

8 คำถามเกี่ยวกับปัญหาของระบบปัสสาวะ

นำเสนอเมื่อ : 16 พ.ย. 2552

8 คำถามเกี่ยวกับปัญหาของระบบปัสสาวะ

อาการปวดแสบปวดร้อนใน ขณะถ่ายปัสสาวะ บางครั้งก็รู้สึกอยากปัสสาวะบ่อยๆ แต่ก็มักจะปัสสาวะไม่ออก ยิ่งไปกว่านั้นปัสสาวะดังกล่าวยังมีกลิ่นฉุน เป็นสีขุ่น บางครั้งอาจมีเลือดหรือหนองปน
หน้าซำยังมีอาการเจ็บเมื่อกดตรงบริเวณหัวหน่าวอีกด้วย จากลักษณะอาการดังกล่าวสวนใหญ่
เป็นผลมาจากการอักเสบติดเชื้อของกระเพาะปัสสาวะ โดยสาเหตุสำคัญ
อาจเป็นเพราะความอับชื้นที่ส่งผลให้เชื้อโรคบางชนิดที่อาศัยอยู่แถวบริเวณจุดซ่อนเร้นเจริญเติบโตและขยายพันธุ์มากขึ้น
จนทำให้เกิดการอักเสบกับอวัยวะดังกล่าว และอาจลุกลามไปยังอวัยวะอื่นที่อยู่ใกล้เคียงกัน

1. ทำให้ผู้หญิงหลายคน จึงมักจะมีอาการผิดปกติเกี่ยวกับระบบปัสสาวะกันมาก

จากสถิติของการป่วยด้วยโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินปัสสาวะพบว่า มีผู้หญิงป่วยมากกว่าผู้ชาย 20-50 เท่า ซึ่งสาเหตุที่ทำให้เป็นเช่นนั้นเป็นผลมาจากสรีระร่างกายของผู้หญิง โดยท่อปัสสาวะของผู้หญิงจะสั้นกว่าท่อปัสสาวะของผู้ชาย ยิ่งไปกว่านั้นรูเปิดของท่อปัสสาวะก็อยู่ใกล้กับทวารหนักมากกว่า จึงเปิดโอกาสให้เชื้อโรคผ่านเข้าสู่ท่อปัสสาวะได้โดยง่าย นอกจากนี้ปากช่องคลอดที่อยู่ห่างจากท่อปัสสาวะไม่ห่างจะเกินหนึ่งเซนติเมตร ดังนั้นการที่เชื้อโรคต่างๆ จะเดินทางไปมาหาสู่จนทำให้ท่อปัสสาวะ เกิดการติดเชื้อจึงไม่ใช่เรื่องยาก

หน้าซำเมื่อยิ่งสูงวัยขึ้น ชั้นเคลือบผิวซึ่งทำหน้าที่ปกป้องผิวก็จะยิ่งบางและอ่อนแอลง ทำให้ไม่อาจต้านทานเชื้อโรคต่างๆ ได้ อย่างไรก็ตามก็ควรระวังสุขอนามัยในบริเวณจุดซ่อนเร้นดังกล่าว หากทำบ่อยมากหรือใช้สบู่ที่แรงเกินไปก็ใช้वाईดี เพราะจะยิ่งทำให้เกิดการระคายเคืองหนักขึ้น

2. อาหารการกินได้บ้างที่จะช่วยป้องกันโรคนี้ และสามารถช่วยเสริมสร้างการทำงานของไตและกระเพาะปัสสาวะได้

ที่สำคัญและจำเป็นอันดับแรกคือ ต้องดื่มน้ำมากๆ อย่างน้อยวันละ 2 ลิตร ยิ่งเป็นน้ำผลไม้สดที่มีวิตามินซีสูงก็ยิ่งดี นอกจากนี้ก็ควรลดการรับประทานอาหารประเภทโปรตีนจาก เนื้อสัตว์ อาหารทะเล ผักโขม และผักตระกูลกะหล่ำ สวนผักชนิดอื่นๆ และผลไม้ต่างๆ ควรรับประทานเพิ่มขึ้น

เคล็ดลับเพิ่มเติมสำหรับผู้หญิงโดยเฉพาะ ก่อนร่วมเพศทุกครั้งควรดื่มน้ำสักหนึ่งแก้ว

และหลังจากร่วมเพศแล้วควรจะปัสสาวะทุกครั้ง ทั้งนี้เพื่อให้น้ำปัสสาวะช่วยขับไล่หรือชะล้างเชื้อโรคที่อาจจะหลงเหลือติดอยู่ เข้าไปในท่อปัสสาวะออกไป

3. เพราะเหตุใดการให้ความอบอุ่นแก่ๆ บริเวณหน้าท้องจึงช่วยบรรเทาอาการปวดดังกล่าวให้ดีขึ้น

