

## تعریف:

پیلونفریت یک عفونت باکتریایی است که به علت عملکرد مهم کلیه ها می تواند وخیم باشد. همچنین عفونت می تواند وارد خون شود. مشکل دیگر این است که می تواند سبب درد زودرس برای زنان حامله شود. عفونت های کلیوی در زنان بیشتر از مردان است.

## علائم:

- ✓ لرز یا تعریق
- ✓ درد یک طرفه یا دو طرفه پهلو
- ✓ علائم عمومی (سردرد، درد عضلانی و ضعف عمومی و بیحالی
- ✓ سوزش ادرار
- ✓ تکرر ادرار و فوریت در ادرار کردن
- ✓ ادرار کدر یا خونی بدبو
- ✓ تهوع و استفراغ
- ✓ درد شکمی
- ✓ بی اشتها

## راههای تشخیص:

- ✓ آزمایش خون
- ✓ آزمایش ادرار

✓ سی تی اسکن

✓ معاینه فیزیکی که درد در ناحیه کلیه چک میشود.

## درمان:

- ✓ آنتی بیوتیک ها درمان اصلی عفونت کلیه است.
- ✓ اگر علائم شما ۲۴ ساعت بعد از دریافت آنتی بیوتیک بهبود یافت، ادامه ی درمان شما در منزل خواهد بود.
- ✓ اگر وضعیت شما بدتر شود یا دهیدراته ( کم آبی ) شدید یا دوز دارویی خوب بنظر نرسد، باید درمان را در بیمارستان ادامه دهید.
- ✓ در بیمارستان شما می توانید مایعات و دارو بشکل وریدی دریافت کنید.
- ✓ توصیه میشود روزانه ۳-۴ لیتر مایعات مصرف کنید مگر اینکه ممنوعیتی برای آن وجود داشته باشد.
- ✓ معمولاً نیاز است که تا ۷ روز آنتی بیوتیک بگیرید.
- ✓ برای جلوگیری از آسیب کلیه و برگشت عفونت، تمام باکتری ها باید کشته شوند. اگر تست های آزمایشگاهی از باکتری موجود در ادرار شما نشان دهد که آنتی بیوتیک بهتری می تواند موثر واقع شود، نوع آنتی بیوتیک در روز اول یا دوم درمان، تغییر خواهد کرد.
- ✓ اینکه چقدر طول بکشد تا بیماری شما بهبود یابد به شدت علائم شما زمان شروع آنتی بیوتیک بستگی دارد. در موارد خفیف طی یکی دو روز شروع به بهبودی میکنید ولی در عفونت شدید چندین روز طول خواهد کشید.

## پیشگیری:

- اغلب موارد عفونت های کلیوی در زنان ناشی از عفونت مثانه است. بهترین راه برای پیشگیری از عفونت های کلیوی، تلاش برای پیشگیری از عفونت مثانه است.
- ✓ آب بسیار بنوشید. ( به منظور رقیق سازی ادرار و بهبود وضعیت دفع آن )
- ✓ بهداشت صحیح را هنگامی که از توالت استفاده می کنید، رعایت نمایند. برای مثال از جلو به عقب شست و شو دهید.
- ✓ از استفاده از مواد شیمیایی و آرایشی محرک در اطراف واژن و پیشابراه خودداری کنید (مثل صابون و دستمال معطر )
- ✓ برای خالی کردن مثانه بعد از رابطه ی جنسی، ادرار کنید.
- ✓ رعایت بهداشت مناسب ژنیتال ( از لباس زیر نخی و خشک استفاده کنید ).
- ✓ از پوشیدن لباس زیر نایلونی خودداری کنید.
- ✓ ادرار خود را نگه ندارید. هر ۲ تا ۳ ساعت مثانه خود را تخلیه کنید.
- ✓ به جای استفاده از وان از دوش دستی استفاده کنید زیرا باکتری ها از آب حمام به پیشابراه وارد میشوند.

## بسمه تعالی

### بیمارستان شهداء بناب

### پیلونفریت ( عفونت کلیه )

تهیه :

هائده بکران بهشت

کارشناس پرستاری ( مترون - سوپروایزر آموزشی )

عزیزه عبدالهی

کارشناس مامایی ( سرپرستار بخش زنان مامایی )

معصومه رضایی

کارشناس پرستاری (سوپروایزر آموزش سلامت )

منبع:

ویلیامز

تهیه : فروردین ۱۳۹۲

بازنگری : فروردین ۱۴۰۲

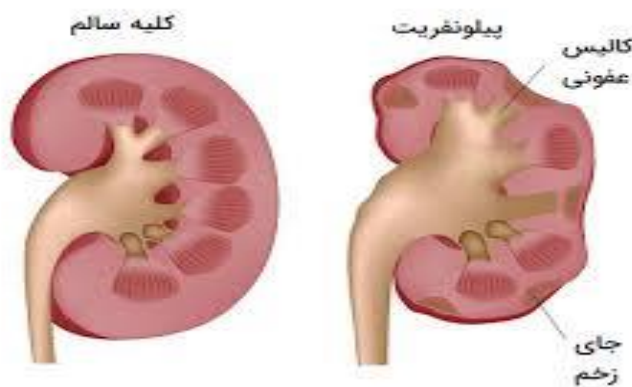
### عوارض بیماری :

در صورت بی توجهی به بیماری و عدم درمان کامل

- ✓ افزایش فشار خون
- ✓ تشکیل سنگ های کلیوی
- ✓ از کار افتادن کلیه ها و نیاز به پیوند کلیه و یا دیالیز دائمی

### پیگیری :

- ✓ درمان آنتی بیوتیک خود را ادامه دهید حتی اگر احساس کردید بهتر شده اید.
- ✓ پس از ترخیص در تاریخ معین جهت انجام آزمایش و پیگیری درمان مراجعه نمایید.
- ✓ در صورتی که به صورت سرپایی تحت درمان هستید ، تاریخ مراجعه بعدی را از پزشک خود سؤال کنید.



- ✓ مواد غذایی حاوی آنتی اکسیدان مثل میوه هایی چون زغال اخته ، گیللاس و سبزیجاتی چون کدو حلوایی و گوجه فرنگی را بیشتر مصرف کنید.
- ✓ از گوشت قرمز کمتر استفاده کنید و بیشتر از ماهی ، سویا و لوبیا به عنوان منبع پروتئینی استفاده کنید.
- ✓ برای پخت و پز از روغن هایی مانند روغن زیتون یا روغن سبزیجات استفاده کنید .
- ✓ از مصرف الکل ، نوشابه ، چای پررنگ و دخانیات پرهیز کنید.
- ✓ برخی کمبودهای تغذیه ای نیز ممکن است باعث ایجاد عفونت مجاری ادراری باشند . به همین دلیل دریافت اینها به مقدار نیاز و حتی به صورت مکمل میتواند کمک زیادی به پیشگیری از این بیماری میکند . این موارد عبارتند از ویتامین C ، E و A . ب کمپلکس و ریز مغذی هایی چون منیزیم ، کلسیم و روی که طبق نظر پزشک باید مصرف شوند.
- ✓ حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی به مدت ۵ روز در هفته داشته باشید.