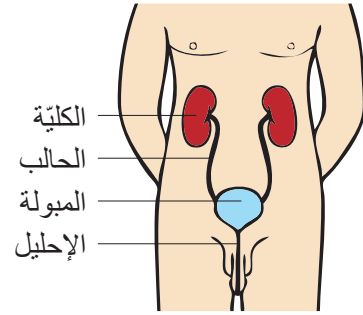


ما هو إلتهاب المجاري البولية؟

إلتهابات المجاري البولية، وبالإنكليزية Urinary tract infections، وتُعرف اختصاراً بالأحرف الأولى (UTI)، هي مجموعة من الإلتهابات في المجاري البولية.

وأكثر الإلتهابات المجاري البولية شيوعاً هو الإلتهاب المثانة أي الـ (cystitis)، وهو الإلتهاب المبولة (أي الكيس الذي يتجمّع فيه البول). وتشمل الإلتهابات المجاري البولية أيضاً، إما الإلتهاب الإحليل أي الـ (urethritis)، وإما الإلتهاب الكلّي أي الـ (pyelonephritis).



ماذا يسبب إلتهاب المجاري البولية؟

السبب الأكثر شيوعاً في إحداث الإلتهاب هو نوع من البكتيريا التي تعيش عادة في الأمعاء ويُطلق على هذه البكتيريا (Escherichia coli أو E.coli). وتنتقل هذه البكتيريا عبر الإحليل الـ urethra (وهو أنبوب يعبر فيه البول) إلى المبولة. وعندما تصبح البكتيريا داخل المبولة تنمو وتتكاثر بسرعة فائقة وتسبب الإلتهاب.

وهناك أسباب أخرى يُمكن أن تكون مرتبطة بما يلي

- إما إنسداد في مجرى البول (كمثل حصاة كبيرة في المبولة أو بتضخم في غدة البروستات لدى الرجال)
- أو بوجود ميل ثابت في مجرى البول، ويُعرف بالإنكليزية بـ indwelling catheter urinary وهو (أنبوب طبي يوضع لتسهيل جريان البول و تصريفه)
- أو بالجماع الجنسي، وبصورة خاصة لدى النساء.

إن النساء والأولاد يكونون أكثر عُرضة للإصابة بالإلتهابات عنق المثانة cystitis. لأن مجرى البول لدى النساء، هو أقصر من مجرى البول عند الرجال، وهذا يعني بأن هناك مسافة أقصر على البكتيريا أن تقطعه للوصول إلى المثانة. وبالإضافة إلى ذلك فإن مجرى البول الـ urethra والمهبل، وفتحة الشرج، عند النساء هي قريبة جداً من بعضها البعض، ولهذا السبب فإنه يسهل على البكتيريا أن تنتشر من عضو إلى آخر.

إن الأطفال الذين يتمّ تحفيظهم بالحفاظات يصابون بصورة عامة بالإلتهابات المجاري البولية. لأن البكتيريا من الحفاظات المبللة والملوثة، بإمكانها أن تسبب بالإلتهاب بسهولة، وخاصة لدى البنات. وأن الأطفال الذين يتمّ تغيير حفاظاتهم بصورة منتظمة وبالتالي يكونون نظيفين، فهم يظلون أيضاً عُرضة للإصابة بالإلتهابات المجاري البولية.

ماهي الأعراض؟

- وخز وحرق لدى التبول.
- تمرير كمّية ضئيلة جداً من البول لدى التبول.
- الإحساس بالحاجة الملحة للتبول وبشكل متكرّر.
- الشعور بأن المبولة لا تزال مليئة وذلك مباشرة بعد عملية التبول.
- يكون البول ذو رائحة كريهة، ومعكراً أو قاتم اللون أو ملوثاً بالدم.
- الإحساس بوجع في أسفل البطن أو في أسفل الظهر وعلى الخصرين.
- الشعور بعدم الإرتياح مع إحساس بالتقيؤ وبارتفاع في درجة حرارة الجسم.
- يُمكن أن تكون الأعراض عند الأولاد مُبهمة وتشمل أيضاً الإستفراغ/التفوّع، وارتفاع الحرارة و أوجاع في البطن.

