

ติ่มน้ำน้อย-กลั้นปัสสาวะ เสี่ยง “กระเพาะปัสสาวะอักเสบ”



ผู้หญิงป่วย “กระเพาะปัสสาวะอักเสบ” มากกว่าผู้ชาย เพาะกลุ่มเสี่ยงมักขึ้นต้นาน ติ่มน้ำน้อย เชื้อโรคเติบโต ทำให้ฉี่บ่อย ครั้งละน้อยๆ ปวด เบ่ง แสบ เป็นเลือด ขุ่น มีกลิ่นผิดปกติ มีไข้ ซึ่งเป็นเครื่องกัโรคไตถึงเสียชีวิตได้

กระเพาะปัสสาวะอักเสบ คืออะไร?

กระเพาะปัสสาวะอักเสบ เป็นโรคที่เกิดจากกระเพาะปัสสาวะติดเชื้อแบคทีเรีย พบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย และพบมากในช่วงอายุ 20-50 ปี สาเหตุที่พบโรคนี้ในผู้หญิงมากกว่าชาย เนื่องจากท่อปัสสาวะของผู้หญิงสั้นกว่าผู้ชาย เชื้อโรคบริเวณปากท่อปัสสาวะ จึงเข้าสู่กระเพาะปัสสาวะได้ง่ายกว่า ประกอบกับปากท่อปัสสาวะของผู้หญิงยังเปิดออกสู่ภายนอกในบริเวณใกล้กับช่องคลอดและทวารหนัก จึงมีโอกาสติดเชื้อทั้งจากช่องคลอดและจากทวารหนักได้ เชื้อแบคทีเรียที่เป็นสาเหตุของกระเพาะปัสสาวะอักเสบมีหลายชนิด ประมาณ 75-95% เกิดจากเชื้ออีโคไล มีทั้งจากการรักรอักเสบเฉียบพลัน รักษาหายได้ภายใน 2-3 สัปดาห์ หรือจากการอักเสบเรื้อรัง ซึ่งมีอาการอักเสบเป็นๆหายๆเรื้อรัง มีอาการรุนแรงน้อยกว่าการอักเสบเฉียบพลัน

กลุ่มเสี่ยงโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ

กลุ่มเสี่ยง หรือ ปัจจัยเสี่ยง สำคัญที่ทำให้เกิดโรคนี้ คือ ผู้ที่กลั้นปัสสาวะนาน ส่งผลให้ปัสสาวะแช่ค้าง เชื้อโรคในปัสสาวะจึงเจริญเติบโตได้ดี ผู้สูงอายุ เพราะสุขอนามัยบริเวณอวัยวะเพศไม่ดี โดยเฉพาะผู้ที่ขาดแคลนดูแล และไม่คอยเปลี่ยนผ้าอ้อมบ่อยๆ นอนๆ ผู้ที่ติ่มน้ำน้อย ส่งผลให้ไม่ค่อยได้ปัสสาวะ ปัสสาวะจึงแช่ค้าง เชื้อโรคในปัสสาวะจึงเจริญเติบโต

- 1.อาการของโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ ปัสสาวะบ่อย ครั้งละน้อยๆ ปวด เบ่ง แสบ โดยเฉพาะตอนสุดปัสสาวะ
- 2.ปัสสาวะเป็นเลือด อาจมองเห็นด้วยตาเปล่า คือ ปัสสาวะสีชมพู หรือเป็นเลือด หรือตรวจพบเม็ดเลือดแดงได้จากการตรวจปัสสาวะ
- 3.ปัสสาวะขุ่นหรืออาจเป็นหนองขึ้นกับควมรุนแรงของโรค
- 4.มีกลิ่นผิดปกติปวดท้องน้อยมีไข้
- 5.มีได้ทั้งไข้สูงและไข้ต่ำ แต่มักไม่มีไข้เนื่องเป็นการอักเสบเรื้อรัง
- 6.บางครั้งอาจมีสารคัดหลั่งบริเวณอวัยวะเพศร่วมด้วย เมื่อเกิดจากติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อาจมีคลื่นไส้อาเจียนได้ เนื่องเป็นการติดเชื้อเฉียบพลัน
- 7.อาจมีนิ่วปนออกมาในปัสสาวะ เมื่อเกิดร่วมกับนิ่วในไต หรือนิ่วในกระเพาะปัสสาวะ

ผลข้างเคียงจากโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ

ผลข้างเคียงจากกระเพาะปัสสาวะอักเสบ คือ การลุกลามเป็นการอักเสบของไต ซึ่งเมื่อเรื้อรังอาจส่งผลให้เกิดโรคไตเรื้อรังได้ หรือเมื่อการอักเสบติดเชื้อรุนแรง อาจลุกลามเป็นการอักเสบติดเชื้อในกระแสเลือด ซึ่งทั้งสองกรณีเป็นสาเหตุที่ทำให้เสียชีวิตได้ ส่วนแนวทางการรักษาโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ ได้แก่ การให้ยาปฏิชีวนะ การรักษาสาเหตุหรือปัจจัยเสี่ยง เช่น รักษาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์หรือโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เมื่อสาเหตุเกิดจากการติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ และการรักษาตามอาการ เช่น ยาแก้ปวดชนิดคลายการบีบตัวของกระเพาะปัสสาวะ และการติ่มน้ำมากๆ วันละอย่างน้อย 8-10 แก้วเมื่อไม่มีโรคต้อง

จำกัดน้ำดื่ม เช่น โรคหัวใจล้มเหลว

การป้องกันโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ

- 1.ติ่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว
- 2.ไม่กลั้นปัสสาวะนาน
- 3.พยายามเคลื่อนไหวร่างกายเสมอ
- 4.รักษาควบคุมโรคต่างๆที่เป็นปัจจัยเสี่ยง
- 5.รักษาความสะอาดในการขับถ่าย
- 6.ไม่ควรใช้สเปรย์หรือยาดับกลิ่นตัวในบริเวณอวัยวะเพศ เพราะก่อการระคายเคือง
- 7.ในผู้หญิงไม่ควรใช้วิธีคุมกำเนิดด้วยการใช้น้ำยาฆ่าเชื้อ หรือการใช้ผ้าครอบปากมดลูก เพราะเพิ่มโอกาสติดเชื้อของช่องคลอด ปากท่อปัสสาวะและกระเพาะปัสสาวะ
- 8.เลือกรักษาอนามัยในอ่าง เพราะอาจติดเชื้อได้ง่ายขึ้น
- 9.ควรรักษาสุขอนามัยพื้นฐานอยู่เสมอ เพื่อสุขภาพแข็งแรง ลดโอกาสติดเชื้อต่างๆ รวมทั้งพบแพทย์หากมีอาการผิดปกติ
- 10.หากมีอาการผิดปกติควรพบแพทย์เพื่อรับการรักษาที่ถูกต้องต่อไป

คนจำนวนมาก
ทำบุญเพื่อให้ตนดีใจ
แต่ไม่ได้ทำบุญเพื่อให้ใจตนดี
พุทธทาสภิกขุ



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์



สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร