

الوقاية من التهابات المسالك البولية عند النساء

التهاب المثانة الحاد هو التهاب في المثانة البولية يتميز بالحاجة إلى التبول بكثرة غير عادية وبكميات صغيرة، يكون مصحوباً بإحساس قوي بالحرقة أثناء التبول، وغالباً ما يخرج دم في نهاية التبول. هذه الحالة ليست حالة خطيرة وهي شائعة نسبياً عند النساء النشطات جنسياً.

تصعد البكتيريا التي تسبب التهاب المثانة عادة من خلال المسالك البولية القصيرة عند النساء، والتي تنشأ من المناطق المجاورة، وخاصة منطقة المهبل والشرج. لذلك، من الأهمية بمكان ما الحفاظ على إجراءات النظافة الصارمة في هذه المناطق، خاصة بعد التغوط وقبل الجماع وبعده.

إجراءات احترازية:

غسل الأعضاء التناسلية: يجب دائماً غسل الأعضاء التناسلية من الأمام إلى الخلف وليس العكس، خاصة بعد حركات الأمعاء وقبل الجماع وبعده.

تصحيح الإمساك: يساهم الإمساك في التهابات المسالك البولية. لذلك، فإن اتباع نظام غذائي غني بمخلفات الألياف سيكون مفيداً للغاية (خبز الحبوب الكاملة، والفواكه، ومربى القراصيا، وما إلى ذلك).

النظافة الجنسية: وصى بغسل اليدين والأعضاء التناسلية لكلا الشريكين قبل الجماع وبعده. بالنسبة للنساء، من المفيد أيضاً إفراغ المثانة بعد النشاط الجنسي.

مراقبة الإفرازات المهبلية: عليك أن تعلمي أن الإفرازات المهبلية شفافة كالمعتاد. أي لون، خاصة الأصفر أو الأخضر أو البني، يشير إلى وجود التهابات محتملة. استشري طبيب الأمراض النسائية لتحليل الإفرازات) ليس مثل تحليل دراسة الخلايا(، وبناءً على النتيجة، يجب الخضوع لعلاج موضعي أو عام مناسب.

اختياري: قد يوصي طبيب المسالك البولية باستخدام مطهر للبول بعد كل ممارسة جنسية، وحتى خلال أيام الحيض، حيث يمكن أن يعزز دم الحيض نمو البكتيريا في بعض الأحيان.

تحذيرات: في حين أن الأنواع المختلفة من النشاط الجنسي يمكن أن تكون مناسبة مع احتياطات النظافة المناسبة، نوصي بالابتعاد عن الجماع الشرجي بشدة.

إذا أمكن، في حالة تفشي التهاب المثانة، اجمع عينة من البول لتحليلها قبل تناول المطهرات أو المضادات الحيوية. تذكر أنه في مثل هذه الحالة، يجب عليك غسل المنطقة التناسلية مسبقاً والتخلص من أول تيار من البول، وجمع الباقي في عبوة معقمة متوفرة في جميع الصيدليات.

المكملات الغذائية الطبيعية التي تنظم الجهاز الهضمي، الجهاز التناسلي الأنثوي، والجهاز البولي:

بولين بالم 60 كبسولة
• ينظم الدورة الشهرية
• يخفف آلام ما قبل الحيض
• تقوية جهاز المناعة
• يقوي ويعزز مرونة عضلات المهبل

فينوفير 60 كبسولة
• يعزز مرونة عضلات المهبل والفرج
• يمنع التهابات المسالك البولية
• يمنع التهاب الإحليل
• يقضي على حصوات الكلى
• ينظف الكلى والمثانة من البكتيريا

البذور الذهبية 60 حبة
• تعزز مرونة عضلات المهبل
• تكافح التهاب المهبل والتهاب الفرج
• تنشيط جهاز المناعة
• تمنع جفاف المهبل
• تخفف من أعراض سن اليأس