

التهاب المثانة (التهاب المسالك البولية) Bladder Infection (Urinary Tract Infection)

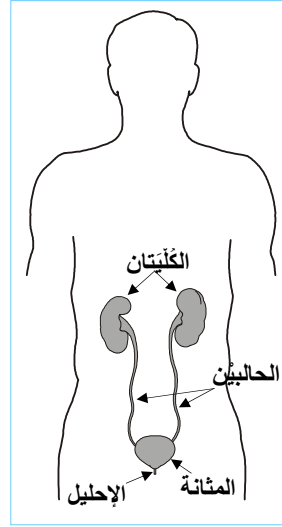
بعد 48 ساعة، اتصل بطبيب الأسرة في الحالات التالية:

- إذا استمر إحساسك بالألم.
- إذا كنت ما تزال تعاني من الحمى و القشعريرة.
- إذا لم تشعر بالتحسن.

إذا لم تتمكن من الاتصال بطبيبك أسرتك، فإذهب إلى عيادة طبية أو إلى أقرب إلى قسم طوارئ.

أذهب إلى أقرب قسم للطوارئ في الحالات التالية:

- إذا ازداد ألمك سوءاً.
- إذا تفاقم الألم في ظهرك.
- إذا كنت تستفرغ بصفة متكررة (القيء).
- إذا كنت ما تزال تعاني من حمى تتجاوز درجتها 38.5° درجة مئوية (101.3° درجة فهرنهايت)، و التي لا تزول بتناول الأدوية مثل الاسبيتامينوفين (التايلينول) أو الإيبوبروفين (أدفيل).
- إذا كان إنتاج البول لديك قليلاً جداً أو مُنعماً.
- إذا أصبحت متعباً جداً، جداً.
- إذا تطوّر لديك طفحٌ جلدي.



لديك التهاب في المثانة. التهاب المثانة يسمى أيضا التهاب المسالك البولية (أو "يو تي أي" UTI). وغالبا ما يكون سبب هذا الإلتهاب بكتيريا تتحرك إلى أعلى عبر مجرى البول إلى أن تدخل المثانة.

قد يكون لديك التهاب في المثانة في حالة ما:

- إذا كنت تشعر بلدغ، أو حرق، أو ألم عند ذهابك للتبول (البول).
 - إذا كانت لديك رغبة مستمرة في الذهاب للتبول.
 - إذا كنت تشعر بضغط أو ألم في أسفل البطن أو الجانبين أو الظهر.
 - إذا كان بولك كريه الرائحة، أو يبدو غائماً أو يميل إلى الحمرة.
 - إذا كنت تعاني من قشعريرة و حمى تتجاوز درجتها 38.5° درجة مئوية (101.3° درجة فهرنهايت).
 - إذا كنت تشعر بمرض في معدتك (الغثيان).
- هذه أمور طبيعية تزول مع العلاج.

معاني الكلمات

الكُلَيْتَانِ (الكُلَى) - هي أعضاء على شكل حبة فاصوليا تقوم بأخذ المُخَلَّفَاتِ من الدم وتُكوِّنُ البُولَ.

الحالب (الحالبين) - هذه الأنابيب الصغيرة تحمل البُولَ من الكليتين إلى المثانة.

المثانة (العُضْوُ الَّذِي يَتَجَمَّعُ فِيهِ البُولُ) - هذا العضو الأجوف يجمع ويحمل البُولَ إلى أن يتمكن من الخروج من الجسم.

الإحليل (مَجْرَى البُولِ) - هو الأنبوب الصغير القصير الذي يحمل البُولَ من المثانة إلى خارج الجسم.

البُولُ - سائل النفايات التي تفرزها الكُلَيْتَانِ ويسمى عادة "البُولَ".

التَبُولُ - وهي عملية نقل البُولَ إلى خارج الجسم، ويطلق عليها "الذهاب إلى المراض" أو "دخول الخلاء".

كيف تعتني بنفسك في البيت

- اشرب ما بين 8 إلى 10 أكواب من الماء كل يوم. وهناك طريقة جيدة للقيام بذلك وهي شرب كوب واحد من الماء كل ساعة ما دمت مستيقظاً.
- تناول المضادات الحيوية تماماً بالطريقة التي طلب منك الطبيب أن تتناولها. لا تتوقف عن تناول المضادات الحيوية إلى أن تفرغ من تناول كل الحبوب - حتى وإن كنت تشعر بأنك قد تحسنت.
- إذا لَزِمَ الأمر، تناول الدواء المسكّن للألم أو للحمى، أو للاضطراب في المعدة. تحقق من طبيب أسرتك أو من الصيدلي عما يمكنه أن يعمل بشكل أفضل بالنسبة لك.

طرق لمنع التهابات المثانة

- اشرب من 6 إلى 8 أكواب من الماء كل يوم.
- قم بالاعتسال (دُش) بدلاً من الاستحمام. لا تستخدم حوض الاستحمام بالفقاعات أو حمام الزيت.
- قم بتفريغ مثانتك في أقرب وقت ممكن إذا شعرت بالحاجة لذلك. لا تحبس بُولك لفترة طويلة.
- قم بتفريغ مثانتك بعد ممارسة الجماع.
- بالنسبة للنساء، امسحي نفسك من الأمام إلى الخلف بعد الذهاب إلى المراض.

لمعرفة المزيد، يُستحسن أن تسأل:

- طبيب أسرتك.
- صيدليّك الخاص.
- إتصل بـ HealthLinkBC على رقم 1-8-1-1 (للصم وضعاف السمع 1-7-1) أو اذهب على شبكة الانترنت www.HealthLinkBC.ca

مقتبسة بتعديل باذن من 'التهاب المثانة' - 'الرجوع إلى البيت' - (يوليو 2010) من طرف 'بروفينس للرعاية الصحية' Providence Health Care