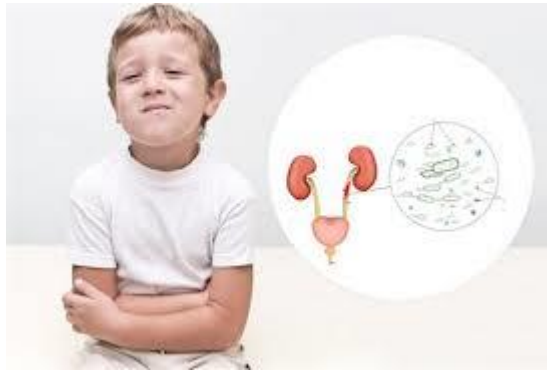




## بیمارستان امام حسین (ع) بیجار کارت خودمراقبتی پس از ترخیص عفونت ادراری در کودکان



### ❖ رژیم غذایی

- ✓ از مصرف محرک های دستگاه ادراری مانند قهوه، چای، ادویه و نوشابه های حاوی کولا پرهیز نمایید. سعی کنید مصرف نگهدارنده ها و افزودنی های غذایی را کاهش دهید.
- ✓ از ویتامین ث بیشتر استفاده نمایید. (پرتقال و ..) و از مصرف نوشیدنی های شیرین و آب میوه های شیرین شده پرهیز کنید.
- ✓ از مصرف زیاد مواد غذایی تصفیه شده مانند نان سفید، پاستا و بویژه شکر اجتناب کنید.
- ✓ بیشتر از ماهی ها، سویا و لوبیا ها به عنوان منبع پروتئین استفاده کنید.
- ✓ روغن های پخت و پز سالم مثل روغن زیتون استفاده کنید.
- ✓ توصیه میشود به طور کلی مواد غذایی غنی از آنتی اکسیدان ها، ویتامین ها و فیبر را استفاده کنید.

### ❖ فعالیت

- ✓ پس از مرحله حاد و کاهش تب کودک میتواند فعالیت های خود را از سر بگیرد.

### ❖ مراقبت

- ✓ عدم استفاده از وان هنگام استحمام و به جای آن از دوش استفاده شود.
- ✓ از مصرف فرآورده های بهداشتی مخصوص دستگاه تناسلی ( اسپری یا پودر) و صابون های قوی خودداری کنید.
- ✓ لباس های زیر کودک را از نوع نخی انتخاب کنید و از جوراب شلواری هایی که قسمت بالای آن نخی است استفاده کنید.
- ✓ در شرایطی که کودک با لوله و یا سوند ادراری مرخص میشود لطفاً قبل و پس از دست زدن به لوله ادراری و کیسه تخلیه دستها را بشوئید .
- ✓ برای جلوگیری از آلودگی، لوله ادراری را از کیسه تخلیه جدا نکنید.

✓ادرار درون کیسه تخلیه را حداقل هر 8 ساعت یکبار و یا در صورت زیاد بودن حجم ادرار با فواصل کمتر تخلیه کنید.

✓لوله ادراری باید هر 2 هفته یکبار تعویض شود و در صورت مستعد بودن کودک به عفونت مجاری ادراری طبق دستور پزشک تعویض گردد.

✓تعویض یا در آوردن لوله ادراری باید توسط افراد با تجربه انجام شود تا از صدمه رسیدن به مجرای ادراری بیمار جلوگیری شود.

✓از پوشاندن لباس زیر یا شلوار تنگ و چسبان به دختر بچه ها باید پرهیز کرد چرا که این مساله هم یکی از عوامل افزایش خطر عفونت است

✓بهترین راه ها برای پیشگیری از عفونت ادراری در پسر بچه ها ختنه است، به گفته متخصصان اگر پسرها قبل از یک سالگی ختنه شوند، به میزان زیادی از بروز عفونت ادراری در آنها جلوگیری میشود.

✓دادن آموزش به بچه ها درباره عادات صحیح دستشویی رفتن و رعایت بهداشت از جمله راه های پیشگیری این مشکل است پس کودکان خود را آموزش دهید تا یاد بگیرند که ادرارشان را برای مدت طولانی نگه ندارند.

✓توجه داشته باشید که اگر کودکی دچار عفونت ادراری شود و درمان نشود به کلیه های او آسیب وارد میشود و این کودک تا بزرگسالی از نظر فشار خون و دفع پروتئین در ادرار بایستی مورد بررسی قرار گیرد.

✓عفونت ادراری همیشه با نشانه ها همراه نیست و تنها از طریق آزمایش ادرار قابل تشخیص است اما در کودکان زیر دو سال میتواند با علائمی چون تب، بیقراری، بوی بد ادرار، درد شکم، بی حالی و خوب شیر نخوردن و وزن نگرفتن همراه باشد.

✓در مدت زمان مشخص شده توسط پزشک بعد از درمان باید آزمایش ادرار را تکرار کنید تا مشخص شود که عفونت برطرف شده است.

#### ♦دارو

✓طول دوره درمان عفونت ادراری نسبتا زیاد و بین 10روز تا 2 هفته است و مصرف آنتی بیوتیک را کامل و از مصرف خودسرانه دارو جدا پرهیز کنید.

#### ♦زمان مراجعه بعدی

✓نکته مهم در مورد درمان عفونت ادراری در کودکان آن است که وقتی درمان به پایان رسید حتما باید پیگیریهای لازم انجام شود تا علت اصلی عفونت ادراری روشن شود .

منبع:برونر سودارث

واحد آموزش سلامت

سال 1403

تلفن تماس:08738236068