



สัญญาณเตือน + วิธีป้องกัน โรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ

โดย ASTVผู้จัดการออนไลน์



0 8+1 0



ถูกใจ แชร์ 117

18 มิถุนายน 2558 16:24 น.

โรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบเป็นโรคที่มีโอกาสพบได้น้อย โดยเฉพาะพฤติกรรมการใช้ชีวิตของคนในปัจจุบัน **ที่นั่งทำงานทั้งวันโดยไม่ลุกเข้าห้องน้ำ** เดินทางไกล **อยู่บนรถติดนานๆ** **ห้องน้ำสกปรกไม่ถูกใจ** ก็เลยต้อง**อั้นปัสสาวะ** พอนานๆ เข้าโรคกระเพาะปัสสาวะก็ถามหา โรคนี้อาจจะไม่ร้ายแรงแต่สร้างความรำคาญในชีวิตประจำวันอยู่ไม่น้อย จึงมีคนมารักษาด้วยอาการนี้แทบทุกวัน



www.thaihealthzone.com

ผศ.นพ.อภิชัย วสุรัตน์ จากศูนย์การแพทย์นวมิตรสตรีและเด็ก ชั้น 2 ไลฟ์เซ็นเตอร์ (อาคารคิวเฮ้าส์ ลุมพินี) กล่าวว่า "ผู้หญิงส่วนใหญ่มักจะเคยเป็นโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องปกติของผู้หญิง สาเหตุที่ผู้หญิงเป็นโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบบ่อยกว่าผู้ชาย เพราะท่อปัสสาวะของผู้หญิงสั้นกว่าผู้ชาย ทำให้เชื้อโรคเข้าได้ง่ายกว่า อีกทั้งท่อปัสสาวะของผู้หญิงจะเป็นแบบเปิดบริเวณเอวรั่วเวส ทำให้มีโอกาสติดเชื้อตอมมีเพศสัมพันธ์ได้ง่าย"

ช่วงอายุที่มักจะเป็นโรคนี้จะอยู่ในช่วงอายุตั้งแต่มีการเจริญพันธุ์ คือ อายุ 17 ปีขึ้นไปจนถึงผู้สูงอายุ 50 ปี ก็มีโอกาasเป็นได้ โรคนี้สามารถรักษาให้หายได้ด้วยการใช้ยาปฏิชีวนะ แต่ก็มีโอกาสกลับมาเป็นได้อีก ถ้ายังไม่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและความเสี่ยงต่างๆ ที่จะนำไปสู่การเป็นโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ



www.cityvariety.com



www.perfectskincare.weebly.com

ดังนั้น เราควรรีบปรึกษาแพทย์และทำการรักษาแต่เนิ่นๆ อย่าปล่อยทิ้งไว้ เพราะถ้าเป็นมากๆ อาจจะไปสู่การเป็นกรวยไต อักเสบ และโรคอื่นๆ ได้ **ข้อแนะนำคือควรเช็คสถิติพฤติกรรมของคุณ ว่าเข้าข่ายภาวะเสี่ยงเป็นโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบหรือไม่ โดยสำรวจตนเองจากสิ่งต่อไปนี้**

- 1.เข้าห้องน้ำเหมือนว่ามีสสาวะไม่สุด ต้องเข้าบ่อยๆ
- 2.กลั้นปัสสาวะไม่อยู่ ต้องรีบเข้าห้องน้ำทันทีเมื่อปวด
- 3.ทำงานทั้งวันโดยไม่ลุกไปเข้าห้องน้ำ หรือปวดปัสสาวะแต่ก็ไม่ไปเข้าห้องน้ำด้วยงานที่ติดพันอยู่
- 4.ถ่ายปัสสาวะครั้งละน้อยๆ และบ่อยๆ
- 5.แสบขัดบริเวณท่อปัสสาวะขณะปัสสาวะ
- 6.ปวดท้องน้อยเวลาปัสสาวะ
- 7.ปัสสาวะมีเลือดปน
- 8.ชอบดื่มชา กาแฟ หรือแอลกอฮอล์เป็นประจำ ซึ่งสิ่งเหล่านี้มีผลไปกระตุ้นให้เกิดการระคายเคืองต่อเยื่อบุกระเพาะปัสสาวะ ทำให้ต้องเข้าห้องน้ำบ่อย
- 9.เร่งรีบทำให้ปัสสาวะไม่สุด เมื่อเกิดบ่อยเข้าจะทำให้เกิดการสะสมของเสีย และเป็นกระเพาะปัสสาวะอักเสบในที่สุด
- 10.ใส่เสื้อผ้า กางเกงที่รัดรูปเกินไป ทำให้เกิดความอับชื้น เป็นแหล่งสะสมของเชื้อโรค และมีโอกาสทำให้ติดเชื้อได้ง่าย



yellowthai.yellowpages.co.th



www.healthyrich.info



ทั้งนี้เราสามารถป้องกันการเป็นโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบได้ คือ

- 1.ดื่มน้ำมากๆ จะช่วยขับแบคทีเรียหรือเชื้อโรคที่อยู่ในร่างกายออกมาได้
- 2.ไม่ควรกลั้นปัสสาวะนานๆ ถ้าปวดปัสสาวะแล้วควรรีบเข้า
- 3.หลีกเลี่ยงการดื่มชา กาแฟ หรือแอลกอฮอล์
- 4.ทำความสะอาดบริเวณช่องคลอดให้ถูกวิธี ด้วยการเช็ดจากหน้าไปหลัง
- 5.เตรียมความพร้อมก่อนออกไปข้างนอก ควรเข้าห้องน้ำปัสสาวะให้เรียบร้อย
- 6.ควรใช้ชุดชั้นในแบบ Cotton เพื่อป้องกันการอับชื้น และไม่ควรใส่เสื้อผ้าหรือกางเกงที่รัดรูปจนเกินไป
- 7.หลังมีเพศสัมพันธ์ ควรปัสสาวะทุกครั้ง เพื่อป้องกันเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่ดีเหล่านี้.....เพียงเท่านี้คุณก็สามารถห่างไกลจากการเป็นโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบได้อย่างง่ายดาย