TARGET
Keep Antibiotics Working

NHS

معالجة الالتهاب والعدوى – التهاب المسالك البولية (UTI)

للنساء البالغات من العمر أقل من 65 عامًا المشتبه بإصابتهن بالتهابات المسالك البولية (UTI) السفلية أو التهابات المسالك البولية السفلية المتكررة (التهاب المثانة والتهاب مجرى البول)

العلامات والأعراض المحتملة للتبول

العلامات/ الأعراض الرئيسية:
عُسْرُ التَّبَوُّل: الشعور بحرقة وألم عند التبول
التبول الليلي: الحاجة إلى التبول أثناء الليل
البول العكر: بول بلون متعكر ظاهر عند التبول

علامات/ أعراض شديدة أخرى:
التكرار: إخراج البول أكثر من المعتاد
الإلحاح: الشعور بالحاجة إلى التبول فوراً
البول الدموي: وجود دم في البول
ألم فوق العانة: وجود ألم أسفل البطن

أشياء أخرى يجب مراعاتها
سجل الممارسات الجنسية الحديثة
☐ وجود التهاب ناتج عن نشاط جنسي يمكن أن يكون له أعراض مشابهة لأعراض التهاب المسالك البولية.
☐ يمكن أن يكون لبعض الأمراض المنقولة جنسياً أعراض مشابهة لأعراض التهاب المسالك البولية.
التغيرات أثناء انقطاع الطمث
☐ يمكن أن يكون لبعض التغيرات التي تحدث أثناء فترة انقطاع الطمث (سن اليأس) أعراض مشابهة لأعراض التهاب المسالك البولية.

النتيجة

العناية الذاتية وتخفيف الألم.
☐ من المحتمل أن تتحسن الأعراض من تلقاء ذاتها.
الوصفة المتأخرة أو الاحتياطية مع العناية الذاتية وتخفيف الألم
يجب البدء في تناول المضادات الحيوية إذا أصبحت الأعراض:
☐ أكثر سوءاً
☐ عدم التحسن ولو قليلًا مع العناية الذاتية بعد خلال 48 ساعة

فوري وصفة مضادات حيوية إضافة إلى العناية الذاتية

في حالة الأعراض البسيطة، وصفة مضادات حيوية متأخرة أو احتياطية
إضافة إلى العناية الذاتية

فوري وصفة مضادات حيوية إضافة إلى العناية الذاتية

الرعاية الموصى بها

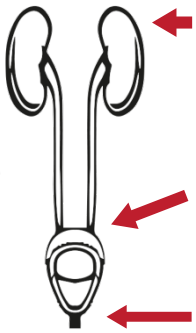
النساء من غير الحوامل:
عند وجود حالة واحدة فقط أو لا يوجد شيء من: عسر التبول، أو التبول الليلي، أو البول العكر؛ و/ أو إفرازات مهبلية
☐ التهاب المسالك البولية أقل احتمالًا كثيرًا
☐ قد تحتاجين إلى تحليل بول للتحقق من وجود التهاب مسالك بولية
☐ من غير المحتمل أن تساعد المضادات الحيوية.
☐ تستمر عادة لمدة تصل من 5 إلى 7 أيام.

عند وجود حالتين أو أكثر من: عسر التبول، التبول الليلي، البول العكر؛ "أو" اكتشاف وجود بكتريا في البول؛ "ولا توجد" إفرازات مهبلية
☐ تكون الإصابة بالتهاب المسالك البولية أكثر احتمالًا؛ وينبغي أن تساعد المضادات الحيوية
☐ ينبغي أن يبدأ التحسن خلال 48 ساعة
☐ تستمر الأعراض عادة 3 أيام.

النساء الحوامل: يجب دائمًا طلب مزرعة بول
حال الاشتباه في وجود التهاب مسالك بولية

أنواع التهاب المسالك البولية (UTI)

تنتج التهابات المسالك البولية (UTIs) عادةً عن الإصابة بعدوى بكتيرية تدخل إلى الإحليل (مجرى البول) أو المثانة، عن طريق القناة الهضمية. ويمكن أن تحدث الإصابة في أجزاء مختلفة من الجهاز البولي.



الكلى (تقوم بتكوين البول)
الإصابة في الجزء العلوي من الجهاز البولي
☐ الْتِهابُ الحُوَيضَةِ والكلية لا تغطيه هذه النشرة ويحتاج دائمًا مضادات حيوية

المثانة (تخزن البول)
الإصابة في الجزء العلوي من الجهاز البولي
☐ التهاب المثانة

الإحليل (يعمل على إخراج البول من الجسم)
عدوى أو التهاب في الإحليل (مجرى البول)
☐ التهاب الإحليل

اذا اعتقدت أنك مصابًا بكوفيد-19، فيرجى مراجعة موقع GOV.UK، قسم فيروس الكورونا والصحة القومية للحصول على آخر التوجيهات والمعلومات.

