



พ.ทศอามดุขภพ

“บริการดี มีน้ำใจ ชื่อสคัญ”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม

กระเพาะปัสสาวะอักเสบอักเสบ (Cystitis)

กระเพาะปัสสาวะอักเสบ (Cystitis หรือ Lower urinary tract infection) คือโรคที่เกิดจาก กระเพาะปัสสาวะติดเชื้อแบคทีเรีย เป็นโรคพบบ่อยโรคหนึ่ง โดยพบได้ในทุกอายุตั้งแต่เด็กจนถึงผู้สูงอายุ โดยทั่วไปพบสูงในช่วงอายุ 20 - 50 ปี พบในผู้หญิงสูงกว่า ในผู้ชายมาก ทั้งนี้อธิบายได้จากท่อปัสสาวะของผู้หญิงสั้นกว่าของผู้ชายมาก เชื้อโรคบริเวณปากท่อปัสสาวะจึงเข้าสู่กระเพาะ ปัสสาวะได้ง่ายกว่า นอกจากนั้นปากท่อปัสสาวะของผู้หญิงยังเปิดออกสู่ภายนอกในบริเวณใกล้เคียงช่องคลอดและทวารหนัก จึงมี โอกาสติดเชื้อทั้งจากช่องคลอดและจากทวารหนักได้สูงกว่าในผู้ชาย

เชื้อแบคทีเรียที่เป็นสาเหตุของกระเพาะปัสสาวะอักเสบมีได้หลายชนิด แต่ประมาณ 75 -95% เกิดจากเชื้อ อีโคไล (E. coli, Escherichia coli)

กระเพาะปัสสาวะอักเสบพบเกิดได้ทั้งจากการอักเสบเฉียบพลันที่มีอาการเกิดขึ้นที่และรักษาหายได้ภายใน 2 - 3 สัปดาห์ หรือ จากการอักเสบเรื้อรังซึ่งมักมีอาการอักเสบเป็นๆหายๆเรื้อรังแต่มีอาการรุนแรงน้อยกว่าการอักเสบเฉียบพลัน

กระเพาะปัสสาวะอักเสบมีปัจจัยเสี่ยงจากอะไรบ้าง?



