CAMFiC
societat catalana de medicina familiar i comunitària

النشاط البدني في المنزل

التهاب المثانة هو التهاب في المثانة البولية. تكون المسالك البولية عند النساء أقصر من المسالك البولية عند الرجال، لذلك تصاب النساء بالتهاب المثانة في كثير من الأحيان. بشكل عام، التهاب المثانة مرض ليس له مضاعفات.

تعاني بعض النساء من التهابات متكررة في المسالك البولية دون وجود أي مشكلة محددة تسببه. يعزز التهاب المثانة كل من: العلاقات الجنسية واستخدام مبيدات النطاف والحاجز المهبلي وتناول بعض المضادات الحيوية وانقطاع الطمث واضطرابات المسالك البولية، من بين أمور أخرى. قد يكون هناك استعدادا وراثيا. من ناحية أخرى، لم يتم إثبات أي علاقة بالسمنة أو باستخدام السدادات القطنية أو عادات النظافة.

غالبا، يعاني كبار السن من عدوى لا تسبب إزعاجا وفي أغلب الأحيان لن يحتاجوا إلى علاج. إذا ظهرت الميكروبات في تحليل البول ولا يشعر الشخص بأي إزعاج، ففي معظم الحالات لن يكون العلاج ضروريا.

ما الازعاج الذي تسببه؟

عادة ما يشعر الشخص فجأة بحرقة أو حكة عند التبول وقد يشعر الشخص بأعراض أخرى مثل الشعور بالضغط في أسفل البطن والرغبة في التبول كثيرا ولكن بنسبة قليلة. يمكن أن يسبب سلسا بوليا ودما في البول (لكن هذا لا يعني أنه خطير).

كيف يتم تشخيصه؟

عادة ما تكون الأعراض التي يسببها كافية لإجراء التشخيص. يتم اختبار البول أحيانا باستخدام شرائط فحص البول، وفي بعض الأحيان قد كون من الضروري إجراء الزرع الحيوي الدقيق للبول. سيقوم الطبيب بوصف العلاج الذي تحتاجه.

متى يجب أن نقلق بشأن التهاب المثانة؟

يجب توجيه اهتمام خاص للأطفال والرجال والنساء الحوامل والأشخاص المصابين بأمراض خطيرة وأيضا في حالة تغير في المسالك البولية أو الكلى (حصى، إلخ) أو مرضى السكري

وكذلك في حالة ظهور حمى، يجب استشارة الطبيب في نفس اليوم

كيفية الوقاية من التهاب المثانة؟

بعض النصائح التي يمكن أن تساعد على منع التهاب المثانة المتكرر لدى النساء هي: شرب كمية كافية من الماء لتسهيل عملية التبول كل 2-3 ساعات، إفراغ المثانة تماما عند التبول، ممارسة تمارين قاع الحوض، وأثناء العلاقات الجنسية، استخدام المرطبات والتبول بعد الجماع.

قد يوصي طبيبك بأحد العلاجات الوقائية (مثل المنتجات التي تحتوي على التوت البري والمضادات الحيوية وكريمات الإستروجين المهبلية، إلخ).

من المهم عدم أخذ أي دواء لعلاج عدوى المسالك البولية إذا لم يوصي به طبيبك، حيث يمكن أن يؤدي إلى انتكاس العدوى وتصبح الجراثيم مقاومة للعلاج.

المؤلفين: مجموعة GERMIAP لـ CAMFIC
المراجعة العلمية :خوسيه مينسا
المراجعة التحريرية: لورديس ألونسو
ترجمة: Quasar Serveis d'Imatge
الرسوم: إلفيرا زارزا