

PRESS CLIPPING SHEET

PUBLICATION:	Laha
DATE:	12-August-2015
COUNTRY:	Egypt
CIRCULATION:	200,000
TITLE :	How to Avoid Bladder Infections
PAGE:	70 -71
ARTICLE TYPE:	General Health News
REPORTER:	Joulia Salyba

PRESS CLIPPING SHEET

كيف تتفادين مشكلة التهاب المثانة؟

تعاني ملايين النساء حول العالم من التهاب المثانة، وبشكل متكرر أحياناً. ثمة حلول فعالة للوقاية من هذه المشكلة ومعالجتها في حال حصولها. إليك التفاصيل.

جولي صليباً

يحفز تكاثر الجراثيم. تجدر الإشارة إلى أن التهاب المثانة قد لا يكشف عن أي عارض أو ألم خلال فترة الحمل. ويبقى بالتالي من دون تشخيص. لذا، يجب مراجعة الطبيب بأسرع ما يمكن فور الإحساس بخلل ما لأن التهاب المثانة يمكن أن يتفاقم ويتحول إلى التهاب خطير في الكليتين عند الأم، مع توليد مضاعفات عند الطفل. وفي الإجمال، ينصح الأطباء بإجراء تحليل بول كل ١٠ أيام للتأكد من عدم وجود التهاب.

بعد الملائمة الزوجية

قد تكون العلاقة الزوجية حليفة البكتيريا الهضمية لأنها تساعد على الاستقرار في الحالب. وإذا كانت الدفاعات المناعية عند المرأة ضعيفة، يحصل التهاب المثانة. لكن لا بد من الإشارة إلى أن الالتهاب يحصل نتيجة البكتيريا الموجودة عند المرأة نفسها وليس تلك الموجودة عند زوجها. للتخفيف قدر الإمكان من حصول التهاب المثانة، ينصح الأطباء بالتبول فوراً بعد انتهاء العلاقة الزوجية للتخلص من البكتيريا التي دخلت إلى الحالب. وينصح الأطباء أيضاً بفعل المناطق الحميمة بالماء. من شأن ذلك التخفيف من خطر التعرض لالتهاب المثانة بنسبة ٥٠ إلى ٦٠ في المئة. إشربي أيضاً ١,٥ لتر من الماء على الأقل كل يوم لأنه كلما شربت السوائل، بولت أكثر ونظفت بالتالي الحالب.

أما المرأة التي تعاني من التهابات مثانة متكررة بعد العلاقة الزوجية فيمكنها تناول مضاد حيوي بولي موصوف من قبل الطبيب. ولا بد طبعاً من التركيز على النظافة الشخصية الحميمة.

انقطاع الطمث

إذا كان فائض الاستروجين يحفز التصاق البكتيريا بالحالب، فإن قلة الاستروجين تعطل الرقم الهيدروجيني (pH) في المهبل وتقلل الدفاعات الوقائية مما يحفز حصول التهاب المثانة. ينصح الأطباء باستعمال الكريم المرتكز على الاستروجين (الموصوف

يعتبر الجهاز البولي ضعيفاً جداً عند المرأة مما يزيد من احتمال تعرضها لالتهاب المثانة. إلا أنه يمكن لحسن الحظ الحؤول دون ذلك الالتهاب بمجرد اتباع أسلوب عيش صحي وتناول بعض العلاجات البسيطة.

المرأة الحامل

تحتضن مرحلة الحمل حصول التهاب المثانة لثلاثة أسباب رئيسية. فالدفاعات المناعية تكون أقل عند المرأة الحامل، مما يجعلها أكثر عرضة للالتهابات الجرثومية. كما أن الإنتاج الغزير للاستروجين يحفز التصاق البكتيريا بجدران الحالب. فضلاً عن أن ضغط الرحم على المثانة يعرقل إفراغها بشكل تام. هكذا، يبقى البول في المثانة مما يؤدي إلى تكاثر الجراثيم.

يمكن الحؤول دون هذه المشكلة عبر

شرب ١ إلى ١,٥ لتر من الماء كل

يوم، والتبول فور الإحساس

بالحاجة إلى ذلك. بهذه

الطريقة، يتم التخلص

من البكتيريا قبل

تكاثرها. لا بد أيضاً

من استعمال

هلام الفسل

الخفيف

والامتناع

عن

استعمال

كل

المنتجات

المطهرة

والمعقمة

في المناطق

الحميمة، لأن

هذه المنتجات

لا تقتل

البكتيريا وإنما

تحسن الأغشية

المخاطية مما

طبعاً من قبل الطبيب) ثلاث مرات أسبوعياً، أو استعمال التحميلة المهبلية المشتملة على الاستروجين والبروبيوتيك، والموصوفة أيضاً من جانب الطبيب. من شأن ذلك منح المرأة وقاية من التهاب المثانة أكثر مما تفعل الاستروجينات لوحدها.