การให้ความอบอุ่นแก่บริเวณดังกล่าวมีส่วนช่วยที่สำคัญมาก เพราะความเย็นจะทำให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายอ่อนแอ และส่งผลให้เชื้อโรคเข้าสู่โจมตีร่างกายได้อย่างง่ายดาย ในขณะที่ความอบอุ่น จะทำให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งกว่า นอกจากนี้การประคบหน้าท้องด้วยความร้อน ก็จะช่วยทำให้ขับปัสสาวะออกได้ดีขึ้น

4. นิ้วในระบบปัสสาวะมีอาการอย่างไร

เป็นที่ทราบกันดีว่าโรคนี้ในระบบปัสสาวะเมื่อเกิดขึ้นกับใครแล้ว ก็จะสร้างความเจ็บปวดทรมานในขณะปัสสาวะได้เป็นอย่างมาก บางรายถึงกับปัสสาวะมีเลือดปน เป็นไข้ และอาจทำให้เกิดอาการปวดหลังแฉะๆ ปั่นแฉะ ปวดท้องน้อย ปวดเหนือหัวหน่าวหรือปวดบริเวณอวัยวะเพศ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับตำแหน่งของนิ่วที่เกิดขึ้นตรงจุดใด โดยขนาดของความปวดจะพ่วงกับเวลาปวดจะคลอลดลงได้อย่างไร

5. อะไรคือสาเหตุที่ทำให้เกิดนิ้วดังกล่าวขึ้น

สาเหตุหลักๆ ของการเกิดนิ้ว ส่วนใหญ่เป็นผลมาจากภาวะโภชนาการ นอกจากนี้ก็มีบางในบางกรณีที่เป็นโรคนี้มาตั้งแต่กำเนิด

*กรณีที่มีสาเหตุจากภาวะโภชนาการ นักวิชาการหลายท่านยืนยันว่านิ้วของระบบทางเดินปัสสาวะเป็นผลมากจากการดื่มน้ำน้อยเกินไป รวมถึงการรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ในปริมาณสูงอยู่เป็นประจำ ทำให้ร่างกายเสียสมดุลของน้ำ และทำให้สารแคลเซียมและฟอสเฟตถูกขับออกทางปัสสาวะ ซึ่งหากขับไม่ทัน ก็จะทำให้เกิดการตกผลึก เมื่อผลึกรวมตัวกันมากขึ้น ทางเดินปัสสาวะก็ตีบตัน และเมื่อเวลาผ่านไปเป็นแรมเดือน แรมปี ผลึกดังกล่าวก็จะมีขนาดโตขึ้นจนกลายเป็นก้อนนิ่วที่ขัดขวางการขับถ่ายปัสสาวะ

*กรณีที่มีสาเหตุมาตั้งแต่เกิด เป็นผลมาจากการทำงานที่ผิดปกติของต่อมพาราไทรอยด์ ซึ่งทำให้ต่อมนี้ไม่สามารถจะควบคุมระดับของแคลเซียมและฟอสเฟต ให้ดูดซึมเข้าไปเสริมสร้างกระดูกได้ ส่งผลให้ระดับของสารดังกล่าวถูกขับออกสู่ระบบปัสสาวะแล้วไปตกตะกอนเป็นก้อนนิ่วอยู่ในระบบทางเดินปัสสาวะ

6. มีวิธีการใดบ้างที่จะช่วยกำจัดนิ้วดังกล่าวให้หมดไป

การตัดสินใจว่าจะกำจัดนิ้วออกไปด้วยวิธีใดนั้น บางครั้งก็ขึ้นอยู่กับตำแหน่งของการเกิดนิ้ว และขนาดของนิ้ว ประกอบกับสภาพไตของผู้ป่วย ทั้งนี้วิธีการกำจัดนิ้วมีอยู่ด้วยกันหลายวิธีคือ

1. รักษาโดยให้ยาแก้ปวดและยาขับปัสสาวะ ใช้ในกรณีที่นิ้วมีขนาดเล็กกว่า 0.7 เซนติเมตร ซึ่งโอกาสที่นิ้วจะหลุดออกมาได้เองมีความเป็นไปได้ถึง ประมาณร้อยละ 60-70

2. ใช้เครื่องมือขบนิ้ว วิธีนี้จะเหมาะกับนิ้วขนาดเล็กที่เกิดขึ้นในท่อปัสสาวะ หรือในกระเพาะปัสสาวะ โดยแพทย์จะทำการส่องกล้องผ่านเขาไปทางท่อปัสสาวะ

3. ทำลายก้อนนิ้วโดยใช้พลังงาน เช่น แสงเลเซอร์ อัลตราซาวด์ หรืออิเล็กโตรไฮโดรลิก ร่วมกับการส่องกล้องผ่านทางท่อปัสสาวะและท่อไต วิธีนี้เหมาะกับนิ้วขนาดเล็กที่เกิดขึ้นในท่อไตส่วนล่าง

