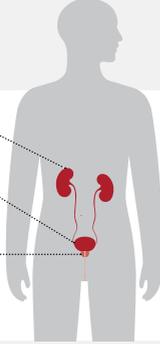


# التهابات المسالك البولية (UTI)

نشرة للبالغين

الكلبي  
تُكوّن البول  
المثانة  
تُخزّن البول  
مجري  
البول يخرج البول  
من الجسم



## ما هي التهابات المسالك البولية؟

تنتج التهابات المسالك البولية عند إصابة أي جزء من الجهاز البولي ببكتيريا تؤدي إلى ظهور أعراض مرضية، ويتم تشخيص الحالة بشكل أساسي بناءً على الأعراض. تُستخدم اختبارات شرائط البول فقط للنساء دون سن 65 عامًا اللاتي لا يستخدمن قسطرة.

## ماذا يمكن فعله لتجنّب الإصابة بالتهاب المسالك البولية؟

- غسل المنطقة المهبليّة الخارجية بالماء قبل ممارسة الجنس وبعدها
- مسح الأعضاء التناسليّة من الأمام إلى الخلف بعد استخدام المراحيض.

### تكرار الإصابة بالتهابات المسالك البولية

- إذا كنت امرأة وتجاوزت سن اليأس، فقد تساعد العلاجات الهرمونية المهبليّة.
- إذا كنت رجلًا، فاطلب دعمًا من اختصاصي الرعاية الصحيّة الذي يتابعك.
- يمكنك تجربة تناول مكملات غذائية من التوت البري، أو دي-مانوز (للنساء الأصغر سنًا) أو البروبيوتيك. تعتبر بعض النساء هذه المكملات فعّالة، ولكن الأدلة التي تؤيد استخدامها غير قاطعة.

## هل تشرب كمية كافية من السوائل؟

اشرب كمية كافية من السوائل. الحرص بانتظام على شرب السوائل، مثل الماء أو العصائر المُخفّفة، يعزز ترطيب الجسم ويساهم في الحفاظ على صحته.

### يوصي دليل الأكل الصحي (Eatwell Guide)

الصادر عن NHS England بالحرص على شرب 6 إلى 8 أكواب من السوائل يوميًا. الإفراط في احتساء الكحوليات أو المشروبات الغازية أو المشروبات التي تحتوي على الكافيين يمكن أن يؤدي إلى تهيج مثانتك.

### امنع انتقال البكتيريا من أمعائك إلى مثانتك

- الحفاظ على نظافة وجفاف منطقة الأعضاء التناسليّة. تجنّب استخدام الصابون المعطر. قم بتغيير فوط سلس البول تكرارًا وتنظيف منطقة الأعضاء التناسليّة إذا كانت متسخة.
- التبول بعد ممارسة الجنس.

## أعراض التهاب المسالك البولية عند كبار السن والبالغين الضعفاء

قد تكون هذه الأعراض أكثر وضوحًا لدى كبار السن والضعفاء

التبول اللاإرادي أكثر من المعتاد



الشعور مؤخرًا بالارتباك أو تزايد، أو تغيير في السلوك، أو عدم القدرة على الوقوف على القدمين بثبات



ارتفاع درجة الحرارة أو انخفاضها



الارتجاج أو الارتعاش



## ما هي الأعراض التي يجب الانتباه لها؟

العلامات والأعراض عند جميع البالغين

- ألم حارق عند التبول
- التبول أثناء الليل أكثر من المعتاد
- تعكر البول
- التبول أكثر من المعتاد
- الشعور بحاجة ملحة للتبول
- وجود دم في البول
- الشعور بالألم في أسفل البطن

إذا كان لديك قسطرة، يجب الانتباه إلى هذه الأعراض أيضًا

- الارتجاج أو الارتعاش
- ارتفاع درجة الحرارة أو انخفاضها
- الشعور بالألم الكلى في الظهر أسفل الأضلاع مباشرة
- الشعور مؤخرًا بالارتباك أو تزايد، أو تغيير في السلوك، أو عدم القدرة على الوقوف على القدمين بثبات

## أشياء أخرى قد تسبب ارتباكًا لدى كبار السن

- الألم
- قلة النوم
- الإمساك
- الآثار الجانبية للأدوية
- سوء التغذية
- الإصابة بعدوى أخرى
- عدم شرب كمية كافية من السوائل
- تغيير في العادات اليومية أو البيئة المنزلية

## قد تظهر أعراض التهابات المسالك البولية أيضًا بسبب ما يلي

- الشعور بالألم أو عدم راحة بعد ممارسة الجنس
- عدوى منقولة جنسيًا (STI)
- التغيرات المهبليّة أثناء أو بعد انقطاع الطمث

## ماذا يمكنني أن أفعل لأشعر بتحسن؟

ما يمكنك فعله

ما قد يفعله الصيدلي أو الممرضة أو الطبيب

تقديم نصائح للعناية الذاتية واستشارة تناول مسكنات الألم (الباراسيتامول أو الإيبوبروفين).



