

# รู้ไว้ให้ระวัง!! 'กระเพาะปัสสาวะอักเสบ' เป็นแล้วอาจถึงตาย

โดย ASTVผู้จัดการออนไลน์  Tweet { 1 }  8+1 { 0 }  ถูกใจ  แชร์ { 132 }

21 กุมภาพันธ์ 2558 12:06 น. (แก้ไขล่าสุด 1 มีนาคม 2558 10:05 น.)

เรียกได้ว่าเป็นโรค "ยอดฮิต" ที่พบได้บ่อยในทุกเพศทุกวัยของคนนั่งโต๊ะทำงานหรือพนักงานออฟฟิศ เพราะพฤติกรรมการใช้ชีวิตในปัจจุบันที่ปรับเปลี่ยนเพื่อก้าวทันโลก ทำให้บ่อยครั้งจำเป็นต้องอั้นปัสสาวะเป็นระยะเวลานานๆ หรือรีบเร่งเบ่งปัสสาวะซึ่งเป็นสาเหตุการเกิดโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบที่พบบ่อยที่สุด



ภาพประกอบ [www.hbmag.com](http://www.hbmag.com)

แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นนอกจากสาเหตุของโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบจะเกิดขึ้นจากพฤติกรรมการขยับถ่ายปัสสาวะไม่ถูกวิธีเป็นหลัก เรายังพบว่า "ผู้หญิง" มีโอกาสเสี่ยงสูงที่จะเป็นโรคนี้นี้มากกว่าผู้ชาย เนื่องจากท่อปัสสาวะสั้นและมีลักษณะแบบเปิดทำให้เอื้อโอกาสในการติดเชื้อได้ง่าย ดังนั้นในผู้หญิงการมีเพศสัมพันธ์ อนามัยในการใช้ห้องน้ำ ความสะอาดบริเวณอวัยวะเพศ จึงเป็นอีกหนทางที่ทำให้เกิดโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบอีกด้วย

โดยอาการผู้ที่เป็นโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบนั้น จะรู้สึกขัดๆ หลังจากปัสสาวะ ปวดปัสสาวะบ่อย แต่ปัสสาวะกะปริดกะปรอยหรือปัสสาวะออกไม่หมด และอาจจะมีอาการอื่นๆ อย่าง แสบร้อน ปวดบริเวณท้องน้อย ร่วมอยู่ด้วย ในขณะปัสสาวะ บางรายมีไข้ขึ้น ปัสสาวะมีกลิ่นเหม็น สีขุ่นไม่ใสหรือมีลักษณะคล้ายเลือดปนออกมา ซึ่งเราสามารถป้องกันเบื้องต้นเพื่อลดโอกาสเสี่ยงในการเกิดโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบได้ดังนี้



ภาพประกอบ [www.independil.com](http://www.independil.com)

1. ไม่ควรกลั้นปัสสาวะเป็นระยะเวลานาน
2. ไม่ควรเร่งรีบเบ่งปัสสาวะ ควรปล่อยปัสสาวะตามสบายจนกว่าปัสสาวะจะหมด

3. การหลีกเลี่ยงดื่มชา กาแฟ หรือแอลกอฮอล์ เพราะมีผลไปกระตุ้นให้เกิดการระคายเคืองต่อเยื่อเมือกกระเพาะปัสสาวะ ทำให้ต้องเข้าห้องน้ำบ่อย

4. ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่จะเสี่ยงทำให้ต้องกลั้นปัสสาวะ เช่น เข้าห้องน้ำก่อนจะออกไปข้างนอกหรือทำธุระ และระหว่างนอนหลับถ้าปวดปัสสาวะไม่ควรกลั้นจนตื่นนอน

5. งดรักษาความสะอาดบริเวณอวัยวะเพศให้สะอาดอยู่เสมอ พยายามอย่าสัมผัสอวัยวะเพศตอนที่มือไม่สะอาด ในส่วนกรณีคนที่ใช้ก่อนามัยแบบสอดควรแน่ใจแล้วว่ามือสะอาดก่อนทำการใช้

6. สำหรับผู้หญิงเวลาในการขยับถ่ายทั้งปัสสาวะและอุจจาระ ควรล้างให้ถูกวิธี (จากหน้าไปหลัง) และเช็ดให้สะอาดเรียบร้อยทุกครั้ง เนื่องจากช่องทวารหนักอยู่ใกล้กับอวัยวะเพศ

7. ควรใส่กางเกงที่สะอาดอยู่เสมอๆ เลือกใช้ชุดชั้นในประเภท Cotton ที่ง่ายต่อการระบายและหลีกเลี่ยงการใส่กางเกงรัดรูป เพราะจะทำให้เกิดการอับชื้นก่อให้เกิดการสะสมของแบคทีเรีย

8. ไม่ควรใช้สารเคมีที่มีกรดแรงทำความสะอาดอวัยวะเพศ เพราะจะก่อให้เกิดการระคายเคืองทำให้เพิ่มโอกาสติดเชื้อได้ง่ายขึ้น

9. หลังมีเพศสัมพันธ์ควรปัสสาวะทุกครั้ง เพื่อป้องกันเชื้อโรคเข้าสู่ท่อปัสสาวะ

10. ดื่มน้ำสะอาดมากๆ ในปริมาณที่เหมาะสม 8-10 แก้วต่อวัน เพราะหากดื่มน้ำน้อยจะส่งผลให้ไม่ค่อนถ่ายปัสสาวะ ปัสสาวะจึงเข้มข้นในท่อก่อให้เกิดการหมักหมมได้ง่าย เชื้อโรคในปัสสาวะจึงเจริญได้ดี นอกจากนี้การดื่มน้ำมากๆ ยังช่วยล้างเชื้อแบคทีเรียออกมาด้วย

