

กลิ่นปัสสาวะ เรื่องธรรมดาที่หนักแล้ว

● นำเสนอเมื่อ 22 พ.ย. 2551

ทำงานเพลิน ติดประชุมต่อเนื่อง ต้องเดินทางตลอดทั้งวันเจอสภาพรถติดอยู่ในรถ ไม่สามารถที่จะปัสสาวะได้ ก็เลยต้องกลิ่นปัสสาวะด้วยความจำเป็น แถมบางคนไม่ค่อยชอบดื่มน้ำระหว่างทำงาน เพราะซีเกียจที่จะลุกไปเข้าห้องน้ำ ไม่เห็นต้องเป็นห่วงเลย ไม่น่าเกิดปัญหาอะไร แคกลิ่นปัสสาวะเฉยๆ คงไม่เป็นไร

แล้ววันร้ายคืนร้ายก็เกิดขึ้น หลังจากกลิ่นปัสสาวะ แล้วเกิดอาการปัสสาวะบ่อย ปัสสาวะไม่ค่อยออก เจ็บแสบท่อปัสสาวะ บางคนมีอาการปัสสาวะเป็นเลือดด้วย ตกใจบวกกับ ความทรมาณที่นึกไม่ถึง ก็เรียกว่าเกิดเรื่องเกี่ยวกับระบบทางเดินปัสสาวะขึ้นแล้วคนที่เคยมี ประสบการณ์ก็จะบอกได้ว่า เกิดภาวะกระเพาะปัสสาวะอักเสบเฉียบพลัน

เรื่องที่เกิดขึ้นมักเกิดกับสตรีมากกว่าคุณผู้ชาย เนื่องจากความแตกต่างของสรีระของสองเพศคือ ท่อปัสสาวะของคุณหญิงจะสั้นกว่ามากคือ มีความยาวเพียง 4-5 cm. เท่านั้น ในขณะที่ท่อปัสสาวะของผู้ชายจะยาวกว่ามาก จึงทำให้อโอกาสที่เชื้อโรคจะเข้าสู่กระเพาะปัสสาวะของสตรีง่ายกว่า

ธรรมชาติได้มีกลไกที่สำคัญในการที่จะล้างและขับเอาเชื้อโรคที่อาจจะหลุดเข้าสู่กระเพาะปัสสาวะคือการปัสสาวะอย่างสม่ำเสมอ ทุกครั้งที่มีการปัสสาวะก็คือ การล้างเอาเชื้อโรคที่หลุดหลงเข้าสู่กระเพาะปัสสาวะทิ้งสูนภายนอกนั่นเอง ในกรณีที่กลิ่นปัสสาวะไว้เป็นเวลานานๆ ก็เปรียบเหมือน การที่ปล่อยให้เกิต้น้ำขังนิ่งไม่เกิดการไหลเวียนไว้ในบ่อเป็นเวลานานๆ เชื้อโรคต่างๆ ก็จะเจริญเติบโตมีการเพิ่มจำนวนมากขึ้นจนน้ำในบ่อเน่าเสีย ก็คือ เกิดการเพิ่มจำนวนเชื้อโรคในน้ำปัสสาวะจนก่อให้เกิดโรค คือเกิดการติดเชื้อในน้ำปัสสาวะและเชื้อโรคก็จะวิ่งเข้าเลนงานอวัยวะที่ใกล้ที่สุดคือ กระเพาะปัสสาวะ เกิดการอักเสบและทำให้เกิดอาการ ต่างๆตามมา

ความจริงประการหนึ่งที่ร่างกายทำได้คือ เชื้อโรคในปริมาณน้อยๆ ไม่สามารถทำให้เกิดโรคได้ แต่เชื้อโรคชนิดเดียวกันเมื่อเพิ่มจำนวนขึ้นมากๆ ก็ก่อให้เกิดโรคได้และทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนได้มากมายนั่นเอง

