



พ.ทศอามดุขภพ

“บริการดี มีน้ำใจ ชื่อสคัญ”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ขานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตม

โรคติดเชื้อระบบทางเดินปัสสาวะ (Urinary tract infection)

การติดเชื้อ/ โรคติดเชื้อระบบทางเดินปัสสาวะ (Urinary tract infection) หรือเรียกว่า ยูทีไอ (UTI) คือ โรคหรือภาวะที่เกิดจากอวัยวะในระบบทางเดินปัสสาวะเกิดการอักเสบจากการติดเชื้อ ซึ่งเกือบทั้งหมดเป็นการติดเชื้อแบคทีเรีย แต่ทั้งนี้สามารถเกิดได้จากเชื้อโรคทุกชนิด เช่น เชื้อรา และเชื้อไวรัส แต่พบได้น้อยเมื่อเปรียบเทียบกับ การติดเชื้อจากแบคทีเรีย ดังนั้นในบทนี้จึงจะกล่าวถึงเฉพาะ ‘การติดเชื้อระบบทางเดินปัสสาวะที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย’ เท่านั้น



ระบบทางเดินปัสสาวะ คือระบบที่มีหน้าที่ในการกรองน้ำปัสสาวะจากเลือด และกำจัดออกจากร่างกายทางน้ำปัสสาวะ ประกอบด้วย

- ไต (ซ้าย และขวา)
- ท่อไต (ซ้ายและขวา)
- กระเพาะปัสสาวะ (มีอวัยวะเดียว)
- และท่อปัสสาวะ (มีอวัยวะเดียว)

โดย:

- ไต มีหน้าที่กรองปัสสาวะ
- ท่อไต มีหน้าที่นำส่งปัสสาวะที่กรองจากไตเข้าสู่กระเพาะปัสสาวะ
- กระเพาะปัสสาวะ มีหน้าที่เก็บกักน้ำปัสสาวะจนปริมาณมากพอ เส้นประสาทที่ผนังกระเพาะปัสสาวะจะกระตุ้นให้เกิดการบีบตัวของกระเพาะปัสสาวะ (ปวดปัสสาวะ) เพื่อขับถ่ายปัสสาวะออกจากร่างกายผ่านทางท่อปัสสาวะที่เปิดออกภายนอกร่างกายที่อวัยวะเพศ
- ท่อปัสสาวะ คือท่อนำปัสสาวะจากกระเพาะปัสสาวะเพื่อขับถ่ายออกนอกร่างกาย โดยปลายเปิดออกจะอยู่ในบริเวณเดียวกับอวัยวะระบบสืบพันธุ์

ทั้งนี้ บางท่านแบ่งระบบทางเดินปัสสาวะเป็น 2 ส่วน คือ

ก. ระบบทางเดินปัสสาวะตอนบน (Upper urinary tract): ประกอบด้วย ไต, กรวยไต(ส่วนของไตที่มีลักษณะเป็นโพรง มีหน้าที่เก็บกักน้ำปัสสาวะที่กรองออกมาจากเนื้อเยื่อไตก่อนปล่อยลงสู่ท่อไต), และท่อไต และ

2. ระบบทางเดินปัสสาวะตอนล่าง (Lower urinary tract): ซึ่งประกอบด้วย กระเพาะปัสสาวะ และ ท่อปัสสาวะ

การติดเชื้อ/โรคติดเชื้อระบบทางเดินปัสสาวะ เป็นโรค/ภาวะพบบ่อยมาก พบในทุกอายุ ตั้งแต่เด็ก(พบได้ประมาณ 10% ของโรค/ภาวะนี้)ที่รวมถึงทารกแรกเกิด ไปจนถึงผู้สูงอายุ โดยทั่วไปมักพบโรคนี้ในช่วงอายุ 16-35 ปี(ช่วงวัยเจริญพันธุ์) พบในผู้หญิงบ่อยกว่าในผู้ชายประมาณ 4 เท่า ซึ่งประมาณ 40-60%ของผู้หญิงต้องเคยเกิดโรค/ภาวะนี้อย่างน้อย 1 ครั้งในชีวิต เป็นโรค/ภาวะที่เกิดซ้ำได้บ่อย โดยพบว่า ประมาณ 50% เมื่อเกิดโรคแล้ว จะเกิดโรคซ้ำภายใน 6เดือน-1 ปี

