

NSW SEXUAL HEALTH SERVICES
Providing free and confidential
sexual health care.

إلتهاب المثانة
Cystitis

**SYDNEY
SEXUAL
HEALTH
CENTRE**

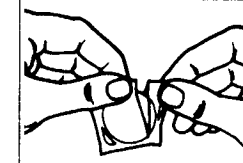
والشعبة الأكاديمية لطب الصحة الجنسية
جامعة سدني / جامعة نيو سوث ويلز

November 1994

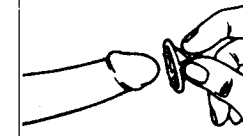
Albury	Ph: (02) 6058 1831
Balranald	Ph: (03) 5027 2345
Bourke	Ph: (02) 68722145
Broken Hill	Ph: (08) 8088 5800
Canterbury	Ph: (02) 9718 7655
Coffs Harbour	Ph: (02) 6659 1916
Dubbo	Ph: (02) 6885 1700
Forster	Ph: (02) 6555 6822
Gosford	Ph: (02) 4320 2114
Goulburn	Ph: (02) 4827 3470
Katoomba	Ph: (02) 4780 6060
Kings Cross	Ph: (02) 9360 2766
Kogarah	Ph: (02) 9350 2742
Lightning Ridge	Ph: (02) 68291022
Lismore	Ph: (02) 6620 2980
Liverpool	Ph: (02) 9827 8022
Manly	Ph: (02) 9977 3288
Marrickville	Ph: (02) 9560 3057
Newcastle	Ph: (02) 4923 6909
Nowra	Ph: (02) 4423 9353
Orange	Ph: (02) 6361 9906
Parramatta	Ph: (02) 9843 3124
Penrith	Ph: (02) 4724 2507
Port Kembla	Ph: (02) 4276 2399
Richmond	Ph: (02) 4578 1622
St Leonards	Ph: (02) 9926 7414
Sydney City	Ph: (02) 9382 7440
Tamworth	Ph: (02) 6766 3095
Taree	Ph: (02) 6551 1315
Wagga Wagga	Ph: (02) 6938 6492

أرقام الهواتف المذكورة صحيحة وقت النشر،
إلا أنه لا يجري تحديثها بانتظام. لذلك قد تحتاج
للتأكد من صحة الأرقام بمراجعة دليل الهاتف.

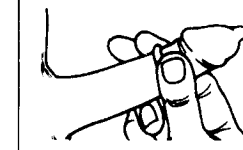
إستعمال العازل المطاطي (الكبوت)
CONDOM



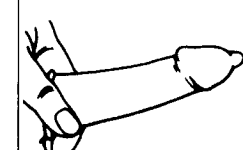
١. تحدّث الى شريكك حول
إستعمال العازل المطاطي قبل
الشروع بالجنس.



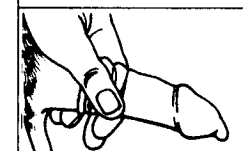
٢. تفقد تاريخ إنتهاء صالحة
العازل المطاطي الموجود على
الغلاف.



٣. تدرب مسبقاً على إستعمال
العازل. جرب أنواع مختلفة
من أجل الحجم والراحة.



٤. ضع العازل المطاطي قبل
الإتصال الجنسي ولا تعالج
العازل بالخواتم أو الأظافر.



٥. مدد العازل بأكمله الى قاعدة
القضيب.

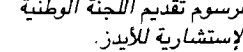


٦. أمسك إطار العازل المطاطي
حين سحب القضيب.



٧. استعمل مواد الإنزلاق مائية
الأساس كالـ (KY Jelly) أو
الـ (Wet Stuff). ولا تستعمل

مواد الإنزلاق الزيتية
كالقاسيلين أو بيبي أويل
(حيث إنها تُفسد المطاط).



٨. تخلّص من العازل المطاطي
في حاوية القمامة وليس في
المرحاض.

الرسوم تقديم اللجنة الوطنية
الإستشارية للأيدز.

ما يمكن للمرء فعله للمساعدة على تجنب التهاب المثانة؟

- تجنب تأخير التبول واحرص على بقاء المثانة فارغة قدر الإمكان.
- يترتب على النساء المسح من المقدمة (المهبل) والى الخلف (الشرج) بعد التبول.
- تجد بعض النساء ان التبول بعد الممارسة الجنسية مباشرة قد يساعد على تجنب حدوث التهاب المثانة.
- اشربي الكثير من الماء (ليتران في اليوم الواحد) والذي يساعد على تبديل البول باستمرار.

ما الذي يُسبب التهاب المثانة؟

قد تؤدي عناصر عديدة الى التهاب المثانة البولية وتتضمن :

- تنويعات في التركيبة التشريحية للجسد كالفروقات الخلقية أو التغييرات الناجمة عن ولادة سابقة.
- الإخفاق في تفريغ المثانة بشكل كامل والناجم عن العادة أو عدم إتمام المثانة وظيفتها على النحو الكامل.
- الوضعية التي تُتخذ خلال المضاجعة الجنسية والتي تؤدي الى مضايقة وإزعاج مبال المرأة.
- الإلتهابات القادمة الى أدنى والصادرة عن الكلى.
- أسباب أخرى يصعب فهمها لكن قد تكون شائعة جداً.

كيف يُعالج التهاب المثانة؟

يُعالج التهاب المثانة عبر تناول دورة كاملة من المضادات الحيوية ويتطلب ذلك زيارة طبيب وإجراء فحص للبول. ويكون من الضروري أحياناً إجراء فحص البول مرة أخرى بعد إتمام العلاج للتأكد من ان الإلتهاب قد إنتهى. وللمساعدة على التحكم بالأعراض الشديدة يمكنك أخذ القلونة البولية وهي عبارة عن ملعقة صغيرة من بيكربونات صودا في كوب من الماء أو استعمال أكياس من الحامض الفوار المتوافر من الصيدليات (Ural/citravescent). وقد يتطلب التهاب المثانة المتكرر الى تجنب العناصر المسببة أو الى مزيد من الفحوصات أو دورات طويلة من المضادات الحيوية.

ما هو التهاب المثانة (cystitis)؟

انما تعني عبارة cystitis التهاب في المثانة البولية. وينجم هذا الإلتهاب عادة عن التهاب بكتيري. لكن أعراض مشابهة لهذه قد تكون ناجمة بشكل مؤقت عن إزعاج بدني ما في المبال ناتج عن المضاجعة الجنسية؛ إزعاج كيميائي ناجم عن العطورات، الرشوشات (سبراي) المهبلية؛ القروح كوجود عقبولة الأعضاء التناسلية بالقرب من المبال.

ما هي الأعراض؟

تتضمن أعراض التهاب المثانة البولية أي من التالي أو جميعها:

- العسر البولي (الشعور بحرقة خلال أو مباشرة بعد التبول)
- الإلحاح (الحاجة الى الفرز البولي دون تأخير)
- الإستمرار المتتالي (تمرير كميات بسيطة من البول لكن بشكل متتالي وأكثر استمرارية من العادي)
- البول كريه الرائحة
- ألم في أدنى البطن ويكون عادة في متوسطه. (وقد يشير وجود الألم في متوسط الظهر الى ان الإلتهاب قد إنتقل الى الكليتين)
- البيلة الليلية (ضرورة مغادرة السرير ليلاً من أجل البول بشكل مستمر متتالي)

