8 คำถามเกี่ยวกับปัญหาของระบบปัสสาวะ

นำเสนอเมื่อ : 16 พ.ย. 2552

8 คำถามเกี่ยวกับปัญหาของระบบปัสสาวะ

อาการปวดแสบปวดร้อนใน ขณะถ่ายปัสสาวะ บางครั้งก็รู้สึกอยากปัสสาวะบ่อยๆ แต่ก็มักจะปัสสาวะไม่ออก ยิ่งไปกว่านั้นปัสสาวะดังกลาวยังมีกลิ่นฉุน เป็นสีขุ่น บางครั้งอาจมีเลือดหรือหนองปน หนำซ้ำยังมีอาการเจ็บเมื่อกดตรงบริเวณหัวหน่าวอีกด้วย จากลักษณะอาการดังกล่าวส่วนใหญ่ เป็นผลมาจากการอักเสบติดเชื้อของกระเพาะปัสสาวะ โดยสาเหตุสำคัญ อาจเป็นเพราะความอับชื้นที่ส่งผลให้เชื้อโรคบางชนิดที่อาศัยอยู่แถวบริเวณจุดซ่อนเร้นเจริญเติบโตและขยายพันธุ์มากขึ้น จนทำให้เกิดการอักเสบกับอวัยวะดังกล่าว และอาจลุกลามไปยังอวัยวะอื่นที่อยู่ใกล้เคียงกัน

1. ทำไมผู้หญิงหลายคน จึงมักจะมีอาการผิดปกติเกี่ยวกับระบบปัสสาวะกันมาก

จากสถิติของการป่วยด้วยโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินปัสสาวะพบว่า มีผู้หญิงป่วยมากกว่าผู้ชาย 20-50 เท่า ซึ่งสาเหตุที่ทำให้เป็นเช่นนั้นเป็นผลมาจากสรีระร่าง กายของผู้หญิง โดยท่อปัสสาวะของผู้หญิงจะสั้นกว่าท่อปัสสาวะของผู้ชาย ยิ่งไปกว่านั้นรูปิดเปิดของท่อปัสสาวะ ก็อยู่ใกล้กับทวารหนักมากกว่า จึงเปิดโอกาสให้เชื้อโรคผ่านเข้าสู่ท่อปัสสาวะได้โดย ง่าย นอกจากนี้ปากช่องคลอดก็อยู่ห่างจากท่อปัสสาวะไม่น่าจะเกินหนึ่งเซนติเมตร ดังนั้นการที่เชื้อโรคต่างๆ จะเดินทางไปมาหาสู่จนทำให้ท่อปัสสาวะ เกิดการติดเชื้อจึงไม่ใช่เรื่องยาก

หนำซ้ำเมื่อยิ่งสูงวัยขึ้น ชั้นเคลือบผิวซึ่งทำหน้าที่ปกป้องผิวก็จะยิ่งบางและอ่อนแอลง ทำให้ไม่อาจต้านทานเชื้อโรคต่างๆ ได้ อย่างไรก็ดีการรักษาสุขอนามัยในบริเวณจุดซ่อนเร้นดัง กลาว หากทำบ่อยมากหรือใช้สบู่ที่แรงเกินไปก็ใช่ว่าจะดี เพราะจะยิ่งทำให้เกิดการระคายเคืองหนักขึ้น

2. อาหารการกินใดบ้างที่จะช่วยป้องกันโรคนี้ และสามารถช่วยเสริมสร้างการทำงานของไตและกระเพาะปัสสาวะได้

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

เคล็ดลับเพิ่มเติมสำหรับผู้หญิงโดยเฉพาะ ก่อนร่วมเพศทุกครั้งควรดื่มน้ำสักหนึ่งแก้ว

และหลังจากร่วมเพศแล้วควรจะปัสสาวะทุกครั้ง ทั้งนี้ก็เพื่อให้น้ำปัสสาวะช่วยขับไล่
หรือชะล้างเชื้อโรคที่อาจจะหลงเล็ดลอด เข้าไปในท่อปัสสาวะออกไป

3. เพราะเหตุใดการให้ความอบอุ่นแถวๆ บริเวณหน้าท้องจึงช่วยบรรเทาอาการป่วยดังกล่าวให้ดีขึ้น

การให้ความอบอุ่นแก่บริเวณดังกล่าวมีส่วนช่วยที่สำคัญมาก
เพราะความเย็นจะทำให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายอ่อนแอ และส่งผลให้เชื้อโรคเข้าจู่โจมร่างกายได้อย่างง่ายดา ย
ในขณะที่ความอบอุ่น จะทำให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งกว่า
นอกจากนี้การประคบหน้าท้องด้วยความร้อน ก็จะช่วยทำให้ขับปัสสาวะออกได้ดีขึ้น

