

## เช็กนิสัยป้องกันตนเองก่อนเป็นกระเพาะปัสสาวะอักเสบ



### เคล็ดลับสุขภาพดี



โรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ เป็นโรคที่มีโอกาสพบได้บ่อย โดยเฉพาะพฤติกรรมการใช้ชีวิตของคนในปัจจุบันที่นั่งทำงานทั้งวันโดยไม่ลุกเข้าห้องน้ำเดินทางไกล อยู่บนรถติดนาน ๆ ห้องน้ำสกปรกไม่ถูกใจ ก็เลยต้องอั้นปัสสาวะ

พอนาน ๆ เข้าโรคกระเพาะปัสสาวะก็ถามหา โรคนี้อาจจะไม่ร้ายแรงแต่สร้างความรำคาญในชีวิตประจำวันอยู่ไม่น้อย และพบว่ามีคนไข้มารักษาด้วยอาการนี้แทบทุกวัน

ผศ.นพ.อภิชัย วสุรัตน์ จากศูนย์การแพทย์นวมบุตรสตรีและเด็ก ชั้น 2 ไลฟ์เซ็นเตอร์ (อาคารคิวเฮ้าส์ ลุมพินี) กล่าวว่า ผู้หญิงส่วนใหญ่มักจะเคยเป็นโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องปกติ สาเหตุที่ผู้หญิงเป็นโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบมากกว่าผู้ชาย เพราะท่อปัสสาวะของผู้หญิงสั้นกว่าผู้ชาย ทำให้เชื้อโรคเข้าได้ง่ายกว่า อีกทั้ง

ท่อปัสสาวะของผู้หญิงจะเป็นแบบเปิดบริเวณอวัยวะเพศ ทำให้มีโอกาสติดเชื้อตอนมีเพศสัมพันธ์ได้ง่าย ช่วงอายุที่มักจะเป็นโรคนี้อายุตั้งแต่มีการเจริญพันธุ์คืออายุ 17 ปีขึ้นไปจนถึงผู้สูงอายุ 50 ปี ก็มีโอกาเป็นได้ โรคนี้อาจสามารถรักษาให้หายได้ด้วยการใช้ยาปฏิชีวนะ

แต่ก็มีโอกาสกลับมาเป็นได้อีก ถ้ายังไม่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและความเสี่ยงต่าง ๆ ดังนั้นเราควรรีบปรึกษาแพทย์และรักษาแต่เนิ่น ๆ อย่าปล่อยทิ้งไว้ เพราะถ้าเป็นมาก ๆ อาจนำไปสู่การเป็นกรวยไตอักเสบ และโรคอื่น ๆ

ได้

ข้อแนะนำคือควรเช็กนิสัยพฤติกรรมของคุณ ว่าเข้าข่ายภาวะเสี่ยงเป็นโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบหรือไม่ โดยสำรวจตนเองจากสิ่งต่อไปนี้ 1. เข้าห้องน้ำเหมือนว่าปัสสาวะไม่สุด ต้องเข้าบ่อย ๆ 2. กลั้นปัสสาวะไม่อยู่ 3. ปวดปัสสาวะแต่ก็ไม่ไปเข้าห้องน้ำ 4. ถ่ายปัสสาวะครั้งละน้อย ๆ และบ่อย ๆ 5. แสบขัดบริเวณท่อปัสสาวะขณะปัสสาวะ 6. ปวด



ท้องน้อยเวลาปัสสาวะ 7. ปัสสาวะมีเลือดปน  
8. ชอบดื่มชา กาแฟ หรือแอลกอฮอล์เป็นประจำ ซึ่งสิ่งเหล่านี้มีผลไปกระตุ้นให้เกิดการระคายเคืองต่อเยื่อบุกระเพาะปัสสาวะ ทำให้ต้องเข้าห้องน้ำบ่อย 9. เร่งรีบทำให้

ปัสสาวะไม่สุด เมื่อเกิดบ่อยเข้าจะทำให้เกิดการระคายเคือง และเป็นกระเพาะปัสสาวะอักเสบในที่สุด 10. ใส่เสื้อผ้ากางเกงที่รัดรูปเกินไป ทำให้เกิดความอับชื้น เป็นแหล่งสะสมของเชื้อโรค

ทั้งนี้เราสามารถป้องกันการเป็นโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบได้ คือ  
1. ดื่มน้ำมากๆ จะช่วยขับแบคทีเรียหรือเชื้อโรคที่อยู่ในร่างกายออกมาได้ 2. ไม่ควรกลั้นปัสสาวะนาน ๆ ถ้าปวดปัสสาวะ

แล้วควรรีบเข้าห้องน้ำ 3. หลีกเลี่ยงการดื่มชา กาแฟ หรือแอลกอฮอล์ 4. ทำความสะอาดบริเวณช่องคลอดให้ถูกวิธี ด้วยการเช็ดจากหน้าไปหลัง 5. เตรียมความพร้อมก่อนออกไปข้างนอก ควรเข้าห้องน้ำปัสสาวะให้เรียบร้อย 6. ควรใช้ชุดชั้นในแบบคอตตอน เพื่อป้องกันการอับชื้น และไม่ควรใส่เสื้อผ้าหรือกางเกงที่รัดรูปจนเกินไป 7. หลังมีเพศสัมพันธ์ควรปัสสาวะทุกครั้ง เพื่อป้องกันเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่ดีเหล่านี้...เพียงเท่านี้คุณก็สามารถห่างไกลจากการเป็นโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบได้อย่างง่ายดาย.

● **กัมวาไรดี**