

فصل 22

درین فصل:

- 354.....انتانات سیستم بولی
- 354.....اسباب انتانات گرده و مئانه
- 355.....علایم و تداوی
- 357.....دیگر مشکلات سیستم بولی
- 357.....آمدن خون در ادرار
- 357.....سنگهای گرده و مئانه
- 358.....ازدیاد دفعات ادرار
- 358.....عدم اقتدار بولی
- 360.....زمانیکه مشکلاتی در تخلیه ادرار یا مواد غایبه داشته باشید

مشکلات سیستم بولی

هر شخص دو گرده دارد که با
تصفیه نمودن خون ، ادرار را
تولید می نمایند.

مثانه يك خریطه گوشتي مي باشد زمانیکه
از ادرار پر میشود متوسع شده وبعد از
تخلیه ادرار دوباره کوچک می شود.

در زمان ادرار نمودن ادرار از قسمت احلیل گذشته واز
طریق يك سوراخ کوچک که در دریچه مهبل قرار دارد
خارج میشود.



در بدن هر شخص دو حالب وجود
دارد که ادرار را از گرده ها به
مثانه انتقال میدهند.

این فصل مشکلات معمول طرق بولی را تشریح می نماید بعضا تشریح
جداگانه آنها مشکل می باشد بناءً اگر مشکل شما از آنچه که درین جا ذکر
گردیده است متفاوت می باشد ، به داکتر مراجعه نمایید.
برای تشخیص مرض ممکن ضرورت به انجام آزمایشات مخصوص
داشته باشید.

اگر مشکل را تشخیص نمودید میتوانید آنرا در خانه تحت مطالعه قرار
بدهید. مخصوصا اگر بلافاصله تداوی را شروع نمائید اما به خاطر داشته
باشید که امراض وخیم با علایمی که آنقدر خراب نمی باشند ، شروع
میشوند . این امراض بزودی دردناک و وخیم میگرددند بناءً اگر 2 الی سه
روز بعد بهبود نیافتید به داکتر مراجعه نمایید.

ختنه زنان

ختنه طرق بولی را تخریب نموده وسبب ایجاد مشکل در تمام طول حیات زن می گردد. اگر
ختنه شده اید ومشکلات در ادرار کردن ویا انتان مکرر دارید ، به داکتر مراجعه نمائید ممکن
برای رفع آن مشکل ضرورت به عمل جراحی داشته باشید . برای معلومات بیشتر ختنه زنان را
در صفحه 459 ببینید.

دونوع عمده انتانات بولی وجود دارد انتان مئانه بیشتر معمول بوده و تداوی آن ساده می باشد. انتان کلیوی بیساروخیم وجدی بوده و سبب تخریب دایمی گرده ها و حتی مرگ شده می تواند.

اسباب عفونت های گرده ها و مئانه:

عفونت های طرق بولی ازسبب باکتری ها بوجود میاید این باکتری ها از خارج عضویت از طریق دهانه مهبل داخل بدن میشوند. انتانات بولی در زنها نسبت به مردها بیشترمی باشند زیرا احلیل زنها کوتاه تر است. این به معنای آن است که انتان به سادگی از طریق احلیل به مئانه داخل می شود. درشرایط ذیل باکتری داخل عضویت زن شده وبه تکثرمی پردازد.

• **داشتن مقاربت جنسی:** درجریان مقاربت جنسی باکتری ها از مهبل و مقعد بداخل احلیل رانده میشوند واین یک طریق معمول انتانات مئانه در زنها می باشد. برای جلوگیری ازانتقال میکروب بعد ازهرمقاربت جنسی ادرار نمائید. (با این عمل، احلیل شسته میشود اما مانع حمل نمی گردد).

• **ننوشیدن مایعات دریک مدت طولانی:** اگرخانم برای مدت زیاد مایعات ننوشیده باشد، مخصوصا خانم های که درهوای گرم درخارج از منزل کار می نمایند و عرق میکنند. باکتری ها درمئانه خالی شروع به انقسام می نمایند. سعی کنید روزانه حد اقل 8 گیللاس مایعات بنوشید. درصورت کارکردن درهوای گرم مقدار بیشتری مایعات بنوشید.

• **ادرا نکردن برای مدت طولانی (مثلا درجریان سفر):** اگر میکروب مدت زیاد در طرق بولی باقی بماند، سبب تولید عفونت می گردد. سعی نمائید هر 3 الی 4 ساعت ادرار کنید.