ปัจจัยเสี่ยงของโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบคือ

- **ผู้หญิง** ด้วยเหตุผลทางสรีรวิทยาดังกล่าวแล้วในบั้นนำ
- **ผู้สูงอายุ** เพราะสุขอนามัยบริเวณอวัยวะเพศไม่ดีโดยเฉพาะผู้ที่ขาดคนดูแล นอกจากนั้นมักไม่ค่อยได้เคลื่อนไหว มักนั่งๆนอนๆ และดื่มน้ำน้อย ปัสสาวะจึงเข้มข้นหรือกักคั่งในกระเพาะปัสสาวะ เชื้อโรค/แบคทีเรียจึงเจริญเติบโตได้ดี
- **การกลั้นปัสสาวะนาน** ส่งผลให้ปัสสาวะเข้มข้นในกระเพาะปัสสาวะ เชื้อโรคในปัสสาวะจึง เจริญเติบโตได้ดี
- **ดื่มน้ำน้อย** จึงส่งผลให้ไม่ค่อยได้ปัสสาวะ ปัสสาวะจึงเข้มข้นในกระเพาะปัสสาวะได้ง่าย เชื้อโรคในปัสสาวะจึงเจริญได้ดี
- **โรคเบาหวาน** เพราะเป็นโรคก่อนการอักเสบติดเชื้อของเนื้อเยื่อต่างๆได้ง่ายรวมทั้งของกระเพาะปัสสาวะ
- **โรคที่ต้องนั่งๆนอนๆตลอดเวลา** เช่น โรคหลอดเลือดสมอง อัมพฤกษ์/อัมพาต จะส่งผล ให้ปัสสาวะเข้มข้นในกระเพาะปัสสาวะ
- **เมื่อต้องใช้สายสวนปัสสาวะ** โดยเฉพาะต้องคาสายสวนปัสสาวะนานๆหรือตลอดเวลาเช่น หลังผ่าตัดหรือในโรคอัมพฤกษ์/อัมพาต เพราะกระเพาะปัสสาวะและท่อปัสสาวะจะเกิดการบาดเจ็บจากสายสวนนั้นจึงติดเชื้อได้ง่าย รวมทั้งอาจติดเชื้อจากเชื้อที่ตัวสายสวนปัสสาวะเองด้วย
- **มีโรคเรื้อรังของท่อปัสสาวะหรือท่อปัสสาวะตีบจากสาเหตุต่างๆ** เช่น โรคติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์/โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ (เช่น โรคหนองใน โรคหนองในเทียม) จึงมักมีปัสสาวะเข้มข้นในกระเพาะปัสสาวะ แบคทีเรียจึงเจริญเติบโตได้เร็ว
- **โรคติดเชื้อของไต** โรคนี้ัว ทั้งในไตและในท่อปัสสาวะ
- **การติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์** (โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์)
- **หญิงตั้งครรภ์** เพราะการกดเบียดทับของครรภ์ต่อกระเพาะปัสสาวะมักก่อปัญหาปัสสาวะไม่หมด เกิดปัสสาวะเข้มข้นในกระเพาะปัสสาวะจึงเกิดการติดเชื้อได้ง่าย
- **ใช้สเปรย์ดับกลิ่นบริเวณอวัยวะเพศ** เพราะจะก่อการระคายเคืองเนื้อเยื่อปากท่อปัสสาวะ และปากช่องคลอด (ในผู้หญิง) เพิ่มโอกาสเกิดการบาดเจ็บและการติดเชื้อของเนื้อเยื่อ
- **ผู้หญิงซึ่งใช้วิธีคุมกำเนิดด้วยยาฆ่าอสุจิ** (อ่านเพิ่มเติมในเว็บ haamor.com บทความ เรื่อง การคุมกำเนิดด้วยยาฆ่าอสุจิ) หรือการใช้ฝา/หมวกครอบปากมดลูก (Cervical diaphragm) เพราะเป็นสาเหตุก่อการระคายเคืองและบาดเจ็บต่อเนื้อเยื่อปากท่อปัสสาวะและปากช่องคลอด ส่งผลให้เกิดการติดเชื้อได้ง่ายขึ้น
- **ในผู้ชาย** มักพบสัมพันธ์กับต่อมลูกหมากโตและ/หรือต่อมลูกหมากอักเสบ ส่งผลให้ปัสสาวะ ไม่หมด ปัสสาวะจึงเข้มข้นในกระเพาะปัสสาวะ ส่งผลให้แบคทีเรียเจริญได้ดี กระเพาะปัสสาวะจึงอักเสบได้ง่าย

กระเพาะปัสสาวะอักเสบมีอาการอย่างไร?

อาการบ่งชี้ของโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบคือ

- ปัสสาวะบ่อย ปัสสาวะครั้งละน้อยๆ ปวด เบ่ง แสบ โดยเฉพาะตอนสุดปัสสาวะ
- ปัสสาวะเป็นเลือด อาจมองเห็นด้วยตาเปล่าคือ ปัสสาวะสีชมพูหรือเป็นเลือด หรือตรวจพบ เม็ดเลือดแดงได้จากการตรวจปัสสาวะ
- ปัสสาวะขุ่น (ปัสสาวะปกติต้องใส) หรืออาจเป็นหนองขึ้นกับความรุนแรงของโรค และ/หรือ มีกลิ่นผิดปกติ
- ปวดท้องน้อย
- มีไข้ได้ทั้งไข้สูงและไข้ต่ำ (พบได้บ่อยกว่า) แต่มักไม่มีไข้เมื่อเป็นการอักเสบเรื้อรัง
- บางครั้งอาจมีสารคัดหลั่งบริเวณอวัยวะเพศร่วมด้วยเมื่อเกิดจากติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์/โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- อาจมีกลิ่นในอุจจาระได้เมื่อเป็นการติดเชื้อเฉียบพลัน
- อาจมีนิ่วปนออกมาในปัสสาวะเมื่อเกิดร่วมกับนิ่วในไตหรือนิ่วในกระเพาะปัสสาวะ

แพทย์วินิจฉัยกระเพาะปัสสาวะอักเสบได้อย่างไร?

