

انتبه لما تأكله ☹️ هذه الأطعمة تسبب عدوى المسالك البولية



الأحد 26 أكتوبر 2025 04:00 م

تحدث التهابات المسالك البولية عندما تدخل البكتيريا، غالبًا من الجلد أو المستقيم، إلى الجهاز البولي وتتكاثر فيه ☹️ غالبًا ما تسبب بكتيريا الإشريكية القولونية -الموجودة في البراز- العدوى، خاصة في المثانة والإحليل ☹️

وتعد النساء أكثر عرضة من الرجال للإصابة بالتهابات المسالك البولية لأن مجرى البول لديهن أقصر من الرجال ☹️ وهو ما يعني أن البكتيريا أكثر عرضة للوصول إلى المثانة أو الكلى وتسبب العدوى ☹️

الدواجن واللحوم النيئة

وغالبًا ما توجد بكتيريا الإشريكية القولونية في الدواجن أو اللحوم النيئة ☹️ ودرس باحثون من جامعة جورج واشنطن ومؤسسة كايزر بيرماننتي في جنوب كاليفورنيا، مدى تكرار سلالات البكتيريا المنقولة بالغذاء والتي تسبب عدوى المسالك البولية ☹️

وبجمع البيانات عن عدوى المسالك البولية في كاليفورنيا، وجد الباحثون أن واحدة من كل خمس حالات - 18 في المائة - مرتبطة بسلالات الإشريكية القولونية التي تنتقل عن طريق اللحوم الملوثة ☹️ وظهرت السلالات الأكثر خطورة في الدجاج والديك الرومي ☹️

وأشارت النتائج إلى أن الأشخاص الذين يعيشون في المناطق ذات الدخل المنخفض كانوا أكثر عرضة لخطر الإصابة بالتهابات المسالك البولية المنقولة بالغذاء بنسبة 60 في المائة، مقارنة بأولئك الذين يعيشون في الأحياء الأكثر ثراء ☹️

وقال لانس بي برايس، المؤلف الرئيس للدراسة وأستاذ الصحة البيئية والمهنية في جامعة جورج واشنطن: "لطالما اعتبرت التهابات المسالك البولية مشكلة صحية شخصية، لكن نتائجنا تشير إلى أنها تشكل أيضًا مشكلة تتعلق بسلامة الغذاء ☹️ وهذا يفتح آفاقًا جديدة للوقاية، وخاصة بالنسبة للمجتمعات الضعيفة التي تتحمل عبئًا غير متناسب".

الإشريكية القولونية

وللوصول إلى نتائجهم، جمع الباحثون أكثر من 5700 عينة من الإشريكية القولونية من مرضى يعانون من التهابات المسالك البولية، بالإضافة إلى عينات من اللحوم المباعة في نفس الأحياء ☹️

وقاموا بتقدير ما إذا كان كل سلالة من البكتيريا من المحتمل أن تكون قد نشأت في البشر أو الحيوانات ☹️

وأشار مؤلفو الدراسة إلى أن هناك حاجة إلى إجراء المزيد من الأبحاث لتأكيد أن التعرض لبكتيريا الإشريكية القولونية من خلال الطعام يسبب التهابات المسالك البولية، وفقًا لصحيفة "ذا صن".

ولم تظهر دراستهم العلاقة بين السبب والنتيجة، بل أظهرت فقط أن نفس سلالات الإشريكية القولونية تم العثور عليها في عينات التهابات المسالك البولية من المرضى واللحوم المباعة في منطقتهم ☹️

ربما تعرض الأشخاص للبكتيريا بطريقة مختلفة ☹️ كما يتعين إجراء المزيد من الأبحاث من أجل تحديد مصادر اللحوم المحتملة للإصابة ببكتيريا الإشريكية القولونية وتطبيق النتائج على مناطق أخرى أيضًا ☹️

ويخطط الباحثون لاستكشاف طرق للحد من مخاطر العدوى المنقولة عبر الغذاء ☹️

كيفية تجنب خطر الإصابة

وقدم الباحثون توصيات لتجنب خطر الإصابة، وتشمل:

- شراء اللحوم والدواجن المغلفة بشكل آمن لمنع تسربها إلى المواد الغذائية الأخرى

- طهي جميع اللحوم والدواجن جيدًا

- تجنب التلوث المتبادل في المطبخ، وذلك من خلال فصل الأطعمة النيئة عن الأطعمة المطبوخة

- غسل اليدين والأسطح بعد تحضير اللحوم النيئة

عوامل خطر الإصابة بالتهابات المسالك البولية

وفقًا لهيئة الخدمات الصحية الوطنية ببريطانيا، فإن الأشياء التي تزيد من خطر دخول البكتيريا إلى المثانة تشمل:

ممارسة العلاقة الحميمة

الحمل

حصوات الكلى

تضخم البروستاتا عند الرجال والإمساك عند الأطفال

القسطرة البولية

وجود ضعف في جهاز المناعة - على سبيل المثال، مرضى السكري أو الأشخاص الذين يتلقون العلاج الكيميائي

عدم شرب كمية كافية من السوائل

عدم الحفاظ على نظافة وجفاف المنطقة التناسلية

أعراض عدوى المسالك البولية

قد تشمل أعراض عدوى المسالك البولية ما يلي:

ألم أو إحساس بالحرقان عند التبول (عسر التبول)

الحاجة إلى التبول أكثر من المعتاد

الحاجة إلى التبول أكثر من المعتاد أثناء الليل (التبول الليلي)

الحاجة إلى التبول فجأة أو بشكل أكثر إلحاحًا من المعتاد

لون البول غائب

دم في البول

ألم في أسفل البطن أو ألم في الظهر، أسفل الأضلاع مباشرة

ارتفاع درجة الحرارة أو الشعور بالحر والرعشة

انخفاض درجة الحرارة لأقل من 36 درجة مئوية

قد يكون لون البول داكنًا أو كريه الرائحة إذا كان هذا هو العرض الوحيد، فقد يكون بسبب قلة شرب الماء

وعلاج التهاب المسالك البولية يكون عن طريق المضادات الحيوية بالنسبة للنساء في مرحلة انقطاع الطمث، يمكن لكريمات الإستروجين

المهبلية أن تقلل من أعراض التهاب المسالك البولية