• **درصورت مراعات نکردن پاکی و نظافت ناحیه تناسلی:** میکروب از ناحیه تناسلی (مخصوصا مقعد) داخل دهانه مهبل شده وسبب انتان بولی می گردد. سعی نمائید هر روز ناحیه تناسلی را بشوئید وبعد از رفع حاجت از قدام به خلف مقعد را خوب پاک نمائید. پاک نمودن از عقب به طرف پیشرو سبب انتقال میکروب از مقعد به دهانه مجرای ادرار می گردد. همچنان قبل از مقاربت جنسی ناحیه تناسلی خویش را بشوئید تکه ها وپارچه هائی را که برای خشک نمودن خونریزی ماهوار خود از آنها استفاده می نمائید، پاک نگهدارید.

• داشتن معلولیت: مخصوصا

کسانیکه صدمات ستون فقرات یا فلج اطراف سفلی دارند. برای معلومات بیشتر به کتاب "انجا که داکتر نیست" و کتاب "اطفال معیوب قریه" مراجعه نمائید.



یک دختر ویا زن درهرسن حتی اگر طفل کوچکی باشد، ممکن است مصاب انتانات سیستم بولی گردد.

من امیدوار هستم هرچه زود تر موتر ایستاده شود تا بتوانم ادرار نمایم.



◀ به اطفال بیاموزید که بعد از رفع حاجت بصورت صحیح مقعد خویش را پاک نمایند.

علائم تداوی:



ادرار بد بوی است.

علائم انتان مٲانه:

- از دیاد دفعات ادرار (همچنان بعد از ادرار نمودن احساس میشود که یکمقدار ادرار در مٲانه باقیمانده باشد).
- در دیا احساس سوزش در جریان ادرار کردن.
- درد قسمت پائینی شکم بعد از ادرار کردن.
- ادرار بوی بد داشته ، غبار آلود معلوم میگردد و یا خون و چرک دارد (ادرار تیره نشانه التهاب جگر یا هیپاتیت می باشد به صفحه 27 مراجعه نمایند).

علائم انتان گرده ها:

- تمام علائم انتان مٲانه .
- تب و لرزه.
- درد قسمت پائینی کمر که اغلب شدید بوده و از پیشروبه جوانب و طرف عقب انتشار دارد.
- دلبدی و استفراغ.
- احساس ناراحتی شدید وضعیفی.
- اگر شما علائم انتانات گرده و مٲانه را یکجدا داشته باشید ، ممکن است مصاب انتان گرده ها باشید.
- **با اهمیت:** اگر علائم شما شدید اند ، فوراً شروع به اخذ دوا نمایند صفحه بعدی دیده شود.

لورا ناراحت نباش من ترا به شفاخانه جهت تداوی انتقال میدهم



زمانیکه يك خانم انتان کلیوی دارد ممکن درد و ناراحتی شدید داشته باشد . این حالت بسیار وحشت آورنده میتواند در صورت وقوع آن کوشش نمائید تا از یکی از اعضای خانواده و یا همسایه کمک گرفته و به يك کارکن صحتی یا مرکز صحتی مراجعه نمائید.

تداوی انتان مٲانه:

انتانات مٲانه اکثراً به واسطه دواهای خانگی قابل تداوی می باشند. تداوی را فوراً بعد از آنکه متوجه علائم در وجود خود شدید ، شروع نمائید بعضاً انتان مٲانه به سرعت به کلیه ها انتشار می کند.

- مایعات به مقدار زیاد بنوشید سعی نمائید که حد اقل هر 30 دقیقه بعد يك گلیلاس آب پاک را بنوشید . این سبب از دیاد دفعات ادرار میگردد.
- بعضی اوقات قبل از آنکه انتان شکل وخیم را به خود بگیرد از طرق بولی شسته می شود.

- **اجرای مقاربت جنسی را برای چند روز یا تازمانیکه علائم برطرف گردد متوقف سازید.**
- از گل ها ، تخم ها و برگهای گیاهان شناخته شده برای معالجه انتانات ادرار ، چای تهیه نمائید از يك زن پیرقریه خویش بپرسید که کدام گیاهان برای اینکار کمک خواهد کرد.



اگر در ظرف 2 تا 3 روز بهبود حاصل ننمودید ، گرفتن دوی خانگی را توقف داده و از ادویه که در چوکات ذیل ذکر میشوند استفاده نمائید . اگر در جریان 2 روز دیگر احساس بهبودی ننمودید به داکتر مراجعه نمائید . شما ممکن يك مرض مقاربتی داشته باشید نه انتان بولی . (صفحه 263 دیده شود.)

