



Quality Accredited  
by JCI, USA



## إلتهاب المسالك البولية عند النساء



نشرات تثقيفية للمرضى والعائلات



Quality Accredited  
by JCI, USA

## Urinary Tract Infections in Women



Patient and Family Educational Brochures



مستشفى زليخة  
لأن صحتك غالية

دبي: ص.ب. ٤٨٥٧٧، النهدة، إ.ع.م. هاتف: ٢٦٧٨٨٦٦ - ٤  
الشارقة: ص.ب. ٤٥٧، الناصرية، إ.ع.م. هاتف: ٥٦٥٨٨٦٦ - ٦  
E-mail: info@zulekhahospitals.com www.zulekhahospitals.com



Zulekha Hospital  
Your Health Matters

DUBAI: P. O. Box 48577, Al Nahda, U.A.E. Tel: 04 267 8866.  
SHARJAH: P. O. Box 457, Al Nasserya, U.A.E. Tel: 06 565 8866.  
E-mail: info@zulekhahospitals.com www.zulekhahospitals.com

Urinary Tract Infections are caused by bacteria, and can involve the kidneys, ureters, bladder and urethra.

### Signs of a urinary tract infection

- A burning sensation when you urinate (Pass Urine).
- Feeling like you need to urinate more often.
- Feeling the urge to urinate but not being able to.
- Leaking.
- Bloody urine.

Some women may feel pressure in the lower stomach, have low back pain, feel sick to their stomach and tired, and run a low-grade fever. Signs of an infection in the kidneys include higher fevers, chills, shivers and feeling ill.

Urinary Tract Infections are usually treated with antibiotics. Drinking cranberry juice and extra fluids can also help.

Usually, symptoms of the infection go away a day or two after you start taking the treatment. In recurrent infections a low dose of medicine for a few months is prescribed to prevent infections from coming back.

You should also get up to urinate soon after sex which may also help prevent infections.

### Tips to prevent urinary tract infections

- Drink plenty of water to flush out bacteria. Drinking cranberry juice also helps prevent urinary tract infections.
- Don't hold your urine. Urinate when you feel like you need to.
- Wipe from front to back after bowel movements.
- Urinate after having intercourse to help wash away bacteria.
- Use enough lubrication during sex. Try using a small amount of lubricant (such as K-Y Jelly) before intercourse if you're a little dry.
- If you get Urinary Tract Infections often, you may want to avoid using the diaphragm as a method of birth control. Ask your doctor about other birth control choices.
- Take your medication the way your doctor advises.

إن البكتيريا هي المسبب للإصابة بالتهاب المسالك البولية. وقد يمتد الإلتهاب ليصل إلى الكلى، والرحم، والمثانة، والحالب.

### أعراض الإصابة بالتهاب المسالك البولية

- الحرقنة أثناء التبول.
- الشعور بالرغبة في التبول بشكل متكرر على فترات متقاربة.
- الشعور بالرغبة في التبول وعدم القدرة على ذلك
- السيلان
- وجود دم في البول.

قد تشكو بعض النساء من ضغط في أسفل المعدة، أو ألم في أسفل الظهر، أو الإرهاق، وأحياناً ارتفاع في درجات الحرارة. أما أعراض الإتهاب الكلى فيتمثل في ارتفاع في درجات الحرارة، والبرودة، والقشعريرة، والشعور بالمرض.

يتم علاج إلهاب المسالك البولية عن طريق أدوية المضادات الحيوية. وقد يساعد أيضاً شرب كمية من عصير التوت البري.

وفي الغالب، تزول أعراض إلهاب المسالك البولية بعد مرور يوم أو يومين من البدء بالعلاج. وفي حال تكرر الإلهاب من جديد قد يصف لك الطبيب دواءً لتتناوله لعدة أشهر قادمة لضمان زوال المرض تماماً وعدم عودته من جديد.

كما يجب عليك الذهاب للتبول فوراً عقب ممارسة العملية الجنسية، فذلك سيساعد للوقاية من إلهاب المسالك البولية.

### مقترحات للوقاية من إلهاب المسالك البولية

- إشربي كمية وفيرة من الماء لطرد البكتيريا خارجاً. بالإضافة إلى أن عصير التوت البري يساعد كذلك في الوقاية من الإصابة بإلهاب المسالك البولية.
- لا تحبسي البول، إذهبي للحمام كلما شعرت بالحاجة للتبول.
- قومي بغسل المكان بعد الإنتهاء من التبول لجهة الأمام إلى الخلف.
- إذهبي للحمام للتبول بعد الإنتهاء من ممارسة العملية الجنسية، فذلك سيقتل البكتيريا الموجودة في الداخل.
- إستخدمي كمية كافية من الكريمات المرطبة خلال العملية الجنسية، ولكن بكميات تدريجية قليلة، (مثلاً كريم ك ي) قبل العملية وخلالها إذا شعرت بجفاف المنطقة.
- إذا أصبت بإلهاب المسالك البولية كثيراً، عندها يجب عليك إعادة النظر في الطريقة التي تستخدمها لمنع الحمل، يمكنك إستشارة طبيبتك في الحلول الأخرى لتنظيم النسل ومنع الحمل.
- تناولي أدويةك تماماً كما وصفها لكي طبيبك المعالج.