การกลิ่นปัสสาวะบ่อยๆ จึงเป็นการกระทำที่ไปเปลี่ยนกลไกการทำความสะอาดกระเพาะปัสสาวะนั้นเอง และทำให้เกิดปัญหาการอักเสบของกระเพาะปัสสาวะตามมาได้ พบได้บ่อยในคนที่นั่งทำงานเพลิน ไม่ค่อยปัสสาวะ บางครั้งไม่ปวดมากแต่ร่างกายได้เตือนแล้วว่า ถึงเวลาที่ควรปัสสาวะแล้ว บางรายหนักยิ่งขึ้นไปอีกคือคนที่ไม่ค่อยชอบดื่มน้ำ ทำให้การสร้างปัสสาวะลดลง ก็ไม่ต้องไปฉีดยาและยังกลิ่นอีกด้วย ก็เรียกว่า ทำร้ายร่างกายตนเองมากขึ้น โอกาสที่จะเกิดการติดเชื้อก็ง่ายยิ่งขึ้น

ร่างกายของมนุษย์ มีความลึกซึ้งมากในเรื่องกลไกการป้องกันตัวเองแม้กระทั่งเรื่องการปัสสาวะ คือ

พบว่า เวลาที่ไปปัสสาวะ ส่วนของปัสสาวะที่ออกมาในช่วงต้นๆ
จะเป็นปัสสาวะที่เกิดขึ้นก่อนและยังอยู่ในกระเพาะปัสสาวะนานกว่า ส่วนที่ปัสสาวะออกมาทีหลัง

ในทางการแพทย์ใช้หลักการในการเป็นแนวทางการวินิจฉัยโรคคือ ถ้าปัสสาวะที่ออกมาก่อน
มีความขุ่น (มักจะเกิดจากการอักเสบติดเชื้อ) ก็พอจะบอกได้ว่าการอักเสบเกิดขึ้นในระบบปัสสาวะส่วนที่อยู่ต่ำๆ เช่น
กระเพาะปัสสาวะ และท่อปัสสาวะ แต่ถ้าปัสสาวะที่ออกมาก่อนใสดี และเริ่มขุ่นในช่วงท้ายๆ
ก็ให้คิดว่าการอักเสบน่าจะเกิดที่ส่วนทางเดินปัสสาวะที่อยู่สูง เช่น หลอดไต หรือ ที่ไตข้างใดข้างหนึ่ง
หลายคนคงสงสัยว่าจะตรวจดูอย่างไรว่าปัสสาวะส่วนต้น หรือส่วนปลาย วิธีการง่ายๆ คือ ให้อุณหภูมิปัสสาวะใสแก้ว
ใหญ่สามใบ ก็จะพอบอกได้ว่าส่วนต้นและส่วนปลายมีความผิดปกติหรือไม่

เมื่อมีการอักเสบของน้ำปัสสาวะ ก็จะทำให้เกิดกระเพาะปัสสาวะอักเสบตามมา จะมีอาการคือ
ปัสสาวะบ่อย แสบ เจ็บที่ท่อปัสสาวะ บางคนบอกว่าเหมือนโดนมีดบาดเวลาปัสสาวะทีเดียว
มักจะกลั้นปัสสาวะไม่ค่อยได้ บางรายที่มีอาการมากอาจจะปัสสาวะเป็นเลือดได้
ซึ่งเมื่อเกิดสภาพอย่างนี้คนไข้มักทนต่อไปไม่ได้ต้องไปพบแพทย์ เพื่อทำการรักษาทันที
เมื่อเกิดกระเพาะปัสสาวะอักเสบ จะทำให้กระเพาะปัสสาวะเกิดความไวกว่าปรกติ คือ
ความสามารถในการเก็บปัสสาวะจะทำให้ได้น้อยลง จึงทำให้ปัสสาวะบ่อย ครั้งละไม่มาก
บางรายการอักเสบไม่อยู่เพียงแค่ว่ากระเพาะปัสสาวะ แต่ลุกลามขึ้นไปไตเกิดการอักเสบที่เรียกว่า
กรวยไตอักเสบเฉียบพลัน ซึ่งก็คือ การอักเสบของเนื้อไตและเยื่อภายใน หลอดไตที่เชื่อมต่อกับไต (เรียกว่า
กรวยไต) ถือว่าเป็นโรคที่มีความรุนแรง ซึ่งหากรักษาไม่ถูกต้องอาจมีอันตรายร้ายแรง เช่น เกิดโลหิตเป็นพิษ หรือ
ไตวายเฉียบพลันได้

