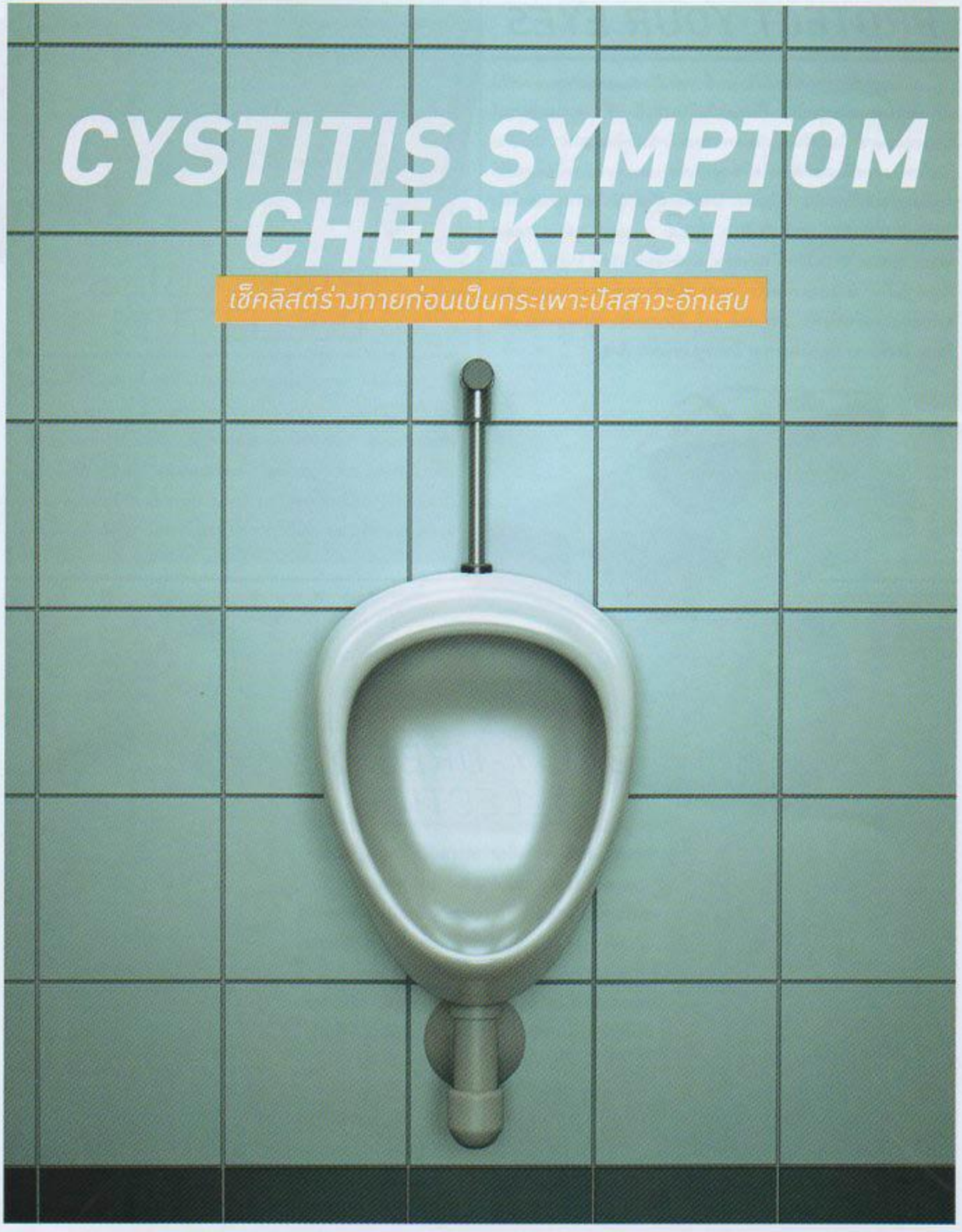
UP LOOK UP LIFE MAGAZINE
SLIM UP
สลิมอัพ
COVER GIRL
แซมมี่-เคาวเวลล์
สวย เฟ็ด ดุ
ไอคอนคนใหม่ของความแซ่บ!
STEM CELLS THERAPY
ไขปริศนา
สเต็มเซลล์บำบัด
BREAST CANCER IS A KILLER
มะเร็งเต้านม
เพชฌฆาตมือหนึ่ง
ของหญิงไทย
SPECIAL FEATURE
HOTTEST BEACH HOTELS
หนีร้อนไปนอนริมทะเล
พร้อมลุ้นรางวัลที่พัก ฟรี!
THE HIDDEN THING MESSING UP YOUR FAT
เมื่อสารพิษคือ
สาเหตุแห่งความอ้วน
5 CAUSES OF SKIN PROBLEMS IN COSMETIC
จับตายวายร้าย
ตัวการแห่งผิวเสีย
ในเครื่องสำอาง
AFTER HOLIDAY SKIN RETREAT
ซ่อมผิวพัง หลังสงกรานต์
LOOK HOTTER NOW