ดังนี้:

- การติดเชื้อในระบบทางเดินปัสสาวะ มักเกิดกับระบบทางเดินปัสสาวะตอนล่าง ซึ่งเรียกว่า ‘การติดเชื้อ/โรคติดเชื้อระบบทางเดินปัสสาวะตอนล่าง (Lower Urinary tract infection หรือ Lower UTI)’ คือ โรค/ภาวะกระเพาะปัสสาวะอักเสบ (Cystitis) และ/หรือ โรค/ภาวะท่อปัสสาวะอักเสบ(Urethritis) พบมากประมาณ 20-30 เท่าของการเกิดกับระบบทางเดินปัสสาวะตอนบน
- เมื่อเกิดการอักเสบติดเชื้อของทางเดินปัสสาวะตอนบน ซึ่งเรียกว่า ‘การติดเชื้อระบบทางเดินปัสสาวะตอนบน (Upper Urinary tract infection หรือ Upper UTI)’ โดยมักเป็นการติดเชื้อของกรวยไต (โรคกรวยไตอักเสบ) ส่วนการติดเชื้อของเนื้อเยื่อไต พบได้น้อย

โรคติดเชื้อระบบทางเดินปัสสาวะเกิดได้อย่างไร? มีสาเหตุจากอะไร?

ประมาณ 75-95% ของโรคติดเชื้อระบบทางเดินปัสสาวะเกิดจากติดเชื้อแบคทีเรียชนิด อีโคไล (E.coli, Escherichia coli) ซึ่งเป็นแบคทีเรียประจำถิ่นในลำไส้ใหญ่ เชื้อนี้จึงปนเปื้อนอยู่ในอุจจาระและในบริเวณรอบปากทวารหนัก ซึ่งจะอยู่ใกล้เคียงกับปากท่อปัสสาวะ โดยเฉพาะในผู้หญิง นอกจากนั้น ในผู้หญิงโอกาสรับเชื้อแบคทีเรียยังมาจากช่องคลอด ซึ่งปากช่องคลอดเปิดออกภายนอกใกล้กับปากท่อปัสสาวะ ดังนั้น ท่อปัสสาวะในผู้หญิง จึงได้รับเชื้อโรคได้ง่าย ทั้งจากช่องคลอดและจากทวารหนัก ซึ่งลักษณะทางกายภาพนี้ ส่งผลให้ผู้หญิงเกิดการติดเชื้อ/โรคติดเชื้อทางเดินปัสสาวะสูงกว่าผู้ชายมาก

เชื้อแบคทีเรียที่พบได้บ่อยรองลงไปจาก อีโคไล คือ เชื้อ Staphylococcus saprophyticus (ประมาณ 5-20%) และจากการติดเชื้อจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ทั้งจาก หญิง-ชาย, ชาย-ชาย, และหญิง-หญิง, รวมทั้งจากการมีเพศสัมพันธ์ทางทวารหนัก และทางช่องปาก เช่น โรคหนองใน และโรคหนองในเทียม นอกจากนี้ ที่พบได้บ้างประปราย คือ จากแบคทีเรียในกลุ่ม Enterobacteriaceae (เช่น Klebsiella และ Proteus)

ภายหลังได้รับเชื้อฯ เชื้อฯจะเดินทางเข้าสู่ท่อปัสสาวะ ก่อนการอักเสบของท่อปัสสาวะ (โรคท่อปัสสาวะอักเสบ) เข้าสู่กระเพาะปัสสาวะ ก่อนการอักเสบของกระเพาะปัสสาวะ (โรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ) เข้าสู่ต่อไต้ซึ่งมักไม่ก่ออาการอะไร หลังจากนั้นจะเดินทางเข้าสู่ไต/ กรวยไต ก่อให้เกิดโรคกรวยไตอักเสบ ซึ่งการอักเสบของอวัยวะใดอวัยวะหนึ่ง หรือทุกอวัยวะดังกล่าว เรียกในภาพรวมว่า “ภาวะ/โรคติดเชื้อระบบทางเดินปัสสาวะ”

ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคติดเชื้อระบบทางเดินปัสสาวะมีอะไรบ้าง?

ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดการติดเชื้อ/โรคติดเชื้อระบบทางเดินปัสสาวะ คือ

- เพศหญิง: เนื่องจาก
- ท่อปัสสาวะของผู้หญิงสั้นกว่าของผู้ชายมาก เชื้อโรคบริเวณปากท่อปัสสาวะ จึงเข้าสู่กระเพาะปัสสาวะได้ง่ายกว่า
- ปากท่อปัสสาวะของผู้หญิงเปิดออกสู่ภายนอกในบริเวณใกล้กับช่องคลอด และทวารหนัก จึงมีโอกาสติดเชื้อได้ทั้งจากช่องคลอด และจากทวารหนัก
- ผู้หญิงช่วงมีประจำเดือน: บริเวณปากช่องคลอดและปากท่อปัสสาวะจะปน เปื้อนเชื้อแบคทีเรียได้ง่าย รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงระดับฮอร์โมนเพศจะส่งผลให้เนื้อเยื่อบริเวณอวัยวะเพศรวมทั้งปากท่อปัสสาวะติดเชื้อได้ง่ายขึ้นรวมถึง การเปลี่ยนแปลงฮอร์โมนเพศในช่วงตั้งครรภ์ และช่วงวัยหมดประจำเดือน ซึ่งจะส่งผลให้เกิดการติดเชื้อได้ง่ายบริเวณปากช่องคลอดและปากท่อปัสสาวะ และจากการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมของเนื้อเยื่อบริเวณดังกล่าว แบคทีเรียประจำถิ่น (Normal flora) ที่อยู่ในบริเวณนั้นจึงเปลี่ยนแปลงรุนแรงขึ้นจนก่อการติดเชื้อฯ
- ภาวะตั้งครรภ์: ซึ่งตัวครรภ์จะกดเบียดทับอวัยวะในระบบทางเดินปัสสาวะ โดยเฉพาะกระเพาะปัสสาวะ ก่อให้เกิดทางเดินปัสสาวะอุดตันได้ง่าย ปัสสาวะจึงแช่ค้างในกระเพาะปัสสาวะ เชื้อโรคจึงเจริญได้ดี จึงเพิ่มเชื้อโรคในปัสสาวะ ก่อให้เกิดกระเพาะปัสสาวะอักเสบได้ง่ายขึ้น
- อยู่ในวัยเจริญพันธุ์ทั้งหญิงและชาย หรือมีเพศสัมพันธ์บ่อย: จึงมีโอกาสติด โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้สูงกว่า โดยเฉพาะเมื่อมีคู่นอนหลายคน หรือในช่วงเมื่อมีการเปลี่ยนคู่นอน หรือเนื้อเยื่อบริเวณอวัยวะเพศซึ่งรวมถึงท่อปัสสาวะและกระเพาะปัสสาวะเกิดการบาดเจ็บจากเพศสัมพันธ์ จึงส่งผลให้ติดเชื้อได้ง่าย
- ผู้หญิงที่คุมกำเนิดด้วยการใช้ยาฆ่าอสุจิ: เพราะยาจะก่อการบาดเจ็บต่อเนื้อเยื่อของช่องคลอดและปากท่อปัสสาวะ จึงเกิดภาวะช่องคลอดอักเสบจากเชื้อแบคทีเรีย และทางเดินปัสสาวะอักเสบได้ง่าย
- ผู้หญิงที่ใช้การคุมกำเนิดด้วยการใส่ฝาครอบปากมดลูก (Diaphragm): จะติดเชื้อในช่องคลอด และในทางเดินปัสสาวะได้ง่ายจากความไม่สะอาดของมือ (จากการล้างเข้าไปในช่องคลอด) และของฝาครอบฯ
- ใช้เจลหล่อลื่น และ/หรือถุงยางอนามัยชาย ที่ไม่สะอาด
- มีทางเดินปัสสาวะอุดตัน: เช่น นิ่วในไต, นิ่วในท่อไต, และ/หรือนิ่วในกระเพาะปัสสาวะ, เพราะส่งผลให้น้ำปัสสาวะแช่ค้างในทางเดินปัสสาวะ แบคทีเรียที่เจริญ เติบโตได้ดีในน้ำปัสสาวะ จึงก่อการติดเชื้อของทางเดินปัสสาวะได้ง่าย
- โรคต่อมลูกหมากโต (ในผู้ชาย): เพราะก่อก่อให้เกิดการอุดตันทางเดินปัสสาวะ
- โรคต่อมลูกหมากอักเสบติดเชื้อ: ส่งผลให้การติดเชื้อลุกลามเกิดการติดเชื้อของอวัยวะในระบบทางเดินปัสสาวะ เพราะต่อมลูกหมากจะสัมผัสอยู่กับท่อปัสสาวะ
- การนั่งนานๆ / การกลั้นปัสสาวะนานๆ: จะส่งผลให้เกิดการแช่ค้างของปัสสาวะ เชื้อโรคในปัสสาวะจึงเจริญได้ดี

