

پنج درمان خانگی تایید شده برای عفونت ادراری

28 اردیبهشت 1401

به طور معمول، بهترین راه برای خلاص شدن از شر عفونت ادراری و پایان دادن به سوزش ناخوشایند و فوریت ادرار کردن، استفاده از آنتی بیوتیکی است که گونه خاصی از باکتری را که باعث دردسر می شود، از بین می برد.

با این حال، تحقیقات نشان داده است که مصرف آنتی بیوتیک ها برای عفونت های دستگاه ادراری با افزایش خطر مقاومت آنتی بیوتیکی مرتبط است. این بدان معناست که اگر بعداً در جای دیگری از بدن خود دچار عفونت باکتریایی دیگری شوید، آنتی بیوتیک هایی که برای عفونت ادراری مصرف کرده اید ممکن است مؤثر نباشند.

اگر می خواهید از همان ابتدا از مصرف آنتی بیوتیک اجتناب کنید، درمان های خانگی مورد تأیید پزشک برای عفونت های دستگاه ادراری را امتحان کنید.

درمان های خانگی برای عفونت ادراری

آب زیاد بنوشید

دکتر «ریچل روبین»، متخصص اورولوژی و پزشکی جنسی و استادیار بالینی اورولوژی در دانشکده پزشکی دانشگاه «جرج تاون» در آمریکا، می گوید، بهترین راهکار در این زمینه نوشیدن آب زیاد و زیاد است.

در واقع، در یک مطالعه بر روی زنانی که در دوران پیش از یائسگی قرار دارند و مستعد ابتلا به عفونت های ادراری هستند، نشان داد: زنانیکه ۱.۵ لیتر آب اضافی در روز مصرف می کردند، در ۱۲ ماه آینده نسبت به زنانی که مصرف آب خود را افزایش ندادند، تعداد عفونت های ادراری کمتری داشتند.

تصور این است که آب ادرار را رقیق می کند و باکتری های بد را از مجاری ادراری خارج می کند. البته، نقطه ضعف این روش این است که باعث می شود بیشتر ادرار کنید که به طور بالقوه از درد ناشی از آن رنج می برید.

درد ناشی از سوزش ادرار را با داروهایی که بدون نسخه پزشک به فروش می رسند درمان کنید

تنها به این دلیل که می خواهید از مصرف آنتی بیوتیک ها اجتناب کنید به این معنی نیست که باید از مصرف همه داروها اجتناب کنید. اول برای درمان سوزش ادرار از داروی «فنازوپیریدین» که بدون نسخه پزشک به فروش می رسد، استفاده کنید. دکتر روبین می گوید، این دارو می تواند به کمی بی حس

شدن مثانه کمک کند تا احساس سوزش را از بین ببرد و یا سوزش زیادی نداشته باشید. همچنین می توانید مسکن‌هایی مانند ایبوپروفن را امتحان کنید.

مصرف ویتامین C خود را افزایش دهید

دکتر ایلبر توضیح می دهد: مصرف ویتامین C می تواند کمک کننده باشد زیرا ادرار را اسیدی می کند. یک مطالعه روی زنان باردار نشان داد افرادی که ۱۰۰ میلی گرم ویتامین C در روز مصرف می کردند نسبت به افرادی که این ویتامین را مصرف نمی کردند عفونت‌های ادراری کمتری داشتند.

دکتر ایلگر می گوید، البته تحقیقات زیادی فراتر از این مطالعه وجود ندارد، اما برخی از بیماران ادعا می کنند که مصرف ویتامین C برای آنها موثر بوده است و اصولاً مصرف این ویتامین به شما آسیبی نمی رساند، بنابراین مصرف مکمل ویتامین C می تواند ارزش یک بار مصرف را داشته باشد. از طرف دیگر، می توانید خوراکی های غنی از [ویتامین C](#) را به رژیم غذایی خود اضافه کنید.

قرص کرنبری مصرف کنید

کرنبری اغلب به عنوان یک پادزهر طبیعی برای عفونت های مجاری ادراری معرفی می شود، اما مصرف قرص آن نسبت به آب میوه آن بهتر است. عنصر کلیدی که باید در مکمل کرنبری به دنبال آن بود، پروآنتوسیانیدین ها (PAC) است، که مطالعات نشان می دهد ممکن است از تکثیر باکتری ها و تشکیل بیوفيلم در مثانه جلوگیری کند.

مکمل D-مانوز مصرف کنید

اکثر مردم هرگز نام مکمل D-مانوز را نشنیده اند، اما این یک ترکیب شیمیایی شبیه گلوکز است که تحقیقات نشان داده اند ممکن است به درمان یا پیشگیری از عفونت ادراری کمک کند.

دکتر ایلبر می گوید: این مکمل مانند یک قند است، بنابراین باکتری ها به جای دیواره های مجرای ادرار و [واژن](#) به آن می چسبند. بسیاری از مردم مکمل D-مانوز را مصرف می کنند و گزارش می دهند که می تواند اثرات پیشگیرانه واقعاً خوبی در زمینه عفونت ادراری داشته باشد.