النظافة القليلة الألياف

بات الطعام الغني بالدهون والوحدات الحرارية junk food يشكل جزءاً كبيراً وأساسياً من غذائنا. إلا أن هذا أفضى إلى حصول نقص في الألياف، وبالتالي في ترطيب الجسم. نتيجة ذلك، ينكاسل عمل الأمعاء وقد يحصل إمساك مزمن، مما يعزز تكاثر الجراثيم في الأمعاء. فنتنقل بدورها إلى الحالب. ينصح الأطباء باستهلاك حصة من الخضار مرتين يومياً، إضافة إلى حصتين من

نجدد الإشارة
إلى أن التهاب المثانة قد
لا يكشف عن أي عارض أو
ألم خلال فترة الحمل. ويبقى
بالتالي من دون
تشخيص

PRESS CLIPPING SHEET



●●● سلس البول عند النساء

تُظن المرأة أن سلس البول أمر طبيعي بعد سن الثلاثين، خصوصاً إذا أنجبت أطفالاً قبلها. لكن لا داعي لجعل تلك المشكلة كابوساً يخيم على حياتك اليومية. إليك التفاصيل...

هالتمارين الرياضية الصحيحة، التي تتم ممارستها بصورة مكثفة، قادرة على إبطال الأعراض خلال ستة أسابيع، حسب وخامة المشكلة الأساسية. ولا بد من تشغيل العضلات العميقة في البطن والمؤخرة والحوض والفخذين للحصول على نتيجة ملحوظة.

ويمكن للحوض القوي أيضاً أن يحسن كثيراً نوعية حياة المرأة. فإذا كانت عضلات الحوض قوية، لن تقلق المرأة بشأن ارتشاح البول، ويتضاءل احتمال تعرضها لمشكلات طبية خطيرة مثل هبوط الرحم أو المثانة أو الأمعاء. وتتحسن أيضاً حياتها الحميمة بشكل ملحوظ. من جهة أخرى، يمكن لتعديلات بسيطة في أسلوب العيش أن تساعد أيضاً على معالجة مشكلة سلس البول. بالفعل، ينصح الأطباء المرأة بالابتعاد عن المشروبات الغنية بالكافيين (مثل القهوة والشاي والشوكولا والكولا)، والفاكهة الحمضية، والأطعمة الغنية بالتوابل لأنها تحسّن المثانة وتدر البول. وإذا كان وزن المرأة زائداً، عليها التخلص من بعض الكيلوغرامات الإضافية. لا تنسى طبعاً أهمية شرب الكثير من الماء خلال النهار وتناول الغذاء الغني بالألياف المشتمل على الكثير من الفاكهة والخضار لضمان عدم حصول إمساك في الأمعاء. فالإمساك قد يضعف عضلات الحوض مع الوقت.

تبلل ٣٠ إلى ٤٠ في المئة من النساء أنفسهن في مرحلة الثلاثينات، كلما حاولن العطس، أو السعال، أو ممارسة التمارين الرياضية، أو الضحك أو الرقص. والمؤسف أن معظم النساء يتكتمن حول الموضوع بسبب الشعور بالإحراج، وتأثير المشكلة في وضعهن العاطفي وصورتهم عن أنفسهن.

يقول الأطباء إن مشكلة سلس البول تعزى إلى الكثير من الأسباب المحتملة، منها الوزن الزائد، وإنجاب أكثر من طفل واحد، أو المعاناة من صدمة أثناء الولادة، أو الخضوع لجراحة، أو التقدم في العمر وسن اليأس. أو ارتقاء الأعضاء وهبوطها. وتعتقد العديد من النساء أن سلس البول هو نتيجة طبيعية لإنجاب الأطفال أو التقدم في العمر، لكن ليس هذا أمراً ضرورياً أو حتمياً.

العلاجات المتوافرة

لعل أفضل علاج لمشكلة سلس البول هو البرنامج المكثف من التمارين الرياضية.

الفاكهة وحصة من الحبوب الكاملة. لا بد أيضاً من شرب ١,٥ لتر من الماء كل يوم. ولتعزيز الوقاية من التهاب المثانة، تناول كل يوم الكرايتيري على شكل مكمل غذائي، وإنما بعد استشارة الطبيب طبعاً.

الفتيات الصغيرات

في أغلب الأحيان، تمتع الفتيات الصغيرات عن الدخول إلى الحمام في المدرسة أو أنهن لا يفرغن المثانة بالكامل في حال دخلن إلى الحمام. بسبب استعجالهن للعودة إلى الملعب. هكذا، تتكاثر البكتيريا بسبب عدم إفراغ المثانة بانتظام بصورة جيدة.

يفترض بالأم تعليم ابنتها أهمية الدخول إلى الحمام بشكل متواتر، وإفراغ المثانة بالكامل. كما يجدر بالأم تعليم ابنتها أسس النظافة الشخصية، شرط عدم المبالغة في ذلك واستعمال مستحضرات التعقيم والتطهير لأنها تقتل البكتيريا المفيدة الموجودة في المناطق الحميمة. ■