สาเหตุที่ทำให้เกิดกระเพาะปัสสาวะอักเสบ และกรวยไตอักเสบเฉียบพลัน เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย
ที่พบบ่อยได้แก่เชื้อ อีโคไล (E.Coli) ซึ่งเป็นเชื้อที่พบในอุจจาระของคนทั่วไป
เนื่องจากทวารหนักและท่อปัสสาวะอยู่ใกล้กันมากโอกาสในการปนเปื้อนจึงเกิดขึ้นได้
และทำให้เชื้อโรคหลุดเข้าไปในน้ำปัสสาวะ เกิดการติดเชื้อในกระเพาะปัสสาวะและย่องขึ้นไปตามหลอดไต
เกิดการอักเสบที่กรวยไตได้ โรคกรวยไตอักเสบเฉียบพลันจะมีอาการ ไช้สูง หนาวสั่นมาก ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย
เบื่ออาหาร อาจมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน มักมีอาการปวดท้อง ปวดบั้นเอวด้านในดานหนึ่ง และปัสสาวะขุ่น
ถ้าเป็นมากอาจจะปัสสาวะเป็นหนองได้

โรคกรวยไตอักเสบเฉียบพลัน ถือเป็นโรคที่รุนแรงและมีอันตราย
ควรได้รับการรักษาอย่างถูกต้องภายใน 24 ชั่วโมง คือ ได้รับการตรวจวินิจฉัย และหาสาเหตุร่วม
เช่นการมีนิ่วอุดตันในทางเดินปัสสาวะ หากได้รับการรักษาอาจเกิดภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงได้ เช่น
ภาวะไตวายเฉียบพลัน หรือภาวะโลหิตเป็นพิษ และจะพบความรุนแรงยิ่งขึ้นในกรณีที่เกิดขึ้นในผู้ป่วยเบาหวาน
หรือผู้ป่วยที่มีภูมิต้านทานต่ำ พบว่าการรักษาโรคกรวยไตอักเสบเฉียบพลัน
ต้องได้รับยาปฏิชีวนะชนิดฉีดเข้าทางหลอดเลือดดำ และต้องให้สารน้ำทางน้ำเกลือในกรณีที่ผู้ป่วยอาเจียนมาก
เพื่อรักษาสมดุลเกลือแร่ และน้ำในร่างกาย

การป้องกัน การอักเสบของทางเดินปัสสาวะ อาจทำได้โดย ดื่มน้ำมากๆในเวลาที่ปัสสาวะได้
เพื่อช่วยให้ร่างกายขับเอาเชื้อโรคทิ้งออกจากร่างกาย
ไม่กลั้นปัสสาวะเพื่อลดโอกาสการเพิ่มจำนวนของเชื้อโรคในน้ำปัสสาวะ หลังถ่ายอุจจาระ
ควรทำความสะอาดโดยใช้กระดาษชำระ เช็ดทำความสะอาดจากด้านหน้าไปสู่ด้านหลัง
(ไม่เช็ดจากด้านหลังมาด้านหน้า เพราะทวารหนักอยู่ด้านหลังท่อปัสสาวะ)

หากมีอาการของกระเพาะปัสสาวะอักเสบ
ควรรีบรักษาอย่างจริงจังเพื่อไม่ให้ลุกลามการอักเสบไปที่กรวยไตและเนื้อไต ซึ่งอาจเกิดภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงได้

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผู้ป่วยเบาหวานอย่างวางใจเด็ดขาด เพราะการอักเสบที่รุนแรง อาจเกิดถุงหนองรูปไต และติดเชื้อเขากระแสเลือด อันตรายถึงชีวิตได้ พฤติกรรมของมนุษย์ มีผลต่อการเกิดโรคต่างๆ ได้มากมาย เช่น การกิน การนอนหลับ การใช้ออกกำลังกายในกรณีนอนอ่านหนังสือ หรือนอนดูทีวีหรือการเฝ้าคอยๆ เรียกว่าใช้ออกกำลังกายที่ไม่ถูกต้องก็ทำให้กระดูกต้นคอเสื่อมได้ เช่นเดียวกันการกลั้นปัสสาวะบ่อยๆ ก็ส่งผลให้เกิดการติดเชื้อทางเดินปัสสาวะได้

**การที่มีความรู้และเข้าใจความเป็นไปของธรรมชาติ ของมนุษย์
อย่างถูกต้องและนำมาปรับเปลี่ยนใช้ให้เหมาะสมกับแต่ละคนจึงเป็นวิธีการที่ดี
ที่จะป้องกันการเกิดปัญหาสุขภาพได้ทางหนึ่งทีเดียว**

ขอบคุณข้อมูลจาก **กระปุก.คอม**