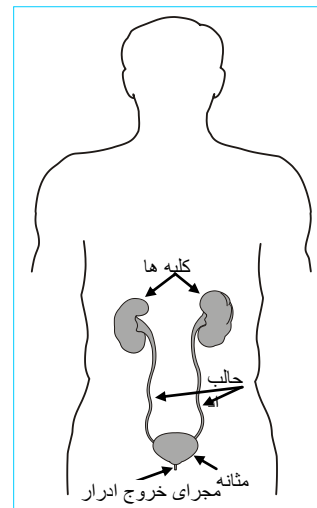


## Kidney Infection

## عفونت کلیه

در موارد زیر به نزدیکترین بخش اورژانس مراجعه کنید:

- در پشت یا پهلوهایتان درد شدیدی دارید که حتی با خوردن داروی مسکن برطرف نمیشود.
- به شدت دچار دل بهم خوردگی (تهوع) هستید و بالا میاورید (استفراغ).
- آنقدر حالتان بد است که نمیتوانید آب بنوشید یا داروهایتان را قورت بدهید.
- تب و لرز بالای 38.5 درجه سانتیگراد (101.3 درجه فارنهایت) دارید.
- ادرارتان بوی بدی میدهد یا کدر، قهوه ای یا قرمز بنظر میرسد.
- در زمان توالت رفتن (ادرار کردن) مشکلات ادراری مانند گزش، سوزش یا درد دارید، یا آنکه اصلا نمیتوانید ادرار کنید.
- اگر دچار سرگیجه، منگی یا گیجی شده اید.



### عفونت کلیه چیست؟

عفونت کلیه در اثر وجود باکتری در کلیه ها ایجاد میشود. باکتری از طریق حرکت از مجاری ادرار به مثانه و به کلیه ها میرسد. از آنجا با حرکت رو به بالا از حالب عبور کرده و وارد کلیه ها میشود.

زمانیکه در مثانه باکتری دارید، دچار عفونت مثانه هستید (به آن عفونت مجاری ادراری نیز گفته میشود). افرادی که دچار عفونت مثانه هستند در صورت عدم درمان ممکن است عفونت کلیه بگیرند. اگر عفونت کلیه درمان نشود، این عفونت میتواند به کلیه های شما آسیب برساند.

### چگونه در منزل از خود مراقبت کنید

روزانه بین 8 تا 10 لیوان آب بنوشید. یک راه خوب برای انجام این کار نوشیدن یک لیوان آب در هر ساعت بیداری است.

در صورت درد، تب یا ناراحتی معده در صورت نیاز دارو مصرف کنید. با دکتر خانواده یا داروساز در مورد اینکه کدام دارو برایتان از همه موثرتر است مشورت کنید.

آنتی بیوتیک را دقیقاً طبق دستوری که پزشک داده است مصرف کنید. مصرف آنتی بیوتیک را تا زمانیکه همه دارو را مصرف نکرده اید، قطع نکنید حتی اگر احساس میکنید که بهتر شده اید.

اگر لازم باشد آنتی بیوتیک را مستقیماً از طریق وریدی وارد خونتان کنیم، شما باید هر روز برای این درمان به بیمارستان بیایید.

مراجعه به: \_\_\_\_\_ /Return to:

تاریخ و روز: \_\_\_\_\_ /Date & time:

راههای پیشگیری از عفونت های کلیه

- هر روز 6 تا 8 لیوان آب بنوشید.
- بجای وان حمام از دوش استفاده کنید. از حمام کف یا روغن های حمام استفاده نکنید.
- بلافاصله پس از احساس داشتن ادرار ، مثانه را تخلیه کنید. برای مدت طولانی ادرار را نگه ندارید.
- بعد از آمیزش جنسی مثانه را تخلیه کنید.
- در مورد خانمها بعد از آنکه توالیت میروید ، خود را از جلو به عقب تمیز کنید.

برای آگاهی بیشتر خوب است سوال کنید:

- از پزشک خانواده خود
- با شماره 1-1-8 هلت لینک بی . سی تماس بگیرید ( با شماره 1-1-7 برای ناشنویان و یا کم شنوایان) و یا به آدرس اینترنتی: [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) سر بزنید.

معنای این لغات چیست

- کلیه ها** (به انگلیسی خوانده میشود "کیدنی") این اعضای لوبیائی شکل مواد زائد را از خون میگیرند و ادرار را بوجود میآورند.
- حالب** (به انگلیسی خوانده میشود "یوریترز") این دو لوله کوچک ادرار را از کلیه ها به مثانه میریزند.
- مثانه** (به انگلیسی خوانده میشود "بلدر") این عضو تو خالی ادرار را جمع کرده و تا زمان خروج آن از بدن آنرا در خود نگه میدارد.
- مجرای ادرار** (به انگلیسی خوانده میشود "یوریترا") لوله کوتاه و کوچکی که ادرار را از مثانه بیرون برده و از بدن خارج میکند.
- ادرار** (به انگلیسی خوانده میشود "یورین") مایعات زائدی که توسط کلیه ها ساخته میشود و بطور عامیانه آن را شاش میگویند.
- ادرار کردن** (به انگلیسی خوانده میشود "یورینیت") حرکتی که باعث خروج ادرار از بدن میشود که بطور عامیانه به آن به توالیت رفتن یا شاشیدن میگویند.

برگرفته با کسب مجوز از " عفونت کلیه - به خانه رفتن " ( جولای 2010) توسط مراقبتهای بهداشتی پراوینس "