- มีโรคที่ภูมิคุ้มกันต้านทานโรคต่ำ: ร่างกายจึงติดเชื้อได้ง่าย เช่น โรคเบาหวาน
- โรคอัมพฤกษ์ อัมพาต: เพราะจะมีปัญหาในการขับถ่ายปัสสาวะ มักเกิดการแช่ค้างของปัสสาวะ แบคทีเรียในปัสสาวะจึงเจริญเติบโตได้ดี
- โรค/ภาวะที่กลั้นปัสสาวะไม่อยู่ หรือ ปัสสาวะแต่ละครั้งไม่หมด: จึงมีปัสสาวะค้างในกระเพาะปัสสาวะเสมอ แบคทีเรียในปัสสาวะจึงเจริญเติบโตได้ดี เช่น ในผู้สูงอายุ ในผู้หญิงที่ตั้งครรภ์หลายครรภ์ และในผู้หญิงที่มีโรคกระบังลมหย่อน หรือในโรคต่อมลูกหมากโต (ในผู้ชาย)
- การใช้สายสวนปัสสาวะ: เพราะท่อปัสสาวะและกระเพาะปัสสาวะจะบาดเจ็บจากสายสวน รวมทั้งการติดเชื้อจากตัวสายสวนเอง เช่น ในผู้ป่วยอัมพฤกษ์ อัมพาต และผู้ป่วยผ่าตัดใหญ่ที่ต้องใส่สายสวนปัสสาวะ
- มีความผิดปกติแต่กำเนิดของทางเดินปัสสาวะ: ที่เป็นสาเหตุให้มีการกักคั่งของน้ำปัสสาวะ (พบได้น้อย)

โรคติดเชื้อระบบทางเดินปัสสาวะมีอาการอย่างไร?

อาการจากโรคติดเชื้อระบบทางเดินปัสสาวะ คือ

ก. อาการจากโรคติดเชื้อระบบทางเดินปัสสาวะที่พบบ่อย คือ

- ปัสสาวะบ่อย ครั้งละน้อยๆ ปวดแสบเวลาปัสสาวะ โดยเฉพาะเมื่อสิ้นสุดปัสสาวะ และมักตื่นปัสสาวะกลางคืนบ่อยกว่าปกติ
- อาจกลั้นปัสสาวะไม่อยู่
- ปัสสาวะขุ่น มีกลิ่นแรง หรือเหม็น ผิดปกติ
- อาจมีปัสสาวะเป็นเลือด
- ปวดท้องน้อย/ อุ้งเชิงกราน

ข. อาการอื่นๆที่พบบ่อยน้อยกว่าอาการในข้อ ก. คือ

- อาจมีไข้ต่ำๆ บางครั้งถ้าโรครุนแรงอาจมีไข้สูง
- ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ หัวตัว
- อ่อนเพลีย
- คลื่นไส้ อาเจียน
- เจ็บบริเวณอวัยวะเพศ และ/หรืออุ้งเชิงกรานเมื่อมีเพศสัมพันธ์
- มีหนอง หรือ สารคัดหลั่งบริเวณอวัยวะเพศ ปากช่องคลอด และ/หรือปากท่อปัสสาวะ

ค. อาการจากโรคติดเชื้อระบบทางเดินปัสสาวะตอนบนที่นอกเหนือจากที่กล่าวแล้ว คือ

- มีไข้ มักเป็นไข้สูง
- หนาวสั่น
- ปวดเอวทั้งสองข้าง

แพทย์วินิจฉัยโรคติดเชื้อระบบทางเดินปัสสาวะอย่างไร?

