

عفونت مثانه یکی از شایع ترین مشکلات سلامت ناشی از آسیب نخاعی می باشد. عفونت مثانه، عفونت ادراری نیز نامیده می شود. دلیل این نامگذاری این است که مثانه عضوی از دستگاه ادراری است. دستگاه ادراری شامل کلیه ها، پیشابراه و حالب ها است. عفونت مثانه هنگامی ایجاد می شود که باکتری ها وارد مثانه شده به سرعت تکثیر شوند. و این می تواند سبب ایجاد درد شود و به شما احساس تهوع دهد. اگر عفونت مثانه درمان نشود، می تواند به کلیه ها منتشر شود. عفونت کلیه خطرناک است و در موارد شدید می تواند سبب آسیب دائم و مرگ شود.

علائم و نشانه ها

علامت اصلی عفونت مثانه درد هنگام ادرار کردن است. وقتی که آسیب نخاعی داشته باشید ممکن است به علت بی حسی محل، دردی احساس نکنید. عفونت مثانه می تواند علائم دیگری نیز داشته باشد. درباره این علائم آگاه باشید تا بتوانید عفونت را زودتر درمان کنید. اگر فکر می کنید عفونت مثانه دارید، با پزشک معالج خود تماس بگیرید.

ادراری های نشانه	بدنی های نشانه
درد یا سوزش هنگام ادرار کردن	تب (بالای ۳۸ درجه سانتی گراد)
نیاز مکرر به ادرار کردن	احساس تهوع
درد مثانه (ناحیه شکم)	تهوع یا استفراغ
ادرار کدر یا بد بو	افزایش اسپاسم عضلات
وجود خون در ادرار	لرز
افزایش دفعات نشست ادرار	Autonomic Dysreflexia ¹

عفونت مثانه، یکی از انواع عفونت ادراری می باشد.

تشخیص

آزمایش تشخیص عفونت مثانه با بررسی ادرار انجام می شود. ادرار برای وجود باکتری، گلبول سفید خونی و دیگر مواد شیمیایی آزمایش می شود. گاهی پزشک معالجتان برای یافتن بهترین درمان، کشت ادرار انجام می دهد.

¹ Autonomic dysreflexia افرادی را درگیر می کند که آسیب نخاعی در سطح T6 یا بالاتر داشته باشند. این عارضه، اورژانس پزشکی است و باید بلادرنگ درمان شود. برای اطلاعات بیشتر به جزوه Spinal Cord Essentials [دیس رفلکسی اتونومیک](#) مراجعه نمایید.

وجود باکتری در ادار افراد مبتلا به آسیب های نخاعی یافته ای معمول است. اگر باکتری ها سبب بیماری نشوند، ممکن است پزشک شما درمانی را در نظر نگیرد. استفاده بیش از حد از آنتی بیوتیک می تواند سبب ایجاد ابرمیکرب ها (superbugs) باکتری های مقاوم به آنتی بیوتیک (گردد. درمان ابر میکرب ها بسیار دشوار است و این میکرب ها سبب بیماری شدید برای شما می شوند.

درمان

درمان اصلی عفونت مثانه با آنتی بیوتیک است. بعلاوه، نوشیدن آب بیشتر، باعث شستشوی مثانه می شود. گاهی استفاده از ویتامین سی و آب کرانبری توصیه می شود. ویتامین سی برای سیستم ایمنی شما خوب است. عده ای معتقدند که آب کرانبری برای عفونت مثانه مفید است.

روش پاکیزه یا استریل: در زمان استفاده از سوند ادراری، سعی کنید که همه چیز پاکیزه یا استریل باشد. سوندهای آلوده علت اصلی عفونت های مثانه هستند.

پیشگیری از عفونت های مثانه

در صورت استفاده از سوند ادراری، امکان ابتلا به عفونت مثانه در شما بیشتر است. باکتری ها می توانند از طریق سوند ادراری که پاکیزه نباشد و یا به علت عدم رعایت بهداشت، به مثانه شما راه یابند. همیشه در استفاده از سوند ادراری از روش پاکیزه یا استریل استفاده کنید.

ماندن بیش از حد ادار در مثانه نیز می تواند شما را در خطر ابتلا به عفونت مثانه قرار دهد. چنین مواردی ناشی از مثانه پر تر از حد معمول و یا تخلیه ناکامل مثانه می باشند. همیشه برای تخلیه مثانه خود، برنامه ای تنظیم شده داشته باشید. سعی کنید در هر تخلیه بین ۴۰۰ تا ۶۰۰ میلی لیتر ادار خارج کنید. مطمئن شوید که در زمان تخلیه، مثانه بطور کامل خالی شود.

اگر از کیسه ادراری استفاده می کنید، توجه کنید که لوله ها بسته یا تا نشوند. همیشه در زمان اتصال لوله ها به کیسه ادراری، اتصال ها را با پنبه الکل تمیز کنید. همچنین مطمئن شوید که کیسه ادراری خود را زود به زود تمیز می کنید. برای اطلاعات بیشتر به جزوه ['Cleaning your Drainage Bag'](#) Spinal Cord Essentials مراجعه نمایید.

اقدامات دیگری که می توانند سبب پیشگیری از عفونت مثانه شوند عبارتند از:

- بطور منظم حمام کنید و بهداشت ناحیه تناسلی خود را رعایت نمایید.
- آب کافی مصرف کنید. در روز ۲ تا ۳ لیتر (۸ تا ۱۲ فنجان) مایعات بنوشید.
- در زمان تخلیه روده یا پس از بی اختیاری مدفوع، خود را پاکیزه نگه دارید.