



عدوى الجهاز البولي



للإستفسار وحجز المواعيد يرجى الإتصال 1826666

عدوى الجهاز البولي هي العدوى التي تُصيب المثانة أو الكلى أو كليهما. يمكن أن تتراوح الأعراض من طفيفة إلى شديدة للغاية. ويمكن أن تحدث العدوى في صورة نوبة واحدة أو في صورة نوبات متكررة.

تشمل الأعراض التي تشير إلى وجود عدوى بالمثانة الآتي:

- بول كريه الرائحة
- كثرة التبول ولكن بكميات صغيرة
- إلحاح البول (حاجة ملحّة للتبول)
- ألم في أسفل البطن
- ألم في قناة مجرى البول عند التبول
- تلون البول بلون الدم (وجود دم في البول)

تشمل الأعراض التي تشير إلى وجود عدوى بالكلى أو الإصابة بعدوى شديدة الآتي:

- حمى
- ارتجاف وقشعريرة
- ألم في الخاضرتين (موضع الكلى)

الفحوصات والتشخيص

• **تحليل عينة من البول:** قد يطلب منك طبيبك عينة بول لإجراء فحص سريع لها أو إجراء تحليل مخبري للكشف عن البكتيريا. لتجنب التلوث المحتمل للعينة، قد يُطلب منك مسح المنطقة التناسلية أولاً بضمادة مطهرة وجمع العينة في منتصف عملية التبول.

• **تصوير الجهاز البولي:** إذا كنت تُصاب بعدوى متكررة أو إذا كانت أعراضك شديدة أو غير معتادة فسوف يطلب طبيبك بعض الفحوصات مثل (التصوير بالموجات فوق الصوتية، التصوير المقطعي المحوسب) للبحث عن أي اضطراب قد يسبب العدوى.

• **فحص المثانة بالمنظار:** يُجرى ذلك فقط إذا أصبت بعدوى متكررة أو إذا كان لديك دم واضح مختلط بالبول.

الوقاية والعلاجات المنزلية:

يمكنك اتباع هذه الخطوات لتقليل خطر الإصابة بعدوى الجهاز البولي:

• **اشرب الكثير من السوائل وخاصة الماء:** يساعد شرب الماء على تخفيف تركيز البول ويجعلك تتبول بشكل متكرر، مما يسمح بطرد البكتيريا من الجهاز البولي قبل أن تُصيبك بالعدوى.

• **اشرب عصير التوت البري:** على الرغم من عدم وجود دراسات قاطعة إلا أن هناك بعض الأدلة على أن عصير التوت البري يمنع عدوى الجهاز البولي.

• **زيادي البروبيوتيك:** تحتوي زيادي البروبيوتيك (وأيضاً حيوب البروبيوتيك) على بعض البكتيريا الصديقة مثل اللاكتوباسيلس التي تساعد في الحماية من الكائنات المسببة للعدوى ويمكن أن تساعد في الحد من شدة العدوى أو تكرار الإصابة بها.

• **استخدم الكمادات الدافئة:** ضع كمادة دافئة، ولكن ليست ساخنة، على بطنك أثناء العدوى لتقليل ضغط وتهيج المثانة.

• **التبول المتكرر:** من الأفضل عدم تأخير التبول، ويعتبر تأخير التبول واحداً من أسباب الإصابة بعدوى الجهاز البولي.

• **المسح/ الغسل من الأمام إلى الخلف:** يساعد القيام بذلك بعد التبول وبعد التبرز على منع البكتيريا الموجودة في منطقة الشرج من الانتشار إلى المهبل وقناة مجرى البول.