แพทย์วินิจฉัยการติดเชื้อ/โรคติดเชื้อระบบทางเดินปัสสาวะได้จาก

- การซักถามประวัติทางการแพทย์ของผู้ป่วย ที่สำคัญ เช่น อาการ ประวัติการเจ็บป่วยต่างๆ ประวัติเพศสัมพันธ์ ลักษณะการทำงาน การดื่มน้ำมากน้อยต่อวัน

- การตรวจร่างกาย
- การตรวจปัสสาวะ ดู เม็ดเลือดขาว และเม็ดเลือดแดง
- อาจมีการตรวจภายในในผู้ป่วยหญิง
- อาจมีการตรวจทางทวารหนักในผู้ชายเพื่อตรวจคัดต่อมลูกหมาก
- และอาจมีการสืบค้น/การตรวจสืบค้นอื่นๆทางห้องปฏิบัติการเพิ่มเติม ตามอาการผู้ป่วยและดุลพินิจของแพทย์ เช่น
- การตรวจย้อมเชื้อ/การตรวจเชื้อ และ/หรือการเพาะเชื้อ จากปัสสาวะ
- การตรวจหาชนิดของยาปฏิชีวนะ ที่จะใช้ฆ่าเชื้อได้อย่างเฉพาะเจาะจงต่อเชื้อก่อโรค
- การเอกซเรย์ภาพช่องท้องและอุ้งเชิงกราน และ/หรือเอกซเรย์คอมพิวเตอร์ (CT scan)
- และ/หรือการส่องกล้องตรวจระบบทางเดินปัสสาวะ ซึ่งอาจรวมกับการตัดชิ้นเนื้อบริเวณรอยโรคเพื่อการตรวจทางพยาธิวิทยา

รักษาโรคติดเชื้อระบบทางเดินปัสสาวะอย่างไร?

แนวทางการรักษาการติดเชื้อระบบทางเดินปัสสาวะ คือ การใช้ยาปฏิชีวนะ, การรักษาสาเหตุ, และการรักษาประคับประคองตามอาการ

ก. การใช้ยาปฏิชีวนะ: โดยชนิด ขนาดยา (Dose) และระยะเวลาที่ใช้ยา ขึ้นกับ ความรุนแรงของอาการ, เชื้อที่เป็นสาเหตุ/ปัจจัยเสี่ยง, การเกิดโรคครั้งแรกหรือเป็นโรค/ภาวะย้อนกลับเป็นซ้ำ, สุขภาพโดยรวมของผู้ป่วย, และดุลพินิจของแพทย์ผู้รักษา, ซึ่งในผู้ป่วยที่เกิดโรคบ่อย อาจมีการให้ยาปฏิชีวนะเพื่อป้องกันการเกิดโรคย้อนกลับเป็นซ้ำ ทั้งนี้ขึ้นกับดุลพินิจของแพทย์เช่นกัน

ข. การรักษาสาเหตุ: เช่น

- การรักษาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เมื่อโรคเกิดจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- หรือการรักษาโรคนิ่วในไต หรือโรคนิ่วในกระเพาะปัสสาวะ เมื่อโรคเกิดจากโรคนิ่วในไต หรือในกระเพาะปัสสาวะ เป็นต้น

ค. การรักษาประคับประคองตามอาการ: เช่น

- ให้ยาแก้ปวด
- ยาลดไข้
- ยาบรรเทาอาการ คลื่นไส้ อาเจียน
- และการดื่มน้ำมากๆ มากกว่าปกติ

โรคติดเชื้อระบบทางเดินปัสสาวะรุนแรงไหม? มีผลข้างเคียงอย่างไร?

