

กลั้นนาน กลั้นบ่อย ระวังโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ

ศูนย์ : ศูนย์ศัลยกรรม

บทความโดยแพทย์ : นพ. พิเชฐ รุ่งศิริแสงรัตน์

คนที่ชอบกลั้นปัสสาวะเอาไว้นานๆ กลั้นบ่อยๆ หรือ บางคนปวดปัสสาวะแต่ไม่สามารถเข้าห้องน้ำได้ ต้องทนปวดไปก่อน พอปัสสาวะแสบขัด นั่นคือสัญญาณว่าคุณกำลังเสี่ยงต่อการเป็นโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ ซึ่งโรคนี้หลายๆ คนอาจจะคิดว่าแต่ถ้าหากทุกคนมองข้ามโรคนี้แล้วปล่อยให้กระเพาะปัสสาวะอักเสบเป็นเวลานาน อาจทำให้เกิดการอักเสบของไตเรื้อรัง และกลายเป็นการอักเสบติดเชื้อในกระแสเลือด ที่ส่งผลให้เสียชีวิตได้อีกด้วย

กระเพาะปัสสาวะทำหน้าที่อะไร

กระเพาะปัสสาวะ เป็นอวัยวะที่มีรูปร่างคล้ายบอลลูก ในผู้หญิงจะอยู่หลังกระดูกหัวเหน่าภายในอุ้งเชิงกรานด้านหน้ามดลูก มีหน้าที่กักเก็บปัสสาวะได้ประมาณ 350-500 มิลลิลิตร ผนังของกระเพาะปัสสาวะมีกล้ามเนื้อเรียบ 3 ชั้น ที่คอของกระเพาะปัสสาวะ (muscle) ซึ่งเป็นกล้ามเนื้อลายอยู่ด้วย กระเพาะปัสสาวะจะทำหน้าที่เป็นที่เก็บสะสมน้ำปัสสาวะ จนกระทั่งมีน้ำปัสสาวะเก็บเต็มกระเพาะปัสสาวะจะหดตัว ขับน้ำปัสสาวะออกมา เมื่อถึงเวลาที่เหมาะสม โดยไม่มีอาการปวดหรือแสบใดๆ

โรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบเกิดจากอะไร

โรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ (Cystitis) เป็นหนึ่งในกลุ่มโรคติดเชื้อในระบบทางเดินปัสสาวะ (Urinary Tract Infection หรือ UTI) ที่เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรียจากบริเวณรอบท่อปัสสาวะ พบได้ในทุกเพศ ทุกวัย โดยเฉพาะพนักงานออฟฟิศ หรือคนที่นั่งทำงานนานๆ ทำให้บ่อยครั้งต้องอั้นปัสสาวะเป็นระยะเวลานานๆ หรือเร่งรีบเบ่งปัสสาวะซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดโรคนี้ที่พบบ่อยที่สุดใน

ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ

โรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ ส่วนใหญ่มักเกิดในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย เนื่องจากผู้หญิงมีท่อปัสสาวะสั้นและอยู่ใกล้กับช่องคลอด ทำให้เชื้อโรคเข้าสู่กระเพาะปัสสาวะผ่านทางท่อปัสสาวะได้โดยง่าย ขณะที่ผู้ชายมีท่อปัสสาวะยาวกว่าและอยู่ห่างจากทวารหนัก โอกาสที่เชื้อโรคจะผ่านเข้าสู่กระเพาะปัสสาวะจึงมีน้อยกว่ามาก รวมไปถึงปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ดังนี้

1. การกลั้นปัสสาวะเป็นเวลานาน จะทำให้เชื้อโรคเจริญเติบโตได้ดี เกิดการสะสมของแบคทีเรียซึ่งนำไปสู่การติดเชื้อได้
2. ผู้สูงอายุ เนื่องจากสุขอนามัยบริเวณอวัยวะเพศไม่ดี โดยเฉพาะคนที่ป่วยเป็นโรคที่ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ หรือเคลื่อนไหวได้น้อย ไม่ค่อยได้เคลื่อนไหว ดื่มน้ำน้อย ปัสสาวะจึงเข้มข้นหรือคั่งในกระเพาะปัสสาวะ เชื้อโรคและแบคทีเรียจึงเจริญเติบโต