با اهمیت: قبل از استفاده از این دواها جهت کسب معلومات بیشتر مخصوصا اگر شما يك خانم حامله یا شیرده می باشید ، به صفحات سبز مراجعه کنید.

◀ امراض مقاربتی بخصوص کلامیدیا میتوانند سبب احساس سوزش در جریان ادرار نمودن گردند.

دواها برای انتانات مثانه

اسم دوا	مقدار	زمان استفاد
اموکسی سیلین	3 گرم	صرف یکمرتبه از طریق دهن
کوتریموکسازول 480 ملي گرام	4 تا بلیت	صرف یکمرتبه از طریق دهن.

تداوی انتانات گرده ها :

اگر علایم انتان کلیوی را دارید برای تداوی دوی خانگی کافی نمی باشد . دفعتا استفاده از دواهای ذیل را شروع نمائید . اما اگر دو روز بعد از اخذ دوا احساس بهبودی ننمودید به داکتر مراجعه نمائید.



دواها برای انتانات گرده ها

اسم دوا	مقدار	زمان استفاده
اموکسی سیلین	500 ملي گرام	مرتبه در روز از طریق دهن برای 10 روز
کوتریموکسازول 480 ملي گرام	2 تا بلیت	دو مرتبه در روز از طریق دهن برای 10 روز
در صورتیکه از سبب استفراغات نمیتوانید دواها را از طریق دهن بگیریید ، ازین ادویه استفاده نمائید:		
امپی سیلین	500 ملي گرام	زرق داخل عضلي 4 مرتبه در روز
جنتاما یسین	دفعه اول 80 ملي	زرق داخل عضلي سه مرتبه در روز.
	گرام و بعدا 60 ملي گرام	در زرق های بعدی
هر زمانیکه توانستید دوا را بدون استفراغ بخورید ، زرقیات را توقف داده و گرفتن دوا را از طریق دهن برای 7 روز دیگر ادامه دهید.		

مشکلات دیگر سیستم بولی



توبرکلوز

موجودیت خون در ادرار:
اگر ادرار شما خون داشته باشد و کدام علامه دیگر انتان مثانه یا گرده موجود نباشد ، شما ممکن سنگ مثانه یا کلیه داشته باشید (در پائین دیده شود). ویا در صورتیکه این امراض در جامعه شما معمول باشد ممکن مصاب یکی از آنها باشید:

شستوزومیازس (blood flukes)

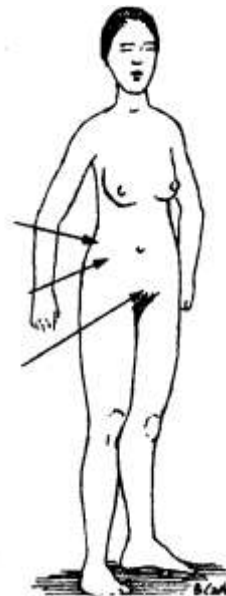
در صورتیکه این مرض به صورت مقدم و کامل تداوی نگردد ، سبب تخریب دایمی سیستم بولی می گردد. برای تداوی و دانستن طرز وقایه از آن به يك کارکن صحی مراجعه نمائید . معلومات بیشتر را میتوانید از کتاب " آنجا که داکتر نیست" ویا يك کتاب دیگر طب عمومی بدست آورید.

توبرکلوز (سل)

توبرکلوز سبب تخریب مثانه و گرده ها شده میتواند (جهت معلومات بیشتر به صفحه 387 مراجعه نمائید).

سنگهای گرده و مثانه:

اینها سنگهای سخت و کوچکی اند که ابتدا در کلیه ساخته شده و بعدا داخل طرق بولی حرکت می نمایند.



در خلف جاتیکه گرده ها
موقعیت دارند

و یا در پهلو نزدیک گرده ها

و یا در قسمت پائین نزدیک
مثانه و احليل

علائم :

• درد ناگهانی و بسیار شدید .

علائم دیگر:

- آمدن خون در ادرار. این حادثه زمانی واقع میگردد که سنگ طرق بولی را تخریش نماید.
- مشکلات ادرار کردن . این حالت زمانی واقع میگردد که سنگ حالب ها را مسدود نموده باشد.