โดยทั่วไป เมื่อพบแพทย์/มาโรงพยาบาลได้เร็ว การติดเชื้อระบบทางเดินปัสสาวะจะไม่รุนแรง อาการจะดีขึ้นหรือหายได้ภายใน 1 สัปดาห์ ทั้งนี้โดยเป็นการรักษาแบบผู้ป่วยนอกด้วยการกินยาปฏิชีวนะ แต่ในโรค/ภาวะกรวยไตอักเสบ โรคมีกรุนแรง การให้ยาปฏิชีวนะมักให้ทางหลอดเลือดดำที่อาจจำเป็นต้องรักษาแบบผู้ป่วยในโรงพยาบาล

แต่ถ้าพบแพทย์ช้า หรือมีการเกิดเป็นซ้ำบ่อยๆ (พบได้ประมาณ 25%ของผู้ป่วย โดยเฉพาะในผู้หญิง) อาจส่งผลให้เชื้อดื้อยา และโรครุนแรงจนเกิดการติดเชื้อในกระแสโลหิตได้ (ภาวะพิษเหตุติดเชื้อ/ภาวะติดเชื้อในกระแสเลือด) หรือเกิดเป็นโรคไตเรื้อรังได้

อนึ่ง ผลข้างเคียงจากโรคติดเชื้อระบบทางเดินปัสสาวะ คือ

- โรคย้อนกลับเป็นซ้ำ/ มีการติดเชื้อซ้ำๆหลังติดเชื้อครั้งแรกภายใน 6 เดือน-1ปี ที่อาจส่งผลให้เกิด
- เชื้อดื้อยา
- ภาวะติดเชื้อในกระแสเลือด
- โรคไตเรื้อรัง

ดูแลตนเองอย่างไร? ควรพบแพทย์เมื่อไร?

การดูแลตนเองและการพบแพทย์เมื่อมีโรคติดเชื้อระบบทางเดินปัสสาวะ ที่สำคัญ คือ

ก. เมื่อมีอาการดังกล่าวใน 'หัวข้อ อาการฯ' ควรรีบพบแพทย์/มาโรงพยาบาล เพราะการรักษาจำเป็นต้องได้รับยาปฏิชีวนะอย่างถูกต้องทั้งชนิดของยา, ปริมาณยา (Dose), และระยะเวลาที่ได้รับยา, เพื่อลดโอกาสเกิดโรคย้อนกลับเป็นซ้ำจากการรักษาที่ไม่เหมาะสม และเชื้อดื้อยา ดังนั้นจึงเป็นโรคที่ผู้ป่วยไม่สามารถดูแลตนเองให้โรคลดหายได้

ข. เมื่อพบแพทย์แล้ว การดูแลตนเอง ที่สำคัญ คือ

- ปฏิบัติตาม แพทย์ พยาบาล แนะนำ
- กินยา/ใช้ยาต่างๆที่แพทย์สั่งให้ครบถ้วน ถูกต้อง ไม่หยุดยาเอง ถึงแม้อาการจะ ดีขึ้น/หายแล้วก็ตาม
- ดื่มน้ำสะอาดให้มากกว่าเดิม อย่างน้อยวันละ 8-10แก้ว เมื่อไม่มีโรคต้องจำกัดน้ำดื่ม
- ไม่กลั้นปัสสาวะนาน
- พยายามเคลื่อนไหวร่างกายเสมอ ไม่นั่งนานๆ
- งดการมีเพศสัมพันธ์จนกว่าโรคจะหายแล้ว
- สวมใส่กางเกงในเป็นผ้าฝ้าย100% ไม่รัดแน่นเกินไป เพื่อลดการระคายเคืองบริเวณอวัยวะเพศ และปากท่อปัสสาวะ และเพื่อเพิ่มการระบายอากาศไม่ให้บริเวณนั้นอับชื้น
- ในผู้หญิง ควรล้างบริเวณอวัยวะเพศและปากท่อปัสสาวะจากด้านหน้าไปด้านหลังเสมอ เพื่อลดการปนเปื้อนแบคทีเรียจากปากทวารหนัก
- ไปพบสูตินรีแพทย์ เพื่อพิจารณาปรับเปลี่ยนชนิดยาคุมกำเนิด (ในผู้หญิง) หรือ เจลหล่อลื่น เมื่อเกิดโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบโดยหาสาเหตุอื่นไม่ได้
- รักษาสุขอนามัยพื้นฐาน (สุขบัญญัติแห่งชาติ) ลดโอกาสติดเชื้อต่างๆ
- หลังการขับถ่าย ควรล้างด้วยน้ำสะอาด และซับให้แห้งเสมอ อาจใช้กระดาษเปียกสำหรับทำความสะอาดของเด็กอ่อนเมื่อไม่สะดวกที่จะล้างทำความสะอาด
- ใช้ทิชชูชนิดอ่อนนุ่ม ไม่แฉะกระด้างในบริเวณอวัยวะเพศเสมอ
- รักษาควบคุมโรคที่เป็นปัจจัยเสี่ยง เช่น โรคเบาหวาน หรือ โรคต่อมลูกหมากโต

