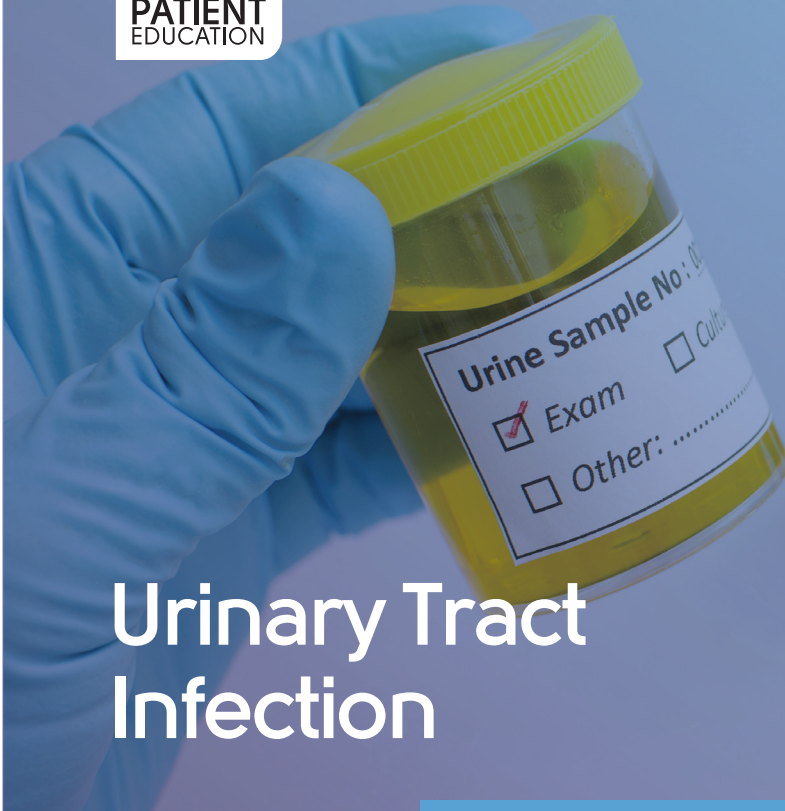




PATIENT
EDUCATION



Urinary Tract Infection

patienteducation@aub.edu.lb

www.aubmc.org



AMERICAN UNIVERSITY of BEIRUT MEDICAL CENTER
المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت

Our lives are dedicated to yours

What is a urinary tract infection?

A urinary tract infection (UTI) is an infection that affects any part of the urinary tract system, including the kidneys and ureters (upper tract) as well as the bladder and urethra (lower tract). The kidneys filter wastes from the blood before they pass through the ureters to the bladder where they are stored as urine. The urine is then transported out of the body through the urethra. A UTI develops when bacteria enter the urinary tract through the urethra and start multiplying. It is more common in women than men (almost double) since the urethra is shorter in women, and it is located close to the vagina and anus. One out of two women will develop a UTI during their lifetime.

What are the causes of a UTI?

Most UTIs are caused by the bacteria *Escherichia Coli* (E.coli) that is naturally found in the digestive system.

What are the risk factors for developing a UTI?

- **Gender:** Females are at higher risk.
- **Sexual intercourse** may be one of the reasons for the bacteria to pass to the bladder since many UTIs occur after sexual activity. During intercourse, bacteria may move from the vagina or the anus into the urethra and then to the bladder or even higher in the urinary tract. However, you don't have to be sexually active to get a UTI.
- **Childhood:** UTI is very common in children especially girls.
- **Menopause:** The urinary tract becomes more susceptible to infection due to changes in hormones after menopause.
- **Pregnancy** and the use of birth control pills.
- **A urinary catheter** used in urinating.
- **Poor hygiene** (such as wiping from back to front in girls and women).
- **A suppressed immune system** caused by certain diseases like diabetes mellitus.

