



دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی سیرجان
بیمارستان ثامن الحجج (ع)

بی اختیاری ادرار



بی اختیاری ادراری و انواع آن

آخرین بازنگری فروردین ۹۹

در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر با سایت بیمارستان تماس حاصل
نمائید.

(آموزش به بیمار)

منبع: آموزش به بیمار ماری، ام، کامبینیو

فروردین ۱۴۰۴

بی اختیاری ادراری :

به عدم کنترل ادرار و دفع دائمی و مکرر غیر ارادی ادرار

می گویند .

علائم: تخلیه ناکامل مثانه ، قطره قطره آمدن ادرار، دفع غیره
ادراری مثانه ، تجمع مدفوع

آموزش های حین ترخیص در بیماران با بی اختیاری ادرار:

۱- پوست را با آب و صابون بشوئید و کاملاً خشک نگه دارید .

۲- لباس ها و رختخواب در صورت خیس شدن باید بلافاصله
عوض شوند ناحیه پرینه باید مرتب شستشو شود .

۳- در صورتی که از پدها یا ملافه های پلاستیکی استفاده می شود
از تماس مستقیم با پوست خودداری کنید .

۴- بهداشت فردی را رعایت کنید .

۵- جهت دفع راحت تر موارد زیر را انجام دهید : بیمار در یک
وضیت راحت قرار بگیرد، گوش دادن به صدای آب جاری ، لمس
موهای ناحیه مثانه ، لمس ناحیه ران به آرامی قرار دادن دستها
در آب گرم

۶- داروهای ادرار آور را در اول صبح مصرف کنید تا افزایش
داروها با زمان خواب تداخل نداشته باشد .



۷- هنگام ایستادن و نشستن کیسه ادراری را پایین تر از سطح
کلیه قرار دهید.

۸- یک برنامه زمانی برای دفع ادرار داشته باشد که زمان آن
را رفته رفته زیاد کنید.

۹- زمان های دفع را به طوری روزانه ثبت کنید مقدار و تعداد
دفعات و در صورتی که بی اختیاری یا نشت رخ داد آنها را ثبت
و گزارش دهید.

۱۰- غذای متعادل و عاری از فیبر بخورید بپزید از خوردن
نوشابه های کربناته، کافین، الکل

۱۱- مصرف مایعات را همراه غذا محدود کرده و درمان معین
وعده های غذایی بنوشید .

۱۲- مصرف مایعات را چند ساعت قبل از خواب یا هنگام
رفتن به مسافت طولانی مدت متوقف کنید .

۱۳- برنامه ورزشی منظم داشته باشید منقبض کردن و فشردن
عضلات لگن و نگه داشتن این حالت به مدت ۱۰ ثانیه و شل
کردن عضلات ۱۰ ثانیه و تکراری . این تمرینات را یک روز در
میان و به عنوان برنامه حمایتی است نباید بعد از هر با دفع
ادرار این ورزش را انجام داد چون باعث آسیب به پیشابره
می شود .

