

دراسة: شرب ماء إضافي يوميا يقي النساء من التهابات المثانة



الثلاثاء 2 أكتوبر 2018 10:10 م

أفادت دراسة أمريكية حديثة، بأن شرب المزيد من الماء يوميا بما يعادل 1.5 لترا إضافيا، يجعل النساء أقل عرضة للإصابة بالتهابات المثانة التي تعتبر أحد أكثر الأمراض شيوعا لدى السيدات

الدراسة أجراها باحثون بجامعة جنوب فلوريدا الأمريكية، ونشروا نتائجها في العدد الأخير من دورية (JAMA Internal Medicine) العلمية

وأوضح الباحثون أن التهاب المثانة يحدث غالبا بسبب عدوى بكتيرية، ويمكن أن تكون عدوى المثانة مؤلمة ومزعجة، وفي حالات أقل شيوعا قد يحدث كرد فعل تجاه أدوية بعينها، مثل بخاخ المهبل النسائي، أو الاستخدام طويل الأمد للقسطرة

وتتمثل أعراض التهاب المثانة في إلحاح مستمر وقوي للتبول، وشعور بالحرقان عند التبول، وتسريب كميات صغيرة ومتكررة من البول، وظهور دم فيه، وشعور بالضغط في أسفل البطن

وأضاف الباحثون أن هذه الإصابات تعالج عادة بالمضادات الحيوية، لذلك فإن زيادة السوائل يمكن أن يساعد في تقليل استخدام المضادات الحيوية، وبالتالي يساعد في السيطرة على مكافحة البكتيريا المقاومة للمضادات الحيوية

وللتوصل إلى نتائج الدراسة، راقب الباحثون 327 سيدة مصابة بالتهابات المثانة، في دراسة دامت 12 شهرا

وقسم الفريق المشاركات إلى مجموعتين، شربت المجموعة الأولى 1.5 لترا إضافيا من الماء يوميا زيادة على ما يتناولنه بشكل معتاد، أي ما يعادل 6 أكواب إضافية، فيما شربت المجموعة الثانية المقدار المعتاد من الماء يوميا

ووجد الباحثون أن شرب 1.5 لتر إضافي من المياه يوميا، جعل السيدات أقل عرضة بنسبة 48 % لتكرار عدوى التهابات المثانة، من قريناتهم اللاتي شربن الكمية المعتادة من الماء يوميا

ووجد الباحثون أيضا أن 93 % من النساء في المجموعة الأولى تعرضن لأقل من نوبتين من الالتهابات سنويا، مقارنة بـ 88 % من المجموعة الثانية تعرضن أكثر من 3 نوبات فأكثر من التهابات المثانة سنويا

وقال الدكتور يائير لوتان قائد فريق البحث، إن "أكثر من ربع النساء يعانين من عدوى ثانوية لالتهابات المثانة في غضون ستة أشهر من العدوى الأولية، وإن 44 إلى 77 % سوف تتكرر لديهن العدوى في غضون عام".

وأضاف أن "النتائج التي توصلت إليها الدراسة مهمة للغاية، لأن أكثر من نصف النساء يبلغن عن وجود عدوى التهابية في المثانة، وهي واحدة من أكثر الأمراض الشائعة بين النساء".