

ปัสสาวะบอกโรค ลองสังเกตตัวเองดูสิ

นำเสนอเมื่อ : 20 พ.ย. 2556

ปัสสาวะบอกโรค (หมอชาวบ้าน)

ปัสสาวะเป็นสิ่งที่ขับถ่ายออกมาจากร่างกาย โดยไตจะกรองเอาของเสียและสิ่งที่ไม่เกินพิกัดออกจากเลือด และขับออกมาเป็นปัสสาวะ ถ้าไตไม่ทำงานจะมีของเสียคั่งในเลือด ทำให้เกิดอาการผิดปกติต่าง ๆ เช่น อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน สະอีก หอบเหนื่อย บวม เป็นต้น

ปัสสาวะเป็นสิ่งที่ช่วยบ่งบอกโรคได้หลายชนิด เช่น โรคไต โรคเบาหวาน โรคตับ โรคกระเพาะ ปัสสาวะอักเสบ โรคหัวใจในทางเดินปัสสาวะ เป็นต้น การสังเกตปัสสาวะของตนเอง โดยดูจากจำนวน สี ความขุ่น และกลิ่นของปัสสาวะ ก็จะทำให้ทราบถึงความผิดปกติหลาย ๆ อย่างของร่างกายได้ เช่น

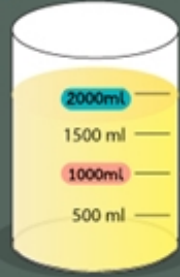
ปัสสาวะบอกโรค ลองสังเกตตัวเองดูสิ

www.kapook.com



จำนวนของปัสสาวะ

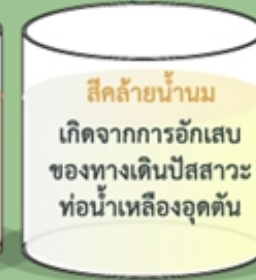
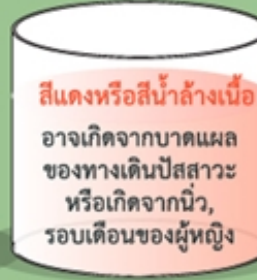
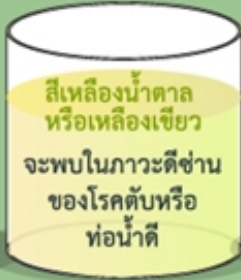
คนปกติจะถ่ายปัสสาวะวันละ 3 - 5 ครั้ง
ควรถ่ายปัสสาวะส่วนใหญ่ในเวลากลางวัน ตั้งแต่ตื่นนอนเช้าถึงก่อนเข้านอน



- ผู้ใหญ่ : ควรถ่ายปัสสาวะวันละเกือบลิตร และไม่ควรเกิน 2 ลิตร
- เด็กอายุ 6 ถึง 12 ขวบ : ควรถ่ายปัสสาวะวันละไม่น้อยกว่าครึ่งลิตรและไม่ควรเกิน 2 ลิตร
- เด็กอายุ 1-6 ขวบ : ควรถ่ายปัสสาวะวันละไม่น้อยกว่า 1 ใน 3 ส่วนของ 1 ลิตร และไม่ควรมากกว่า 1 ลิตร

สีของปัสสาวะ

ปัสสาวะสีผิดปกติ



กลิ่นของปัสสาวะ

- กลิ่นปัสสาวะปกติ เมื่อถ่ายออกมาสดๆ จะมีกลิ่นหอมกำยาน
- กลิ่นฉุนเหม็นมาก มักจะพบในคนที่เบาหวานที่เป็นมากและไม่ได้รับการรักษา
- กลิ่นเหม็นเน่า เกิดจากการติดเชื้อ มักจะพบปัสสาวะขุ่นเป็นหนองด้วย
- กลิ่นแอมโมเนียของปัสสาวะใหม่สด แสดงถึงการติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะ เป็นต้น

เรามาหนีห่างจากโรคเกี่ยวกับทางเดินปัสสาวะกัน

- อย่ากลั้นปัสสาวะเมื่อเวลาปวด
- การกินยาที่อาจเป็นพิษต่อไต ต้องรู้วิธีแก้ไข
- หญิงที่ใช้กระดาษเช็ดเมื่อปัสสาวะเสร็จ ต้องเช็ดจากหน้าไปหลัง มิฉะนั้นอาจจะติดเชื้อแบคทีเรียจากช่องคลอดหรือทวารหนักได้
- อย่ากินอาหารเค็มจัดเสมอๆ
- พยายามทำความสะอาดบริเวณขับถ่ายปัสสาวะอยู่เสมอ