3. สตรีมีครรภ์ เมื่ออายุครรภ์ที่เพิ่มขึ้นจะทำให้ศีรษะของทารกในท้องกดดันให้เกิดการคั่งของปัสสาวะในกระเพาะปัสสาวะ เกิดปัสสาวะแฉะค้างในกระเพาะปัสสาวะ และก่อให้เกิดการติดเชื้อได้ง่าย
4. การดูแลรักษาสุขอนามัยบริเวณอวัยวะเพศไม่ดี โดยเฉพาะผู้หญิงหากทำความสะอาดไม่ถูกวิธี
5. ผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน ผู้ป่วยที่รับประทานยากดภูมิคุ้มกัน หากควบคุมโรคได้ไม่ดี จะมีโอกาสติดเชื้อ
6. การติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์
7. การสวนล้างช่องคลอดด้วยยาปฏิชีวนะ
8. การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในผู้หญิงวัยหมดประจำเดือน



อาการบ่งบอกกระเพาะปัสสาวะอักเสบ

อาการแสดงที่สำคัญ คือ ปัสสาวะบ่อย แสบขัด อาจบ่อยมากทุกๆ 1-2 ชั่วโมงหรือกระปิบประปราย หรืออาจแสบขัดมาก

- ปัสสาวะไม่ค่อยสุด หยด หรือไหลซึมออกมาอีก
- รู้สึกปวดบริเวณท้องน้อย ขณะปัสสาวะสุด อาจปวดมากแบบบิดเกร็งหรืออาจปวดแบบถ่วงๆ
- ปัสสาวะมีเลือดหยดออกมาตอนสุดหรือมีเลือดปนในน้ำปัสสาวะ
- บางรายมีอาการไขว่ร่วมด้วย
- ปัสสาวะขุ่น ปัสสาวะมีกลิ่นเหม็น
- กลางคืนต้องตื่นลุกขึ้นมาปัสสาวะเกิน 2 ครั้งขึ้นไป

การตรวจและวินิจฉัยโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ

แพทย์จะทำการซักประวัติ ตรวจร่างกาย ร่วมกับการตรวจปัสสาวะถ้าตรวจพบเม็ดเลือดขาวในน้ำปัสสาวะ ก็วินิจฉัยได้เลย

หากมีการติดเชื้อแพทย์อาจส่งน้ำปัสสาวะเพื่อการเพาะเชื้อ ในกรณีที่ปัสสาวะบ่อยๆ หรือมีอาการรุนแรง อาจจำเป็นต้องตรวจอัลตราซาวด์หรือส่องกล้องตรวจกระเพาะปัสสาวะเพิ่มเติมว่ามีความผิดปกติในกระเพาะปัสสาวะหรือไม่

การรักษาโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ

โดยทั่วไปการรักษาโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ คือ การให้ยาปฏิชีวนะประมาณ 3-5 วันขึ้นอยู่กับชนิดของยา ในกรณีที่ผู้ป่วย 7-10 วัน รวมกับการรักษาตามอาการ เช่น ยาแก้ปวด ยาคลายการบีบตัวของกระเพาะปัสสาวะ เป็นต้น และให้ดื่มน้ำสะอาด

ป้องกันไม่ให้เป็นกระเพาะปัสสาวะอักเสบอย่างไร

โรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบสามารถป้องกันได้ด้วยการลดความเสี่ยงของโรคลง อาทิ ไม่ควรกลั้นปัสสาวะโดยไม่จำเป็น การรักษาสุขอนามัยบริเวณอวัยวะเพศด้วยการทำความสะอาดจากด้านหน้าไปด้านหลัง ควบคุมโรคเบาหวานที่เป็นปัจจัยเสี่ยง และหลังมีเพศสัมพันธ์ ควรปัสสาวะทิ้งและทำความสะอาดร่างกายทันที เป็นต้น

ทั้งนี้ หากมีอาการดังกล่าวข้างต้น หรือสงสัยว่าจะเป็นกระเพาะปัสสาวะอักเสบ ควรรีบพบแพทย์เพื่อรับ



.

ปรึกษาทุกปัญหาสุขภาพแบบออนไลน์
ไม่เสียค่าใช้จ่าย