

وسائل علاج عدوى المسالك البولية في المنزل: هل يساعد عصير التوت البري حقًا في العلاج؟



إذا كنت مصابة بعدوى المسالك البولية (UTI)، فأنت تريدين التخلص منه في أسرع وقت ممكن.

لا تعتبر أعراض عدوى المسالك البولية غير مريحة ومزعجة فقط، بل هي متعبة بالمرّة — مع وجود أعراض واضحة بما في ذلك الرغبة المتكررة في التبول والإحساس بالحرق، أو حتى الألم، أثناء التبول. الاضطرار إلى التعامل مع هذه الأعراض أمر شائع، خاصة بالنسبة للنساء.

ما هو أكثر من ذلك، يمكن أن يكون تكرار حدوث عدوى المسالك البولية شائعًا إلى حد ما أيضًا. تبلغ نسبة فرصة ظهور عدوى المسالك البولية مرة أخرى في غضون ستة أشهر ما يقرب من 25٪ بالنسبة للنساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين 18 و 40 عامًا.

لذلك إذا كنت تعانين منها بشكل متكرر، فمن المحتمل أنك تبحثين عن طرق لمنع حدوثها المرة التالية.

يعتبر عصير التوت البري علاجًا منزليًا تقليديًا لعدوى المسالك البولية. في الواقع، قد يكون السبب الوحيد الذي يجعلك تخزنين العصير في الثلاجة هو أصابتك بمثل هذه العدوى في كثير من الأحيان - أو عندما تشعرين بقدوم العدوى. إذا كنت لا تستطيعين تحمل الطعم الحامضي لعصير التوت البري، فقد تفكري في تجربة حبوب التوت البري أو الأقراص بدلًا من ذلك.

ولكن هل يمكن للتوت البري، سواء كان الفاكهة نفسها أو العصير أو مكمل غذائي، أن يساعد بالفعل في تخفيف أعراض عدوى المسالك البولية أو الوقاية منها؟

عصير التوت البري لعدوى المسالك البولية: هل ينجح حقًا؟

ربما كنت تبحثين عن طريقة لتجنب تناول المضادات الحيوية. أو ربما تريدين فقط اتخاذ نوع من الإجراءات الفورية لتخفيف الأعراض لحين زيارة طبيبك.

بغض النظر عن ذلك، كيف يمكن أن يكون عصير التوت البري مفيدًا لعدوى المسالك البولية؟

بالنسبة للمبتدئين، فإن السيئ في الأمر أن منتجات التوت البري من المحتمل ألا تساعد في عدوى المسالك البولية بمجرد الإصابة بها بالفعل. لم تظهر أي دراسات أن شرب عصير التوت البري أو تناول مكملات التوت البري تنجح بالفعل في علاج عدوى المسالك البولية. تبتًا لذلك. مما يعني أنك بحاجة إلى زيارة طبيبك إذا كنت تعانين بالفعل من عدوى.

أما بالنسبة ما إذا كان التوت البري يمكن أن يمنع الإصابة بعدوى المسالك البولية من الأساس، فهناك تعارض في الأدلة، والآلية الدقيقة التي قد تساعد في ذلك ليست واضحة تمامًا أيضًا.

تقول إحدى النظريات البارزة أن هناك مادة في التوت البري، تسمى بروانثوسيانيدينس، قد تساعد في منع البكتيريا المسببة لعدوى المسالك البولية من الالتصاق بجدران المثانة وبطانة المسالك البولية الأخرى. إذا لم تتمكن البكتيريا من الالتصاق، فمن المحتمل أن يتم التخلص منها في المرة القادمة التي تستخدمين فيها الحمام بدلًا من ذلك، وتجنب العدوى.

يبدو الأمر منطقي من الناحية النظرية، ولكن ماذا عن الممارسة؟ هل يعد عصير التوت البري حقًا وسيلة فعالة لمنع عدوى المسالك البولية؟ تظهر بعض الدراسات فائدة محدودة، في حين أن معظمها لا تظهر أي فائدة على الإطلاق.

على سبيل المثال، خلّصت مراجعة لعدد 24 دراسة كبيرة تبحث في تأثير منتجات التوت البري على عدوى المسالك البولية إلى أنه لا العصير ولا المكملات الغذائية تقلل بشكل كبير من خطر إصابة الشخص بالعدوى.

