

ปัสสาวะกลางคืนบ่อย ทำอย่างไรดี?



ผศ.พญ.ปกเกษตร ศิริศิริตรีรักษ์

หน่วยศัลยศาสตร์ทางเดินปัสสาวะ ภาควิชาศัลยศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ ร.พ.รามาธิบดี



เนื้อหา

- ปัสสาวะกลางคืนแค่นั้นที่ผิดปกติ
- ผลกระทบของการปัสสาวะกลางคืน
- สาเหตุเกิดจากอะไร
- ต้องรักษาอย่างไร

ปัสสาวะกลางคืนบ่อย

- ตื่นมาปัสสาวะกลางดึกขณะกำลังหลับ
- การหลับในช่วงเวลาที่หลับประจำ
- ตื่นเพราะปวดปัสสาวะ

X ตื่นเพราะนอนไม่หลับเลยปัสสาวะด้วย **X**

- ตื่น**2**ครั้งขึ้นไปต่อคืน



ปัสสาวะกลางคืนบ่อย

- จากการสำรวจในประชากร อายุ 40 ปีขึ้นไป
- ตื่นมาปัสสาวะกลางคืน **69.2%**
- ตื่นมาปัสสาวะมากกว่า 3 ครั้ง/คืน **13.5%**
- อาการทางปัสสาวะที่ร้ายกาจสุด
- แต่มักไม่ได้ส่งผลให้เกิดไตวาย หรือ มะเร็ง

ปัสสาวะกลางคืนบ่อย

- คุณภาพชีวิตเสีย
- กลางวัน ง่วง ไม่มีสมาธิในการทำงาน
- เพิ่มการเกิดอุบัติเหตุระหว่างการทำงาน
- อารมณ์แปรปรวน ชุนเฉียวง่าย โรคซึมเศร้า
- ความจำบกพร่อง
- หกล้ม กระดูกหัก นอนติดเตียง
- ภูมิคุ้มกันลดลง
- คุณภาพชีวิตเสีย



สาเหตุของปัสสาวะกลางคืนบ่อย

ปัญหาการนอนหลับ

- โรคเกี่ยวกับการนอนหลับ
- ยาก
- พาร์กินสัน ลมชัก
- ใช้**Alcohol**เยอะ
- ยาบางชนิด เช่น สเตียรอยด์ ยาไทรอยด์ ยากันชักบางชนิด

ปัญหาน้ำปัสสาวะเยอะ

- เบาหวาน
- ขาบวม
- หัวใจล้มเหลว
- ขาดสารอาหาร/โปรตีนต่ำ
- การผลิต**AVP**ผิดปกติ
- นอนกรน
- ดื่มน้ำเยอะก่อนนอน
- ยา เช่น ขับปัสสาวะ

ปัญหากระเพาะปัสสาวะ

- การอุดกั้นท่อปัสสาวะ เช่น ต่อมลูกหมากโต ท่อตีบ
- ติดเชื้อทางเดินปัสสาวะ
- ระบบประสาทผิดปกติ
- โรคกระเพาะปัสสาวะไวตัว
- ปัสสาวะตกค้าง
- กระเพาะปัสสาวะเสื่อมตามวัย วัยทอง

การสืบค้น ปัสสาวะกลางคืนบ่อย

- ประวัติ ตรวจร่างกาย
- ตรวจปัสสาวะ (Urinalysis)
 - การติดเชื้อ น้ำตาลในปัสสาวะ โปรตีนในปัสสาวะ
ความเข้มข้นของปัสสาวะ
- การจดบันทึก ปริมาณน้ำดื่มและน้ำปัสสาวะ
- การตรวจความแรงปัสสาวะ
 - ความแรงปัสสาวะ ปริมาณน้ำปัสสาวะตกค้าง