ข้อมูลจาก นิตยสารหมอชาวบ้าน

จำนวนของปัสสาวะ

คนปกติจะถ่ายปัสสาวะวันละ 3 ถึง 5 ครั้ง ควรถ่ายปัสสาวะส่วนใหญ่ในเวลากลางวัน ตั้งแต่ตื่นนอนเช้าถึงก่อนเข้านอน ส่วนกลางคืนหลังเข้านอนแล้วไม่ควรถ่ายปัสสาวะอีกจนถึงเช้านอกจากจะตม่น้ำมากหรือในเด็กเล็ก หรือคิดมาก นอนไม่หลับ อาจถ่ายปัสสาวะในเวลากลางคืนได้อีก

การถ่ายปัสสาวะบ่อย ๆ อาจเป็นเพราะความวิตกกังวลซึ่งกระตุ้นให้อยากถ่ายปัสสาวะอยู่เรื่อย ๆ โดยไม่ได้เป็นโรคไต หรือโรคของทางเดินปัสสาวะก็ได้ ถ้าปัสสาวะบ่อยเป็นประจำกะปริบกะปรอย อาจเป็นโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบเฉียบพลัน หรือเป็นโรคไตพิการเรื้อรัง

ปกติเด็กอายุ 1 ถึง 6 ขวบ จะถ่ายปัสสาวะวันหนึ่งไม่น้อยกว่าหนึ่งในสามส่วนของหนึ่งลิตร (ประมาณ 1 แก้วครึ่ง) และไม่ควรมากกว่าหนึ่งลิตร

เด็กอายุ 6 ถึง 12 ขวบ ควรถ่ายปัสสาวะวันหนึ่งไม่น้อยกว่าครึ่งลิตร และไม่ควรงินสองลิตร

ผู้ใหญ่ควรถ่ายปัสสาวะวันละเกือบลิตร และไม่ควรงินสองลิตร

ถ้าถ่ายปัสสาวะน้อยไป ส่วนใหญ่เกิดจากการดื่มน้ำน้อย หรือเกิดจากการเสียน้ำทางอื่น เช่น เหงื่อออกมาก ท้องเดิน ท้องร่วง อาเจียนมาก เป็นต้น ส่วนน้อยเกิดจากโรคไต โรคหัวใจ และอื่น ๆ

ถ้าถ่ายปัสสาวะมากไป ส่วนใหญ่มักเกิดจากการดื่มน้ำมาก หรือพบในโรคเบาหวาน เบาเจ็ด โรคเกี่ยวกับระบบประสาท โรคไตพิการเรื้อรังบางระยะ การกินยาขับปัสสาวะ เป็นต้น

บางครั้งพบว่าไม่มีปัสสาวะเลย หรือทั้งวันถ่ายปัสสาวะได้น้อยกว่า 1 ใน 10 ส่วนของลิตร (น้อยกว่า 1 ถ้วยแก้ว) ซึ่งอาจเกิดจากการอุดตันของทางเดินปัสสาวะ, โรคเป็นพิษเนื่องจากปรอท, โรคไตอักเสบอย่างรุนแรง, ภาวะช็อก (เลือดไปเลี้ยงร่างกายไม่พอ) เป็นต้น

สำหรับอาการผิดปกติในการขับปัสสาวะ เช่น ปวดท้องน้อยในขณะที่ถ่ายปัสสาวะ แสบที่ช่องถ่ายปัสสาวะ ปัสสาวะแล้วรู้สึกไม่สุดอยากจะถ่ายอีกทั้ง ๆ ที่ไม่มีปัสสาวะ ปัสสาวะขัด อาจมีการอักเสบของทางเดินปัสสาวะ เป็นต้น

สีของปัสสาวะ

ปัสสาวะปกติมีสีเหลืองอ่อนเหมือนฟางข้าว ถ้าดื่มน้ำน้อย ปัสสาวะก็เลยทำให้สีเข้มขึ้นถึงสีเหลืองอำพัน ถ้าดื่มน้ำมากปัสสาวะก็มากทำให้สีอ่อนลง จนเหมือนไม่มีสีใด ถ้าปัสสาวะมีสีผิดปกติไปจากนี้ เช่น