และแม้ว่าโรคนี้จะไม่รุนแรงเราสามารถรักษาให้หายขาดได้ในระยะเวลาไม่เกิน 1 สัปดาห์ โดยด้วยตัวเองง่ายๆ คือการปรับเปลี่ยนรูปพฤติกรรมรวมไปถึงการป้องกันโรคที่กล่าวข้างต้นหรือการรับประทานยาปฏิชีวนะลดอาการบวมตัวของกระเพาะปัสสาวะ **อีกวิธีหนึ่งที่ได้ผลคือการดื่มสมุนไพรขับปัสสาวะไปล้างกระเพาะและท่อปัสสาวะ** เพราะนอกจากจะทำให้ดื่มน้ำได้ปริมาณมากขึ้น สมุนไพรยังเป็นตัวยาช่วยเร่งรักษาอาการปัสสาวะให้หายเร็วขึ้นอีกด้วย



ภาพประกอบ [www.sites.google.com](http://www.sites.google.com) และ [www.pirun.ku.ac.th](http://www.pirun.ku.ac.th)

ซึ่งสมุนไพรที่เรานำมาใช้คือ "กระเจี๊ยบแดง" ที่มีสรรพคุณขับปัสสาวะให้ออกมาในปริมาณที่มากกว่าปกติ รักษาอาการขัดเบา แก้น้ำในกระเพาะปัสสาวะ น้ำในไต โดยใช้ส่วนดอกเอาเกลือมาตากให้แห้ง หลังจากนั้นบดให้ละเอียด ชงกับน้ำดื่มครั้งละ 1 ช้อนชาต่อ 1 ถ้วย (25 ซีซี) ดื่มเช้า กลางวัน เป็น 3 เวลา ติดต่อกันอาการขัดเบา ก็จะทุเลา



ภาพประกอบ [www.manager.co.th](http://www.manager.co.th)

หรือจะใช้ **"หญ้าหนวดแมว"** ที่นอกจากจะเด่นในเรื่องรักษาไข้ในทางเดินปัสสาวะช่วงจัด หญ้าหนวดแมวยังช่วยรักษา  
กระเพาะปัสสาวะอักเสบได้ดีอีกด้วย (แต่ผู้ที่ เป็นโรคไตวาย โรคหัวใจ ไม่ควรบริโภคเพราะ มีเกลือโปตัสเซียมปริมาณสูง) ซึ่งวิธีการ  
ก็ง่ายๆ โดยคัดเอาแต่กิ่งกับใบอ่อนไม่แก่เกินไป ทำให้แห้งในที่ร่ม นำมาชงกับน้ำร้อน ปริมาณ 4 กรัม ต่อน้ำ 750 ซีซี หรือใช้ต้นกับ  
ใบสด/แห้งก็ได้ เอาประมาณขนาดตามสมควรพอดีกำมือต้มกับน้ำรับประทานก่อนอาหาร 3 เวลา



ภาพประกอบ [www.xn--o3cepkej9b3gpeg.net](http://www.xn--o3cepkej9b3gpeg.net) และ [www.th.wikirecent.com](http://www.th.wikirecent.com)

นอกจากนี้ก็ยังมี **"หญ้าคา"** ใช้แต่รากแบบแห้ง 100 กรัม ต้มกับน้ำ 1 ลิตร เช้า กลางวัน เย็น ก่อนอาหาร **"ขลุ"** ใช้ใบมาก  
ชงชาหรือต้มรักษาอาการไข้ ขับปัสสาวะ



ภาพ

ประกอบ [www.teshwin48.blogspot.com](http://www.teshwin48.blogspot.com), [www.naturalhealthme.com](http://www.naturalhealthme.com), [www.thaiardheep.co](http://www.thaiardheep.co)  
และ [www.frynn.com](http://www.frynn.com)

หรือสมุนไพรในครัวเรือนอย่าง ตะไคร้ ผักปลัง หัวผักกาด แดงโม แดงกวา หนวดข้าวโพด ฟักเขียว ที่มีผลช่วยให้  
ปัสสาวะขับออกมาปริมาณที่มากกว่าเดิม ทำให้กระเพาะไม่เก็บคั่งปัสสาวะจนเป็นสาเหตุเกิดโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ

ท้ายที่สุดอย่างไรก็ตามผู้ที่ป่วยเป็นโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบควรเข้ารับการรักษาจากแพทย์อย่างถาวร เพื่อ  
ป้องกันการเข้าใจผิดของโรคที่อาจมีอาการคล้ายคลึงกันแล้ว การปล่อยไว้กระเพาะปัสสาวะอักเสบเป็นระยะเวลานาน  
ไม่ใช่แค่สร้างความรำคาญเท่านั้น แต่อาจจะมีอาการอักเสบของไตเรื้อรัง หรือยิ่งไปกว่านั้นเกิดอาการติดเชื้อแทรกซ้อน  
กลายเป็นการอักเสบติดเชื้อในกระแสเลือด ติดเชื้อกระแสโลหิตส่งผลให้ทำให้เสียชีวิตได้อีกด้วย

ข้อมูลส่วนหนึ่ง โดย ผศ.นพ.อภิชัย วสุรัตน์ จากศูนย์การแพทย์นวนุตรสตรีและเด็ก ชั้น 2 ไลฟ์เซ็นเตอร์ (อาคารคิวเฮ้าส์ ลุมพินี)