

# عدوى المسالك البولية

نشرة لكبار السن ومقدمي الرعاية.



TARGET

Keep Antibiotics Working

## ما المقصود بعدوى المسالك البولية؟

تحدث عدوى المسالك البولية عندما تسبب البكتيريا أعراضا في أي جزء من الجهاز البولي.

إذا ظهر في اختبار البول وجود بكتيريا ولكنك بخير، فالقلق، فهذا أمر شائع، وعادة ال تكون هناك حاجة للمضادات الحيوية. ومع ذلك، يمكن لعدوى المسالك البولية الشديدة أن تشكل خطرا على الحياة.

## ما الذي يمكنك فعله للمساعدة في منع الإصابة

### بعدي المسالك البولية؟

هل تشرب بالقدر الكافي؟ انظر إلى لون البول.



• اشرب كمية كافية من السوائل (6-8 أكواب) بحيث تخرج بولاً باهت اللون بانتظام خلال النهار، وتجنب الشعور بالعطش، خاصة خلال الطقس الحار.

- تجنب شرب الكثير من المشروبات الغازية أو الكحول
- ال توجد فائدة مؤكدة من منتجات التوت البري أو أكياس عالج التهاب المثانة
- تجنب حدوث المسالك. احصل على مشورة عند الحاجة
- حافظ على السيطرة الجيدة على مرض السكري

### إيقاف انتشار البكتيريا من الأمعاء إلى المثانة:-

- يجب مسح الأعضاء التناسلية من الأمام إلى الخلف بعد استخدام المراض
- يجب تغيير الفوط الصحية وتنظيف الأعضاء التناسلية إذا كانت متسخة
- يجب الحفاظ على نظافة وجفاف منطقة الأعضاء التناسلية؛ يجب تجنب الصابون

المعطر

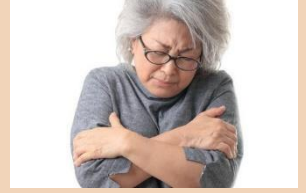
• يجب الغتسال بالماء قبل وبعد ممارسة الجنس

تحدث إلى الصيدلي عن الحالة إلى ممارس عام أو عالجات أخرى.

## ما العلامات والأعراض التي يجب الانتباه إليها؟

خذ بعين الاعتبار هذه الأعراض إذا كان لديك قسرة بولية:

- الرتعاش أو الرتجاف
- درجة حرارة مرتفعة أو منخفضة
- ألم في الكلى عند ظهرك تحت الأضلاع



علامات جديدة أو متفاقمة من عدوى المسالك البولية عند جميع الأفراد:

- ألم أو حرقان عند التبول
- درجة حرارة مرتفعة أو منخفضة
- الرتعاش أو الرتجاف
- إلحاح البول (الشعور بالحاجة للتبول على الفور)
- ألم في أسفل بطنك فوق منطقة العانة
- سلس البول (نزول البول على نفسك أكثر من المعتاد)
- إخراج البول أكثر من المعتاد
- البول العكر، أو ظهور دم في البول
- الارتباك أو التغيير في السلوك أو عدم الثبات على القدمين

**على الرغم من أن الارتباك يحدث بسبب عدوى المسالك البولية، يجب التفكير في الأمور الأخرى التي قد تسبب ارتباكًا أيضًا**

- ألم
- إمساك
- نوم قليل
- الآثار الجانبية للدواء
- عدوى أخرى
- تغيير في الروتين أو بيئة منزلك

- مزاج سيء
- عدم شرب مقدار كافي
- سوء تغذية

إذا اعتقدت أنك مصابًا بكوفيد-19، فيرجى مراجعة موقع [GOV.UK](https://www.gov.uk)، قسم فيروس الكورونا والصحة القومية للحصول على آخر التوجيهات والمعلومات.

## ما الذي يمكنك عمله للشعور بتحسن؟

- ال توجد فائدة مؤكدة من منتجات التوت البري أو أكياس التهاب المثانة
- إذا كنت قلقاً من إخراج البول على نفسك، فقم بزيارة الطبيب أو الممرضة للحصول على المشورة
- اطلب المشورة من الصيدلي/مقدم الرعاية
- اشرب سوائل كافية لتجنب الشعور بالعطش وللحفاظ على لون البول الباهت

- شرب كمية كافية من السوائل لإخراج بول بانتظام أثناء النهار، وخاصةً أثناء الطقس الحار
- تناول الباراسيتامول بانتظام، لما يصل إلى 4 مرات يومياً لخفض الحرارة وتسكين الشعور بالألم



## ما الذي قد يفعله الصيدلي / الممرضة / الطبيب؟

- إذا كان من المرجح أن تتحسن الأعراض من تلقاء نفسها، فقد تتلقى مشورة رعاية ذاتية



- وتخفيف ألم
- طلب شرب مزيد من السوائل
- طلب عينة بول منك
- قد تعطى مضاد حيوي
- يمكنك استخدامه إذا لم تتحسن الأعراض أو بدأت تشعر بسوء

## ثق دائماً بمشورة الصيدلي / الممرضة / الطبيب بشأن المضادات الحيوية

- إذا كنت قلقاً
- تؤثر المضادات الحيوية على البكتيريا الموجودة في أمعائك، مما قد يجعلها مقاومة للمضادات الحيوية لمدة سنة على الأقل
- حافظ على عمل المضادات الحيوية، وال تناولها إل عندما ينصح بها الطبيب/ الممرضة

- يمكن أن تكون المضادات الحيوية منقذة للحياة بالنسبة للتهابات البول الخطيرة
- ولكن ال تكون هناك حاجة دائماً للمضادات الحيوية أعراض عدوى التهاب المسالك البولية
- تشمل الآثار الجانبية الشائعة لتناول المضادات الحيوية مرض القالع والطفح الجلدي والقيء والإسهال؛ اطلب المشورة

## متى ينبغي الحصول على المساعدة؟

تُعد الأعراض التالية علامات ممكنة إصابة خطيرة  
وينبغي تقييمها بشكل عاجل:

اتصل بعيادة الممارس العام أو خدمة NHS 111 (انجلترا)،  
NHS 24 (في اسكتلندا اتصل على 111)، NHS direct  
(في ويلز اتصل على 0845 4647)، أو الممارس العام (NI)



شعور بارتباك شديد،  
أو نعاس أو  
لثمة في الكالم



رعشة، وقشعريرة وألم  
في العضلات



ارتفاع درجة الحرارة عن  
38 درجة مئوية أو  
انخفاضها عن  
36 درجة مئوية



عدم خروج  
بول طوال النهار



ألم في الكلى عند  
ظهورك تحت الأضالع



صعوبة في  
التنفس



جلد شديد البرودة



ظهور دم  
في البول

زيادة الأعراض سوءاً أو عدم بدء التحسن خاللاً  
يومين من بدء تناول المضادات الحيوية.

ثق بإحساسك واطلب المشورة إذا لم تكن متأكداً من  
مدى إلحاح الأعراض.