المعالجة

- تقضي الحاجة إلى إجراء فحص مخبري على عيّات من البول للتحقق من وجود الإلتهاب.
- تُستعمل المضادات الحيوية الـ Antibiotics لمعالجة الإلتهاب. ويتوجّب عليك أن تتناول كامل الكميّة العلاجية الموصوفة full course حتى ولو شعرت بالتحسّن. وذلك لأن بعض البكتيريا قد تكون لا تزال حيّة وفاعلة.
- إن إستعمال المُستحضرات الطبيّة القلوية (الحمضية) للبول (مثل الـ Citralite و Citralescent أو مغلفات مسحوق الـ Ural) يمكن أن يحسّن الأعراض وخاصة أعراض الخبز. بإمكانك أن تشتري هذه الأدوية من لدى الصيدلي أو من المخازن التجارية الكبرى. نرجو الإستفسار لدى طبيبك الخاص أو الصيدلي إذا كان يُمكن أن تؤخذ هذه الأدوية مع أية أدوية أخرى عاندة لك (أو عاندة لطفلك، إذا كان يتعالج من أجل الإلتهابات البولية)، وتلك التي يُمكن أن تكون أنت تستعملها.

العناية في البيت

- تأكّدوا من أنكم تفرغون مثانتكم (مبولتكم) بالكامل في كلّ مرة تذهبون فيها للتبول.
- يتوجّب على النساء أن يقمن بتنظيف أنفسهن بالمسح باتجاه من الأمام إلى الخلف، في كلّ مرّة يذهبن إلى المرحاض.
- خذ قسطاً وافراً من الراحة بغية إعطاء جسمك الفرصة لمقاومة الإلتهاب.
- إذا كان لديك ألم، خذ مسكناً خفيفاً للألام، مثل الباراسيتامول paracetamol.
- إذا كنت تعالج طفلاً، تأكد من اللصيقة على علبة الدواء للتأكد من الجرعة الصحيحة المتوجّبة، وتأكد بأنك لا تُعطي طفلك أية أدوية أخرى تحتوي عنصر الباراسيتامول (كبعض أدوية السعال والرشح والأنفلونزا).
- ضع كيساً أو قنينة للمياه الساخنة، على بطنك أو ظهرك، بعد أن تلتفها بمنشفة، للمساعدة على تخفيف الوجع.

ما يجب توقّعه

في حين أن الإلتهاب المثانة أي الـ (cystitis) يُمكن أن يكون غير مريح، فهو سهل المعالجة بواسطة المضادات الحيوية الـ Antibiotics. تُعطي المضادات الحيوية مفعولها بسرعة وفي غالب الأحيان تتحسن الأعراض المرضية خلال يومين. أما الإلتهابات المجاري البولية الأخرى فقد تحتاج إلى تناول دورة جرعات كاملة من المضادات الحيوية ولمدّة أطول.

فإذا لم تتحسن الأعراض المرضية التي تُعاني منها، فيجب عليك أن تقوم بمراجعة طبيبك المحلي. علماً بأن بعض أنواع الإلتهابات المجاري البولية قد تُصبح أكثر جديّة إذا تركت بدون معالجة، وقد تؤدي إلى الإلتهاب في الكليّة، الأمر الذي قد يلحق ضرراً دائماً في الكليّة.

طلب المساعدة

هل يمكن لإلتهاب المثانة أن يتكرر مرة أخرى؟

في الحالة الطبية العاجلة إذهب الى قسم الطوارئ في أقرب مستشفى أو أطلب الإسعاف عن طريق الإتصال بالأصفر الثلاثة (000).



راجع طبيبك المحلي أو الإختصاصي بالعناية الصحية إذا لم تتحسن حالتك، حتى إذا كنت تأخذ المضادات الحيوية أي ال antibiotics، وهذا يشمل شعورك بأعراض كالأعراض التالية:



- الشعور بوجع مؤلم في ظهرك و / أو في منطقة الأعضاء التناسلية (العانة)؛
- الشعور بارتفاع درجة حرارة الجسم أو بقشعريرة في الجسم؛
- التقيؤ والإستفراغ / التقيؤ؛
- إذا رأيت آثار الدم في البول.

للحصول على النصيحة من ممرضة مسجلة، بإمكانكم الإتصال بـ **NURSE-ON-CALL** على مدار 24 ساعة في اليوم وعلى الهاتف رقم: **1300 60 60 24** وبكلفة المكالمات المحلية من أي مكان في أستراليا*.



NURSE-ON-CALL توفر خدمات ترجمة الى الأشخاص الذين يطلبون الخدمة ويكونون غير واثقين من لغتهم الإنكليزية أطلبوا الهاتف رقم: **1300 60 60 24**.
*المكالمات بواسطة الهواتف النقالة قد يتم تكلفتها أجرة بمعدلات أعلى

إذا كنتم بحاجة الى المزيد من المعلومات؟



- إسألوا طبيبك المحلي أو الإختصاصي بالعناية الطبية.
- تكلمت إلى صيدلية.

• أو زوروا موقع: **Better Health Channel**

www.betterhealth.vic.gov.au

ملاحظات:

من المتوقع والمحتمل أن يُعاني بعض الناس (بما فيهم الأطفال أيضا) من إلتهاب المثانة أكثر من مرة واحدة. وهناك أسباب كثيرة لحصول مثل هذا التكرار، وتتراوح هذه الأسباب ما بين العادات السيئة في ممارسة القواعد الصحية الشخصية الملازمة لإرتياد المراض، (المسح باتجاه من الخلف الى الأمام - الأمر الذي يتسبب بنقل البكتيريا من الأمعاء الى فتحة الإحليل)، الى الحالة التي فيها لدى الشخص إحصار أقصر من المعتاد.

إذا تكررت الإلتهابات، فإنه يجب معالجتها بطريقة مُبكرة، فمراجعة طبيبك المحلي بصورة عاجلة إذا تكررت أعراض المرض.

إذا كانت الإلتهابات مشكلة مستمرة فإنكم قد تحتاجون لإستشارة طبيب المسالك البولية urologist (أي الطبيب الإختصاصي في مشاكل المجاري البولية) للحصول على المزيد من المعالجة. يحتاج بعض الأشخاص لأخذ مضادات حيوية antibiotics كل يوم لمنع تكرار حصول الإلتهابات.

الوقاية

في ما يلي بعض الطرق البسيطة التي تستطيع أن تجربها لمساعدتك على منع إصابتك مرة ثانية بالإلتهابات المجاري البولية.

- إشرب كثيرا من الماء وشجع الأولاد على القيام بذلك أيضا.
- قم بالتبول مرارا وتكرارا، وفرغ مبولتك بالكامل ولا تُمسك نفسك أو تتأخر في الذهاب الى المراض للتبول عندما تحس بالرغبة في التبول. شجع ولدك على أن يتبع هذه القاعدة أيضا.
- إن عصير الأويصة (القويصة) أو عنب الأجرار المعروف بإسم Cranberry أو الحبوب المصنوعة من هذه الثمار قد تساعد على منع إصابتك مرة ثانية بالإلتهابات المجاري البولية، إذا أخذت هذه كل يوم وبإستمرار. إنها تساعد على وقف البكتيريا من الإلتصاق على الجوانب الداخلية للمبولة. أخبري طبيبك إذا كنت تأخذين إضافات ال-cranberry حيث أنها قد تتعارض مع بعض أصناف المضادات الحيوية. إستشيري طبيبك أو الصيدلي الذي تتعاملين معه، عن إضافات ال-cranberry وذلك قبل المباشرة بإعطائها الى طفلك.

نصيحة للنساء

- قومي بتنظيف نفسك بالمسح باتجاه من الأمام الى الخلف، بعد ذهابك الى المراض.
- ارتدي ثيابا داخلية قطنية.
- تجنبي ارتداء الألبسة الضيقة المصنوعة من الألياف التركيبية، مثل بنطلونات الجينز والالبسة الداخلية التي تشمل جوارب طويلة متصلة بها والمعروفة بإسم: (pantyhose).
- تجنبي إستعمال الصابون والمستحضرات المعطرة في منطقة أعضاء التناسلية.
- إستعملي مراهم مُطرية ومُرلقة أثناء ممارسة الجماع الجنسي.

إذا كنت ترغب الحصول على هذه النشرة بطريقة أخرى متوفرة، إتصل هاتفيا بالرقم 9096 0578 أو بواسطة البريد الإلكتروني التالي: edfactsheets@health.vic.gov.au



ديسمبر/كانون الأول 2010، وهي متوفرة أيضا مباشرة على الخط بواسطة الإنترنت على العنوان التالي:

www.health.vic.gov.au/edfactsheets

رفع المسؤولية: إن المعلومات الصحية هذه، هي فقط لغاية التوعية العامة. نرجو مراجعة طبيبك أو أي موظف للعناية الصحية بكم، للتأكد من أن هذه المعلومات مناسبة لحالتكم الخاصة.

بتقويض من حكومة فكتوريا،

ملبورن Victorian Government

Melbourne (1009025)