4. สลายนิ้วโดยใช้คลื่นพลังงานสูง วิธีการนี้เหมาะกับการใช้สลายนิ้วได้โดยไม่ทำให้ผู้ป่วยมีบาดแผล เพราะคลื่นพลังงานสูงที่ปล่อยออกไป จะผ่านทะลุผิวเขาไปสลายก้อนนิ้วได้โดยตรง และหลังจากที่นิ้วสลายเป็นผุยผงแล้ว นิ้วดังกล่าวก็จะถูกขับออกมาพร้อมกับปัสสาวะ

อย่างไรก็ดีวิธีการทั้งหลายเหล่านี้จะใช้ได้ผลดีกับนิ้วขนาดเล็กเท่านั้น ส่วนการสลายนิ้วขนาดใหญ่ นั้น อาจจะต้องใช้วิธีส่องกล้องผ่านทางช่องท้อง แล้วใช้เครื่องมือขบ หรือสลายนิ้วโดยใช้พลังงานต่างๆ ดังกล่าว

7. ระหว่างระบบการทำงานของไตกับความดันโลหิต ทั้งสองระบบมีความสัมพันธ์กันอย่างไร

เนื่องจากไตมีหน้าที่สำคัญในการกรองของเสียออกจากเลือด ในเวลาเพียง 1 นาทีจะมีเลือดผ่านหลอดเลือดแดงใหญ่เข้ามาสู่ไตถึง 0.2 ลิตร โดยสารที่ใช้ไม่ได้จากเลือด ไตจะเก็บกักไว้เพื่อเตรียมขับถ่ายออกไปทางปัสสาวะ ส่วนสารที่ยังใช้ประโยชน์ได้ ไตจะปล่อยให้ไหลกลับไปทางหลอดเลือดดำใหญ่ หมุนเวียนต่อเนื่องกันไปเช่นนี้เป็นระบบ

แต่เมื่อไหร่ก็ตามที่ระบบการกรองของเสียของไตผิดปกติ ความผิดปกติดังกล่าวย่อมส่งผลกระทบต่อความดันโลหิต หรือระบบการไหลเวียนของโลหิตได้ ในทางตรงกันข้ามหากการไหลเวียนของโลหิตเกิดผิดปกติ โดยเฉพาะความดันโลหิตที่เพิ่มขึ้นสูง ย่อมจะส่งผลกระทบต่อปริมาณของเลือดที่ไหลเข้ามาในไต และทำให้การกรองของเสียของไตพลอยทำงานอย่างผิดพลาดบกพร่องไปด้วย

8. มีความจำเป็นมากน้อยแค่ไหน ที่ผู้ป่วยด้วยโรคเกี่ยวกับระบบปัสสาวะ จะต้องรับประทานยาแอสตีไบโอติกหรือยาปฏิชีวนะ

ปัจจุบันเรายังไม่มียาอื่นใดที่เป็นทางเลือกที่ดีกว่ายานี้ เพราะยานี้สามารถช่วยป้องกันภาวะแทรกซ้อนอันเนื่อง จากเชื้อลู่กลามได้ ทั้งกับอวัยวะที่ป่วยอยู่แล้ว รวมถึงอวัยวะส่วนอื่นที่อยู่ใกล้เคียงกัน ดังนั้นผู้ป่วยด้วยโรคนี้จึงจำเป็นต้องพึ่งยาแอนตีไบโอติกหรือยาปฏิชีวนะ เพื่อช่วยยับยั้งการติดเชื้อและเยียวารักษาปัญหาตั้ง กุลาว อย่างไรก็ตามการใช้ยานี้ควรอยู่ในการดูแลของแพทย์อย่างใกล้ชิด ไม่ควรซื้อยามารับประทานเอง และควรใช้อย่างต่อเนื่องตามที่แพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด มิฉะนั้นอาจทำให้เชื้อดื้อยาได้

เกร็ดน่ารู้ ระบบปัสสาวะประกอบด้วยอวัยวะใดบ้างและแบ่งงานกันอย่างไร?....

เริ่มต้นจาก ไตทั้งสองข้าง ซึ่งมีบทบาทในการช่วยกรองของเสียออกจากเลือด และขับถ่ายของเสียที่กรองไตผ่านไปตามท่อไต เพื่อลงไปสู่กระเพาะปัสสาวะ ในขณะที่กระเพาะปัสสาวะซึ่งประกอบขึ้นด้วยกล้ามเนื้อ ที่สามารถขยายและหดตัวได้ตามคำสั่งการของสมองส่วนไฮโปธาลามัส เพื่อรองรับกักเก็บน้ำปัสสาวะไว้ และขับออกไปเมื่อน้ำปัสสาวะเต็มหรือเมื่อถูกสมองสั่ง การก็ไต โดยขับผ่านท่อปัสสาวะออกสู่ภายนอกร่างกาย ท่อปัสสาวะนี้ในเพศชายจะมีความยาวถึง 18 เซนติเมตร ส่วนในเพศหญิงจะยาวเพียง 3-4 เซนติเมตรเท่านั้น และนี่เองที่เป็นสาเหตุหนึ่ง ซึ่งทำให้ระบบปัสสาวะของผู้หญิงติดเชื้อได้ง่าย

ขอขอบคุณข้อมูลจาก LISA