เรียบเรียง : TEMSIRI.J

นศ.นพ.อภิชัย วสุรัตน์
จากศูนย์การแพทย์ผสมผสานโรคเบ็ด โพธิ์ชินทอง

CYSTITIS SYMPTOM CHECKLIST

เช็คลิสต์ร่างกายก่อนเป็นกระเพาะปัสสาวะอักเสบ



โรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบเป็นโรคที่มีโอกาสพบได้บ่อย โดยเฉพาะพฤติกรรมการใช้ชีวิตของคนในปัจจุบันที่นั่งทำงานทั้งวันโดยไม่ลุกเข้าห้องน้ำ เดินทางไกล อยู่บนรถติดนานๆ ห้องน้ำสกปรกไม่ถูกใจ ก็เลยต้องอั้นปัสสาวะ พอนานๆ เข้า โรคกระเพาะปัสสาวะก็ถามหา โรคนี้อาจจะไม่ร้ายแรงแต่สร้างความรำคาญในชีวิตประจำวันอยู่ไม่น้อย จึงมีคนมารักษาด้วยอาการนี้แทบทุกวัน

ผศ.นพ.อภิชัย วสุรัตน์ จากศูนย์การแพทย์นวบุตรสตรีและเด็ก ไลฟ์เซ็นเตอร์ให้ข้อมูลว่า "ผู้หญิงส่วนใหญ่มักจะเคยเป็นโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องปกติของผู้หญิง สาเหตุที่ผู้หญิงเป็นโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบมากกว่าผู้ชายเพราะท่อปัสสาวะของผู้หญิงสั้นกว่าผู้ชาย ทำให้เชื้อโรคเข้าได้ง่ายกว่า อีกทั้งท่อปัสสาวะของผู้หญิงจะเป็นแบบเปิดบริเวณอวัยวะเพศ ทำให้มีโอกาสติดเชื้อตอนมีเพศสัมพันธ์ได้ง่าย ช่วงอายุที่มักจะเป็นโรคนี้จะอยู่ในช่วงอายุตั้งแต่มีการเจริญพันธุ์ คืออายุ 17 ปีขึ้นไปจนถึงผู้สูงอายุ 50 ปี ก็มีโอกาสเป็นได้"

โรคนี้สามารถรักษาให้หายได้ด้วยการใช้ยาปฏิชีวนะ แต่ก็มีโอกาสกลับมาเป็นได้อีกหากยังไม่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและความเสี่ยงต่างๆ ที่จะนำไปสู่การเป็นโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ ดังนั้นควรรีบปรึกษาแพทย์และทำการรักษาแต่เนิ่นๆ อย่าปล่อยทิ้งไว้ เพราะถ้าเป็นมากๆ อาจจะนำไปสู่การเป็นกรวยไตอักเสบและโรคอื่นๆ ได้

ข้อแนะนำคือควรเช็คลิสต์พฤติกรรมของคุณว่าเข้าข่ายภาวะเสี่ยงเป็นโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบหรือไม่ โดยสำรวจตนเองจากสิ่งต่อไปนี้

- ☑ เข้าห้องน้ำเหมือนว่าปัสสาวะไม่สุด ต้องเข้าบ่อยๆ
- ☑ กลั้นปัสสาวะไม่อยู่ ต้องรีบเข้าห้องน้ำทันทีเมื่อปวด
- ☑ ทำงานทั้งวันโดยไม่ลุกไปเข้าห้องน้ำ หรือปวดปัสสาวะแต่ก็ไม่ไปเข้าห้องน้ำด้วยงานที่ติดพันอยู่
- ☑ ถ่ายปัสสาวะครั้งละน้อยๆ และบ่อยๆ
- ☑ แสบขัดบริเวณท่อปัสสาวะขณะปัสสาวะ
- ☑ ปวดท้องน้อยเวลาปัสสาวะ
- ☑ ปัสสาวะมีเลือดปน
- ☑ ชอบดื่มชา กาแฟ หรือแอลกอฮอล์เป็นประจำ ซึ่งสิ่งเหล่านี้มีผลไปกระตุ้นให้เกิดการระคายเคืองต่อเยื่อบุกระเพาะปัสสาวะ ทำให้ต้องเข้าห้องน้ำบ่อย
- ☑ เร่งรีบทำให้ปัสสาวะไม่สุด เมื่อเกิดบ่อยเข้าจะทำให้เกิดการสะสมของเสียและเป็นกระเพาะปัสสาวะอักเสบในที่สุด
- ☑ ใส่เสื้อผ้า กางเกงที่รัดรูปเกินไป ทำให้เกิดความอับชื้นเป็นแหล่งสะสมของเชื้อโรค และมีโอกาสทำให้ติดเชื้อได้ง่าย

วิธีการป้องกัน

- ☑ ดื่มน้ำมากๆ จะช่วยขับแบคทีเรียหรือเชื้อโรคที่อยู่ในร่างกายออกมาได้
- ☑ ไม่ควรกลั้นปัสสาวะนานๆ ถ้าปวดปัสสาวะแล้วควรรีบเข้า
- ☑ หลีกเลี่ยงการดื่มชา กาแฟ หรือแอลกอฮอล์
- ☑ ทำความสะอาดบริเวณช่องคลอดให้ถูกวิธีด้วยการเช็ดจากหน้าไปหลัง
- ☑ เตรียมความพร้อมก่อนออกไปข้างนอก ควรเข้าห้องน้ำปัสสาวะให้เรียบร้อย
- ☑ ควรใช้ชุดชั้นในแบบ Cotton เพื่อป้องกันการอับชื้น และไม่ควรใส่เสื้อผ้าหรือกางเกงที่รัดรูปจนเกินไป
- ☑ หลังมีเพศสัมพันธ์ควรปัสสาวะทุกครั้ง เพื่อป้องกันเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่ดีเหล่านี้...เพียงเท่านี้คุณก็สามารถห่างไกลจากการเป็นโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบได้อย่างง่ายดาย