وحتى في الدراسات القليلة الأصغر التي أظهرت بعض فوائد منتجات التوت البري في الوقاية من عدوى المسالك البولية - عصير التوت البري في الأساس - من المهم ملاحظة أن العديد من المشاركين انسحبوا أو فشلوا في النهاية في الامتثال. مما يشير إلى أن تكرار استهلاك أو كمية عصير التوت البري اللازمة لتحقيق هذه الفائدة الصغيرة قد لا تكون دائمة لكثير من الناس.

قد تكون المكملات الغذائية من التوت البري، بما في ذلك الأقراص والبودرة، أكثر قبولاً من عصير التوت البري ذي المذاق الحامضي. لكنها تحتوي على كميات مختلفة من بروانثوسيانيدينس. وفي بعض الحالات، قد لا تكون الكمية كافية. فبدون جرعة فعالة، تصبح احتمالية تأثير منتج التوت البري قليلة في منع البكتيريا من الالتصاق ببطانة المسالك البولية.

ومع ذلك، في حين غياب وجود دليل علمي، فمن المحتمل ألا يكون هناك أي ضرر في استخدام منتجات التوت البري لمحاولة منع عدوى المسالك البولية. فقط اعلمي أنه ليس هناك بالضرورة فائدة كذلك.

إذا قررتي شرب عصير التوت البري بانتظام للوقاية من عدوى المسالك البولية، فتأكدي من اختيار عصير التوت البري غير المحلى من بين العديد من الخلطات التي تحتوي على كميات كبيرة من السكر المضاف. واستشيري طبيبك دائمًا قبل البدء في استخدام أي مكمل غذائي. عليك التأكد من أنه لا يؤثر على أي حالة صحية قد تعاني منها أو يتداخل مع الأدوية التي تتناولينها.

5 نصائح للوقاية من عدوى المسالك البولية يمكنك تجربتها بدلاً من ذلك

باختصار، إذا كنت تعاني حاليًا من عدوى المسالك البولية، فتخطي موضوع التوت البري تمامًا وحددي موعدًا مع طبيبك بدلاً من ذلك. قد تزول حالة عدوى المسالك البولية الخفيفة من تلقاء نفسها، ولكن هناك حاجة في بعض الأحيان إلى تناول المضادات الحيوية لعلاجها.

وكما ذكرنا، إذا كنت تصابين بعدوى المسالك البولية بشكل متكرر وتبحثين عن طرق لمنع إصابتك بها المرة القادمة، فقد يساعد تناول عصير التوت البري غير المحلى في ذلك. لكنه قد لا يفعل ذلك أيضًا.

فيما يلي خمس طرق أخرى للمساعدة في تقليل خطر الإصابة بعدوى المسالك البولية:

- **الحفاظ على شرب الماء.** يضيف شرب الكثير من الماء مقدارًا إلى البول ويساعد على ضمان التبول في كثير من الأحيان، مما يساعد على تخفيف وطرد البكتيريا المسببة للعدوى المسالك البولية. كلاهما يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بالعدوى.
- **الحذر عن المسح بعد استخدام الحمام.** إذا انتقلت البكتيريا من المستقيم إلى المهبل أو مجرى البول، فقد تسبب العدوى. يمكن أن يساعد المسح من الأمام إلى الخلف في منع ذلك.
- **محاولة التبول بعد ممارسة الجنس.** قد يساعد شرب كوب من الماء واستخدام الحمام في طرد أي بكتيريا. في حين أن هناك أدلة محدودة داعمة لذلك، إلا أنها بالتأكيد ليست ضارة.
- **اتخاذ خطوات لمعادلة درجة الحموضة المهبلية.** قد يؤدي انقطاع الطمث إلى تغيير درجة الحموضة المهبلية للمرأة، مما يجعل من الصعب على البكتيريا الجيدة البقاء على قيد الحياة ويسهل نمو البكتيريا المسببة للعدوى المسالك البولية. إذا كنت في مرحلة ما بعد انقطاع الطمث وتعاينين من عدوى المسالك البولية بشكل متكرر، فاسأل طبيبك عما إذا كانت هناك حاجة إلى استخدام الإستروجين المهبلي لاستعادة درجة الحموضة المهبلية.

- **تغيير وسيلة تحديد النسل.** يمكن أن يؤدي الواقي الذكري والحجاب الحاجز المعالج بمبيد النطاف إلى نمو البكتيريا غير مرغوب فيها. إذا كنت تصابين بعدوى المسالك البولية بشكل متكرر وتستخدمين أحد هذين الوسيلتين أو كليهما من وسائل منع الحمل، ففكري في اختيار خيار مختلف.

4 نوفمبر 2021