



การติดเชื้อของทางเดินปัสสาวะ (ยูทีไอ)

Urinary Tract Infection (Thai)

การติดเชื้อของทางเดินปัสสาวะ (ยูทีไอ) คืออะไร ?

What is a Urinary Tract Infection (UTI)?

การติดเชื้อของทางเดินปัสสาวะ (ยูทีไอ) เกิดขึ้นเมื่อระบบปัสสาวะติดเชื้อแบคทีเรีย การติดเชื้อที่สามัญที่สุดมักจะเกี่ยวข้องกับกระเพาะปัสสาวะ ('กระเพาะปัสสาวะอักเสบ') แต่ในกรณีที่ซับซ้อนก็อาจลุกลามไปถึงไต (เรียกว่า 'ไตและกรวยไตอักเสบ') โดยปกติแล้วไม่ใช่การติดเชื้อผ่านทางเพศสัมพันธ์

สาเหตุของการติดเชื้อของทางเดินปัสสาวะคืออะไร ?

What causes UTIs?

การติดเชื้อของทางเดินปัสสาวะส่วนใหญ่เกิดขึ้นหลังจากที่แบคทีเรียจากลำไส้หรือผิวหนังของอวัยวะเพศแพร่เข้าสู่ท่อปัสสาวะ (ช่องเปิดที่ปัสสาวะไหลออกมา) จากจุดนี้แบคทีเรียสามารถแพร่ไปสู่กระเพาะปัสสาวะ หรืออาจแพร่ไปถึงไต แต่ไม่เกิดขึ้นบ่อยนัก การติดเชื้อของทางเดินปัสสาวะเกิดกับสตรีมากกว่าชาย ทั้งนี้เพราะท่อปัสสาวะของสตรีสั้นมาก แบคทีเรียจึงสามารถผ่านเข้าสู่กระเพาะปัสสาวะของสตรีได้ง่ายกว่า

มีอาการอะไรบ้าง ?

What are the symptoms?

คนเป็นจำนวนมากที่มีการติดเชื้อของทางเดินปัสสาวะจะถ่ายปัสสาวะบ่อย มีความรู้สึกแสบร้อนเหมือนอยากปัสสาวะ หรือมีความรู้สึกที่ว่าปัสสาวะยังเต็มกระเพาะที่เพิ่งถ่ายไปหยกๆ คนเหล่านี้มักจะรู้สึก 'ปวดแสบปวดร้อน' ขณะที่กำลังถ่ายปัสสาวะ ปัสสาวะอาจมีกลิ่นเหม็น และอาจมีเลือดปนออกมาด้วย อาจรู้สึกเจ็บที่บริเวณท้องน้อยและกระเพาะปัสสาวะ การเจ็บที่บริเวณสีข้าง (เหนือไต) และการมีไข้อาจแสดงให้เห็นว่าไตและกรวยไตอักเสบ

จะวินิจฉัยได้อย่างไร ?

How is it diagnosed?

การติดเชื้อของทางเดินปัสสาวะบางครั้งสามารถวินิจฉัยได้โดยไม่ต้องทดสอบ หากอาการต่างๆ เข้ากับลักษณะที่พบบ่อย ส่วนใหญ่จะเก็บปัสสาวะช่วงกลางของการถ่ายไปตรวจด้วยกล้องจุลทรรศน์ เพื่อหาแบคทีเรีย เซลล์หนอง หรือเลือด ถ้าพบ แบคทีเรียนั้นจะถูกนำไปเพาะและทดสอบดูว่ายาปฏิชีวนะชนิดใดที่จะใช้ได้ผลในการรักษาการติดเชื้อดังกล่าว

กระบวนการนี้อาจใช้เวลาหลายวัน จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ท่านจะต้องไปพบแพทย์หากท่านมีอาการของการติดเชื้อของทางเดินปัสสาวะ เพื่อยืนยันการวินิจฉัยและการรักษา บางครั้ง การติดเชื้ออื่นๆ อาจถูกเข้าใจผิดว่าเป็นการติดเชื้อของทางเดินปัสสาวะ ทำให้ต้องทำการทดสอบหาการติดเชื้อผ่านทางเพศสัมพันธ์ (เอสทีไอ) เช่นคลามีเดียพร้อมกันไปด้วย



จะรักษาการติดเชื้อของทางเดินปัสสาวะได้อย่างไร ?

How is a UTI treated?

ประการแรก เป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องรักษาอาการต่างๆ เพื่อลดความรู้สึกไม่สบาย ยาแก้ปวดฟันๆอาจช่วยได้ เช่น พาราเซตามอล ผงยูรอล หรือ ซิตราเวสเซนท์ (มีจำหน่ายตามร้านขายยา) อาจช่วยบรรเทาอาการปวดแสบปวดร้อนและเจ็บแปลบๆ ได้ ขอแนะนำให้ดื่มน้ำให้มาก อย่างน้อย 1.5-2 ลิตรต่อวัน

ประการที่สอง ยาปฏิชีวนะเป็นสิ่งจำเป็นในการรักษาการติดเชื้อแบคทีเรีย มักจะเริ่มใช้ก่อนที่จะได้รับผลการทดสอบและจะต้องเปลี่ยนยา หากว่าผลการทดสอบแสดงให้เห็นว่าจำเป็นที่จะต้องใช้ยาปฏิชีวนะชนิดอื่น โดยทั่วไปอาการต่างๆจะหายไปภายใน 3 วัน แต่ความรู้สึกไม่สบายเล็กน้อยๆอาจยังคงมีอยู่ต่อไปอีกสองสามวันในระหว่างที่กระเพาะปัสสาวะฟื้นตัว หากสงสัยว่ามีการอักเสบของไตและกรวยไต (เช่น เป็นไข้หนาวสั่นและปวดหลัง) อาจจำเป็นต้องเข้าโรงพยาบาลเพื่อรับยาปฏิชีวนะทางเส้นเลือด

จะป้องกันการติดเชื้อของทางเดินปัสสาวะได้อย่างไร ?

How can UTIs be prevented?

แม้ว่าจะไม่ได้รับการสนับสนุนทางการแพทย์เสมอไป แต่สตรีหลายคนพบว่าคำแนะนำต่อไปนี้จะมีประโยชน์ในการลดความเสี่ยงต่อการเกิดการติดเชื้อของทางเดินปัสสาวะ:

- ดื่มน้ำและเครื่องดื่มอื่นๆ มากๆ เพื่อชำระล้างระบบปัสสาวะ
- หลีกเลียงผลิตภัณฑ์ที่บรรจุยาฆ่าตัวอสุจิ โดยเฉพาะที่ใช้กับแผ่นยางคุมกำเนิด (ไดอาแฟรม คอนทราเซ็ปติฟ ดีไวซ์)
- หลังจากใช้ห้องสุขา ทำความสะอาดจากด้านหน้าไปยังด้านหลัง (จากท่อปัสสาวะไปยังทวารหนัก)
- ถ่ายปัสสาวะหลังจากการมีเพศสัมพันธ์
- สำหรับสตรีที่ติดเชื้อของทางเดินปัสสาวะหวนกลับมาบ่อยๆ น้ำแครนเบอร์รี่หรือแคปซูลแครนเบอร์รี่อาจช่วยลดอาการนี้ได้