แพทย์วินิจฉัยโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบได้จากประวัติอาการ การตรวจร่างกาย การตรวจ ปัสสาวะ และอาจมีการตรวจสืบค้นอื่นๆเพิ่มเติมทั้งนี้ขึ้นกับอาการผู้ป่วยและดุลพินิจของแพทย์เช่น การตรวจเลือดซีบีซี (CBC) การตรวจเพาะเชื้อจากปัสสาวะ หรือการส่องกล้องตรวจกระเพาะปัสสาวะ

รักษากระเพาะปัสสาวะอักเสบได้อย่างไร?

แนวทางการรักษาโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบคือ การให้ยาปฏิชีวนะ การรักษาสาเหตุ/ปัจจัยเสี่ยงเช่น รักษาโรคติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์/โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์เมื่อสาเหตุเกิดจากการติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ และการรักษาประคับประคองตามอาการ เช่น ยาแก้ปวดชนิดคลายการบีบตัวของกระเพาะปัสสาวะ และการดื่มน้ำมากๆเช่น วันละอย่างน้อย 8 - 10 แก้วเมื่อไม่มีโรคต้องจำกัดน้ำดื่ม เช่น โรคหัวใจล้มเหลว

กระเพาะปัสสาวะอักเสบมีผลข้างเคียงไหม?

ผลข้างเคียงจากกระเพาะปัสสาวะอักเสบคือ การลุกลามเป็นการอักเสบของไต ซึ่งเมื่อเรื้อรัง อาจส่งผลให้เกิดโรคไตเรื้อรังได้ หรือเมื่อการอักเสบติดเชื้อรุนแรงอาจลุกลามเป็นการอักเสบติดเชื้อในกระแสโลหิต/เลือด (ภาวะพิษเหตุติดเชื้อ/ภาวะติดเชื้อในกระแสเลือด) ซึ่งทั้งสองกรณีเป็นสาเหตุให้เสียชีวิต (ตาย) ได้

กระเพาะปัสสาวะอักเสบรุนแรงไหม?

โดยทั่วไปกระเพาะปัสสาวะอักเสบเป็นโรคมีการพยากรณ์โรคที่ไม่รุนแรง รักษาได้เสมอ แต่ถ้ามีอาการมากและไม่พบแพทย์เพื่อการรักษาที่ถูกต้อง อาจกลายเป็นการติดเชื้อรุนแรงได้ดังกล่าแล้ว

ดูแลตัวเองอย่างไร? ควรพบแพทย์เมื่อไร?

เมื่อมีอาการดังกล่าวในหัวข้อ อาการ ควรพบแพทย์เสมอ เพราะกระเพาะปัสสาวะอักเสบมักเป็นโรคที่ไม่หายจากการดูแลตนเองเนื่องจากมีสาเหตุที่หลากหลายและควรต้องได้ยาปฏิชีวนะ ซึ่งการซื้อยากินเองอาจทำให้ได้ยาไม่ตรงกับชนิดของเชื้อโรค ขนาด และระยะเวลาในการใช้ยาไม่ถูกต้อง จึงอาจส่งผลให้โรคไม่หายและอาจกลายเป็นกระเพาะปัสสาวะอักเสบเรื้อรังจากติดเชื้อื้อยาได้

