

### سندرم پیشابراه چیست؟

سندرم پیشابراه حضور علائم یک عفونت مجرای ادراری با وجود بسیار کمی یا عدم پیدا شدن باکتری ها در ادرار است. گاهی اوقات همچنین آباکتریوریای سیمپتوماتیک خوانده میشود، که معنی آن داشتن علائم بدون باکتری است. در بالغین همه سنن رخ میدهد. در سندرم پیشابراه، شما معمولاً ادرار کردن مکرر و دردناک و یک احساس ناراحت کننده در بالای استخوان پوبیس خود دارید.

### چگونه رخ میدهد؟

سندرم پیشابراهی عمدتاً در زنان و بسیار بندرت در مردان رخ میدهد. معمولاً مراقب بهداشتی شما نمیتواند هیچ عفونت یا چیز نادرستی را در کلیه ها و مجرای ادراری که ممکن است علت علائم باشد، پیدا کند.

یک زن احتمال دارد سندرم پیشابراهی داشته باشد زیرا اورتر (لوله ای که از مثانه به بیرون از بدن منتهی میشود) یا ناحیه ژنیتال ممکن است آزرده شود یا:

### • فعالیت جنسی

• صابون ها، کرمهای ضد عفونی، یا اسپرمیسیدها

• رنگها یا رایحه های دستمال توالت و محصولات بهداشتی زنانه، مانند پدها، تامپون ها، و اسپری ها

غدد اطراف پیشابراه ممکن است با عفونت یا جراحت ملتهب شوند. آسیب بافت ها ممکن است در طی آمیزش جنسی، از استفاده از یک دیافراگم، تامپون، یا پساری، یا از دوچرخه سواری طولانی مدت رخ دهد. بعضی از علل ممکن دیگر اسپاسم های ماهیچه های اطراف اورتر، مشکلات عصبی ایجاد شده با یک عفونت تبخالی، یا یک بیماری مانند دیابت هستند.

فاکتور های روانشناختی، مانند استرس، ممکن است نقشی را ایفا کنند.

در زنانی که از دوران یائسگی عبور کرده اند، علائم ممکن است نتیجه عفونت وولوا (ولویتیس) باشد. تغییرات هورمونی (استروژن کم) ممکن است یک سفتی و التهاب در این بافت های اطراف محل باز شدن واژن و پیشابراه ایجاد کند.

### علائم چه هستند؟

علائم سندرم پیشابراه عبارتند از:

درد و ناراحتی در قسمت تحتانی شکم

میل مکرر شدید به ادرار کردن

احساس فشار در قسمت تحتانی شکم که پس از ادرار شما ترک نمیشود

در زنان، درد در اطراف ناحیه وولوار

درد همراه با ادرار کردن

درد همراه با آمیزش جنسی

### چگونه تشخیص داده میشود؟

مراقب بهداشتی شما در مورد علائم شما خواهد پرسید و شما را معاینه میکند. شما یک آزمایش ادرار خواهید داشت. شما ممکن است همچنین آزمایش خون داشته باشید.

### چگونه درمان میشود؟

اگر هیچ عفونتی یافت نشد، برخی از درمان هایی که میتواند مفید باشد در سندرم پیشابراه عبارتند از:

• اجتناب از فراورده های شناخته شده ایجاد کننده آزدگی و واکنش های آلرژیک

• تمرین بهداشت شخصی مناسب

• نوشیدن مقادیر زیاد مایعات بخصوص عصاره آفلوس (بداغ جنگلی)

• مراقب بهداشتی شما ممکن است پیرییدیوم تجویز کند، دارویی که به کاهش درد هنگامی که شما ادرار میکنید کمک میکند. پیرییدیوم ممکن است رنگ ادرار شما را به نارنجی تبدیل کند و میتواند لباس های زیر شما را لک کند. پیرییدیوم فقط باید تا حداکثر دو روز استفاده شود تا از پنهان شدن شرایط وخیم دیگر اجتناب شود.

• قرص های استروژن ها یا کرمها ممکن است علائم ایجاد شده با ولویتیس در زنان مسنتر را تسکین بخشد. مراقب شما احتمال دارد آنتی بیوتیک تجویز نماید اگر ادرار شما حاوی چرک و شمار کمی از باکتری ها (نه به اندازه کافی برای در نظر گرفتن یک عفونت واقعی) باشد.