สีเหลืองอำพันแดง อาจเกิดจากสีของยูโรบิลิน ซึ่งเกิดจากการที่เม็ดเลือดแดงในเส้นเลือดแตกมากกว่าปกติ

สีเหลืองน้ำตาลหรือเหลืองเขียว มีฟองสีเดียวกับน้ำปัสสาวะ อาจเป็นสีของน้ำตาล จะพบในภาวะดีซ่านของโรคตับ หรือท่อน้ำดี

สีแดงหรือสีน้ำตาลเนื้อ อาจเป็นสีของเลือดซึ่งออกมาจากบาดแผลส่วนใดส่วนหนึ่งของทางเดินปัสสาวะ อาจเกิดจากนิ่วหรือเกิดจากการอักเสบ หรืออาจปนเปื้อนมาจากปากของคลอดซึ่งเป็นที่รอบเดือนของผู้หญิงก็ได้

สีคล้ายน้ำนมอาจเป็นสีของหนอง ซึ่งเกิดจากการอักเสบของทางเดินปัสสาวะหรืออาจเป็นสีของไขมัน ซึ่งเกิดจากการที่ท่อน้ำเหลืองอุดตัน เช่น ผู้ป่วยที่เป็นโรคเอดส์

อาหารและยาบางอย่างทำให้สีปัสสาวะเปลี่ยนไป แบบนี้ไม่เรียกว่าเป็นสีที่เป็นโรค เช่น

กินมะลุดอกสุกจำนวนมาก หรือยาขับปัสสาวะบางอย่างจะทำให้ปัสสาวะเป็นสีเหลืองส้ม ยาที่มีส่วนผสมเมทิลินบลู จะทำให้ปัสสาวะเป็นสีน้ำเงิน เมื่อผสมกับสีเหลืองของปัสสาวะอาจเพี้ยนไปเป็นสีเขียวได้ ยาบางอย่างทำให้ปัสสาวะเป็นสีแดงแต่ไม่ขุ่น หรือกินอาหารที่ผสมสี เช่น ไลโกรอก ขนมใส่สีบางอย่าง ทำให้ถ่ายปัสสาวะมีสีต่าง ๆ ได้เช่นเดียวกัน

ความขุ่นของปัสสาวะ

ปัสสาวะที่ถ่ายใหม่ ๆ จะใส ถ้าตั้งทิ้งไว้จะขุ่นได้ เนื่องจากปัสสาวะเป็นอาหารที่ดีสำหรับแบคทีเรีย แบคทีเรียจึงเจริญเติบโตขยายพันธุ์เพิ่มจำนวนขึ้นมากมาอย่างรวดเร็ว ทำให้ปัสสาวะขุ่นได้

สาเหตุความขุ่นอีกอย่างหนึ่งคือ แบคทีเรียจะเปลี่ยนยูเรียในปัสสาวะให้เป็นแอมโมเนีย แอมโมเนียจะทำให้ปัสสาวะมีฤทธิ์เป็นด่าง ด่างก็จะช่วยตกตะกอนของสารบางอย่าง เช่น พวกฟอสเฟต ยูเรท ทำให้ปัสสาวะขุ่นได้ เช่นเดียวกัน ถ้าปัสสาวะที่ถ่ายใหม่ขุ่น เช่น ขุ่นและมีสีแดง ปัสสาวะอาจมีเลือดปนปัสสาวะขุ่นคล้ายนมอาจเกิดจากหนองหรือไขมัน

บางครั้งความขุ่นของปัสสาวะเกิดจากอาหารและยา ซึ่งเป็นสาเหตุของการตกตะกอนของสารบางชนิดได้เช่นเดียวกัน เช่น ยาซัลฟา กินแล้วไม่ได้ดื่มน้ำมาก ๆ อาจจะตกตะกอนเป็นผงหรือผลึก ทำให้ปัสสาวะขุ่น ถ้าอาการปวดท้อง ปวดตื้อ จนถึงปวดรุนแรงเป็นพัก ๆ จนบิด ปัสสาวะน้อยและขุ่น จะทำให้นึกถึงโรคนิ่วในทางเดินปัสสาวะ

กลิ่นของปัสสาวะ

ปกติปัสสาวะเมื่อถ่ายออกมาสด ๆ จะมีกลิ่นหอมกำยาน และถ้าตั้งทิ้งไว้ค้างคืน จะมีกลิ่นแอมโมเนีย อาหารและยาทำให้กลิ่นปัสสาวะเปลี่ยนแปลงได้ เช่น สะดอ สะตือ ทำให้ปัสสาวะมีกลิ่นฉุน