- **تفريغ المثانة بعد الجماع بفترة وجيزة**، بالإضافة إلى شرب كوب كامل من الماء للمساعدة على طرد البكتيريا.
- **تجنب المنتجات النسائية التي قد تسبب تهيج الجهاز البولي**: يمكن أن يؤدي استخدام بخاخات مزيل العرق أو المنتجات النسائية الأخرى، مثل الغسول والمساحيق، في المنطقة التناسلية إلى تهيج قناة مجرى البول.
- **تغيير طريقة منع الحمل**: يمكن أن يساهم الحجاب المهبلي، أو الواقي الذكري غير المشحم أو المعالج بمبيد النطاف، في نمو البكتيريا.
- **حاول العثور على مصدر العدوى**: قد يكون هناك سبب غير معتاد للغاية ولا يستطيع تحديده سوى المريض. قد يكون السبب أي من العوامل المذكورة أعلاه وقد يكون سبباً تافهاً مثل استخدام صابوناً معطراً أو مختلفاً أو استخدام حمام الفقاع.
- **تجنب المشروبات التي قد تهيج المثانة**: تجنب القهوة والكحول وحمض الستريك والكافيين حتى تختفي العدوى. حيث أنها يمكن أن تهيج مثانتك وتزيد من تفاقم التبول الغير ضروري والمبكر والمتكرر والعاجل.

الطب البديل

- **د-مانوز**: هو علاج بديل (نوع من السكر وبالتالي يجب استخدامه بحذر إذا كنت مصاباً بمرض السكري) يمكنك شراؤه بدون وصفة طبية من متاجر الأطعمة الصحية أو عبر الإنترنت.
- **عصير / أقراص التوت البري**: هناك بعض الدلائل على أن منتجات التوت البري، سواء كانت في شكل عصير أو أقراص، قد يكون لها خصائص مقاومة للعدوى.
- ومع ذلك، لا تشرب عصير التوت البري إذا كنت تتناول أدوية سيولة مثل الوارفارين، أو الأدوية التي تؤثر على الكبد أو الأسيرين.

العلاجات والأدوية

- عادة ما تكون المضادات الحيوية هي خط العلاج الأول لعدوى الجهاز البولي. وتعتمد الأدوية الموصوفة ومدة استخدامها على حالتك الصحية ونوع البكتيريا التي تم اكتشافها في بولك.
- في كثير من الأحيان، تختفي الأعراض في غضون أيام قليلة من العلاج. لكن قد تحتاج إلى الاستمرار في تناول المضادات الحيوية لمدة أسبوع أو أكثر. خذ الجرعة الكاملة من المضادات الحيوية على النحو الموصوف.

العدوى المتكررة

- إذا كنت تُصاب بعدوى الجهاز البولي بشكل متكرر، فقد ينصحك طبيبك ببعض التوصيات العلاجية، مثل:
 - تناول جرعة منخفضة من المضادات الحيوية، لمدة ستة أشهر بشكل مبدئي ولكن في بعض الأحيان قد تستمر لفترة أطول.
 - التشخيص الذاتي والعلاج، إذا بقيت على اتصال بطبيبك ويحدث هذا عادةً بعد إرسال عينة من البول إلى المختبر لإجراء مزرعة.
 - تناول جرعة واحدة من المضاد الحيوي بعد الجماع إذا كانت العدوى التي لديك مرتبطة بنشاط جنسي.
 - العلاج بالأسروجين المهبلي إذا كنتِ في مرحلة ما بعد انقطاع الطمث ولا توجد موانع من استخدامه.
 - العلاج باللقاحات الوقائية (تتوافر أقراص دوائية).
 - غسل المثانة.

العدوى الشديدة

- في حالة عدوى الجهاز البولي الشديدة، قد تحتاج إلى العلاج بالمضادات الحيوية الوريدية داخل المستشفى.





- **Wipe from front to back.** Doing so after urinating and after a bowel movement helps prevent bacteria in the anal region from spreading to the vagina and urethra.
- **Empty your bladder soon after intercourse.** Also, drink a full glass of water to help flush bacteria.
- **Avoid potentially irritating feminine products.** Using deodorant sprays or other feminine products, such as douches and powders, in the genital area can irritate the urethra.
- **Change your birth control method.** Diaphragms, or unlubricated or spermicide-treated condoms, can all contribute to bacterial growth.
- **Try to find a source:** There may be a very unusual cause which only the patient can identify. This may be due to any of the factors mentioned above or it can be as trivial as using some different/perfumed soap or using a bubble bath.
- **Avoid drinks that may irritate your bladder.** Avoid coffee, alcohol, citric acid or caffeine until your infection has cleared. They can irritate your bladder and tend to aggravate unnecessary, premature, frequent and urgent need to urinate.