تداوی:

- مایعات را به مقدار زیاد بنوشید (حد اقل يك گیلان هر 30 دقیقه). این عمل ممکن سبب راندن سنگ از کلیه به حالب گردد.
- دواى ضد درد بگیریید . اگر درد بسیار شدید باشد به شفاخانه مراجعه نمائید .

بعضی اوقات طرق بولی مسدود شده و منتن می گردد. این مشکل را مشابه به انتان کلیوی تداوی نمائید.

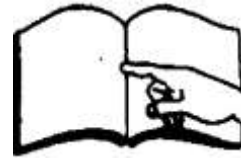


دوا ها برای درد

ازدیاد دفعات ادرار:

ممکن است درین حالات بوجود آید:

- ضعیفی عضلات اطراف مثانه و رحم . تمرینات فشاری ممکن است در تقویت این عضلات کمک نماید (به صفحه 371 مراجعه گردد.)
- نشوونمای زاید (مانند فیروئید) درشکم بالای مثانه فشار میآورد بناءً مثانه مقدار زیاد ادرار را نگهداری کرده نمی تواند .
- انتان مثانه
- مرض شکر Diabetes
- جریان غیر ارادی ادرار (سلسله البول)



نشوونمای های اضافی 380
مرض شکر 174

عدم اقتدار بولی (incontinence)

این حالت از سبب ضعیفی ویا تخریب عضلات اطراف مثانه بوجود میآید . اکثراً نزد خانم های پیر ویا بعد از ولادت واقع میگردد. زمانیکه فشار بالای عضلات ضعیف قسمت پائین شکم در اثنای مقاربت جنسی ، خنده ، عطسه یا بلند نمودن يك شی از زمین وارد می گردد. ادرار بصورت غیر ارادی خارج می شود. تمرینات فشاری عضلات ناحیه عجان ممکن کمک کننده باشد.

ترواش ادرار از طریق مهبل (فیستول مثانی - مهبل)

اگر خانم به صورت دوام دار عدم اقتدار بولی داشته باشد . ممکن فیستول یا مجرای بین مثانه و مهبل داشته باشد. (بعضاً مجرا بین مهبل و رکتوم بوجود میآید و مواد غایطه از طریق مهبل خارج میگردد.) این مشکل جدی از سبب ولادت انسدادی بوجود می آید . این حالت در دختران جوانیکه در سنین بسیار کم ولادت مینمایند (زمانی که استخوان های آنها درست نشو و نما نکرده) واقع می شود. همچنان در خانم های که چندین ولادت

شوهر این زن از بوی بد ادرار که بصورت غیر ارادی خارج می شود ، ناراحت بوده و او را از خانه کشیده است

داشته و عضلات آنها در زمان ولادت قدرت خارج ساختن طفل را ندارند. نیز واقع میشود . در هر دو حالت ، خارج شدن طفل مشکل میباشد. سر طفل بالای ناحیه بین مثانه و مهبل فشار وارد نموده و جلد آن ناحیه را تخریب می نماید و این حالت سبب به وجود آمدن يك مجرا یا فیستول بین مثانه و مهبل می گردد. اکثراً طفل مرده تولد میشود. بعد از ولادت ، مجرا (فیستول) ترمیم نمی شود و ادرار همیشه از طریق آن به مهبل رفته و از آنجا خارج میگردد. دختر یا خانم مجبور به استفاده از يك تکه گاز برای جلوگیری از ریزش غیر ارادی ادرار میباشد. اگر خانم قادر به دریافت کمک طبی نباشد، صفحه بعدی را مطالعه نمایید. این مجرا مشکلات جدی را در زندگی روزمره زن ایجاد می کند . شوهر ، دوستان و فامیل از سبب آنکه همیشه بوی ادرار میدهد ، از او دوری می گزینند.



تداوی:

بعد از ولادت ، اگر عدم اقتدار ادرار یا موادغایطه داشتید ، بزودی ممکن با يك كاركن صحتى نماند تا بفهمد كه آیا او شفاخانه را مى شناسد كه در آن فستول بتواند عملیات گردد. شما باید بزودی ممكن خود را به شفاخانه برسانید. اگر رفتن به شفاخانه مدت زیادى را دربرمیگرفت كاركن صحتى شاید بتواند يك كتيتر را از طریق احليل داخل مثانه نماید. این كتيتر ادرار را تخلیه نموده و ترمیم فستول را كمك مى نماید. زمانیکه به شفاخانه رسیدید داکتر شما را معاینه مى نماید و مى بیند كه آیا مجرا یا فستول ترمیم شده یا جهت ترمیم به عملیات جراحی ضرورت دارد. مایوس نباشید این نقیصه اكثر شفاياب مى گردد.