4. นิ่วในระบบปัสสาวะมีอาการอย่างไร

เป็นที่ทราบกันดีว่าโรคนิ่วในระบบปัสสาวะเมื่อเกิดขึ้นกับใครแล้ว
ก็จะสร้างความเจ็บปวดทรมานในขณะปัสสาวะได้เป็นอย่างมาก บางรายถึงกับปัสสาวะมีเลือดปน เป็นไข้
และอาจทำให้เกิดอาการปวดหลังแถวๆ บั้นเอว ปวดท้องน้อย ปวดเหนือหัวหน่าวหรือปวดบริเวณอวัยวะเพศ
ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับตำแหน่งของนิ่ววาเกิดขึ้นตรงจุดใด โดยขนาดของความปวดจะพอๆ
กับเวลาปวดจะคลอดลูกอย่างไงอย่างงั้น

5. อะไรคือสาเหตุที่ทำให้เกิดนิ่วดังกล่าวขึ้น

สาเหตุหลักๆ ของการเกิดนิ่ว ส่วนใหญ่เป็นผลมาจากภาวะโภชนาการ
นอกจากนี้ก็มีบ้างในบางกรณีที่เป็นโรคนี้มาตั้งแตกำ เนิด

*กรณีที่มีสาเหตุจากภาวะโภชนาการ นักวิชาการหลายท่านยืนยันว่านิ่วของระบบทางเดินปัสสา
วะเป็นผลมากจากการดื่มน้ำน้อยเกินไป รวมถึงการรับประทานแต่อาหารประเภทเนื้อสัตว์ในปริมาณ
สูงอยู่เป็นประจำ ทำให้ร่างกายเสียสมดุลของน้ำ และทำให้สารแคลเซียมและฟอสเฟตถูกขับออกทางปัสสาวะ
ซึ่งหากขับไม่ทัน ก็จะทำให้เกิดการตกผลึก เมื่อผลึกรวมตัวกันมากขึ้น ทางเดินปัสสาวะก็ตีบตัน
และเมื่อเวลาผ่านไปเป็นแรมเดือน แรมปี ผลึกดังกล่าวก็จะมีขนาดโตขึ้นจนกลายเป็นก้อนนิ่วที่ข
ัดขวางการขับถ่ายปัสสาวะ

*กรณีที่มีสาเหตุมาตั้งแต่เกิด เป็นผลมาจากการทำงานที่ผิดปกติของต่อมพาราไทรอยด์
ซึ่งทำให้ต่อมนี้ไม่สามารถจะควบคุมระดับของแคลเซียมแ ละฟอสเฟต ให้ดูดซึมเข้าไปเสริมสร้างกระดูกได้
ส่งผลให้ระดับของสารดังกลาวถูกขับออกสู่ระบบปัสสาว ะแล้วไปตกตะกอนเป็นก้อนนิ่วอยู่ในระบบทางเดินปัสสาวะ

6. มีวิธีการใดบ้างที่จะช่วยกำจัดนิ่วดังกล่าวให้หมดไป

การตัดสินใจว่าจะกำจัดนิ่วออกไปด้วยวิธีใดนั้น บางครั้งก็ขึ้นอยู่กับตำแหน่งของการเกิดนิ่ว และขนาดของนิ่ว ประกอบกับสภาพไตของผู้ป่วย ทั้งนี้วิธีการกำจัดนิ่วมีอยู่ด้วยกันหลายวิธีคือ

1. รักษาโดยให้ยาแก้ปวดและยาขับปัสสาวะ ใช้ในกรณีที่นิ่วมีขนาดเล็กกว่า 0.7 เซนติเมตร ซึ่งโอกาสที่นิ่วจะหลุดออกมาได้เองมีความเป็นไปได้ถึ งประมาณร้อยละ 60-70

2. ใช้เครื่องมือขบนิ่ว วิธีนี้จะเหมาะกับนิ่วขนาดเล็กที่เกิดขึ้นในท่อปัสสา วะ หรือในกระเพาะปัสสาวะ โดยแพทย์จะทำการส่องกล้องผ่านเข้าไปทางท่อปัสสาวะ

3. ทำลายก้อนนิ่วโดยใช้พลังงาน เช่น แสงเลเซอร์ อัลตร้าโซนิกส์ หรืออิเล็กโตรไฮโดรลิก ร่วมกับการส่องกล้องผ่านทางท่อปัสสาวะและท่อไต วิธีนี้เหมาะกับนิ่วขนาดเล็กที่เกิดขึ้นในท่อไตส่วนล าง

4. สลายนิ่วโดยใช้คลื่นพลังงานสูง วิธีการนี้เหมาะกับการใช้สลายนิ่วได้โดยไม่ทำให้ผู้ป่ วยมีบาดแผล เพราะคลื่นพลังงานสูงที่ปล่อยออกไป จะผ่านทะลุผิวเข้าไปสลายก้อนนิ่วได้โดยตรง และหลังจากที่นิ่วสลายเป็นผุยผงแล้ว นิ่วดังกล่าวก็จะถูกขับออกมาพร้อมกับปัสสาวะ

