

إلتهاب المسالك البولية إرشادات للنساء

1. ما هو إتهاب المسالك البولية؟
2. كيف أعرف أن لدي إتهاب المسالك البولية؟
3. لماذا تتكرر الإلتهابات عند بعض النساء؟
4. هل أنا أكثر عرضة لإلتهاب المسالك البولية بعد الجراحة؟
5. كيف يعرف طبيبي أن لدي إتهاب المسالك البولية؟
6. الوقاية من إتهاب المسالك البولية
7. كيف يتم علاج إتهاب المسالك البولية؟

مقدمة

يتكون الجهاز البولي من الكليتين والحالب والمثانة و الإحليل. هذا الجهاز يلعب دورا هاما في إزالة الفضلات من الجسم. الكلى هي زوج من الأعضاء على شكل فاصوليا تقع في منتصف الظهر، أسفل القفص الصدري. وأحد وظائفها تصفية الدم من الفضلات. الحالب هي الأنابيب التي تنقل هذه الفضلات أو البول من الكليتين إلى المثانة، حيث يتم تخزينها حتى خروجها من الجسم عن طريق مجرى البول (الإحليل). يمكن لأي من هذه الأعضاء أن يصاب بالتهاب، ولكن معظم إلهابات المسالك تصيب مجرى البول و المثانة.

ما هو إتهاب المسالك البولية؟

إلتهاب المسالك البولية هو إتهاب يمكن أن يحدث في أي عضو من المسالك البولية. إلهابات المسالك البولية لها أسماء مختلفة اعتمادا على العضو من الجهاز المصاب. أكثر إلهابات المسالك البولية سببها ميكروبات مثل (E.coli) و التي تعيش في القولون (وخاصة المستقيم).

يطلق على إلهاب المسالك البولية أسماء مختلفة وتشمل إلهاب المثانة التي هي عدوى المثانة، إلهاب الإحليل الذي يؤثر على مجرى البول (الأنبوب الذي يفرغ البول من المثانة إلى الخارج). إلهاب الكلى قد يؤدي إلى حالة أكثر خطورة تسمى إلهاب الحويضة الكلوية.

النساء البالغات هن الأكثر إصابة لان مجرى البول لديهن أقصر من الرجال، وفتحته أقرب إلى فتحة الشرج. وهذا يعني أنه من الأسهل للبكتيريا الدخول إلى الجهاز البولي وسبب الإلهاب. حوالي 40% من النساء يعانين من إلهاب المثانة لمرّة واحدة على الأقل في حياتهن. وهو أكثر شيوعا لدى النساء النشيطيات جنسيا، و أثناء الحمل، وبعد الجراحة، وبعد انقطاع الطمث.

كيف أعرف أن لدي إتهاب مسالك بولية؟

قد تشعرين بالضغط في الجزء الأسفل من الحوض أو وجع أدنى الظهر. قد يكون هناك تبول لاذع، أو ألم أو تبول متكرر أو الحاجة الملحة للتبول مع التبول كمية ضئيلة أو معدومة من البول. كثيرا ما تكون هناك حاجة للتبول في الليل و قد يصبح البول غائم أو ذو رائحة كريهة. وجود الدم في البول والإصابة بالحمى مع الغثيان والتقيؤ والقشعريرة يدل على أن الإلهاب حاد.

لماذا تتكرر الإلهابات عند بعض النساء؟

بملاك جسمك دفاعات لمنع الإلهابات، ومع ذلك فالتهاب الطفيف في قدرة الجسم على مقاومة البكتيريا قد يسمح بدخولها