การจดบันทึก ปริมาณน้ำดื่มและน้ำปัสสาวะ

TIME (hrs)	LIQUID INTAKE (ml)
12 pm - 01 am	
01 am - 02 am	
02 am - 03 am	
03 am - 04 am	
04 am - 05 am	
05 am - 06 am	
06 am - 07 am	
07 am - 08 am	
08 am - 09 am	
09 am - 10 am	
10 am - 11 am	
11 am - 12 am	
12 am - 01 pm	
01 pm - 02 pm	
02 pm - 03 pm	
03 pm - 04 pm	
04 pm - 05 pm	
05 pm - 06 pm	
06 pm - 07 pm	
07 pm - 08 pm	
08 pm - 09 pm	
09 pm - 10 pm	
10 pm - 11 pm	
11 pm - 12 pm	

TIME (hrs)	URINE OUTPUT (ml)	REMARKS
12 pm - 01 am		
01 am - 02 am		
02 am - 03 am		
03 am - 04 am		
04 am - 05 am		
05 am - 06 am		
06 am - 07 am		
07 am - 08 am		
08 am - 09 am		
09 am - 10 am		
10 am - 11 am		
11 am - 12 am		
12 am - 01 pm		
01 pm - 02 pm		
02 pm - 03 pm		
03 pm - 04 pm		
04 pm - 05 pm		
05 pm - 06 pm		
06 pm - 07 pm		
07 pm - 08 pm		
08 pm - 09 pm		
09 pm - 10 pm		
10 pm - 11 pm		
11 pm - 12 pm		

- จด**2-3**วัน
- จด**24** ชั่วโมง
- มีอาการผิดปกติให้บันทึกมาด้วย

การรักษา

- หาสาเหตุ และแก้สาเหตุ
- การปรับพฤติกรรม

การรักษาโดยการปรับพฤติกรรม

- ลดการดื่มน้ำหรือเครื่องดื่มต่าง ๆ ก่อนเข้านอน 2-4 ชั่วโมง
- งดดื่มน้ำกลางดึก เมื่อตื่นมาปัสสาวะ
- งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์หรือคาเฟอีน ... ชา กาแฟ โกโก้
- งดน้ำอัดลม โซดา
- งดอาหารที่มีรสเค็มหรือมีปริมาณเกลือสูง
- งดอาหารรสเปรี้ยว รสเผ็ด



4C = Caffeine Coco Citrus Carbonate

การรักษาโดยการปรับพฤติกรรม

- ผู้ที่มีอาการบวม น้ำ ยกขาให้สูงกว่าระดับหัวใจในช่วงก่อนนอนหรือใช้หมอนหนุนบริเวณขาขณะนอนหลับ
- ใส่ถุงน่องที่ช่วยลดอาการขาบวมร่วมด้วยได้
- จัดสภาวะแวดล้อมให้เหมาะสมต่อการนอนหลับ เช่น ไม่มีเสียงรบกวน แสงสว่างน้อย ปรับอุณหภูมิให้เหมาะสม หลีกเลี่ยงการใช้โทรศัพท์มือถือ
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และผ่อนคลายความเครียด

การรักษาโดยการปรับพฤติกรรม

- ปัสสาวะก่อนเข้านอน
- ในกรณีที่อาการไม่ดีขึ้นแนะนำให้พบแพทย์ เนื่องจากสาเหตุของการปัสสาวะกลางคืนเกิดได้จากหลายสาเหตุ จำเป็นต้องรักษาตามสาเหตุนั้น ๆ

การรักษาตามสาเหตุ

ปัญหาการนอนหลับ

- โรคเกี่ยวกับการนอนหลับยาก
- พาร์กินสัน ลมชัก
- ใช้ **Alcohol** เยอะ
- ยาบางชนิด เช่น สเตียรอยด์ ยาไทรอยด์ ยากันชักบางชนิด

ปัญหาน้ำปัสสาวะเยอะ

- เบาหวาน
- ขาบวม
- หัวใจล้มเหลว
- ขาดสารอาหาร/โปรตีนต่ำ
- การผลิต **AVP** ผิดปกติ
- นอนกรน
- ดื่มน้ำเยอะก่อนนอน
- ยา เช่น ขับปัสสาวะ