กลิ่นปัสสาวะใหม่ ๆ สด ๆ บางกลิ่นสามารถเดาได้ว่าเป็นปัสสาวะของโรคอะไร เช่น

กลิ่นน้ำนมแมวมักจะพบในปัสสาวะของคนที่เป็นเบาหวานที่เป็นมากและไม่ได้รักษา

กลิ่นเหม็นเน่าเกิดจากการติดเชื้อ มักจะพบปัสสาวะขุ่นเป็นหนองด้วย

กลิ่นแอมโมเนียของปัสสาวะใหม่สุด แสดงถึงการติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะ เป็นต้น

ถ้าปัสสาวะผิดปกติจะเก็บไปตรวจอย่างไร

1. ก่อนที่จะเก็บปัสสาวะ ควรจะต้องทราบเสียก่อนว่า จะเก็บเพื่อตรวจหาอะไร เช่น ต้องการดูสีควรงดอาหารและยาที่ทำให้เกิดสีก่อนสักวันสองวัน เป็นต้น
2. ก่อนถ่ายปัสสาวะเพื่อเก็บตรวจ ควรล้างปากช่องอวัยวะที่จะถ่ายให้สะอาด หรือจะใช้สำลีชุบน้ำเช็ด ถ้าเป็นหญิงต้องเช็ดจากหน้าไปหลัง เพื่อป้องกันการปนเปื้อนจากช่องคลอดหรือทวารหนัก
3. ควรเก็บปัสสาวะครั้งแรกที่ตื่นนอนเช้า ก่อนกินอาหารหรือน้ำใด ๆ เพราะมีความเข้มข้นมากที่สุด
4. ควรเก็บปัสสาวะระยะกลาง ๆ ของการถ่ายมาดู ระยะนี้ปัสสาวะออกมาจากกระเพาะปัสสาวะ ส่วนระยะเริ่มแรกถ่ายกับตอนสุดท้ายที่ขมิบ ควรจะใช้ภาชนะแยกอีกใบหนึ่งหรือสองใบรองไว้ สังเกตการขุ่น ซึ่งอาจจะปนเปื้อนมาจากช่องคลอด ไม่ได้เกิดจากความขุ่นของปัสสาวะก็ได้
5. ควรส่งตรวจทันทีเมื่อถ่ายใหม่ ๆ ภายใน 3 ชั่วโมง

เรามาหนีห่างจากโรคเกี่ยวกับทางเดินปัสสาวะกัน

1. อย่ากลั้นปัสสาวะเมื่อเวลาปวด ถ้ากลั้นบ่อย ๆ จะทำให้เกิดการอักเสบในกระเพาะปัสสาวะ และถ้ากลั้นต่อไปอาจทำให้เกิดการอักเสบถึงกรวยไตและในที่สุดถึงไตได้
2. การกินยาที่อาจเป็นพิษต่อไต ต้องรู้วิธีแก้ไข เช่น ยาซัลฟา ถ้ากินยานี้แล้วดื่มให้น้อยไปจะทำให้ยานี้ตกตะกอนในไต หรือในสวนต่าง ๆ ของทางเดินปัสสาวะได้ เมื่อจะกินยาเหล่านี้ต้องดื่มน้ำมาก ๆ เพื่อละลายยาไม่ให้ตกตะกอน แต่ถ้าผู้ป่วยโรคไตที่มีปัสสาวะน้อยและห้ามดื่มน้ำมาก ก็ไม่ควรใช้ยานี้
3. หญิงที่ใช้กระดาษเช็ดเมื่อปัสสาวะเสร็จ อย่าเช็ดช่องถ่ายปัสสาวะด้วยกระดาษที่ไม่สะอาด และต้องเช็ดจากหน้าไปหลัง มิฉะนั้นอาจจะติดเชื้อแบคทีเรียจากช่องคลอดหรือทวารหนักได้
4. อย่ากินอาหารเค็มจัดเสมอ ๆ
5. พยายามทำความสะอาดบริเวณขั้วถ่ายปัสสาวะอยู่เสมอ (โดยใช้น้ำสะอาดทั่วไป) ถ้าปล่อยให้สกปรกแล้ว อาจมีเชื้อโรคเข้าไปทำให้กระเพาะปัสสาวะอักเสบ และอาจลุกลามไปถึงไตได้