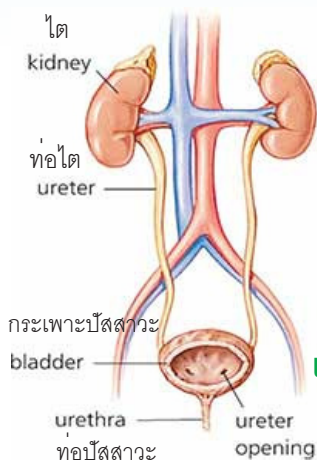


โรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ

จากข้อมูลกองควบคุมโรค สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร พบว่าในช่วงที่อากาศร้อนจะมีผู้ป่วยเป็นโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบเพิ่มขึ้นพร้อมกับโรคอุจจาระร่วง โรคอาหารเป็นพิษ โรคพิษสุนัขบ้า โรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบจะไม่รุนแรงระยะแรกแต่ต้องระมัดระวังและป้องกันเพื่อไม่ให้โรคลุกลามต่อไป

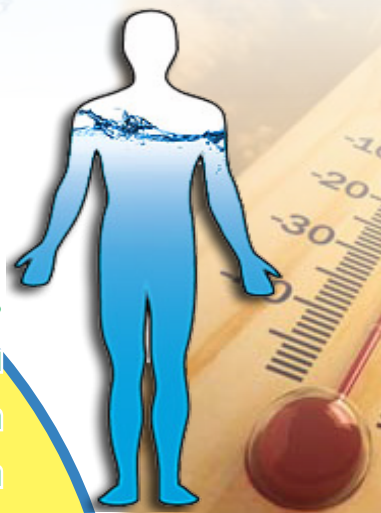
ไต คืออวัยวะที่สำคัญของร่างกายที่ช่วยควบคุมเกี่ยวกับการขับถ่ายของเสียออกจากร่างกายและทำหน้าที่ควบคุมความสมดุลของน้ำในร่างกายร่วมกับปอด ไตยังทำหน้าที่สร้างปัสสาวะแล้วเก็บกักไว้ที่กระเพาะปัสสาวะ นอกจากนี้ยังช่วยควบคุม และสร้างฮอร์โมนต่างๆ เพื่อการทำงานให้อยู่ในสภาวะสมดุล เช่น ควบคุมระดับความดันโลหิตให้คงที่



แนวโน้มการอักเสบของกระเพาะปัสสาวะจะพบในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย เพราะเพศหญิงมีท่อปัสสาวะสั้นกว่า เชื้อโรคบริเวณปากช่องคลอด จึงมีโอกาสเข้าไปในกระเพาะปัสสาวะได้ง่ายกว่า

โดยเฉพาะในกลุ่มหญิงชายวัยเจริญพันธุ์วัยหมดประจำเดือน และกลุ่มผู้สูงอายุ เชื้อบุหากเดินปัสสาวะจะบางลงทำให้ความต้านทานโรคน้อยลง จึงเกิดการอักเสบได้ง่าย ส่วนในเพศชายที่มีอายุมากกว่า 50 ปีขึ้นไป ที่มีภาวะต่อมลูกหมากโต ก็เป็นปัจจัยทำให้ชายสูงอายุเกิดโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบได้เท่าเทียมกับผู้หญิงสูงอายุเช่นกัน