ปัญหากระเพาะปัสสาวะ

- การอุดกั้นท่อปัสสาวะ เช่น ต่อมลูกหมากโต ท่อตีบ
- ติดเชื้อทางเดินปัสสาวะ
- ระบบประสาทผิดปกติ
- โรคกระเพาะปัสสาวะไวตัว
- ปัสสาวะตกค้าง
- กระเพาะปัสสาวะเสื่อมตามวัย วัยทอง

การรักษาตามสาเหตุ

ปัญหาการนอนหลับ

- โรคเกี่ยวกับการนอนหลับยาก
- พาร์กินสัน ลมชัก
- ใช้ **Alcohol** เยอะ
- ยาบางชนิด เช่น สเตียรอยด์ ยาไทรอยด์ ยากันชักบางชนิด

- ออกกำลังกายช่วงกลางวัน
- ปรับยาควบคุมอาการทางระบบประสาท
- งดดื่ม **Alcohol**

การรักษาตามสาเหตุ

ปัญหาน้ำปัสสาวะเยอะ

- เบาหวาน
- เบาเจ็ด การผลิต **AVP** ผิดปกติ
- หัวใจล้มเหลว
- นอนกรน
- ขาดสารอาหาร/โปรตีนต่ำ
- ขาบวม
- ดื่มน้ำเยอะก่อนนอน
- ยา เช่น ขับปัสสาวะ

- ควบคุมโรคประจำตัวให้ดี
- รับประทานอาหารโปรตีนให้เพียงพอ
- งดน้ำ **2-4** ชั่วโมงก่อนนอน
- หาสาเหตุโปรตีนรั่วในปัสสาวะ และรักษา
- ปรับยาให้เหมาะสม
- ให้ยาฮอร์โมนทดแทน เพื่อลดปริมาณน้ำปัสสาวะกลางคืน

การรักษาตามสาเหตุ

ปัญหากระเพาะปัสสาวะ

- ติดเชื้อทางเดินปัสสาวะ
- การอุดกั้นท่อปัสสาวะ เช่น
ต่อมลูกหมากโต ท่อตีบ
- ระบบประสาทผิดปกติ
- โรคกระเพาะปัสสาวะไวตัว
- ปัสสาวะตกค้าง
- กระเพาะปัสสาวะเสื่อมตามวัย
วัยทอง

- ยาปฏิชีวนะ ฆ่าเชื้อ
- หาสาเหตุและรักษาการอุดกั้นท่อปัสสาวะ
 - ต่อมลูกหมากโต ท่อปัสสาวะตีบ หูรูดไม่
เปิดขณะปัสสาวะ
 - อาจต้องส่องกล้องท่อปัสสาวะเพิ่มเติม

การรักษาตามสาเหตุ

- ปัญหากระเพาะปัสสาวะ
- ติดเชื้อทางเดินปัสสาวะ
- การอุดกั้นท่อปัสสาวะ เช่น ต่อมลูกหมากโต ท่อตีบ
- ระบบประสาทผิดปกติ
- โรคกระเพาะปัสสาวะไวตัว
- ปัสสาวะตกค้าง
- กระเพาะปัสสาวะเสื่อมตามวัย
- วัยทอง

- ยาลดอาการกระเพาะปัสสาวะไวตัว
 - หาสาเหตุทำให้กระเพาะปัสสาวะไวตัว
 - โรคระบบประสาท
 - ให้ยารักษาอาการวัยทอง **estrogen**
- เฉพะะจุด

การรักษาตามสาเหตุ

- ปัญหากระเพาะปัสสาวะ
- ติดเชื้อทางเดินปัสสาวะ
- การอุดกั้นท่อปัสสาวะ เช่น ต่อมลูกหมากโต ท่อตีบ
- ระบบประสาทผิดปกติ
- โรคกระเพาะปัสสาวะไวตัว
- **ปัสสาวะตกค้าง**
- กระเพาะปัสสาวะเสื่อมตามวัย
- วัยทอง

- หากปัสสาวะตกค้าง
 - ปัสสาวะ**2**ครั้ง
 - กดน้ำท้อง
 - สอนปัสสาวะทิ้งด้วยตัวเอง





Thank you