Alternative medicine

- D-mannose - this is an alternative therapy (and a kind of sugar and hence should be used with caution if you have diabetes) that you can buy over the counter at health food stores or via the internet.
- Cranberry juice/tablets: There's some indication that cranberry products, in either juice or tablet form, may have infection-fighting properties.

However, don't drink cranberry juice if you're taking blood-thinning medication such as warfarin, medications that affect the liver or aspirin.

Treatments and drugs

Antibiotics usually are the first line treatment for urinary tract infections. Which drugs are prescribed and for how long depend on your health condition and the type of bacteria found in your urine.

Often, symptoms clear up within a few days of treatment. But you may need to continue antibiotics for a week or more. Take the entire course of antibiotics as prescribed.

Frequent infections

If you have frequent UTIs, your doctor may make certain treatment recommendations, such as:

- Low dose antibiotics, initially for six months but sometimes longer
- Self-diagnosis and treatment, if you stay in touch with your doctor usually after sending away a specimen of urine for culture to laboratory
- A single dose of antibiotic after sexual intercourse if your infections are related to sexual activity
- Vaginal estrogen therapy if you're postmenopausal and no contraindications
- Vaccine treatments (tablets available)
- Bladder instillations.

Severe infection

For a severe UTI, you may need treatment with intravenous antibiotics in a hospital.

UTI is the infection which can affect bladder, kidneys or both. The symptoms can range from mild to very severe. The infection can be a single episode or recurring.

Symptoms suggestive of bladder infection include:

Smelly urine

- Passing urine frequently in small amounts
- Urgency (a pressing need to pass urine)
- Pain in lower abdomen
- Pain in urethra (waterpipe) on passing urine
- Bloodstained urine

Symptoms suggestive of kidney infection or more severe infection include:

- Fever
- Shaking (rigors) and chills
- Pain in your flank (kidney area)

Tests and diagnosis

- **Analyzing a urine sample.** Your doctor may ask for a urine sample for a quick bedside check commonly known as dipstick test or a lab analysis to look for bacteria. To avoid potential contamination of the sample, you may be instructed to first wipe your genital area with an antiseptic pad and to collect the urine midstream.
- **Creating images of your urinary tract.** If you are having frequent infections or unusual or severe symptoms your doctor will order some scans like (Ultrasound, CT scan) to look for any abnormality causing the infections.
- **Bladder inspection with a scope.** Only if continue to have infections or visible blood in urine.

Prevention and home remedies:

You can take these steps to reduce your risk of urinary tract infections:

- **Drink plenty of liquids, especially water.** Drinking water helps dilute your urine and ensures that you'll urinate more frequently — allowing bacteria to be flushed from your urinary tract before an infection can begin.
- **Drink cranberry juice.** Although studies are not conclusive but there is some evidence that cranberry juice prevents UTIs.
- **Probiotic yogurt:** Probiotic yogurts (alternatively probiotic pills) contain some friendly bacteria like lactobacillus which helps to defend against infections causing organisms and can be helpful in reducing the severity or recurrence of infections.
- **Use a heating pad.** Apply a warm, but not hot, heating pad, during infection, to your abdomen to minimize bladder pressure or discomfort.
- **Frequent micturition:** It is best not to delay voiding. Delaying micturition is one of the causes of UTI.



مستشفى المواسة الجديد
NEW MOWASAT HOSPITAL

URINARY TRACT INFECTION (UTI)



For Appointment Please call 1826666



(965) 182 6666 @newmowasathospital new mowasat hospital www.newmowasat.com
 (965) 5082 6666 @nmowasat new mowasat hospital myMowasat

نرعى الأجيال
CARING FOR GENERATIONS