ป้องกันโรคติดเชื้อระบบทางเดินปัสสาวะอย่างไร?

การป้องกันโรคติดเชื้อระบบทางเดินปัสสาวะที่สำคัญ คือ

- ดื่มน้ำสะอาดให้ได้อย่างน้อยวันละ 6-8 แก้วเมื่อไม่มีโรคที่ต้องจำกัดน้ำดื่ม
- เคลื่อนไหวร่างกายเสมอ ไม่นั่งนานๆ เช่น เมื่อรดดินมาก
- ไม่กลั้นปัสสาวะนานๆ

- ใช้ทิชชูที่อ่อนนุ่มในการทำความสะอาดปากท่อน้ำปัสสาวะ และอวัยวะเพศ
- ไม่ใช้ยาดับกลิ่นบริเวณอวัยวะเพศ
- หลายการศึกษาพบว่า การมีเพศสัมพันธ์เพิ่มปริมาณเชื้อโรคในปัสสาวะ ดังนั้นจึงมีคำแนะนำให้ปัสสาวะก่อนและหลังการมีเพศสัมพันธ์ จะช่วยลดปริมาณเชื้อโรคในปัสสาวะลง จึงลดโอกาสเกิดการติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะ
- รักษาควบคุมโรคที่เป็นปัจจัยเสี่ยง
- ไม่สำส่อนทางเพศ
- ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์เพื่อป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- รักษาสุขอนามัยพื้นฐาน (สุขบัญญัติแห่งชาติ)
- ในผู้หญิง
- ทำความสะอาดอวัยวะเพศ และหลังการขับถ่ายจากด้านหน้าไปด้านหลังเสมอ เพื่อป้องกันการปนเปื้อนของแบคทีเรียจากปากทวารหนัก
- ไม่ใช้การคุมกำเนิดด้วยยาฆ่าเชื้อ
- ไม่ใช้การคุมกำเนิดด้วยการใช้ฝาครอบปากมดลูก

บรรณานุกรม

1. Braunwald, E., Fauci, A., Kasper, L., Hauser, S., Longo, D., and Jameson, J. (2001). Harrison's principles of internal medicine (15th ed.). New York: McGraw-Hill.
2. Mehnert-Kay, S. (2005). Diagnosis and management of uncomplicated urinary tract infections. Am Fam Physician. 72, 451-456.
3. Orenstein, R., and Wong, E. (1999). Urinary tract infections in adult. Am Fam Physician. 59, 1225-1234.
4. <https://www.nice.org.uk/guidance/ng109> [2019,July13]
5. https://en.wikipedia.org/wiki/Urinary_tract_infection [2019,July13]
6. <https://emedicine.medscape.com/article/231574-overview#showall> [2019,July13]



"สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา"
 รอไว้เรื่องสุขภาพอย่า แคบ(ลายหน้า)...คัลก็มา...

www.thatoomhsp.com

งานเสวนาและประชุมสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตุม
 โทร.044-591126 ต่อ 116

