

❖ شرح بیماری

دستگاه ادراری از کلیه ها که ادرار را ترشح می کنند شروع می شود و بصورت لوله هایی که حالب خوانده می شوند تا مثانه کشیده می شود ادرار در کلیه ها جمع و سپس دفع می شود. اگر میکروبها به هر دلیلی در مثانه رشد کنند عفونت ادراری ایجاد می شود. عفونت های دستگاه ادراری عارضه شایع بارداری هستند که ۱۰ تا ۱۵ درصد زنان به آن مبتلا می شوند. در واقع طی حاملگی دستگاه ادراری از نظر عملکرد و ساختمان تغییرات قابل ملاحظه ای پیدا می کند که زمینه ساز عفونت بیشتر می شود.



❖ علل ایجاد عفونت ادراری در بارداری

مقادیر زیاد هورمون پروژسترون موجب شل شدن عضلات حالب و در نتیجه گشادتر شدن حالب می شود. رحم در حال رشد می تواند به حالب ها فشار وارد آورد و جریان ادرار را در داخل آنها با اختلال مواجه کرده سرعت آنها را کند سازد. رشد جنین موجب فشار بر روی مثانه می شود 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 می کشد و باکتریها قبل از خروج از بدن زمان بیشتری برای تکثیر در اختیار خواهند داشت.

❖ انواع عفونت ادراری در بارداری

انواع عفونت های 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 عفونت ادراری

به دنبال عفونت ادراری علائم زیر در فرد بروز می نماید:

✓ 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 نمی شود)

✓ تب و یا افزایش درجه حرارت بدن

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

❖ تشخیص

از آنجائی که میل زیاد به دفع ادرار در دوران بارداری امری شایع محسوب می شود 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 آنتی بیوتیک تجویز شده توسط پزشک انجام می گیرد.

✓ گاهی انجام سونوگرافی توصیه می شود.

❖ درمان عفونت ادراری در دوران بارداری

✓ بعد از تشخیص قطعی عفونت مثانه آنتی بیوتیک خوراکی به مدت ۷ تا ۱۰ روز شروع می شود. بسیاری از آنتی بیوتیک ها را میتوان 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

❖ فعالیت

در زمان ابتلا به عفونت ادراری برنامه فعالیت خود را به صورت زیر تنظیم نمایید:

- ✓ 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 بگیرید.

❖ عوارض

- ✓ زایمان زودرس
- ✓ عفونت کلیه ها
- ✓ وزن کم نوزاد و تاخیر در رشد جنین

❖ 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

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 بطور دائم و با یک مقدار پائین 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.

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- در صورتی که به عفونت ادراری دوران بارداری مبتلا هستید رژیم غذایی خود را به صورت زیر برنامه ریزی نمایید:
- ✓ مایعات فراوان بنوشید. روزانه ۸ تا ۶ لیوان آب مصرف کنید.
 - ✓ مواد غذایی حاوی آنتی اکسیدان و 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 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 لوبیاها به عنوان منبع پروتئین مصرف کنید.
 - ✓ روغن های پخت و پز سالم مثل روغن زیتون یا روغن سبزیجات را مصرف نمایید.
 - ✓ از مصرف قهوه و سایر محرک ها مانند الکل و تنباکو، چای غلیظ پرهیز نمایید.
 - ✓ ماست و میوههای ترش مزه مانند لیمو مصرف کنید با اسیدی شدن ادرار امکان رشد میکروب کمتر می شود.