت مجاری ادراری و مثانه، چای جعفری است. جعفری که به عنوان چاشنی آشپزی شناخته شده، مملو از آنتی اکسیدان و دارای خواص ضد باکتریایی است.



راه های پیشگیری در زندگی عادی



- درمان علائم و کاهش درد، سوزش و تکرر ادرار با داروهای ضد درد
- رژیم های درمانی و افزایش مصرف مایعات
- مثانه را کاملاً خالی کنید.
- پس از دفع ادرار از اسپری های بهداشتی و صابون های معطر استفاده نکنید و به جای استفاده از وان حمام، دوش بگیرید.
- لباس گشاد بپوشید و از لباس زیر نخی استفاده کنید.
- اگر به طور مکرر به عفونت مجاری ادراری مبتلا شوید، پزشک احتمالاً استفاده از آنتی بیوتیک روزانه را برای جلوگیری از آن توصیه می کند. همچنین ممکن است از شما بخواهد که یک دوز آنتی بیوتیک مصرف کنید.
- محلول غلیظ کرن بری، آب میوه و عصاره ها ممکن است در جلوگیری از ابتلا به عفونت مجرای ادراری نقش داشته باشند اما نباید برای درمان یک عفونت فعال، تنها به این موارد بسنده کرد.
- آب زرشک دارای خواص ضد باکتریایی بوده و می تواند به از بین بردن باکتری های عامل عفونت کمک کند.
- ووکادو سرشار از آنتی اکسیدان ها بوده و به تقویت سیستم ایمنی کمک می کند. از این رو برای پیشگیری از عفونت مثانه بسیار مناسب است.
- قرار دادن کیسه آب گرم روی ناحیه پایین شکم باعث تسکین مثانه می شود.
- از مصرف نوشیدنی های کافئین دار پرهیزید

تغذیه مناسب برای درمان



عفونت مثانه می تواند بسیار دردناک و آزاردهنده باشد و در صورت گسترش عفونت به کلیه ها، به یک مشکل جدی تهدید کننده سلامت تبدیل شود. راهکارهای تغذیه ای مناسب برای عفونت مثانه شامل موارد زیر است:

• **مواد غذایی فیبردار**

یکی از علت های رایج عفونت مثانه، کمبود فیبر و نداشتن تحرک در روده است. با این اتفاق، به دستگاه ادراری فشار بسیاری وارد و ضمن ایجاد انسداد در مجاری ادراری، باعث رشد باکتری در این محیط می شود. در نتیجه مصرف فیبر و آب به اندازه کافی، به روند هضم مناسب و حرکات منظم روده کمک می کند. در نهایت نیز با این روند به عفونت مبتلا نخواهید شد. غذاهایی مانند میوه ها و سبزیجات، آجیل، جو دوسر و سایر غلات کامل که فیبر بالایی دارند، به از بین بردن باکتری های مضر کمک می کنند. این مواد غذایی حرکات روده را تحریک کرده و از این طریق باعث کاهش فشار روی مثانه می شوند. با مصرف برخی مولتی ویتامین ها نیز از عفونت ادراری جلوگیری می شود.

• مواد غذایی حاوی ویتامین C

اگر ادرار مقداری اسیدی شود، از رشد باکتری ها

جلوگیری کرده و باعث بهبودی می شود. یکی از ویتامین هایی که باعث اسیدی شدن ادرار می شود، ویتامین C است. توصیه می شود برای رفع عفونت مثانه از مواد غذایی حاوی این ویتامین استفاده کنید. پرتقال، لیمو، توت فرنگی و سبزیجات با برگ سبز سرشار از ویتامین C هستند. ویتامین یاد شده، محلول در آب است؛ پس میزان اضافی آن با ادرار از بدن دفع می شود. همچنین به بهبود زخم و سالم ماندن لثه ها نیز کمک می کند. علاوه بر این، بهترین ویتامین برای درد مفاصل نیز به شمار می رود. البته توجه داشته باشید که مصرف هرگونه ماده مغذی و ویتامین باید به اندازه باشد تا عوارض احتمالی نشان ندهد.

• چای زنجبیل

زنجبیل ضد التهاب، مسکن و آنتی بیوتیک طبیعی است که در بهبود عفونت دستگاه ادراری بسیار مؤثر خواهد بود. افزایش نوشیدن چای زنجبیل، به دفع مایعات و ادرار بدن کمک کرده و از این رو عفونت بدتان کاهش پیدا می کند. در نتیجه ادرار مکرر، دستگاه ادراری تمیز و عاری از هرگونه باکتری مضر خواهد شد. یک لیوان آب را بجوشانید و یک قاشق معادل ۱۰ گرم زنجبیل رنده شده را به آن اضافه کنید، سپس آن را بنوشید.