اشرب كمية كافية من السوائل. حاول أن تشرب من 6 إلى 8 أكواب من الماء أو العصائر المخففة يوميًا.



طلب عينة من بولك لفحصها.



تناول الباراسيتامول بانتظام، حتى 4 مرات يوميًا لتخفيف الألم.



قد يتم إعطاؤك مضادًا حيويًا لتناوله على الفور أو تناوله إذا لم تتحسن أعراضك أو بدأت تشعر بأن أعراضك تسوء.



يمكنك تجربة تناول كبسولات التوت البري أو أكياس مسحوق علاج التهاب المثانة. تعتبر بعض النساء هذه الطرق فعالة، ولكن الأدلة التي تؤيد استخدامها غير قاطعة.



قد تُحال إلى مقدم رعاية صحية آخر.



## إذا أصبت بالتهابات المسالك البولية بشكل متكرر ولم تساعدك خيارات العناية الذاتية

- قد يصف لك الطبيب مضادات حيوية لتتناولها ليلًا أو بعد ممارسة الجنس.
- قد تساعد العلاجات الهرمونية المهبليّة بعض النساء بعد انقطاع الطمث.

## نصائح بشأن المضادات الحيوية

- تشمل الآثار الجانبية الشائعة لتناول المضادات الحيوية الإصابة بالقيء والطفح الجلدي والتهاب المثانة والتقيؤ والإسهال. اطلب مشورة طبية إذا شعرت بذلك.
- لا تتناول مضادات حيوية إلا عندما ينصحك بذلك اختصاصي الرعاية الصحية، وهكذا تزيد احتمالية فعاليتها في العلاج.
- قد تنفذ المضادات الحيوية حياة المصابين بالتهابات المسالك البولية الخطيرة، ولكنها ليست ضرورية دائمًا في علاج الأعراض الخفيفة لأمراض الجهاز البولي.
- قد يؤدي تناول أي نوع من المضادات الحيوية إلى زيادة مقاومة البكتيريا التي تعيش داخل جسمك، وقد يؤدي هذا الأمر إلى عدم فعالية المضادات الحيوية عند الضرورة.

تناول المضادات الحيوية بلا داع قد يعرضك أنت وأسرته للخطر.

## متى يجب أن أحصل على مساعدة عاجلة؟

يجب عليك استشارة اختصاصي الرعاية الصحية إذا عانيت من أعراض التهاب المسالك البولية و:

- ازدادت أعراضك سوءاً، أو لم تتحسن خلال يومين بعد بدء تناول المضادات الحيوية، أو
- أو إذا كنت حاملاً، أو كنت رجلاً، أو أجريت لك عملية جراحية مؤخرًا.

قد تدل الأعراض التالية على الإصابة بعدوى خطيرة في الجهاز البولي ويجب تقييمها عاجلاً

درجة حرارة الجسم أعلى من 38 درجة مئوية أو أقل من 36 درجة مئوية



الارتجاج والقشعريرة  
والم في العضلات



ألم الكلى في الظهر أسفل  
الأضلاع مباشرة



عدم التبول  
طوال اليوم



شدة برودة الجلد



صعوبة في التنفس



التقيؤ



وجود دم في البول



إذا كنت تعاني من أي من الأعراض المذكورة  
أعلاه، فاتصل بطبيبك العام (GP) عاجلاً أو  
استعن بالخدمات التالية في منطقتك.

الشعور بالارتباك الشديد أو  
النعاس المستمر أو التلعثم في  
الكلام



**Northern  
Ireland**

Contact your  
GP practice



Public Health  
Agency

**NHS Scotland**



**NHS 111  
Wales**

NHS 111 Wales

**NHS England**



لا تتردد - اطلب مشورة إذا لم تكن متأكدًا  
من مدى خطورة أعراضك