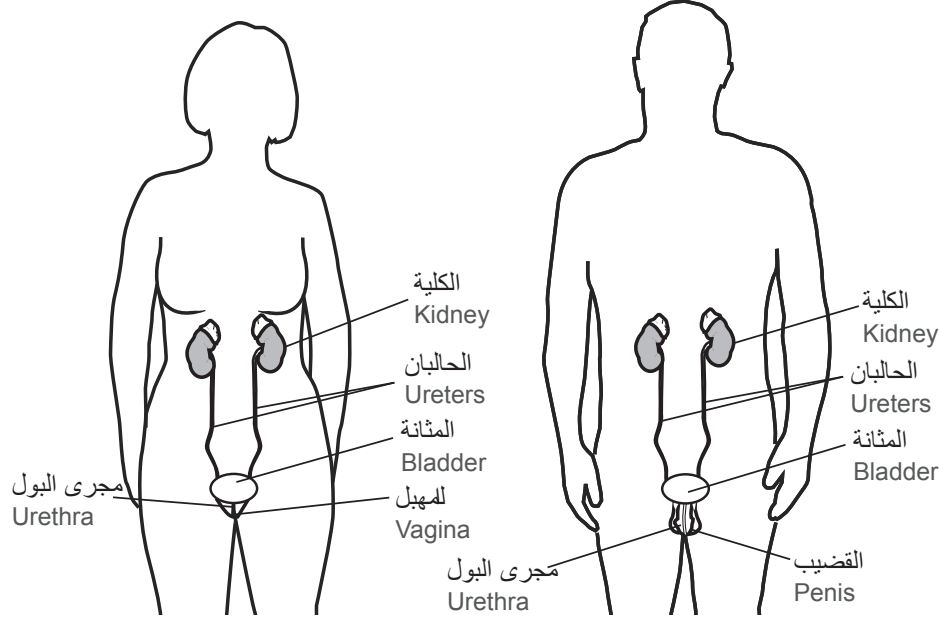


التهاب المسالك البولية (UTI)

Urinary Tract Infection (UTI)

Urinary tract infection, also called UTI, is an infection of the bladder or kidneys.

التهابات المسالك البولية (UTI) هي نوع من الالتهابات التي تصيب المثانة أو الكليتين.



Causes

UTI may be caused by bacteria (germs) from:

- Urine that stays in your bladder after you urinate
- A blockage in the kidneys or kidney stones
- Irritation from tight slacks, nylon underwear or sexual intercourse
- Not keeping the genital area clean and dry
- Tube placed to drain urine (catheter)
- Bacteria from stool entering the urethra

الأسباب

يمكن أن تنتج الإصابة بالتهابات المسالك البولية عن طريق البكتيريا (الجراثيم) من خلال:

- البول الذي يظل في المثانة بعد التبول
- انسداد الكليتين أو وجود حصوات في الكليتين
- التهيج الناتج عن ارتداء سراويل الضيقة أو الملابس الداخلية المصنوعة من النايلون أو الاتصال الجنسي
- عدم الحفاظ على نظافة المنطقة التناسلية وجفافها
- وجود أنبوب لتصريف البول (قسطرة)
- البكتيريا المتسربة من البراز الذي يدخل مجرى البول

Signs and Symptoms

- Burning or pain when passing urine
- Having to pass urine suddenly or often
- Pressure in the lower belly
- Urine that is bloody, cloudy or has a strong odor
- Pain in the lower back or side
- Feeling tired or not feeling well

العلامات والأعراض

- حرقنة أو ألم عند التبول
- التبول المفاجئ أو المتكرر
- الشعور بضغط في الجزء السفلي من البطن
- البول المشتمل على دم أو البول العكر أو الذي تصدر عنه رائحة كريهة قوية
- وجود ألم في الجزء السفلي من الظهر أو الأجناب
- الإحساس بالتعب أو بأنك لست على ما يرام

Your Care

If you have symptoms of a UTI, tell your health care provider. A urine test can diagnose an infection. Your treatment may include:

- Taking antibiotics. Take all antibiotics as ordered until the bottle is empty, even if you feel better. If you do not take all of the medicine, your infection may return or get worse.
- Drinking at least 8 glasses of water each day.
- Avoiding drinks that have caffeine, such as coffee, tea and soft drinks.

رعايتك

إذا كنت تعاني من أعراض التهاب المسالك البولية، فعليك إبلاغ مقدم الرعاية الصحية الخاص بك. ويمكن تشخيص العدوى عن طريق إجراء اختبار البول. قد يشمل العلاج ما يلي:

- تناول المضادات الحيوية. وينبغي الحرص على تناول كافة المضادات الحيوية حسب التوجيهات إلى أن تنتهي العبوات، حتى لو شعرت بتحسن. إذ أنه في حال عدم الالتزام بأخذ الدواء كاملاً، فقط تعود العدوى مرة أخرى أو حتى قد تزداد سوءاً.
- يجب الحرص على تناول ثمانية أكواب من الماء يوميًا على الأقل.
- يُرجى تجنب المشروبات التي تحتوي على الكافيين، مثل القهوة والشاي والمشروبات الغازية.

Ways to Prevent UTI

- Keep your genital area clean.
- Take showers instead of tub baths.
- Empty your bladder every few hours even if you do not feel full.
- Women should always wipe from front to back after going to the toilet.
- Empty your bladder before and after sexual intercourse.
- Wear cotton underwear and loose pants.
- Drink 8 to 10 glasses of liquids a day.

سبل الوقاية من التهاب المسالك البولية

- الحفاظ على منطقة الأعضاء التناسلية نظيفة.
- الاغتسال في الدش بدلاً من حوض الاستحمام.
- التبول كل بضع ساعات، حتى عند عدم الشعور بالامتلاء.
- على النساء المسح دائماً من الأمام إلى الخلف بعد الذهاب للمرحاض.
- التبول قبل الاتصال الجنسي وبعده.
- ارتداء ملابس داخلية قطنية وسراويل فضفاضة.
- شرب من 8 إلى 10 أكواب من السوائل يوميًا.

- Avoid alcohol, and food and drinks with caffeine, as they can irritate the bladder and worsen symptoms.

- تجنب الكحوليات والأطعمة والمشروبات التي تحتوي على الكافيين، لأنها قد تتسبب في تهيج المثانة وتزيد الأعراض سوءًا.

Call your doctor right away if you:

- Have any signs of UTI
- Have nausea or vomiting
- Have back pain
- Have problems with your medicines
- Do not improve with treatment in 48 hours or your signs are worse in 24 hours

يرجى الاتصال بطبيبك الخاص على الفور إذا كان لديك أي من الحالات التالية:

- إذا تعاني من أعراض الإصابة بالتهاب المسالك البولية
- إذا شعرت بالغثيان أو القيء
- إذا كنت تعاني من آلام الظهر
- إذا ظهرت مشكلات بسبب الأدوية التي تتناولها
- عدم التحسن مع العلاج في غضون 48 ساعة، أو شعورك بزيادة الأعراض سوءًا في غضون 24 ساعة

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

يُرجى التحدث إلى الطبيب المعالج أو الممرضة إذا كانت لديك أية أسئلة أو مخاوف.