• اگر فعالیت جنسی علائم سندرم را به همراه میاورد، مراقب شما ممکن است به منظور کاهش درد یا یک آنتی بیوتیک دارو تجویز کند. شما ممکن است احتیاج داشته باشید تا از روابط جنسی تا زمان برطرف شدن علائم اجتناب کنید.

• اگر اورتر بدلیل آسیب یا عفونت تنگ تر شده باشد، شما ممکن است قادر نباشید تا مثانه خود را به طور کامل تخلیه کنید. مراقب شما ممکن است اورتر با دیلاتور های پلاستیکی یا فلزی گشاد کند تا محل باز شدن بهتر شود و ادرار کردن را آسان تر سازد. تامین کننده شما با دیلاتورهای کوچک آغاز خواهد کرد و بتدریج سایز آنها افزایش میدهد.

• شما ممکن است تزریقات استروئیدی درون و اطراف اورتر داشته باشید تا التهاب را کاهش دهد. چه مدت اثرات باقی میماند؟

پیروی درمان توصیه شده مراقب بهداشتی شما و پیشگیری ها میتواند به شما کمک کند در یک یا دو هفته احساس بهتری داشته باشید. اگر شما به داشتن علائم ادامه



مرکز پزشکی نور و حضرت علی اصغر

## سندرم پیشابراه چیست؟

تهیه کننده

خانم ز- فتحیان (کارشناس پرستاری)

زیر نظر آقای دکتر محمدرضا قرانتي

ارولوژیست و فلوشیب پیوند کلیه

(واحد آموزش به بیمار)

کدپمفلت: HN/A/46

تابستان ۱۳۹۳

• داروهای تجویز شده را همان طور که تامین کننده شما راهنمایی کرده استفاده کنید.

• تمام قرار ملاقات ها را برای هر آزمون پیگیری (( follow up حفظ کنید.

• چه چیزهایی میتواند انجام شود تا به پیشگیری از سندرم پیشابراه کمک کند؟

علاوه بر استفاده از اقدامات بالا، شما میتوانید این موازین را دنبال کنید

• لباس های زیر نخی بپوشید که اجازه جریان هوای بهتری را نسبت به نایلون میدهد. جوراب شلواری باید یک میان پای نخی داشته باشد.

• از پوشیدن لباس های تنگ همچون جوراب شلواری و شلوار های جین چسب در ناحیه ژنیتال خودداری کنید.

• از موتورسواری مکرر یا برای دوره های طولانی مدت اجتناب کنید.

منابع: پرستاری داخلی- جراحی (برونروسودارث)

درس نامه ی جامع پرستاری داخلی جراحی (احمدعلی اسدی نوقابی)

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی

مراکز آموزشی و درمانی نور و حضرت علی اصغر (ع)

ادرس: اصفهان، هشت بهشت، خیابان استانداری

تلفن ۳۴-۳۲۲۲۲۱۲۷ فاکس ۳۲۲۲۲۲۵۵

Email:nour@mui.ac.ir

دهید، مراقب شما ممکن است شما را به یک اورولوژیست (متخصص در مشکلات مجرای ادراری) ارجاع دهد. اورولوژیست ممکن است آزمایشات اضافی انجام دهد و درون اورترا و مثانه را نگاه کند (پروسجری که سیستم اسکوپ خوانده میشود).

سندرم پیشابراه ممکن است به یک عفونت مجرای ادراری منجر شود. با مراقب خود تماس بگیرید اگر شما به هر یک از علامات جدیدی، مانند سردرد، تب، لرز یا خون در ادرارتان مبتلا شدید.

چگونه من میتوانم از خودم مراقبت کنم؟

• مقدار زیادی مایعات هر روز بنوشید تا مثانه و بقیه مجرای ادراری را پاک کند.

• ناحیه ژنیتال را پاکیزه نگاه دارید، از آب تمیز استفاده کنید. ناحیه ژنیتال را با صابون شستشو ندهید.

• از روغن های حمام، یا دیگر فرآورده های معطر حمام استفاده نکنید.

• پس از اینکه شما ادرار کردید، از جلو به عقب خشک کنید. از دستمال توالت بدون رنگ استفاده کنید که معطر نباشد.

• پدهای جذب کننده یا تامپون هایی استفاده کنید که حاوی دنودورانت یا رایحه ها نباشند.

• از اسپری های بهداشتی زنانه یا دیگر فرآورده های بهداشتی معطر زنانه استفاده نکنید.

• از پوزیشن های جنسی که سب آزدگی یا زخم اورترا میشوند اجتناب کنید.

• قبل و بعد از آمیزش ادرار کنید.