การดูแลตนเองภายหลังพบแพทย์แล้วคือ

- ดื่มน้ำสะอาดมากๆอย่างน้อย 8 - 10 แก้วต่อวันเมื่อไม่มีโรคต้องจำกัดน้ำดื่ม
- ไม่กลั้นปัสสาวะนาน
- พยายามเคลื่อนไหวร่างกายเสมอ
- ไม่ควรใช้สเปรย์ดับกลิ่นบริเวณอวัยวะเพศเพราะจะก่อการระคายเคืองเนื้อเยื่อปากท่อปัสสาวะ และปากช่องคลอด เพิ่มโอกาสเกิดการบาดเจ็บและการติดเชื้อของเนื้อเยื่อ
- ในผู้หญิงเมื่อทำความสะอาดบริเวณอวัยวะเพศหรือในการขับถ่าย ต้องทำจากด้านหน้าไปด้านหลังเสมอเพื่อป้องกันการปนเปื้อนแบคทีเรียจากปากทวารหนักสู่ปากช่องคลอดและปากท่อปัสสาวะซึ่งจะเป็นสาเหตุให้เกิดการติดเชื้อของกระเพาะปัสสาวะได้
- ในผู้หญิง ไม่ใช้วิธีคุมกำเนิดด้วยยาฆ่าอสุจิหรือการใช้ฝาครอบปากมดลูก (Cervical diaphragm) เพราะเป็นสาเหตุก่อการระคายเคืองและบาดเจ็บต่อเนื้อเยื่อปากท่อปัสสาวะ และปากท่อช่องคลอด ส่งผลให้เกิดการติดเชื้อได้ง่ายขึ้น
- รักษาสุขอนามัยพื้นฐาน (สุขบัญญัติแห่งชาติ) เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง ลดโอกาสติดเชื้อรุนแรงและลดเชื้อแพร่ไปสู่ผู้อื่น

- พบแพทย์/ไปโรงพยาบาลตามนัดเสมอ และรีบพบแพทย์/ไปโรงพยาบาลก่อนนัดเมื่อมีอาการผิดปกติไปจากเดิม หรือเมื่ออาการต่างๆ เลวลง หรือเมื่อกังวลในอาการ หรือปัสสาวะเป็นเลือด เพราะอาจเป็นอาการของโรคมะเร็งกระเพาะปัสสาวะได้

ป้องกันกระเพาะปัสสาวะอักเสบได้อย่างไร?

การป้องกันโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบที่สำคัญคือ

- ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6 - 8 แก้วเมื่อไม่มีโรคต้องจำกัดน้ำดื่ม
- ไม่กลั้นปัสสาวะนาน พยายามเคลื่อนไหวร่างกายเสมอ ไม่นั่งแช่นานๆ
- รักษาควบคุมโรคต่างๆ ที่เป็นปัจจัยเสี่ยง
- รักษาความสะอาดบริเวณอวัยวะเพศ และในการขับถ่ายควรล้าง/เช็ดเมื่ออุจจาระ/ปัสสาวะ จากด้านหน้าไปด้านหลัง (ในผู้หญิง) ไม่ควรใช้สเปรย์หรือยาดับกลิ่นตัวในบริเวณอวัยวะเพศเพราะก่อการระคายเคืองเยื่อเมือกของอวัยวะเพศ จึงเพิ่มโอกาสติดเชื้อ และเกิดกระเพาะปัสสาวะอักเสบได้ง่ายขึ้น
- ในผู้หญิง ไม่ควรใช้วิธีคุมกำเนิดด้วยการใช้น้ำยาฆ่าเชื้อหรือการใช้ฝาครอบปากมดลูกเพราะ เพิ่มโอกาสติดเชื้อต่อช่องคลอด ปากท่อปัสสาวะ และกระเพาะปัสสาวะ
- การอาบน้ำในอ่างอาจเพิ่มโอกาสติดเชื้อได้ง่ายขึ้น
- รักษาสุขอนามัยพื้นฐานเสมอเพื่อสุขภาพแข็งแรง ลดโอกาสติดเชื้อต่างๆ รวมทั้งการติดเชื้อ ทางเพศสัมพันธ์/โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

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. <http://www.medicinenet.com/articles/c/2/chronic-cystitis/recurring-urinary-tract-infection.html> [2016, July 16].
3. Mehnert-Kay, S. (2005). Diagnosis and management of uncomplicated urinary tract infections. Am Fam Physician. 72, 451-456.

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ แพทย์หญิง พวงทอง ไกรพิบูลย์ วว.รังสีรักษา และเวชศาสตร์นิวเคลียร์



"สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา"
 รอบรู้เรื่องสุขภาพง่าย ๆ แค่นั่งอ่าน...คลิกมา...

www.thatoomhsp.com

งานรังสีรักษาและเวชศาสตร์โรงพยาบาลท่าตุม
 โทร.044-591126 ต่อ 116

