

## مشروع أرينا (ARENA)

الهدف من هذا المشروع (ARENA) هو الحفاظ على فعالية المضادات الحيوية على المدى البعيد. ولتحقيق هذا الهدف يجب الحد من مقاومة الكائنات الحيوية الدقيقة للمضادات الحيوية، أو على الأقل إبطاء تطورها .

ومن أجل ذلك تسعى (ARENA) إلى تقصي وجوب استخدام المضادات الحيوية من عدمه، حيث تم اختيار عدد من الأمراض الشائعة والتي نادرا ما تستدعي استخدام المضادات الحيوية تحديد ا، كالتهابات الجهاز التنفسي العلوي والتهاب الأذن الوسطى أو الجيوب الأنفية .

يعتزم الأطباء في 14 شبكة من شبكات الأطباء في ولاية بافاريا ونورد راين فيستفاليا التأكد من جدوى المضادات الحيوية للعلاج. من أجل اكتساب القدر اللازم من المعرفة ويعمد الأطباء إلى الالتحاق بدورات تعليمية مستمرة، حيث يجتمعون مع زملائهم في ما يعرف بحلقات تطوير الجودة، لمعرفة ومناقشة مدى جدوى تناول المضادات الحيوية والحالات التي يجب فيها تجنبها. كما يتلقى بعض الأطباء الدعم من خلال برامج سوف وير المختصة لذلك. وفي عيادات أخرى يتم تدريب مساعدي الأطباء. علاوة على ذلك تتم توعية المرضى والرأي العام حول موضوع «استخدامات المضادات الحيوية في كافة المناطق التي تقدم فيها المشروعات والفعاليات المتعلقة بهذا الأمر.

نتمنى لك

الشفاء العاجل

و تذكر دوماً أن:

المضادات الحيوية هي قيمة ثمينة!

لا تأخذ المضادات الحيوية على الفور!

يرجى المساعدة في الحفاظ على فعالية هذه

الأدوية الهامة!



هل تريد أن تعرف المزيد؟

قم بزيارتنا على العنوان التالي :

[www.arena-info.de](http://www.arena-info.de)

# يفضل أن تشرب كوباً من الشاي!



معلومات عن

التهابات المسالك البولية

والتعافي الأمثل دون مضادات حيوية

ARena

aQua

ZUKUNFT DURCH QUALITÄT

ARZTNETZE

KVB  
Kassenärztliche  
Vereinigung  
Bayerns

AOK  
Die Gesundheitskasse.

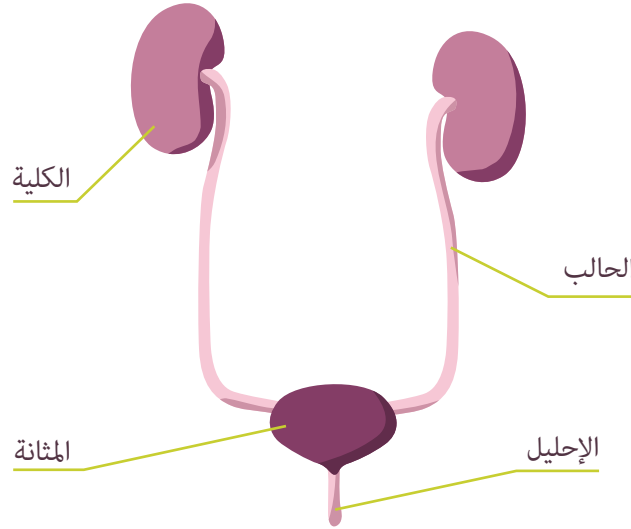
## مسببات الآلام:

قد يرجع السبب في ذلك إلى الإصابة بالتهاب حاد في المسالك البولية أو ما يعرف أيضاً باسم التهاب المثانة، حيث تصل البكتيريا إلى المثانة عبر مجرى البول مسببة الإصابة بالتهاب الغشاء المخاطي، ما يؤدي إلى الشعور بالرغبة في التبول رغم عدم امتلاء المثانة بالبول بشكل كامل. وهو ما يؤدي إلى الحاجة المتكررة للتبول مع وجود كميات قليلة فقط من البول في المثانة. يأتي الشعور بالحرقان أثناء التبول بسبب التهابات في الإحليل، والتي قد تسبب أيضاً آلاماً تشنجية في البطن.

يصيب هذا المرض النساء بنسبة أكبر من الرجال، نظراً لقصر طول الإحليل. وبالإضافة إلى عامل الجنس، فإن للعمر أيضاً تأثير على وتيرة الإصابة بالتهابات المسالك البولية، حيث يزداد خطر الإصابة بالمرض مع تقدم العمر.

## ألم وحرقان أثناء التبول؟

### موقع ووظيفة المثانة



تقع المثانة البولية في الجزء السفلي من تجويف البطن خلف عظمة العانة . وهو جهاز أجوف محاط بطبقة من العضلات الملساء. مهمة المثانة البولية هي جمع البول الذي يتكون في الكلى وتمر إليها عبر الحالبين حيث يتم تخزينه حتى خروجه من الجسم عن طريق الإحليل.

## ما الذي يمكنني فعله لو أصبت ؟

من بين كل عشر حالات يتماثل ثلاثة إلى خمس حالات إلى الشفاء بعد مرور أسبوع واحد، دون استخدام مضاد حيوي. يمكنك في البداية محاولة التخفيف من الأعراض (إذا كان باستطاعتك تحملها) باتباع العلاجات المنزلية:

- شرب الكثير من السوائل وخصوصاً الخالية من الكحول والشاي
- الحرص على التدفئة (باستخدام وسادة التدفئة على سبيل المثال )
- تناول المسكنات، على سبيل المثال الإيبوبروفين أو الأدوية المخففة للتشنج بعد استشارة الطبيب أو الصيدلي.

## متى يجب أن أذهب إلى الطبيب؟

في حال استمرت الأعراض على الرغم من اتخاذ جميع هذه الإجراءات العلاجية يرجى استشارة الطبيب. وبما أن البكتيريا غالباً ما تكون السبب في هذا النوع غير المعقد من التهاب المسالك البولية الحاد فإن تناول مضادات حيوية يصبح أمراً ضرورياً من أجل تخفيف الأعراض. كما يرجى تناول المضاد الحيوي طبقاً لوصفة الطبيب.