



# จดหมายข่าวสุขภาพ

โดย กลุ่มกิจการและสวัสดิภาพนักเรียน ศูนย์ฝึกพาณิชยน์าวี



## ประจำเดือน กุมภาพันธ์ 2561

### “เรื่อง โรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ”



#### “โรคใกล้ตัว “วัยทำงาน” ทำงานยุ่งทั้งวัน จนมีนิสัยกลั้นปัสสาวะ

ผู้หญิง มีโอกาสเป็นมากกว่า เนื่องจากท่อปัสสาวะของผู้หญิงนั้นสั้นกว่า และอยู่ใกล้ทวารหนักเชื้อโรคจึงเข้าทางท่อปัสสาวะของผู้หญิงได้ง่าย

#### สาเหตุ

เกิดจากกระเพาะปัสสาวะติดเชื้อแบคทีเรีย เช่น อีโคไล เชื้อโรคเหล่านี้จะมีอยู่มากบริเวณรอบๆ ทวารหนักสามารถปนเปื้อนผ่านเข้าท่อปัสสาวะ และเข้ามาในกระเพาะปัสสาวะได้ ปัจจัยสำคัญที่พบได้บ่อย คือ การกลั้นปัสสาวะเป็นเวลานาน ส่งผลให้ปัสสาวะแช่ค้างในกระเพาะปัสสาวะ เชื้อโรคที่มีอยู่จึงเจริญเติบโตได้ดี



#### อาการ

อาการถ่ายปัสสาวะกะปริดกะปรอย รู้สึกปวดขัดหรือแสบร้อนเวลาถ่ายปัสสาวะโดยเฉพาะตอนถ่ายปัสสาวะสุด บางรายอาจจะมีเลือดปนในปัสสาวะ ปวดบริเวณเอว ท้องน้อย มักต้องเข้าห้องน้ำบ่อยๆ ชั่วโมงละหลายครั้ง และมีอาการคล้ายถ่ายปัสสาวะไม่สุดอยู่ตลอดเวลา

#### การรักษา



แพทย์จะให้ยาปฏิชีวนะ หรือยารักษาตามอาการ เช่น ยาแก้ปวดชนิดคลายการบีบตัวของกระเพาะปัสสาวะ และผู้ป่วยควรดื่มน้ำให้มาก อย่างน้อยวันละ 8 – 10 แก้ว เพื่อขับเชื้อออกจากปัสสาวะ ซึ่งโดยทั่วไปอาการจะดีขึ้นภายใน 5 – 7 วัน หลังรับยาแล้ว



#### การป้องกัน

โดยการดื่มน้ำสะอาดมากๆ

ไม่กลั้นปัสสาวะเป็นเวลานานๆ



รักษาสุขอนามัยพื้นฐาน เพื่อลดการติดเชื้อโรค



## ปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคกระเพาะปัสสาวะ

### อีกเสบ

- ① การกลั้นปัสสาวะเป็นเวลานาน ทำให้เชื้อโรคในปัสสาวะเจริญเติบโตได้ดี
- ② การดูแลรักษาสุขอนามัยบริเวณอวัยวะเพศไม่ดี โดยเฉพาะผู้หญิงหากทำความสะอาดไม่ถูกวิธี เช่น เช็ดทำความสะอาดจากด้านหลังมาด้านหน้าแทนที่จะเป็นจากด้านหน้าไปด้านหลังก็จะทำให้มีโอกาสติดเชื้อจากช่องคลอดและทวารหนักได้
- ③ การสวนล้างช่องคลอดด้วยยาปฏิชีวนะ ทำให้แบคทีเรียชนิดดีที่ทำหน้าที่ป้องกันเชื้อโรคถูกกำจัดออกไป จึงเกิดการติดเชื้อได้ง่ายขึ้น
- ④ การติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์
- ⑤ การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในผู้หญิงวัยหมดประจำเดือน เมื่อฮอร์โมนเพศหญิงลดลงทำให้ความชุ่มชื้นบริเวณเยื่อช่องคลอดและเยื่อท่อน้ำปัสสาวะซึ่งช่วยป้องกันการติดเชื้อลดลงตามไปด้วย
- ⑥ ผู้ป่วยโรคเบาหวาน หากควบคุมโรคได้ไม่ดีก็มีโอกาสติดเชื้อได้ง่ายเนื่องจากร่างกายมีภูมิคุ้มกันต้านทานโรคต่ำอยู่แล้ว
- ⑦ ผู้ป่วยที่ต้องรับประทานยากดภูมิคุ้มกัน
- ⑧ การใส่คาถาสวนปัสสาวะเป็นเวลานาน

## การป้องกันโรค และการดูแลตัวเองของผู้ป่วย

- ① ไม่กลั้นปัสสาวะ ถ้ารู้สึกปวดปัสสาวะต้องบังคับตัวเองให้เข้าห้องน้ำทันที
- ② ผู้สูงอายุหลายรายเป็นโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบเนื่องจากนอนหลับนานๆ โดยไม่ลุกมาปัสสาวะ จึงไม่ควรดื่มน้ำหรือรับประทานผลไม้ที่มีน้ำมากๆ ก่อนเข้านอน
- ③ รักษาสุขอนามัยบริเวณอวัยวะเพศด้วยการทำความสะอาดจากด้านหน้าไปด้านหลัง
- ④ ไม่สวนล้างช่องคลอดด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ การทำความสะอาดด้วยสบู่ธรรมดาก็เพียงพอแล้ว
- ⑤ หลังมีเพศสัมพันธ์ ควรปัสสาวะทิ้งและทำความสะอาดร่างกายทันที
- ⑥ ควบคุมโรคที่เป็นปัจจัยเสี่ยง เช่น เบาหวาน เพราะหากควบคุมไม่ได้ก็จะติดเชื้อซ้ำแล้วซ้ำอีก
- ⑦ ผู้หญิงวัยหมดประจำเดือน หากมีการติดเชื้อซ้ำๆ อาจจำเป็นต้องใช้ยาปรับฮอร์โมนแบบเฉพาะที่ช่วย เช่น ยาเหน็บเพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นบริเวณเยื่อช่องคลอดและเยื่อท่อน้ำปัสสาวะเพื่อลดการติดเชื้อ แต่เนื่องจากการใช้ฮอร์โมนอาจมีผลข้างเคียงได้ จึงควรปรึกษาแพทย์ก่อนทุกครั้ง
- ⑧ ผู้ป่วยที่ต้องรับประทานยากดภูมิคุ้มกัน จำเป็นต้องปรับยาตามดุลยพินิจของแพทย์

เรียบเรียงโดย

: นายสัจจา พันธวงษ์

ที่มา

: คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

: โรงพยาบาลราชวิถี กรมการแพทย์