تساعدك العناية الذاتية على التحسن بشكل سريع

☐ اشربي كمية كافية من السوائل لتفادي الشعور بالعطش. حاولي أن تشربي 6-8 أكواب بما في ذلك الماء والمشروبات الخالية من الكافيين والسكر

☐ تناولي باراسيتامول أو إيبوبروفين على فترات منتظمة للتخفيف من الألم، إذا كنت لا تعانين من أي آثار جانبية سابقة

☐ لا توجد حاليًا أدلة تدعم تناول منتجات التوت البري (الأحمر) أو أكياس معالجة التهاب المثانة لتحسين الأعراض

☐ ينبغي عليك مراعاة عوامل الخطر المدرجة في عمود "خيارات تساعدك على الوقاية من التهاب المسالك البولية" من أجل الحد من التهابات المسالك البولية في المستقبل.

متى يجب أن تحصل على المساعدة؟

اتصلي بعيادة الممارس العام أو بهيئة الصحة الوطنية

الأعراض التالية هي علامات ممكنة لعدوى خطيرة وينبغي تقييمها بشكلٍ عاجل.

يرجى الاتصال للحصول على المشورة إذا كنت غير متأكدة بشأن مدى إلحاح هذه الأعراض.

1. الشعور بوجود رعشة ورجفة وألم في العضلات.
2. الشعور بالاضطراب أو النعاس القوي.
3. عدم التبول على مدار اليوم.
4. القيء.
5. رؤية دم في البول.
6. إذا كانت درجة حرارتك أكثر من 38 درجة مئوية أو أقل من 36 درجة مئوية.
7. وجود ألم في الكلى في منطقة الظهر أسفل الضلوع مباشرة.
8. ازدياد الأعراض سوءاً.
9. عدم بدء الأعراض بالتحسن خلال 48 ساعة من تناول المضادات الحيوية.

خيارات تساعدك على الوقاية من التهاب المسالك البولية

مراعاة عوامل الخطر هذه يمكن أن يكون عاملاً مساعداً.

إيقاف انتشار البكتيريا من الأمعاء إلى المثانة: امسحي من الأمام (المهبل) إلى الخلف (الأسفل) بعد استخدام المرحاض.

تجنبي تأخير التبول. ينبغي عليك التبول بمجرد الإحساس بالحاجة إلى التبول.

اذهبي **للتبول بعد الممارسة الجنسية** لطرد أي بكتيريا قد تكون قريبة من فتحة مجرى البول.

اغسلي منطقة المهبل الخارجية بالمياه، قبل الممارسة الجنسية وبعدها لطرد أي بكتيريا قد تكون قريبة من فتحة مجرى البول.

اشربي كمية كافية من السوائل للتأكد من تبولك بشكل جيد على مدار اليوم، وخاصة خلال أوقات الطقس الحار.

إذا كنت تعانين من التهاب المسالك البولية المتكرر، فإن المعلومات التالية يمكن أن تساعدك

☐ **منتجات التوت البري وسكر المانوز:** هنالك بعض أدلة يُستنتج منها أنها تفيد في المساعدة على الوقاية من التهاب المسالك البولية المتكرر
☐ **بعد انقطاع الطمث (سن اليأس):** يمكنك استخدام علاج هرموني موضعي، على سبيل المثال الكريمات المهبلية.
☐ يمكن أن يوضع في الاعتبار تناول المضادات الحيوية ليلًا أو بعد الممارسة الجنسية.

مقاومة المضاد الحيوي

يمكن للمضادات الحيوية أن تنقذ الأرواح. **ولكن لا تكون هناك حاجة دائماً للمضادات الحيوية لأعراض عدوى التهاب المسالك البولية**

المضادات الحيوية التي يتم تناولها عن طريق الفم، لأي سبب من الأسباب تؤثر على بكتيريا قناتنا الهضمية فتجعل بعضها يقاوم.

مقاومة المضادات الحيوية تعني أن المضادات الحيوية **لا يمكنها قتل تلك البكتيريا**.

والبكتيريا المقاومة للمضادات الحيوية قادرة على البقاء في القناة الهضمية لمدة سنة على الأقل بعد تناول المضاد الحيوي.

الآثار الجانبية الشائعة عند تناول المضاد الحيوي تشمل القلاع، والطفح الجلدي، والقيء، والإسهال. اطلبي المشورة الطبية إذا ساورك قلق.

حافظي على عمل المضادات الحيوية، ولا تتناوليها إلا عندما يشير عليك بها طبيب أو ممرضة. وبهذه الطريقة تصبح احتمالات الاستفادة منها أكبر في حالة الإصابة بالتهاب المسالك البولية في المستقبل.

TARGET is operated by the UK Health Security Agency. Developed in collaboration with professional medical bodies. Version 23.5. Published: October 2017. Review October 2021. KAW18-07 © Crown copyright 2018.

Keep Antibiotics Working