



التهابات المسالك البولية

إرشادات بخصوص صحة ورفاهية المهاجرين



Funded by
Asylum, Migration and
Integration Fund, AMIF,
of the European Union



Maahanmuuttajien kotoutumisen
edistäminen terveyden ja
hyvinvoinnin keinoin



التهاب المسالك البولية = "التهاب البول"

- يعتبر من الامراض الاكثر شيوعاً بين النساء.
- نصف النساء على الأقل تُصاب بالتهاب المسالك البولية مرة واحدة على الأقل خلال حياتها.
- تزداد نسبة الاصابة بالالتهابات للنساء اللواتي اصبن بالمرض من قبل.
- سبب الالتهاب يكون في العادة البكتيريا غير الضارة المتواجدة في الأمعاء، والتي تصل من خلال مجرى البول إلى المثانة.
- تزيد مخاطر إصابة النساء بالتهابات المسالك البولية بشكل واضح بعد سن اليأس (انقطاع الطمث)

الأعراض:

1. كثرة التبول
2. الرغبة الملحة بالتبول
3. الشعور بحرقان عند التبول
4. وجود دم في البول

الوقاية المبكرة:

- الأدوية التي تمنع حدوث الالتهابات إذا كانت الالتهابات تتكرر كثيراً.
- إذا كانت التهابات المسالك البولية مرتبطة بممارسة الجنس، فمن الجيد التبول وتناول الدواء المانع لحدوث الالتهاب مباشرةً بعد الجماع.
- بعد سن اليأس (توقف الطمث)
- من الممكن استخدام علاج الأستروجين الذي على هيئة معجون عصير التوت البري (Karpalo) أو عصير التوت البري-العنبية (puolukka) (2 ديسيلتر صباحاً ومساءً)
- تذكر شرب الكثير من السوائل.
- تجنب الإمساك.
- تجنب التعرض للبرد

المصادر:

تارنين، ك. (Tarnanen, K)؛ فووريللا، م. (Wuorela, M)؛ أوهاري، م. (Uhari, M) & كوكونين-هارويللا، ك. (Kukkonen-Harjula, K)، العلاج الدارج (Käypä hoito) التوصيات بخصوص التهابات المسالك البولية (VTI) النسخة الخاصة بالمريض. هلسنكي: الجمعية الفنلندية للأطباء دويديكيم (Duodecim)، 2015. www.kaypahoito.fi

التهابات المسالك البولية توصيات العلاج الدارج (Käypä hoito). هلسنكي: الجمعية الفنلندية للأطباء دويديكيم (Duodecim)، www.kaypahoito.fi، 2015.