

สัญญาณอาการกระเพาะปัสสาวะ บีบตัวไวกว่าปกติ



ปวดปัสสาวะอย่างรุนแรง
แทบจะไปเข้าห้องน้ำไม่ทัน

ปัสสาวะมีปริมาณน้อย
ไม่เท่ากับปริมาณที่ดื่มเข้าไป

ปัสสาวะเกิน 8 ครั้ง
ใน 24 ชั่วโมง

ปัสสาวะเล็ด
หรือปัสสาวะราด

รักษาอย่างไร

- ตรวจอาการอักเสบ
ของกระเพาะปัสสาวะ
- ตรวจการทำงานของไต
- จัดบันทึกพฤติกรรมการ
ดื่มน้ำใน 24 ชั่วโมง
เพื่อนำมาวินิจฉัยอาการ
- ผู้ป่วยบางรายแพทย์อาจให้กินยา
ฉีดยาหรือผ่าตัด



ดูแลตนเองอย่างไร

ลด การกินอาหารที่มีส่วนกระตุ้นให้
ปัสสาวะบ่อย เช่น อาหารรสจัด
อาหารที่มีเครื่องเทศ เครื่องดื่มคาเฟอีน

เลือก ช่วงเวลาการดื่มน้ำ
ให้เหมาะสมและเพียงพอ

ฝึก การขมิบหยุดปัสสาวะเพื่อบรรเทา
การบีบตัวของกระเพาะปัสสาวะ

<http://med.mahidol.ac.th/infographics>