با اهمیت: برای جلوگیری از مداخله انتان زمانیکه كتيتر مثانه دارید مایعات

به مقدار زیاد بنوشید (روزانه حد اقل 10 الی 12 گیلان) این کار سبب تولید بیشتر ادرار شده میکروب ها را از مثانه دور میکند.

وقایه :

■ از ازدواج و ولادت تا آن زمانیکه بدن شما نشوونمای کامل نکرده است ، اجتناب ورزید.

■ در صورتیکه پائینتر از 17 سال عمر داشته و حمل گرفته اید، بزودی ممكن به يك كاركن صحتى یا قابله آموزش دیده و مجرب مراجعه نماند تا دریابید كه چگونه میتوانید ولادت مطمئن و مصوون داشته باشید.

■ سعی نماند كه به فواصل كم چندین حمل نگیرید. تا عضلات شما بتوانند انرژی و قوت خود را دوباره حاصل نمایند. (به صفحه 197 مراجعه نماند).

◀ اگر بعد از ولادت تراوش غیر ارادی ادرار داشته باشید دفعتا كمك طبي بگیریید.



حاملگی

تمرینات فشاری عضلات ناحیه عجان

این تمرین عضلات را كه ضعیفی آنها سبب عدم اقتدار بولی میگردد تقویه می نماید. ابتدا در جریان ادرار کردن تمرین نماند. زمانیکه ادرار خارج میگردد، به واسطه محكم فشار دادن عضلات مهبل ادرار را متوقف ساخته والی 10 شماره حساب نماند. بعدا عضلات را استرخاء بدهید تا ادرار خارج گردد. این عمل را در زمان ادرار نمودن چندین بار تکرار نماند. زمانیکه یاد گرفتید چگونه اینکار را انجام دهید، در دیگر اوقات روز نیز این تمرینات فشاری را انجام دهید.



هیچکس از این کار شما آگاه نخواهد شد. کوشش نماند این تمرین را روزانه 4 مرتبه اجرا نماند و در هر مرتبه 5 تا 10 دفعه عضلات را تقلص داده و بفشارید. بعضی خانم ها جهت كمك به كنترول ادرار به عملیات ضرورت دارند اگر خارج شدن ادرار زیاد بوده و تمرین تقلص عضلات عجان موثر نباشد به يك داکتر مجرب مراجعه نماند. اجرای روزانه تمرین فشاری برای تمام زنان خوب است این تمرین باعث تقویت عضلات آن ناحیه شده و از مشکلات در آینده جلوگیری می نماید.

زمانیکه مشکلاتی در تخلیه ادرار یا مواد غایبه داشته باشید

اکثریت خانمها (و مردها) مخصوصا کسانیکه نزدیک به مرگ اند و یا آنها نیکه صدماتی در ستون فقرات خویش دارند و یا يك معلولیتی دارند که عضلات اطراف سفلی را متأثر نموده است . کنترل بالای ادرار و یا مواد غایبه خویش ندارند این حالت ممکن سبب خجالت و ناراحتی آنها گردد. بر علاوه سبب میتواند سبب انتان جلدی و دیگر انتانات و خیم گردد. بناءً بسیار مهم است که جلد پاک ، خشک و صحتمند نگهداشته شود.

کنترل تخلیه مواد غایبه:

این معلومات برای اشخاصیکه مواد غایبه سخت دارند (قبضیت) و یا مشکلات در تخلیه آن دارند، کمک کننده می باشد شما می توانید بیاموزید که به آسانترین حالت رفع حاجت نمائید. امعا نسبت به حالت خوابیده در حالت نشسته خوبتر فعالیت می نماید. بناءً سعی کنید در حالت نشسته بالای کمود یا پات رفع حاجت نمائید. اگر نشسته نمی توانید به پهلو چپ بخوابید.

طرز تخلیه مواد غایبه:



برای پاک نگهداشتن انگشت. یک دستکش را برای و یا پوش انگشت را استفاده نمائید.

1- دست خود را توسط دستکش پلاستیکی یا رابری و یا خریطه پلاستیکی بپوشانید و بالای انگشت شهادت خود قدری روغن برزید (روغن نباتی یا معدنی هر او میتواند استفاده شود.

