

**عفونت دستگاه ادراری،** یا (Urinary tract infection) UTI، یک عفونت در یکی از بخشهای سیستم ادراری است که شامل کلیه ها، مثانه، ادرار، و پیشابراه می شود. عفونت دستگاه ادراری (UTI) عفونت ناشی از میکروب ها است. بیشتر UTI ها توسط باکتری ها ایجاد می شوند، اما برخی از آنها توسط قارچ ها و در موارد نادر توسط ویروس ها ایجاد می شوند. UTI یکی از شایع ترین عفونت ها در انسان است. برای تشخیص عفونت ادراری باید حتماً به یک آزمایشگاه مجهز در شهر تهران مراجعه کنید.

دستگاه ادراری از موارد زیر تشکیل شده است:

- کلیه ها
- حالب ها
- مثانه
- مجرای ادرار

اکثر عفونت های ادراری فقط مجرای ادرار و مثانه را در دستگاه تحتانی درگیر می کنند. با این حال، عفونت های ادراری می توانند حالب ها و کلیه ها را در دستگاه فوقانی درگیر کنند. اگرچه UTI های گسترش یافته به حالب ها و کلیه ها نادرتر از UTI های محدود به مثانه هستند، اما معمولاً شدیدتر هستند. همچنین زنان بیشتر از مردان در معرض خطر ابتلا به UTI قرار دارند.

#### علائم UTI ها:

علائم عفونت ادراری بستگی به این دارد که کدام قسمت از دستگاه ادراری عفونی شده است.

#### علائم UTI دستگاه تحتانی

UTI های دستگاه تحتانی مجرای ادرار و مثانه را تحت تاثیر قرار می دهند. علائم عفونت دستگاه ادراری تحتانی عبارتند از:

- سوزش با ادرار
- افزایش دفعات ادرار بدون دفع زیاد ادرار
- افزایش احساس دفع ادرار
- ادرار خونی
- ادرار کدر
- ادراری که شبیه کولا یا چای است

- ادراری که بوی قوی دارد
- درد لگن در زنان
- درد مقعدی در مردان

### علائم UTI دستگاه فوقانی

UTI های دستگاه فوقانی کلیه ها را تحت تاثیر قرار می دهند. اگر باکتری از کلیه عفونی وارد خون شود، اینها می توانند به طور بالقوه تهدید کننده زندگی باشند. این وضعیت که اوروسپسیس نامیده می شود، می تواند باعث کاهش خطرناک فشار خون، شوک و مرگ شود.

علائم UTI دستگاه فوقانی عبارتند از:

- درد و حساسیت در قسمت فوقانی پشت و پهلوها
- لرز
- تب
- حالت تهوع
- استفراغ

### انواع UTI:

عفونت می تواند در بخش های مختلف دستگاه ادراری اتفاق بیفتد.

سیستیت: یا عفونت مثانه با علائمی مانند تکرر ادرار و درد پایین شکم و لگن و ادرار تیره یا خونین نمایان میشود.

پیلونفریت: یا عفونت کلیه ها که می تواند باعث تب، لرز، تهوع، استفراغ، و درد در پشت یا پهلوها شود.

اورتریت: یا عفونت پیشابراه که منجر به ترشح، درد و سوزش هنگام دفع ادرار می شود.

### علل عفونت ادراری:

عفونت های دستگاه ادراری به طور معمول زمانی رخ می دهند که باکتری ها از طریق پیشابراه وارد دستگاه ادراری می شوند و شروع به تکثیر در مثانه می کنند. اگرچه سیستم ادراری آماده دفاع از تهاجم میکروبها است، اما این دفاع گاهی شکست می خورد. هنگامی که این اتفاق می افتد، باکتری ها ممکن است رشد کنند و در دستگاه ادراری تکثیر شوند.

شایع ترین UTIS عمدتاً در زنان رخ می دهد و مثانه و پیشابراه را تحت تأثیر قرار می دهد.

عفونت مثانه (سیستیت). این نوع UTI معمولاً ناشی از اشریشیا کلی (E. coli) است، نوعی باکتری که معمولاً در دستگاه گوارش یافت می شود. با این حال، گاهی اوقات باکتری های دیگر مسئول هستند.

