

WASD



LESS
IS MORE



กระเพาะปัสสาวะ (ท่าไม) อักเสบ

โรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ เป็นโรคที่มีโอกาสพบได้บ่อย เพราะพฤติกรรมการใช้ชีวิตของคนในปัจจุบัน ที่นั่งทำงานทั้งวันโดยไม่ลุกไปเข้าห้องน้ำ การเดินทางไกล ติดอยู่บนรถนานๆ ห้องน้ำสกปรกไม่ถูกใจ ก็เลยต้องอั้นปัสสาวะ พอนานๆ เข้า โรคกระเพาะปัสสาวะก็ตามมา โรคนี้อาจจะไม่ร้ายแรงแต่สร้างความรำคาญในชีวิตประจำวันอยู่ไม่น้อย จึงมีคนมาปรึกษาด้วยอาการนี้แทบทุกวัน

‘ผศ.นพ.อภิชาติ วรรัตน์’ จากศูนย์การแพทย์ นวบุตรสตรีและเด็ก โฉมเชินเตอร์ กล่าวว่า “ผู้หญิงส่วนใหญ่มักจะเคยเป็นโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องปกติ สาเหตุที่ผู้หญิงเป็นโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบมากกว่าผู้ชาย เพราะท่อปัสสาวะของผู้หญิงสั้นกว่าผู้ชาย ทำให้เชื้อโรคเข้าได้ง่ายกว่า อีกทั้งท่อปัสสาวะของผู้หญิงจะเป็นแบบเปิดบริเวณอวัยวะเพศ ทำให้มีโอกาสติดเชื้อตอนมีเพศสัมพันธ์ได้ง่าย ช่วงอายุที่มักจะเป็นโรคนี้อยู่ในช่วงอายุตั้งแต่มีการเจริญพันธุ์ คือ อายุ 17 ปีขึ้นไปจนถึงผู้สูงอายุ 50 ปี ก็มีโอกาสเป็นได้ โรคนี้สามารถรักษาให้หายได้ด้วยการใช้ยาปฏิชีวนะ แต่ก็มีโอกาสกลับมาเป็นได้อีก ถ้ายังไม่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและความเสี่ยงต่างๆ ที่จะนำไปสู่การเป็นโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ ดังนั้นควรรีบปรึกษาแพทย์และทำการรักษาแต่เนิ่นๆ อย่าปล่อยทิ้งไว้ เพราะถ้าเป็นมากๆ อาจจะทำให้เกิดการเป็นกรวยไตอักเสบและโรคอื่นๆ ได้”

ข้อแนะนำคือ ควรเช็คไลฟ์สไตล์พฤติกรรมของคุณ ว่าเข้าข่ายภาวะเสี่ยงเป็นโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบหรือไม่ โดยสำรวจตนเองจากสิ่งต่อไปนี้

• เวลาเข้าห้องน้ำเหมือนว่าปัสสาวะไม่สุด ต้องเข้าบ่อยๆ

• กลั้นปัสสาวะไม่อยู่ ต้องรีบเข้าห้องน้ำทันทีเมื่อปวด

• ทำงานทั้งวันโดยไม่ลุกไปเข้าห้องน้ำ หรือปวดปัสสาวะแต่ก็ไม่ไปเข้าห้องน้ำด้วยงานที่ติดพันอยู่

• ถ่ายปัสสาวะครั้งละน้อยๆ และบ่อยๆ

• แสບขัดบริเวณท่อปัสสาวะขณะปัสสาวะ

• ปวดท้องน้อยเวลาปัสสาวะ

• ปัสสาวะมีเลือดปน

• ชอบดื่มชา กาแฟ หรือแอลกอฮอล์เป็นประจำ ซึ่งสิ่งเหล่านี้มีผลไปกระตุ้นให้เกิดการระคายเคืองต่อเยื่อกระเพาะปัสสาวะ ทำให้ต้องเข้าห้องน้ำบ่อย

• เร่งรีบทำให้ปัสสาวะไม่สุด เมื่อเกิดบ่อยเข้าจะทำให้เกิดการสะสมของเสีย และเป็นกระเพาะปัสสาวะอักเสบในที่สุด

• ใส่เสื้อผ้า กางเกงที่รัดรูปเกินไป ทำให้เกิดความอับชื้น เป็นแหล่งสะสมของเชื้อโรค และมีโอกาสทำให้ติดเชื้อได้ง่าย

ทั้งนี้เราสามารถป้องกันการเป็นโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบได้ คือ

• ดื่มน้ำมากๆ น้ำจะช่วยขับแบคทีเรียหรือเชื้อโรคที่อยู่ในร่างกายออกมาได้

• ไม่ควรกลั้นปัสสาวะนานๆ ถ้าปวดปัสสาวะแล้วควรรีบเข้าห้องน้ำ

• หลีกเลี่ยงการดื่มชา กาแฟ หรือแอลกอฮอล์

• ทำความสะอาดบริเวณช่องคลอดให้ถูกวิธีด้วยการเช็ดจากหน้าไปหลัง

• เตรียมความพร้อมก่อนออกไปข้างนอก ควรเข้าห้องน้ำปัสสาวะให้เรียบร้อย

• ควรใช้ชุดชั้นในแบบ Cotton เพื่อป้องกันการอับชื้น และไม่ควรใส่เสื้อผ้าหรือกางเกงที่รัดรูปจนเกินไป

• หลังมีเพศสัมพันธ์ควรปัสสาวะทุกครั้ง เพื่อป้องกันเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่ดีเหล่านี้ เพียงเท่านี้คุณก็สามารถห่างไกลจากการเป็นโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบได้อย่างง่ายดาย



แลคตาซอยจากดำ

มีค่าการต้านอนุมูลอิสระ
เทียบเท่า



สตรอเบอร์รี่ 10 ลูก



มีเนื้อจากดำ
จากธรรมชาติ

แคลเซียมสูง แร่ธาตุและวิตามินรวม 13 ชนิด



แลคตาซอย พลมงจากดำ 1 กล่อง (250 มล.)
มีค่าการต่อต้านอนุมูลอิสระ: Antioxidant activity (ORAC) เท่ากับ 5,237.5 umoles TE- เทียบเท่า สตรอเบอร์รี่ 10 ลูก (หนัก 120 กรัม)
น้ำหนักต่อลิตร: 12 กรัม

