

# چرا زنان بیشتر به عفونت ادراری مبتلا میشوند؟

به طور معمول، ادرار بدون هیچ گونه آلودگی از طریق دستگاه ادراری حرکت میکند. با این حال، باکتری‌ها می‌توانند از خارج از بدن وارد سیستم ادراری شوند و مشکلاتی مانند عفونت ادراری و التهاب ایجاد کنند.

هنگامی که یک میکروب، دستگاه ادراری را آلوده کند شخص دچار عفونت ادراری می‌شود. عفونت مجاری ادراری (UTI) می‌تواند مجرای ادرار، کلیه‌ها یا مثانه را درگیر کند. بنابراین حتماً باید درمان قطعی آن را جدی گرفت.

ادرار محصول جانبی سیستم فیلتراسیون کلیه‌هاست و معمولاً حاوی باکتری و میکروب نیست. هنگامی که مواد زائد و آب اضافی توسط کلیه‌ها از خون شما خارج می‌شود، ادرار ایجاد می‌شود. به طور معمول، ادرار بدون هیچ گونه آلودگی از طریق دستگاه ادراری حرکت می‌کند. با این حال، باکتری‌ها می‌توانند از خارج از بدن وارد سیستم ادراری شوند و مشکلاتی مانند عفونت ادراری و التهاب ایجاد کنند.

دکتر غزل خراجی؛ متخصص و فیزیوتراپیست درباره عفونت دستگاه ادراری می‌گوید: «به طور کلی عفونت دستگاه ادراری، عفونت در هرناحیه‌ای از سیستم ادراری فرد مانند کلیه‌ها، حالب و مجرای ادرار را شامل می‌شود. البته بیشتر عفونت‌ها، دستگاه ادراری تحتانی - مثانه و مجرای ادرار- را درگیر می‌کند.»

## بروز عفونت

دکتر غزل خراجی؛ متخصص و فیزیوتراپیست درباره عفونت دستگاه ادراری می‌گوید: «به طور کلی عفونت دستگاه ادراری، عفونت در هرناحیه‌ای از سیستم ادراری فرد مانند کلیه‌ها، حالب و مجرای ادرار را شامل می‌شود. البته بیشتر عفونت‌ها، دستگاه ادراری تحتانی - مثانه و مجرای ادرار- را درگیر می‌کند.»

طبق آمار به دست آمده زنان بیشتر از مردان در معرض ابتلا به عفونت ادراری هستند. عفونت محدود به مثانه نیز می‌تواند دردناک و آزاردهنده باشد.



## خطر سرایت عفونت به کلیه

اگر عفونت ادراری به کلیه‌ها سرایت کرده باشد، ممکن است عواقب جدی رخ دهد. بنابراین نباید درمان آن را دست کم گرفت و دوره درمان حتماً باید کامل شود.

پزشکان معمولاً عفونت‌های دستگاه ادراری را با تجویز آنتی بیوتیک درمان می‌کنند؛ اما در وهله نخست می‌توان اقداماتی را برای کاهش شانس ابتلا به عفونت ادراری انجام در نظر گرفت.

## علائم بیماری

به گفته دکتر خراجی، عفونت‌های ادراری همیشه علایم و نشانه‌هایی به دنبال نخواهند داشت. اما زمانی که علایم آشکار شوند ممکن است شامل مواردی از قبیل میل شدید و مداوم به ادرار کردن، احساس سوزش هنگام ادرار، دفع مکرر و مقدار کم ادرار باشد که البته اغلب ارنج آن هم کدرتر از قبل به نظر می‌رسد.

همچنین گاهی نیز خون در ادرار دیده می‌شود، ادرار با بوی قوی، درد لگن در زنان به ویژه در مرکز لگن و اطراف ناحیه استخوان عانه نیز از دیگر نشانه‌های ابتلا به این بیماری است.

با توجه به اینکه عفونت‌های دستگاه ادراری در زنان شایع‌تر از مردان است، بسیاری از زنان در طول زندگی خود بیش از یک عفونت را تجربه می‌کنند.



## دلایل ابتلای بیشتر زنان به عفونت دستگاه ادراری

از جمله عواملی که باعث افزایش خطر ابتلای زنان به عفونت دستگاه ادراری میشود عبارتند از: آناتومی و فیزیک زنان؛ یعنی چون مجرای ادرار زنان نسبت به مردان کوتاهتر است، فاصله‌ای را که باکتری باید طی کند تا به مثانه برسد کوتاهتر میکند.

فعالیت جنسی؛ زنانی که فعالیت جنسی بیشتری دارند نسبت به زنانی که از نظر جنسی فعال نیستند، بیشتر به عفونت ادراری مبتلا میشوند. بنابراین گاهی داشتن شریک جنسی جدید نیز میتواند خطر ابتلا به عفونت دستگاه ادراری زنان را افزایش دهد.

استفاده از بعضی وسایل پیشگیری از بارداری نیز میتواند در این خصوص مؤثر باشد. زنانی که از دیافراگم برای پیشگیری از بارداری استفاده میکنند و همچنین زنانی که از عوامل اسپرمکش استفاده میکنند، ممکن است در معرض خطر بیشتری باشند.

یائسگی؛ پس از [یائسگی](#)، کاهش استروژن باعث تغییراتی در سیستم ادراری میشود که زنان را در برابر عفونت‌ها آسیب پذیرتر میکند.

### پیشگیری از ابتلا به عفونت دستگاه ادراری

دکتر خراجی میگوید برای کاهش خطر ابتلا به عفونت‌های ادراری برخی اقدامات میتوانند مؤثر باشند که مهم‌ترین آنها عبارتند از:

- مصرف مایعات بخصوص آب؛ نوشیدن آب زیاد به رقیق شدن ادرار کمک

می‌کند و با افزایش حجم ادرار، باعث می‌شود باکتری‌ها از دستگاه ادراری خارج شوند.

- خوردن کرن‌بری و نوشیدن آب آن هم می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به عفونت دستگاه ادراری کمک کند. اگر چه مطالعات در این مورد قطعی نیست؛ اما بعضی مطالعات نشان می‌دهند خوردن آب زغال اخته و کرن‌بری می‌توانند از عفونت دستگاه ادراری جلوگیری کنند.

- شست و شو از جلو به عقب هم عامل مهمی در پیشگیری از ابتلا به عفونت در ناحیه دستگاه ادراری است. انجام این کار پس از ادرار و اجابت مزاج به جلوگیری از گسترش باکتری‌های مقعد و سرایت به واژن و مجرای ادرار کمک می‌کند.

- خودداری از مصرف محصولات تحریک کننده زنان. استفاده از اسپری، دئودورانت یا دیگر محصولات زنان مانند دوش، پودر در ناحیه تناسلی می‌تواند مجرای ادرار را تحریک کند.

- بعضی روش‌های کنترل بارداری هم می‌توانند خطر ابتلا به عفونت دستگاه ادرار را بیشتر کنند. دیافراگم یا کاندوم‌های بدون روغن یا اسپرم کش نیز از جمله عواملی هستند که می‌توانند به رشد باکتری‌ها کمک کنند.