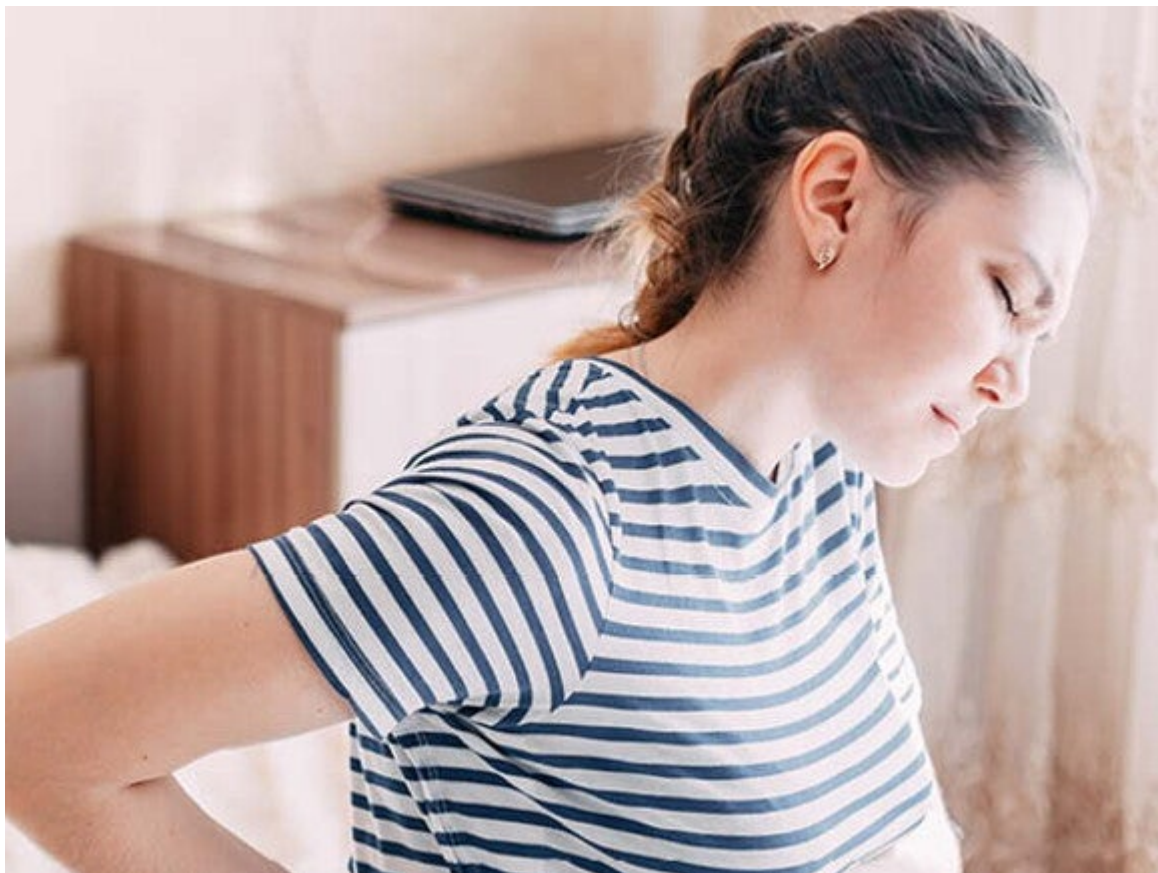




מאמר

דלקות בדרכי השתן

נשים הרות רבות סובלות מדלקות בדרכי השתן במהלך ההריון, במיוחד אלו שגם ללא ההריון סובלות מנטיה לדלקות אלו. מה הן הסיבות לעליה בשכיחות בדלקות בדרכי השתן בזמן ההריון, וכיצד ניתן להמנע?

מדוע ישנה נטיה לדלקות בדרכי השתן במהלך ההריון?