2- انگشت چرب شده را به اندازه 2 سانتی متر داخل مقعد نموده و به آهستگی آنرا به مدت يك دقیقه بشکل حلقوی دور

بدهید . تا زمانیکه عضلات استرخاء نمایند و مواد غایبه بیرون تخلیه گردد.

3- اگر مواد غایبه خود بخود تخلیه نشد به واسطه انگشت خود تا اندازه که میتوانید مواد غایبه را خارج سازید.

4- مقعد و اطراف آن را خوب پاک نموده و دست هایتان را بشوئید.



برای جلوگیری از قبضیت :

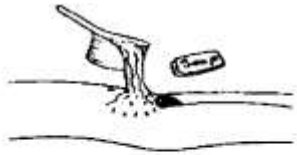
- روزانه مایعات به مقدار زیاد بنوشید
- مواد غایبه را به پروگرام منظم تخلیه نمائید.
- از غذاهای که مقدار فایبر آنها زیاد اند ، استفاده نمائید.
- هر روز ورزش نمائید یا بدن خود را حرکت دهید.

کنترل تخلیه ادرار:

بعضا جهت تخلیه ادرار از يك تیوب پلاستیکی (کتیتر) استفاده می شود. هیچگاه کتیتر استفاده ننمائید مگر آنکه مطلقا ضرورت باشد . حتی استفاده محتاطانه ، کتیتر سبب انتان مثانه و کلیه شده میتواند . تطبیق کتیتر تنها در حالات ذیل صورت گرفته میتواند:

- در صورتیکه مثانه پر و دردناک بوده و شخص قادر به تخلیه آن نباشد.
- فستول مثانی مهلی موجود باشد، صفحه 370 دیده شود.
- معلولیت و یا جرحه و عدم حسیت عضلات کنترل کننده ادرار.





2-التوای فرج و جلد اطراف آنرا با آب پاک و صابون خوب بشوئید.



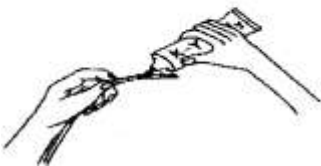
1-جوش دادن کنتیتر (وتمام سرنج ها و دیگر لوازمیکه ممکن مورد استفاده قرار گیرند) برای 15 دقیقه.



تکه های معقم را در تحت و اطراف ناحیه تناسلی بگذارید



3-دستهایتان را بشوئید و بعد از شستن تنها با لوازم معقم ویا بسیار پاک تماس ننمائید.



6-کنتیتر را بوسیله یک چرب کننده منحل در آب چرب نمائید(کریم لغزنده) . از روغن های نفتی استفاده نکنید.



5-دستکش معقم بپوشید ویا دست های خود را خوب با الکل و یا صابون بمالید.



7-چین خوردگی فرج را باز نموده آنرا به واسطه یک پارچه گاز که در آب پاک و صابون ویا محلول پاویدون (یک قاشق محلول پاویدون در یک گلیاس آب) تر نموده باشید ، پاک نمائید.



8-اگر خود شما برای خود کنتیتر را تطبیق می نمائید ، برای دیدن دهانه بولی از یک آئینه استفاده نموده و توسط انگشت شهادت و انگشت سوم چین های فرج را از هم دور کنید . دهانه بولی در قسمت پائین بظر (کلتوریس) موقعیت دارد.



9-بعدا به وسیله انگشت وسطی قسمت پائینی بظر(کلیتوریس) را حس نمائید در آنجا یک ساختمان دندانمان مانند یا برجسته را حس می نمائید که در تحت آن دهانه بولی قرار دارد. انگشت وسطی خود را آنجا بگذارید و به وسیله دست دیگر کنتیتر معقم را گرفته و نهایت آنرا به تماس انگشت وسطی آورده و به آهستگی آنرا تا آمدن ادرار از طریق آن داخل دهانه بولی پیش ببرید اگر کنتیتر داخل مهبل گردد به آسانی پیش میرود اما ادرار خارج نمی گردد همچنان زمان کشیدن کنتیتر بالای آن افرازا ت (مخاط مهبل) موجود می باشد برای بار دوم با استفاده از کنتیتر معقم این عمل را تکرار نمائید.

با اهمیت : برای جلوگیری از آنتان شرایط صحی را مد نظر داشته و از کنتیتر معقم و جوش داده در آب و بسیار پاک استفاده نمائید . (به صفحه 521 مراجعه نمائید).