- **Waiting too long to urinate.** This will allow more germs to grow in the bladder. Also refraining from urinating may lead to the swelling of the bladder and may affect the proper functioning of the bladder muscles. This can cause voiding problems (not complete emptying) which exposes the bladder to infection.
- **A congenital abnormality** in the urinary tract.
- **Obstruction in the urinary tract**, such as that caused by a kidney stone or enlarged prostate.

What are the symptoms of a UTI?

The most common symptoms of UTI include:

- A strong persistent need to urinate
- A burning sensation when urinating
- Pain while urinating
- Passing frequent, small amounts of urine
- Cloudy, bloody, smelly or dark colored urine
- Pressure or pain in your lower abdomen or back

What is the treatment of a UTI?

UTIs are commonly treated with antibiotics for a period of seven to ten days. Your doctor will ask you to run urine tests (analysis and culture) to identify the type of bacteria you have. Certain types of bacteria may be resistant to some antibiotics (i.e. they will not respond to the antibiotic) due to a previous excessive use of the antibiotics. Your doctor will prescribe the antibiotic that best treats the bacteria you have. Treating a UTI upon the appearance of the first symptoms may prevent the infection from reaching the kidneys, especially during pregnancy.

Remember the following:

- Do not take an antibiotic on your own. Check with your doctor first. Taking antibiotics haphazardly might worsen your UTI.
- Make sure to take the medication exactly as prescribed by your doctor.
- Do not stop the antibiotic on your own even when your symptoms improve. If you are no longer experiencing the symptoms of a UTI, you cannot assume the infection is cured.
- Avoid drinks that may irritate your bladder such as caffeinated beverages, alcohol, and soft drinks as well as spicy foods.

What do I need to know about UTIs during pregnancy?

You must do a urine analysis upon your first prenatal visit regardless of any symptoms. The presence of bacteria in your urine requires appropriate treatment. You should repeat the urine culture after you finish the course of antibiotics in order to ensure that the infection has been contained.

What can I do to prevent having a UTI?

- Drink lots of water if not contraindicated by your doctor. This will dilute your urine and help flush out bacteria. Doctors recommend drinking six to eight glasses of water a day to ensure adequate performance of the urinary system. In some cases of repeated infection, doctors recommend an increase of cranberry juice or its derivatives.

- Try to urinate frequently, every two to three hours. It is important to urinate when you feel the need to empty the bladder because a full bladder weakens its muscles and prevents proper passing of all its contents.
- **Girls and women should:**
 - Take care of self-hygiene and clean the skin around the anus and urinary tract daily. Wipe from front to back after urinating and after passing a bowel movement to avoid the spread of bacteria from the vagina and anal region to the urethra.
 - Empty the bladder before and after sexual activity.
 - Have showers instead of baths.
 - Avoid bubble baths and feminine hygiene sprays.
 - Avoid vaginal douches and wear cotton underwear in order to keep this area of the body free of moisture. It is also better to reduce the use of sanitary pads.
 - Wear loose fitting clothes and avoid tight pants.

When should I call my doctor?

Consult your doctor if your symptoms don't improve after two to three days, or if you develop:

- Fever
- Chills
- Back pain
- Lower abdominal pain
- Vomiting

These symptoms might indicate that the infection has reached the upper urinary tract and requires immediate medical attention.

This educational material provides general information only. It does not constitute medical advice. Consult your health care provider to determine whether the information applies to you.

• على الفتيات والنساء:

- الإعتناء بالنظافة الشخصية وتنظيف الجلد حول الشرج والجهاز البولي يومياً. التنظيف من الأمام إلى الخلف بعد التبول والتغوط لمنع انتشار البكتيريا من المهبل والشرج إلى الإحليل.
- إفراغ المثانة قبل العلاقة الجنسية وبعدها.
- الإستحمام تحت المياه الجارية بدلاً من إستخدام المغطس.
- تفادي مغاطس الفقاعات والبخاخات المخصّصة للمناطق الحساسة (feminine hygiene sprays).
- تفادي توجيه ضغط المياه على المنطقة الحساسة (vaginal douches)، وإرتداء السراويل الداخلية القطنية للمحافظة على منطقة حساسة خالية من الرطوبة. من المفضل أيضاً الحد من إستخدام الفوط الصحية.
- إرتداء الملابس الفضفاضة وتجنب السراويل الضيقة.