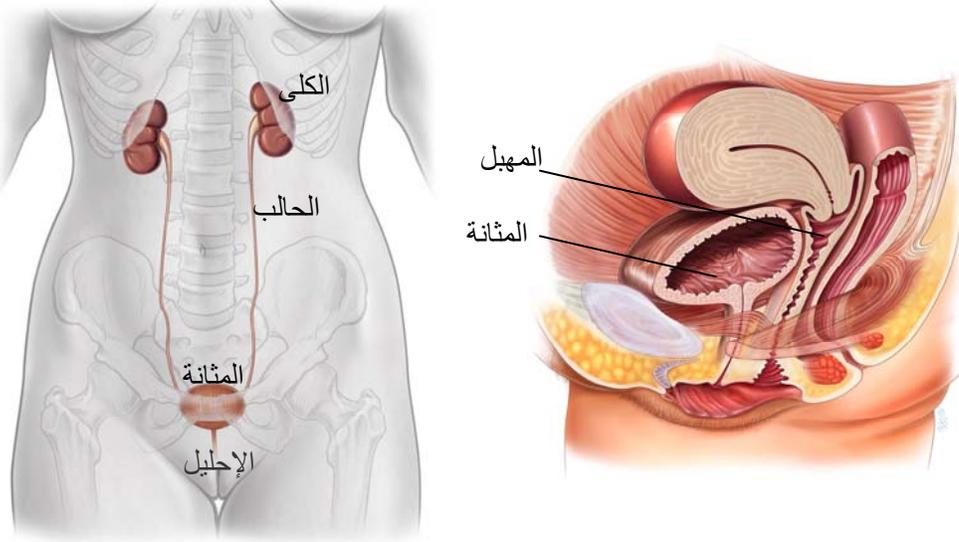
إلى المثانة ويسبب الإلتهاب. مشكلات المثانة و الكلى المزمنة تزيد القابلية للإلتهاب. ممارسة الجنس يزيد من فرصة الإلتهاب المثانة لدى بعض النساء.

المهبل والمثانة ومجرى البول جميعهم تحت تأثير هرمون الإستروجين. بعد انقطاع الطمث مستويات هرمون الإستروجين في الجسم تقل والأنسجة تصبح أرق وأضعف وأكثر جفافاً، مما يزيد من خطر إلتهاب المثانة المتكرر. الإلتهابات أكثر شيوعاً أثناء الحمل بسبب التغيرات في المسالك البولية. في كثير من الحالات، لا يوجد سبب واضح للإلتهابات.

هل أنا أكثر عرضة للإلتهاب المسالك البولية بعد الجراحة؟

إدخال أنبوب القسطرة البولية في المسالك البولية أثناء أو بعد الجراحة يزيد من احتمال حدوث إلتهابات المسالك البولية. احتباس البول هو أمر شائع أيضاً بعد العمليات الجراحية، مما قد يزيد من احتمال الإصابة.

عوامل إضافية تزيد من فرص الإلتهاب مثل الشيخوخة، كونك أنثى، العمليات الجراحية. مرض السكري يزيد من احتمال الإصابة، و العمليات الجراحية التي تتم في أو قرب جزء من المسالك البولية. عدم الحركة بعد الجراحة يزيد الخطر.



كيف يعرف طبيبي أن لدي إلتهاب المسالك البولية؟

اختبار البول قد يكشف عن خلايا صديد أو خلايا دم حمراء. يمكن اخذ عينة بول نظيفة أو عينة بالقسطرة لتحديد نوع البكتيريا في البول والمضادات الحيوية المناسبة للعلاج. يجب أخذ العينة فوراً. من المهم أن قد تبعد المرأة الشفرتين (الشفاه) أثناء التبول لتجنب تلويث العينة بالبكتيريا من الجلد والمهبل.

قد يطلب مزيد من التحاليل لفحص الجهاز البولي بما فيها الكلى. إذا كنت تعانين من إلتهاب متكرر بالمسالك البولية أو إذا كان يظهر في البول خلايا الدم أكثر من 30 خلية فينصح بتنظير المثانة التي يتم فيها فحص داخل المثانة باستخدام كاميرا. قد تحتاجين للتصوير بالموجات فوق الصوتية لفحص الكليتين والحالب والمثانة. إلتهابات المسالك البولية عند الأطفال نادرة، يوصي الأطباء بإجراء فحوصات دقيقة في هذه الحالة.