ร่างกายของมนุษย์เราจะมีน้ำเป็นส่วนประกอบร้อยละ 70 หรือเท่ากับ 2 ใน 3 ของน้ำหนักร่างกาย ส่วนในเลือดมีน้ำเป็นส่วนประกอบประมาณร้อยละ 90 ดังนั้นจะเห็นว่าน้ำมีความจำเป็นและอยู่ในเซลล์ของทุกชนิดไม่เฉพาะในมนุษย์แต่ก็จะพบในกลุ่มเซลล์พืช และสัตว์ด้วย ร่างกายมนุษย์มีกลไกที่มีประสิทธิภาพหลายอย่าง โดยอาศัยบทบาทการมีส่วนร่วมของน้ำที่สำคัญๆ หลายประการ เช่น เป็นตัวกลางของการเกิดปฏิกิริยาทางเคมีในเรื่องกระบวนการเมตาบอลิซึมของร่างกายกระบวนการย่อยอาหาร และการดูดซึมอาหารตลอดจนกระบวนการขับถ่ายของเสียจากร่างกาย น้ำจะช่วยการขับถ่ายกากอาหารในลำไส้ใหญ่ ให้เป็นไปโดยสะดวก ช่วยควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย และรักษาความสมดุลของกรดและด่างของเลือดและของเหลวต่างๆ ในร่างกาย และที่สำคัญคือระบายความร้อนในรูปของเหงื่อ



ผู้ที่กัณปัสสาวะบ่อยๆ โดยเฉพาะกลุ่มที่นั้งโต๊ะทำงานและห้องน้ำอยู่ไกล ทำให้ไม่อยากลุกไปถ่ายปัสสาวะ กลุ่มที่ขับรถโดยเฉพาะที่ต้องขับรถเวลานานๆ ต้องกัณปัสสาวะเมื่อรถติดอยู่บนถนนหรือหาที่ปัสสาวะไม่ได้ร่างกายจะสูญเสียน้ำผ่านทางผิวหนังในรูปของเหงื่อ และระเหยออกทางปอดโดยร่างกายหายใจเข้า-ออก รวมแล้วร่างกายสูญเสีย น้ำวันละ 3-5 ลิตร ดังนั้นคนปกติควรมีการดื่มน้ำเฉลี่ยวันละประมาณ 1.5-2 ลิตร เพื่อชดเชยส่วนที่เสียไป การดื่มน้ำและการจะรับน้ำเข้าไปส่วนใหญ่มักจะมีการปรับสมดุลเองของร่างกาย โดยสมดุลกับอายุ และปริมาณของไขมันในร่างกาย ภาวะที่มีการเจ็บไข้อาจมีการสูญเสียน้ำในร่างกายได้ง่าย ในกรณีที่ร่างกายขาดน้ำประมาณ 3-5 วัน อาจทำให้เสียชีวิตได้

สาเหตุของโรค และ การเกิดอักเสบ



โลกมีภาวะร้อนขึ้น
ดังนั้นอากาศรอบตัวก็ร้อนขึ้น
กลไกร่างกายก็จะปรับสมดุลน้ำในร่างกาย โดยการขับเหงื่อจากร่างกาย ทำให้มีน้ำผ่านการกรองของเสียจากไตได้ปัสสาวะน้อยจึงทำให้ไม่ค่อยปวดปัสสาวะและเมื่อไม่ได้ถ่ายปัสสาวะ เกิดการสะสมของเชื้อโรคทำให้เสี่ยงต่อโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ

อาการที่พบบ่อย

โดยเฉพาะในผู้สูงอายุจะเกิดอาการปัสสาวะบ่อย และเวลาถ่ายอาจมีอาการแสบขัด ถ่ายไม่มาก ถ่ายไม่สุด สุดท้ายบางครั้งจะกลั้นปัสสาวะไม่อยู่และอาจมีเลือดด้วย กระเพาะปัสสาวะอักเสบอาจมาจากเชื้อโรคที่มาจากทวารหนัก เช่น ความไม่สะอาดของกิจกรรมการถ่ายและการมีเพศสัมพันธ์ โรคนี้ โรคเบาหวาน โรคมะเร็งในทางเดินปัสสาวะ โรคเกี่ยวกับต่อมลูกหมาก มีผลทำให้ต่อมลูกหมากโตหรือในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีหูรูดของกระเพาะปัสสาวะเสื่อม บางครั้งเมื่อกลั้นปัสสาวะนานๆ หรือหลังมีเพศสัมพันธ์อาจพบว่าปัสสาวะที่ถ่ายบางครั้งมีกลิ่นและมีลักษณะขุ่นหรือเลือดปน ถ้ามีภาวะรุนแรงขึ้น จะพบว่าอาจมีไข้ เบื่ออาหาร และอาเจียน การตรวจร่างกายอาจไม่พบสิ่งผิดปกติ แต่อาจมีอาการ เช่น ปวดบริเวณกลางท้องน้อย