آمیزش جنسی ممکن است منجر به سیستیت شود. همه زنان به دلیل آناتومی خاص برن خود در معرض خطر سیستیت هستند - فاصله کوتاه از پیشابراه تا آنوس و باز شدن پیشابراه به مثانه، زنان را مستعد ابتلا به عفونت دستگاه ادراری میکند.

عفونت پیشابراه (اورتریت) زمانی رخ میدهد که باکتریهای سیستم گوارش از آنوس به پیشابراه گسترش یابد. همچنین به دلیل اینکه پیشابراه ماده به واژن نزدیک است، عفونت های مقاربتی مانند هرپس، سوزاک، کلامیدیا و میکوپلازما نیز می توانند باعث اورتریت شوند.

### عوامل خطر:

عفونت های دستگاه ادراری در زنان شایع است و بسیاری از زنان در طول عمر خود بیش از یک عفونت را تجربه می کنند. عوامل خطر خاص زنان برای UTIS عبارتند از:

آناتومی بدن: زنان پیشابراه کوتاه تری نسبت به مردان دارند که این امر فاصله ای را که باکتری ها باید برای رسیدن به مثانه طی کنند، کوتاه می کند.

فعالیت جنسی: زنانی که از نظر جنسی فعال هستند بیشتر از زنانی که از نظر جنسی فعال نیستند به UTIS مبتلا میشوند. داشتن شریک جنسی جدید نیز خطر ابتلا را افزایش می دهد.

روشهای پیشگیری از بارداری: زنانی که از دیافراگم برای پیشگیری از بارداری استفاده می کنند ممکن است در معرض خطر بیشتری قرار داشته باشند.

یائسگی: پس از یائسگی، کاهش استروژن در گردش باعث تغییراتی در دستگاه ادراری می شود که زنان را در برابر عفونت آسیب پذیرتر می کند.

از دیگر عوامل خطر ساز برای UTIS می توان به موارد زیر اشاره کرد:

ناهنجاری های دستگاه ادراری: نوزادانی که با ناهنجاری های مجاری ادراری به دنیا می آیند که اجازه نمی دهند ادرار به طور معمول بدن را ترک کند یا باعث عقب نشینی ادرار در پیشابراه شود، خطر بیشتری برای ابتلا به UTIS دارند.

انسداد در دستگاه ادراری: سنگ کلیه یا پروستات بزرگ شده می تواند ادرار را در مثانه به دام بیندازد و خطر ابتلا به UTIS را افزایش دهد.

سیستم ایمنی ضعیف: دیابت و سایر بیماری هایی که سیستم ایمنی بدن را ضعیف می کنند، دفاع بدن در برابر میکروب ها را کاهش داده و می تواند خطر ابتلا به UTIS را افزایش دهند.

استفاده از سوند: افرادی که نمی توانند ادرار کنند و از سوند برای ادرار کردن استفاده میکنند، که خطر ابتلا به UTIS را افزایش میدهد. این امر ممکن است شامل افرادی باشد که در بیمارستان بستری هستند، افرادی که مشکلات عصبی دارند و توانایی ادرار کردن را ندارند و همچنین افرادی که فلج می شوند.

سابقه جراحی در سیستم ادراری: جراحی دستگاه ادراری می تواند خطر ابتلا به عفونت دستگاه ادراری را افزایش دهد.

### عوارض عفونت دستگاه ادراری:

هنگامی که عفونت بی درنگ و به درستی درمان می شود، عفونت های دستگاه ادراری به ندرت منجر به عوارض شدید می شوند. اما عفونت درمان نشده می تواند عواقب جدی داشته باشد.

عوارض UTI ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- عفونت های مکرر، به ویژه در زنانی که دو یا چند UTIS را در یک دوره چهار تا شش ماهه در عرض یک سال تجربه می کنند.
- آسیب دائمی کلیه که شامل عفونت حاد یا مزمن کلیه (پیلونفریت) است.
- تولد نوزاد کم وزن یا نارس در زنان باردار
- تنگ شدن پیشابراه در مردان
- سپسیس، یک عارضه تهدید کننده زندگی و نیازمند مداخله فوری پزشکی است.

### تست UTI و تشخیص

اگر گمان می کنید که عفونت ادراری دارید، نزد پزشک بروید. پزشک احتمالاً آزمایش بررسی ادرار را درخواست خواهد داد.

آزمایش آنالیز ادرار یا U/A: این آزمایش ادرار را برای سلول های قرمز خون، سلول های سفید خون و باکتری ها بررسی خواهد کرد. تعداد سلول های سفید و قرمز خون یافت شده در ادرار می تواند عفونت را نشان دهد.

کشت ادرار یا U/C: از کشت ادرار برای تعیین نوع باکتری های ادرار استفاده می شود. این یک آزمایش مهم است زیرا به تعیین درمان مناسب کمک می کند.

در مواردی مانند UTIs مکرر ممکن است سونوگرافی، سی تی اسکن، و یا اسکن ام آر آی درخواست شود. پزشک همچنین ممکن است از سیستم اسکوپ برای بررسی داخل پیشابراه و مثانه استفاده کند.

### درمان برای UTIs:

آنتی بیوتیک ها داروهایی هستند که باکتری ها را از بین می برند و با عفونت مبارزه می کنند. آنتی بیوتیک ها به طور معمول برای درمان عفونت های دستگاه ادراری استفاده می شوند. پزشک با توجه به نتیجه آزمایش کشت ادرار، دارویی را انتخاب خواهد کرد که به بهترین وجه باکتری هایی را که باعث عفونت شده، از بین ببرد. برخی از آنتی بیوتیک هایی که معمولاً مورد استفاده قرار می گیرند می توانند شامل موارد زیر باشد:

#### • نیتروفورانتوین

- سولفونامیدها
- آموکسی سیلین
- سفالوسپورین
- تری متوپریم
- داکسی سیکلین
- سیپرفلوکساسین

آنچه بسیار مهم است این است که مصرف آنتی بیوتیک را سرخود متوقف نکنید زیرا با مصرف داروی موثر علائم به سرعت از بین می روند و شما احساس بهتری می کنید. اگر عفونت به طور کامل با مصرف دوره کامل آنتی بیوتیک درمان نشود، می تواند عود کند.

### پیشگیری از عفونت دستگاه ادراری:

نوشیدن مقدار زیادی مایعات به خصوص آب: آب آشامیدنی کمک می کند تا ادرار رقیق شود با دفع بیشتر ادرار به خروج عوامل عفونی کمک میکند.

خشک کردن بدن از جلو به عقب: انجام این کار پس از ادرار کردن از گسترش باکتری ها از مقعد به واژن و پیشابراه پیشگیری می کند.

تخلیه ادرار پس از مقاربت: بهتر است بلافاصله قبل و بعد از رابطه جنسی دفع ادرار داشته باشید. همچنین می توانید قبل از رابطه جنسی، منطقه تناسلی را با آب گرم بشویید.

تغییر عادات ادراری: ادرار کردن می تواند نقش بزرگی در خروج باکتری ها از بدن داشته باشد. ادرار یک محصول زائد است و هر بار که مثانه خود را خالی می کنید، آن ماده زائد را از بدنتان خارج می کنید. ادرار کردن اغلب می تواند خطر ابتلا به عفونت را کاهش دهد، به خصوص اگر شما سابقه UTI مکرر داشته باشید. نوشیدن مقدار زیادی از مایعات این کار را تسهیل خواهد کرد.

تغییر روش پیشگیری از بارداری: استفاده از دیافراگم برای پیشگیری از بارداری، خطر ابتلا به UTI را افزایش می دهند. با پزشک خود در مورد گزینه های دیگر برای پیشگیری از بارداری صحبت کنید.

استفاده از یک لوبریکانت مبتنی بر آب در طول رابطه جنسی: اگر خشکی واژن را تجربه می کنید و در طول رابطه جنسی از یک لوبریکانت استفاده می کنید، از نوعی استفاده کنید که مبتنی بر آب است.

نوع لباس پوشیدن: اجتناب از لباس های تنگ می تواند به خشک نگه داشتن بدن کمک کند و از رشد باکتری ها در دستگاه ادراری جلوگیری کند. شما همچنین می توانید با پوشیدن لباس زیر پنبه ای، رطوبت اضافی اطراف پیشابراه را از بین ببرید.

منابع:

<https://my.clevelandclinic.org>

<https://www.webmd.com>

<https://www.mayoclinic.org>

[https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%B9%D9%81%D9%88%D9%86%D8%AA\\_%D8%A7%08%00%08%01%08%07%08%01%00%00](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%B9%D9%81%D9%88%D9%86%D8%AA_%D8%A7%08%00%08%01%08%07%08%01%00%00)

<https://medlineplus.gov/druginfo/meds/a682291.html>