الوقاية من إلتهاب المسالك البولية

كيف يمكن أن اقلل خطر إصابتي بإلتهاب المسالك البولية؟

- شرب الكثير من السوائل، بما يكفي للتبول 4 إلى 6 مرات في اليوم الواحد (حوالي 8 أكواب). والماء هو الأفضل.
- عصير التوت البري، وأخذ فيتامين (ج) يزيد الحمض في البول ويساعد على منع البكتيريا من النمو.
- الذهاب إلى الحمام كلما كان لديك الرغبة، لا تنتظري لفترات طويلة جداً.
- بعد استخدام المراض، إمسحي دائماً من الأمام إلى الخلف.
- نظفي منطقتك التناسلية يومياً ولكن ليس كثيراً جداً أو بقوة. الفرك والتنظيف الكثير يسبب الضرر لبشرة الأعضاء

- التناسلية، والبكتيريا تنمو بشكل أفضل على البشرة التالفة.
- تجنب المهيجات المحتملة مثل زيوت الاستحمام المعطرة ومزيلات الروائح المهبلية.
- تجنب الاتصال الجنسي "من الخلف".
- استخدام مزلق بشكل كاف أثناء الجماع يقلل تهيج مجرى البول.
- الذهاب إلى الحمام قبل و بعد ممارسة الجنس مباشرة.
- ارتداء الملابس الداخلية القطنية والفضفاضة حتى تبقى المنطقة جافة.
- إذا كنت مصابة بداء السكري، نظمي سكر الدم.

كيف يتم علاج التهاب المسالك البولية؟

عندما تعانيين من التهاب المسالك البولية، اشربي الكثير من الماء حتى يتم تخفيف البول. إجعلي البول أقل حمضية عن طريق مزج ملعقة صغيرة من بيكربونات الصودا مع نصف لتر من المياه، مما يقلل من حرق البول. يمكن استخدام العلاجات التي تحتوي على سترات الصوديوم أو سيترات البوتاسيوم و التي تتوفر في محلول أو كيس في معظم الصيدليات من دون وصفة طبية.

لإلتهاب المثانة البسيطة، قد يصف طبيبك المضادات الحيوية لمدة 3 إلى 5 أيام. لإلتهاب المثانة مع مضاعفات مثل الحمل أو السكري أو إلتهاب الكلى، ستحتاجين المضادات الحيوية لمدة 7 إلى 14 يوما. من المهم الإنتهاء من جرعة المضاد الحيوي حتى لو شعرت بتحسن. إذا لم تكلمي جرعة المضاد الحيوي، قد تعاودك الإلتهابات وقد يصعب العلاج. اطلبي مشورة الطبيب مرة أخرى إذا لم تتحسن الأعراض بعد 24 ساعة أو ازدادت سوءا، أو إذا وجدت دم في البول أو إذا رافق الأعراض حمى، أو ألم الخصرة، أو آلام أسفل الظهر.

إذا كنت مريضة جدا، ولا يمكنك تناول الأدوية عن طريق الفم أو شرب ما يكفي من السوائل، فقد تحتاجين لدخول المستشفى للعلاج والوقاية من انتشار العدوى، والوقاية من الأضرار التي قد تلحق الجهاز البولي وغيره من الأجهزة. إذا كنت تعانيين من إلتهاب المثانة المتكرر قد تحتاجين إلى جرعة منخفضة من المضادات الحيوية بشكل منتظم لبضعة أسابيع.

إلتهاب المسالك البولية مزعج، ولكن عادة ما يكون العلاج ناجحا.



©2014

إخلاء للمسؤولية :

المعلومات الواردة في هذا الكتيب تهدف إلى الاستخدام في الأغراض التعليمية فقط . و لا يعترزم استخدامها لتشخيص أو علاج أي حالة طبية محددة ، حيث ينبغي أن يتم عن طريق طبيب مؤهل أو مختص بالرعاية الصحية .

الترجمة: د. استبرق غازي الحاجم، د. أحمد البدر