

الفصل الثالث

الأخماج البولية

Urinary Infection

إذا تغير نظام تبولك ، كأن حدث تعدد البيلات ، وحرقة البول ، والتبول عدة مرات ليلاً فقد تكون مصاباً بأحد أنواع الأخماج البولية ، وإنَّ أي عائق لمجرى البول يمكنه أن يسبب تكرار الأخماج البولية . كضخامة البروستات عند الرجال ، وحصيات الطرق البولية والحويضة الكلوية ، وتضيقات الحالب الولادية . . وأما عند النساء فتكثر عندهن التهابات المثانة والإحليل نظراً لقصر هذا الأخير وليونته ، وتعرض المنطقة للرض الجنسي ، وهذا الالتهاب من أكثر مؤهبات التهابات الطرق البولية وتكررها لدى النساء . والرجل الذي يستعمل الكبوت ولا يفرغ المثانة مباشرة بعد العمل الجنسي فإنه مؤهب أيضاً لالتهابها .

وهناك أمراض تنتقل جنسياً مثل السيلان والكلاميديا ، تسبب مباشرة التهاب الطرق البولية . كما إنَّ التهابات الحوض وتندبه لدى النساء يعرضهن لكثرة الالتهابات البولية .

ويمكن أن تصل الجراثيم إلى الجهاز البولي من مناطق بعيدة كالخراجات الرئوية ، والتهابات الصمامات القلبية ، والأمراض المعوية الخمجية المترافقة بالإمساك . .

والأطفال يمكن أن يصابوا بالأخماج البولية ، وأكثر ما يكون ذلك إذا كان

الرضاع صناعياً والفظام قبل سن الثلاثة الأشهر . وأكثر أعراضه البكاء بلا سبب وخصوصاً عند التبول ، وسلس البول ، وكثيراً ما يلاحظ تغير لون البول وعكره . وهناك بعض الأطفال لديهم استعداد خاص للأخماج البولية .

وأما دور الغذاء في الأخماج البولية فقليل ، ولكن يجب أن نعلم بأنه لا الغذاء السيء يسبب الأخماج البولية ولا الغذاء الجيد يشفيها ، وإنما هناك قواعد لا بد من مراعاتها لتخفيف التأهب أو استمرار الخمج :

- إن مفتاح المعالجة في أخماج الجهاز البولي في جميع الأعمار ، وفي الجنسين هو شرب كمية كافية من الماء والسوائل لتمديد المفرز الكلوي ومنع تراكم الرمال والسموم والجراثيم والمساعدة على غسلها وإخراجها من هذا الجهاز الحساس والمهم . . فيجب أخذ ٨-١٠ كؤوس من الماء يومياً . ولكن هذه الكمية غير مرغوبة في حال وجود استرخاء العضلة القلبية وبعض أمراض الكلية والكبد .

- ويجب الابتعاد أيضاً عن الكحول لأن الإدرار الذي يحدثه يترافق بالتجفاف ، فكلما تبولت كثيراً فإنك تتجفف . وهذا لا يؤهبك للخمج فحسب بل يوطده ويجعله مديداً .

- وقبل عصر الصادات انتبه الناس إلى فائدة عصير نوع من التوت البري يدعى Cranberry ، ويبدو أن فائدته ترجع إلى جعله وسط البول حامضياً ، كما أنه يغلف الجراثيم ويمنعها من تماس الغشاء البطاني للطرق البولية فتصبح سهلة الإخراج أثناء التبول .

وليس معنى ذلك أن نستعمل عصير هذا التوت كبديل عن الصادات بل أشركه معها ، فمن جملة السوائل المطلوبة اجعل منها كوبين (نصف لتر) من هذا العصير . وبعد شفاء الخمج استمر باستعماله للوقاية من تكرره ، وذلك بمعدل كوب (أو ١/٢ كوب) يومياً . وقد تحتاج إلى كوبين .

هذا العصير مجهز تجارياً (مع السكر ودونه) ، فاختر الشكل الذي يعجبك مع حساب الطاقة الحرارية التي يحتوي عليها . (الخالي من السكر ٤٤ حرّة عادة ، والأشكال السكرية ١٥٠ حرّة) .

- تذكر المصادر الطبية القديمة فائدة عرق السوس ، والتوت الأزرق في معالجة الأمراض البولية . وأما التوت الأزرق فلم يعد متوافراً بكثرة ، وأما عرق السوس فمشكلته أنه يطرح البوتاسيوم ويحتبس الصوديوم . ولكي يعطي الفائدة المرجوة منه يجب تناوله بمقادير كبيرة جداً تسبب ارتفاع الضغط الدموي ، وإنقاص فعالية الأدوية الخافضة للضغط . وهكذا تتلخص طريقة مكافحة الأخماج البولية بالإكثار من السوائل ، والامتناع عن الكحول ، وأخذ الصاد الحيوي المناسب ، وتناول التوت البري يومياً . ومراجعة الطبيب البولي في كل حالة مستعصية .