متى يجب الإتصال بالطبيب؟

إتصل بطبيبك في حال عدم تحسّن أعراضك بعد مرور يومين إلى ثلاثة أيام، أو في حال وجود:

- حرارة
- رعشات برد
- ألم في الظهر
- ألم في المنطقة السفلى من البطن
- تقيؤ

قد تدل هذه العوارض على إنتقال الإلتهاب إلى الجزء العلوي للجهاز البولي مما يستدعي انتباهاً طبياً سريعاً.

يحتوي هذا المستند على معلومات عامة لا تشكّل نصائح طبية بأي شكل من الأشكال. إستشر المسؤول عن رعايتك الصحية لمعرفة ما إذا كانت المعلومات الواردة هنا تنطبق عليك.

لا بدّ من التنبّه إلى الآتي:

- عدم تناول مضاد حيوي من تلقاء نفسك دون التحقق من طبيبك أولاً، إذ قد يتسبب تناول المضادات الحيوية بشكل إعتباطي بتفاقم الإلتهاب.
- الحرص على الإلتزام بوصفة طبيبك بحذافيرها.
- عدم إيقاف المضاد الحيوي من تلقاء نفسك لدى الشعور بتحسّن الأعراض.
- فعدم الشعور بأعراض إلتهاب المجاري البولية لا يعني شفاءها.
- عدم تناول المأكولات الغنية بالتوابل الحارة والمشروبات التي قد تسبّب تهيجاً في المثانة كالمشروبات الغنية بالكافيين والكحول والمرطبات.

ماذا يجب أن أعرف عن إلتهاب المجاري البولية خلال فترة الحمل؟

يجب إجراء تحليل للبول عند الزيارة الأولى للطبيب في فترة ما قبل الولادة بمعزل عن الشعور بأي أعراض. يتطلب وجود البكتيريا في بول المرأة الحامل العلاج المناسب. يجب تكرار زرع البول بعد الإنتهاء من تناول المضاد الحيوي للتأكد من فعالية العلاج .

كيف يمكنني تجنّب الإصابة بإلتهاب المجاري البولية؟

- عليك بشرب كميات كبيرة من الماء إلا في حال أشار طبيبك بخلاف ذلك. يخفف شرب الماء من كثافة البول ويساعد على التخلص من البكتيريا. يوصي الأطباء بشرب ستّة إلى ثمانية أكواب يومياً لتحسين أداء الجهاز البولي. في بعض حالات الإلتهابات المتكررة، يوصي الأطباء بزيادة شرب عصير التوت البري (cranberry) ومشتقاته.
- يجب التبوّل بشكل متكرّر، كل ساعتين إلى ثلاث ساعات. من المهم التبوّل كل ما شعرت بالحاجة لذلك إذ إن المثانة الممتلئة تضعف العضلات وتمنع الإفراغ المناسب لكل كمية البول المخزّنة.

- الحمل أو تناول حبوب منع الحمل.
- استخدام القسطرة البولية لإفراغ المثانة.
- عدم الحفاظ على النظافة الشخصية (كالتنظيف من الخلف إلى الأمام لدى الفتيات والنساء).
- ضعف المناعة بسبب بعض الأمراض كداء السكري.
- حصر البول مما يتيح للجراثيم بالتكاثر بشكل أكبر في المَبولة. كما يؤدي الإمتناع عن التبول إلى تضخم المَبولة مما يؤثر على عضلاتها كما يؤدي إلى مشاكل في تفريغ البول ما يسبب إتهاباً في المَبولة.
- وجود عيب خلقي في المجاري البولية.
- وجود عائق كالحصاة الكلوية في مجرى البول أو تضخم في البروستات.

ما هي أعراض إتهاب المجاري البولية؟

تشمل الأعراض الأكثر شيوعاً لإتهاب المجاري البولية:

- الحاجة الملحة والمستمرة للتبول
- الشعور بحرق عند التبول
- الشعور بالألم أثناء التبول
- التبول المتكرر وبكميات قليلة جداً
- تعكر البول أو تحوّل لونه إلى داكن، أو فوح رائحة كريهة منه أو وجود دم فيه
- ضغط أو ألم في الجزء السفلي من البطن أو الظهر

ما هو علاج إتهاب المجاري البولية؟

غالباً ما يُعالج إتهاب المجاري البولية بالمضادات الحيوية (antibiotics) لمدة سبعة إلى عشرة أيام. سيطلب منك الطبيب إجراء فحوصات بولية (تحليل وزرع) لتحديد نوع البكتيريا. قد لا تتجاوب أنواع معينة من البكتيريا مع بعض المضادات الحيوية (تكون مقاومة لفعل الدواء - antibiotic resistance) نسبة إلى الإستعمال المتكرر للمضاد. لذلك سيصف لك طبيبك المضاد الحيوي المناسب لنوع البكتيريا التي أصابتك. إن معالجة إتهاب المجاري البولية فور ظهور الأعراض الأولية يساهم في منع وصول الإلتهاب إلى الكليتين، خاصة في حال الحمل.

ما هو إلتهاب المجاري البولية؟

إلتهاب المجاري البولية هو إلتهاب يصيب أي جزء من الجهاز البولي الذي يتضمن الكليتين (kidneys) والحالبين (ureters) في الجزء الأعلى منه إضافة إلى المثانة (المبولة bladder) والإحليل (urethra) في الجزء السفلي منه. يتم تنقية الدم من الأوساخ على مستوى الكليتين قبل أن يصل البول من خلال الحالبين إلى المبولة حيث يتم تخزينه، ومن ثم إخراجهم من الجسم عن طريق الإحليل. يمكن الإصابة بإلتهاب المجاري البولية عند دخول الجراثيم إلى المجرى البولي عبر الإحليل حيث تبدأ بالتكاثر. وهذا الإلتهاب أكثر شيوعاً لدى النساء من الرجال (بنسبة مضاعفة) نظراً لقصر الإحليل لدى النساء وقربه من المهبل (vagina) والشرج (anus). إن امرأة من أصل إثننتين تعاني من إلتهاب المجاري البولية خلال حياتها.

ما هي أسباب إلتهاب المجاري البولية؟

تعود معظم حالات إلتهاب المجاري البولية إلى بكتيريا الإيكولاي (E. coli) المتواجدة طبيعياً في الجهاز الهضمي.

ما هي العوامل التي قد تؤدي إلى إلتهاب المجاري البولية؟

- **الجنس:** النساء أكثر عرضة من الرجال.
- قد تكون **العلاقات الجنسية** إحدى أسباب مرور البكتيريا إلى المبولة إذ إن الكثير من إلتهابات المجاري البولية تظهر بعد النشاط الجنسي. خلال العلاقة الجنسية، قد تنتقل البكتيريا من المهبل أو الشرج إلى الإحليل ومن ثم إلى المبولة أو حتى إلى الجزء الأعلى من الجهاز البولي. غير أن ممارسة العلاقة الجنسية ليس شرطاً للإصابة بهذا النوع من الإلتهابات.
- **الطفولة:** إن الإصابة بإلتهاب المجاري البولية شائعٌ لدى الأولاد وخاصةً الفتيات.
- مرحلة **انقطاع الطمث (menopause):** يصبح الجهاز البولي أكثر عرضةً لهذا النوع من الإلتهابات بسبب التغيرات الهرمونية بعد إنقطاع الطمث.



إرشادات
للمرضى



إلتهاب المجاري البولية

www.aubmc.org

patienteducation@aub.edu.lb



AMERICAN UNIVERSITY of BEIRUT MEDICAL CENTER
المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت

كلنا سلامة صحتكم