

# عدوى الجهاز البولي (UTI) - الوقاية

## Urology Care

FOUNDATION™

The Official Foundation of the  
American Urological Association



- البول المعكر أو الدموي أو ذو الرائحة النتنة.
- شعور بألم في منطقة الحوض/المثانة السفلى أو أسفل الظهر.

### حول مؤسسة رعاية الجهاز البولي (UROLOGY CARE) FOUNDATION

إن مؤسسة رعاية الجهاز البولي (Urology Care Foundation) هي المؤسسة الرائدة على مستوى العالم في تخصص الجهاز البولي- وهي المؤسسة الرسمية لجمعية طب الجهاز البولي الأمريكية (American Urological Association). إننا نقدم المعلومات للأشخاص النشطين في إدارة صحة جهازهم البولي، ولمن هم على استعداد لإجراء تغييرات صحية. تعتمد معلوماتنا على مراجع جمعية طب الجهاز البولي الأمريكية ويراجعها خبراء طبيون.

لمعرفة المزيد، فم زيارة الموقع الإلكتروني لمؤسسة رعاية الجهاز البولي، [UrologyHealth.org/UrologicConditions](http://UrologyHealth.org/UrologicConditions) أو اذهب إلى [UrologyHealth.org/FindAUrologist](http://UrologyHealth.org/FindAUrologist) للعثور على طبيب بالقرب منك.

### إخلاء مسؤولية:

هذه المعلومات لا تمثل أداة للتشخيص الذاتي أو بديلاً للاستشارة الطبية المتخصصة. ولا تُستخدم أو يُعتمد عليها لهذا الغرض. يُرجى التحدث إلى طبيب الجهاز البولي أو مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بخصوص المسائل الصحية التي تشغلك. استشر دائماً أحد مقدمي الرعاية الصحية قبل بدء أي علاج أو إيقافه، بما في ذلك الأدوية. لمعرفة المزيد من المعلومات بشأن حالات الجهاز البولي، قم بزيارة الموقع الإلكتروني [UrologyHealth.org/Order](http://UrologyHealth.org/Order) أو اتصل على الرقم 800-828-7866.

### أعدت الترجمة بواسطة



الجمعية السعودية لجراحة المسالك البولية  
Saudi Urological Association

### ما هي عدوى الجهاز البولي؟

عدوى الجهاز البولي (UTI) هي عدوى بكتيرية تصيب أي جزء في الجهاز البولي — الكليتين أو الحالبين أو المثانة أو الإحليل. وتُعد عدوى المثانة هي أكثر أنواع العدوى شيوعاً. وقد يُصاب الأشخاص في أي عمر أو جنس بعدوى الجهاز البولي، ولكنها أكثر شيوعاً بين السيدات. وتثبت الدراسات أن 60% من جميع السيدات سوف يصبغن بعدوى الجهاز البولي خلال حياتهن. وأيضاً، سوف تتكرر الإصابة بالعدوى لدى نسبة تتراوح بين 20% و40% من السيدات. ولكن، هناك طريقتان للوقاية من عدوى الجهاز البولي.

### كيف يمكنك أن تقي نفسك من الإصابة بعدوى الجهاز البولي؟

تعيش البكتيريا في كل مكان على جسمنا، وعادة ما تدخل إلى المثانة. وعادة ما نتخلص من البكتيريا بتمرير البول، وبذلك يمنعها من التسبب بعدوى الجهاز البولي. وهناك طرق لتقليل فرص إصابتك بعدوى الجهاز البولي. للوقاية من عدوى الجهاز البولي، ينبغي أن تفعل ما يلي:

- اشرب الكثير من السوائل (لترين/يوم)، متضمنة الماء، للحفاظ على نسبة الترطيب في جسمك ولمساعداك على التخلص من البكتيريا.
- اذهب إلى الحمام عندما تشعر بالحاجة إلى ذلك ولا تتعجل الانتهاء.
- حافظ على نظافة المنطقة التناسلية لديك: ينبغي أن يقوم الرجال غير المختونين بسحب وتنظيف أسفل قلفة القضيب.
- من المعروف أن بعض أنواع منع الحمل، مثل الرغوة القاتلة للحيوانات المنوية والأدوات العازلة، تؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بعدوى الجهاز البولي لدى السيدات. اسألني مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بشأن أنواع وسائل منع الحمل الأخرى.

### متى ينبغي عليّ الاتصال بطبيبي؟

- قد يُصاب بعض الأشخاص بأعراض تشير لإصابتهم بعدوى الجهاز البولي. ولا ينبغي أبداً إهمال الأعراض. تحدث مع طبيبك في الحالات التالية:
- شعور ألم أو حرقنة عند التبول.
- حاجة ملحّة للذهاب إلى الحمام بشكل متكرر، حتى عندما تكون مثانتك فارغة.

المقر الوطني: 1000 Corporate Boulevard, Linthicum, MD 21090

هاتف: 410-689-3990 • فاكس: 410-689-3878 • 1-800-828-7866 • [info@UrologyCareFoundation.org](mailto:info@UrologyCareFoundation.org) • [www.UrologyHealth.org](http://www.UrologyHealth.org)

UrologyCareFoun @UrologyCareFdn UrologyCareFoundation