วิธีการป้องกัน และดูแลตนเอง

1. รักษาความสะอาดบริเวณอวัยวะเพศ เมื่อถ่ายหลังการถ่ายอุจจาระควรใช้กระดาษชำระทำความสะอาดจากข้างหน้าไปหลัง เพื่อป้องกันการเกิดเชื้อโรคจากทวารหนักเข้าสู่กระเพาะปัสสาวะ
2. ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว (ประมาณ 2 ลิตร) แต่ถ้าอากาศร้อนมากหรือว่ารู้สึกตัวว่ามีไข้และเหงื่อออกมากอาจต้องดื่มน้ำทดแทนมากขึ้นเพื่อให้ร่างกายปรับสมดุล และลดความเสี่ยงต่อโรค
3. ไม่ควรกลั้นปัสสาวะนานเพราะถ้าปล่อยไว้อาจทำให้มีการอักเสบและติดเชื้อได้ง่าย
4. การรักษาโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ ควรติดตามดูแลร่างกายตามแพทย์สั่งเพราะถ้ารักษาถูกต้องจะให้ผลดีกับสุขภาพและคุณภาพชีวิต
5. เมื่อมีการตรวจสุขภาพโดยเฉพาะการตรวจปัสสาวะ และพบเม็ดเลือดขาวมีปริมาณมากขึ้นในปัสสาวะ ตลอดจนรู้สึกมีไข้ หรือความผิดปกติของการถ่ายปัสสาวะที่ทำให้เป็นกิจวัตรประจำวัน ควรพบแพทย์เพื่อหาสาเหตุและรักษาก่อนที่จะโรครุนแรงลุกลามต่อไปได้ และเกิดภาวะไตวายเรื้อรัง ซึ่งเป็นอันตรายต่อชีวิต
6. ลดการเสียดสี กรณีที่แต่งงานใหม่ๆ การเสียดสีหลังการร่วมเพศมีส่วนเสริมให้เกิดกระเพาะปัสสาวะอักเสบได้ง่าย ดังนั้นควรดื่มน้ำหรือใช้ครีมหล่อลื่นช่วยลดการเสียดสี

การตรวจปัสสาวะทางห้องปฏิบัติการเทคนิคการแพทย์

อาจพบมีปริมาณของเม็ดเลือดขาว และพบปริมาณไข่ขาวหรือ อัลบูมินในปัสสาวะสูงกว่าปกติ ไม่ควรกลั้นปัสสาวะนานๆ เพราะการกลั้นปัสสาวะทำให้เชื้อโรคในกระเพาะปัสสาวะเติบโต และเกิดการอักเสบได้ นอกจากนี้อาจพบได้ในกลุ่มผู้ป่วยที่เป็นเบาหวานที่มีภาวะแทรกซ้อน เช่น นิ่วในกระเพาะปัสสาวะ หรืออาจมีต่อมลูกหมากโตได้



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะเทคนิคการแพทย์

โรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ

- สาเหตุของโรค และการเกิดอักเสบ
- อาการที่พบบ่อย
- วิธีการป้องกัน และการดูแลตนเอง
- การตรวจปัสสาวะทางห้องปฏิบัติการเทคนิคการแพทย์



งานบริการสุขภาพชุมชน

สำนักงานคณบดี คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ให้บริการตรวจสุขภาพเคลื่อนที่ครบวงจร

โทร. 0-2411-2347, 0-2419-7167, 0-2419-7166 ต่อ 151