עם גדילת הרחם במהלך ההריון האנטומיה הפנימית של האישה משתנה, ונוצר לחץ על השלפוחית. הלחץ שנוצר גורם לצורך מוגבר במתן שתן, ויחד עם זאת לעמידה ממושכת של שתן בשלפוחית, מה שמאפשר לחיידקים להתרבות. שנית, פתח הנרתיק, פי הטבעת ופתח השופכה ממנו מופרש השתן מאוד קרובים בזמן ההריון, ולכן חיידקים המתרבים באיזורים אלו מצליחים לעשות דרכם במעלה צינור השופכה אל דרכי השתן העליונות. בעת ההריון רמת הורמון הפרוגסטרון עולה, כאשר מטרתו להגדיל את כלי הדם ושאר הצינורות בגוף. הגדלה זו מאפשרת לחיידקים לנוע ממקום למקום ביתר קלות.

סימפטומים לדלקת בדרכי השתן:

הסימפטומים המאפיינים דלקת בדרכי השתן הם מתן שתן לעיתים תכופות יחד עם תחושת צריבה בעת הטלת השתן. לעיתים הדלקת מלווה בכאבים בבטן, ובמקרים חמורים יותר אף בדם בשתן. חשוב לדעת כי מתן שתן לעיתים תכופות ללא שילוב של סימפטומים נוספים אינו מעיד בהכרח על דלקת בדרכי השתן. חשוב מאוד להדגיש כי מעבר לאי הנוחות הנגרמת על ידי הדלקת, דלקות בדרכי השתן עלולות להיות מסוכנות, ולכן חשוב לגשת לטיפול. אחד הסיבוכים לדלקת היא כאשר ישנה נדידה של חיידקים לכליות, מצב נפוץ מאוד בהריון, ואז הדלקת יכולה להפוך למסוכנת לך ולעובר.

פתרונות ודרכי טיפול לדלקות בדרכי השתן:

במקרים בהם התגלה מקרה של דלקת בדרכי השתן מומלץ בראש ובראשונה להפיד על שתיה מרובה. נוסף על כך כדאי מאוד לצרוך מיץ חמוציות, למיץ השפעה על רמת החומציות בגוף שפוגעת בחיידקים. לבסוף, חשוב מאוד ליטול אנטיביוטיקה המותאמת לנשים בהריון, שאותה ניתן לצרוך על פי מרשם רופא.

קיימים גם מגוון רחב של פתרונות טבעיים לטיפול בדלקות בדרכי השתן:

תזונה מתאימה ² תזונה לטיפול ומניעה בדלקות בדרכי השתן כוללת צריכה מרובה של סיבים תזונתיים, פחמימות מורכבות וירקות ירוקים. יחד עם זאת רצוי להקטין את צריכת הפחמימות הפשוטות, ומזונות שונים העשירים בפורינים כמו: דגים, בשר, שמרים, עופות וכו'. רצוי לצרוך כמות גבוהה של מזונות העשירים במגנזיום (סידן) כמו: סויה, שיפון, שיבולת שועל, אורז חום ועוד.

דרכי מניעה לדלקות בדרכי השתן:

- בחירת פרטי לבוש ³ חשוב מאוד להקפיד על לבישת תחתונים העשויים מכותנה. תחתונים העשויים מניילון או מחומרים סינטטים אחריהם משאירים את האיזור לח וחם, ומעודדים התרבות של חיידקים.
- שתיה - חשוב מאוד להקפיד על שתיה מרובה. שתיה מרובה תעלה את הצורך במתן שתן, ותמנע הצטברות של שתן בשלפוחית והתרבות חיידקים במקום. שתיה מרובה

גם מסייעת במניעה של צירים מוקדמים עקב התייבשות.

- קיום יחסי מין ☞ חשוב מאוד להקפיד על מתן שתן לאחר קיום יחסי מין, מאחר ופעולה זו שוטפת את החיידקים שנכנסו לשופכה בעת קיום יחסי המין. לעיתים גם שינוי של התנוחה בעת קיום יחסים מסייע במניעה, התנוחה בה הגבר רוכן מעל האישה מעלה את הסיכוי להופעה של הדלקת.
- שמירה על היגיינה אישית ☞ חשוב מאוד לשמור על היגיינה אישית, על ניקיון של אברי המין, והקפדה על ניגוב האיזור מלפנים לאחור, פעולה זו תמנע העברה של חיידקים צואתיים לשופכה.