อย่างไรก็ดีวิธีการทั้งหลายเหล่านี้จะใช้ได้ผลดีกับนิ่วขนาดเล็กเท่านั้น ส่วนการสลายนิ่วขนาดใหญ่นั้น อาจจะต้องใช้วิธีส่องกล้องผ่านทางช่องท้อง แล้วใช้เครื่องมือขบ หรือสลายนิ่วโดยใช้พลังงานต่างๆ ดังกล่าว

7. ระหว่างระบบการทำงานของไตกับความดันโลหิต ทั้งสองระบบมีความสัมพันธ์กันอย่างไร

เนื่องจากไตมีหน้าที่สำคัญในการกรองของเสียออกจากเลื อด ในเวลาเพียง 1 นาทีจะมีเลือดผ่านหลอดเลือดแดงใหญ่เข้ามาสู่ไตถึง 0.2 ลิตร โดยสารที่ใช้ไม่ได้จากเลือด ไตจะเก็บกักไว้เพื่อเตรียมขับถ่ายออกไปทางปัสสาวะ ส่วนสารที่ยังใช้ประโยชน์ได้ ไตจะปล่อยให้ไหลกลับไปทางหลอดเลือดดำใหญ่ หมุนเวียนต่อเนื่องกันไปเช่นนี้อย่างเป็นระบบ

แต่เมื่อไหร่ก็ตามที่ระบบการกรองของเสียของไตผิดปกติ ความผิดปกติดังกล่าวย่อมส่งผลกระทบต่อความดันโลหิต หรือระบบการไหลเวียนของโลหิตได้ ในทางตรงกันข้ามหากการไหลเวียนของโลหิตเกิดผิดปกติ โดยเฉพาะความดันโลหิตที่เพิ่มขึ้นสูง ย่อมจะส่งผลกระทบโดยตรงต่อปริมาณของเลือดที่ไหลเข้าม าในไต และทำให้การกรองของเสียของไตพลอยทำงานอย่างผิดพลาดบก พร่องไปด้วย

8. มีความจำเป็นมากน้อยแค่ไหน ที่ผู้ป่วยด้วยโรคเกี่ยวกับระบบปัสสาวะ จะต้องรับประทานยาแอนตี้ไบโอติกหรือยาปฏิชีวนะ

ปัจจุบันเรายังไม่มียาอื่นใดที่เป็นทางเลือกที่ดีกว่ายานี้
เพราะยานี้สามารถจะช่วยป้องกันภาวะแทรกซ้อนอันเนื่อง จากเชื้อลุกลามได้ ทั้งกับอวัยวะที่ป่วยอยู่แล้ว
รวมถึงอวัยวะส่วนอื่นที่อยู่ใกล้เคียงกัน ดังนั้นผู้ป่วยด้วยโรคนี้จึงจำเป็นต้องพึ่งยาแอนตี้ไบโอติกหรือยาปฏิชีวนะ
เพื่อช่วยยับยั้งการติดเชื้อและเยียวยารักษาปัญหาดังกล่าว
อย่างไรก็ดีการใช้ยานี้ควรอยู่ในการดูแลของแพทย์อย่างใกล้ชิด ไม่ควรซื้อยามารับประทานเอง
และควรใช้ยาอย่างต่อเนื่องตามที่แพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด มิฉะนั้นอาจทำให้เชื้อดื้อยาได้

เกร็ดน่ารู้ ระบบปัสสาวะประกอบด้วยอวัยวะใดบ้างและแบ่งงานกันอย่างไร?....

เริ่มต้นจาก ไตทั้งสองข้าง ซึ่งมีบทบาทในการช่วยกรองของเสียออกจากเลือด
และขับถ่ายของเสียที่กรองได้ผ่านไปตามท่อไต เพื่อลงไปสู่กระเพาะปัสสาวะ
ในขณะที่กระเพาะปัสสาวะซึ่งประกอบขึ้นด้วยกล้ามเนื้อ
ที่สามารถขยายและหดตัวได้ตามคำสั่งการของสมองส่วนไฮโปธารามัส เพื่อรองรับกักเก็บน้ำปัสสาวะไว้
และขับออกไปเมื่อน้ำปัสสาวะเต็มหรือเมื่อถูกสมองสั่ง การก็ได้ โดยขับผ่านท่อปัสสาวะออกสู่ภายนอกร่างกาย
ท่อปัสสาวะนี้ในเพศชายจะมีความยาวถึง 18 เซนติเมตร ส่วนในเพศหญิงจะยาวเพียง 3-4 เซนติเมตรเท่านั้น
และนี่เองที่เป็นสาเหตุหนึ่ง ซึ่งทำให้ระบบปัสสาวะของผู้หญิงติดเชื้อได้โดยง่าย

ขอขอบคุณข้อมูลจาก LISA