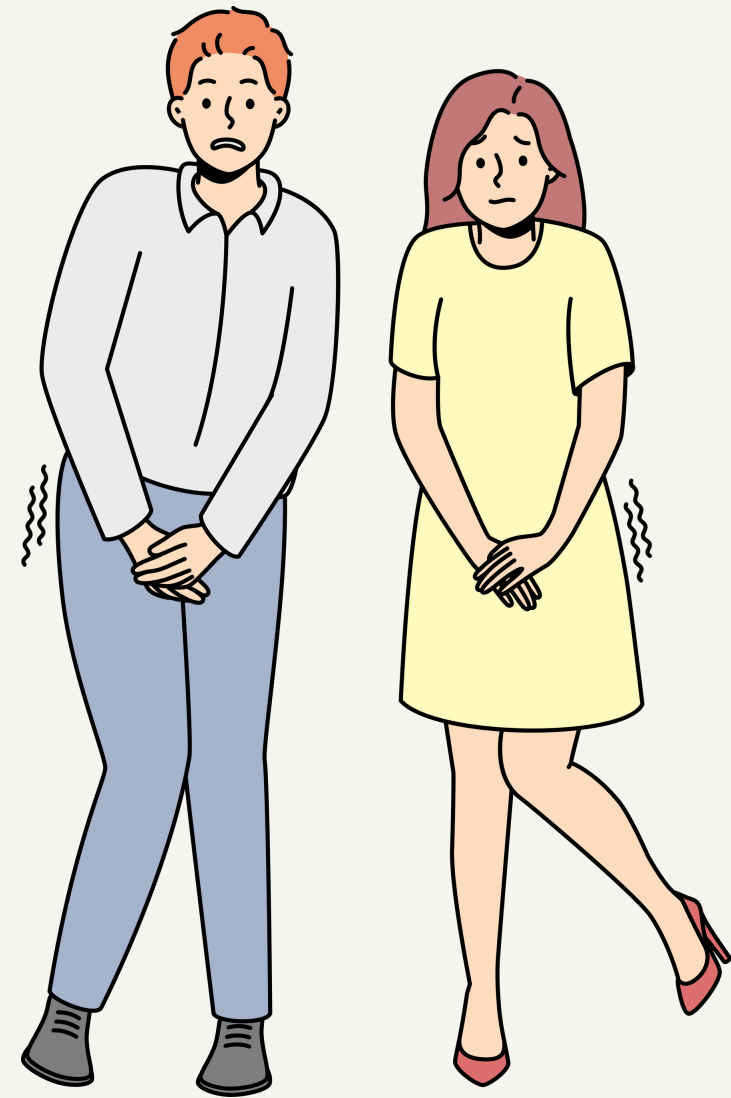




## “รู้ทันอาการปัสสาวะอักเสบ”



**โรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ** มักพบมากในผู้หญิง มากกว่าผู้ชาย เนื่องจากผู้หญิงมีท่อปัสสาวะสั้นและอยู่ใกล้กับช่องคลอดและทวารหนัก ทำให้เชื้อโรคเข้าสู่กระเพาะปัสสาวะผ่านทางท่อปัสสาวะได้ง่าย ขณะที่ผู้ชายมีท่อปัสสาวะยาวกว่าและอยู่ห่างจากทวารหนัก โอกาสที่เชื้อโรคจะผ่านเข้าสู่กระเพาะปัสสาวะจึงมีน้อยกว่ามาก รวมไปถึงปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ดังนี้ <sup>(1)</sup>

- **การกลั้นปัสสาวะเป็นเวลานาน** จะทำให้เชื้อโรคเจริญเติบโตได้ดี เกิดการสะสมของแบคทีเรียซึ่งนำไปสู่การติดเชื้อได้ง่าย
- **ผู้สูงอายุ** เนื่องจากสุขอนามัยบริเวณอวัยวะเพศไม่ดี โดยเฉพาะคนที่ป่วยเป็นโรคที่ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ หรือในผู้ที่ขาดคนดูแลอย่างใกล้ชิด และไม่คอยได้เคลื่อนไหว **ดื่มน้ำน้อย** ปัสสาวะจึงเข้มข้นหรือคั่งในกระเพาะปัสสาวะ เชื้อโรคและแบคทีเรียจึงเจริญเติบโตได้ดี
- **สตรีมีครรภ์** เมื่ออายุครรภ์ที่เพิ่มขึ้นจะทำให้ศีรษะของการกในท้องกดดันให้เกิดการคั่งของปัสสาวะในกระเพาะปัสสาวะ ทำให้ปัสสาวะไม่หมด เกิดปัสสาวะเข้มข้นในกระเพาะปัสสาวะ และก่อให้เกิดการติดเชื้อได้ง่าย
- **การดูแลรักษาสุขอนามัยบริเวณอวัยวะเพศไม่ดี** โดยเฉพาะผู้หญิงหากทำความสะอาดไม่ถูกวิธี
- **ผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัว** เช่น เบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้ ผู้ป่วยที่รับประทานยากดภูมิคุ้มกัน หากควบคุมโรคได้ไม่ดี จะมีโอกาสติดเชื้อได้ง่าย
- **การติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์**
- **การสวนล้างช่องคลอดด้วยยาปฏิชีวนะ/ยาสวนฆ่าตัวอสุจิ**
- **การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน** ในผู้หญิงวัยหมดประจำเดือน

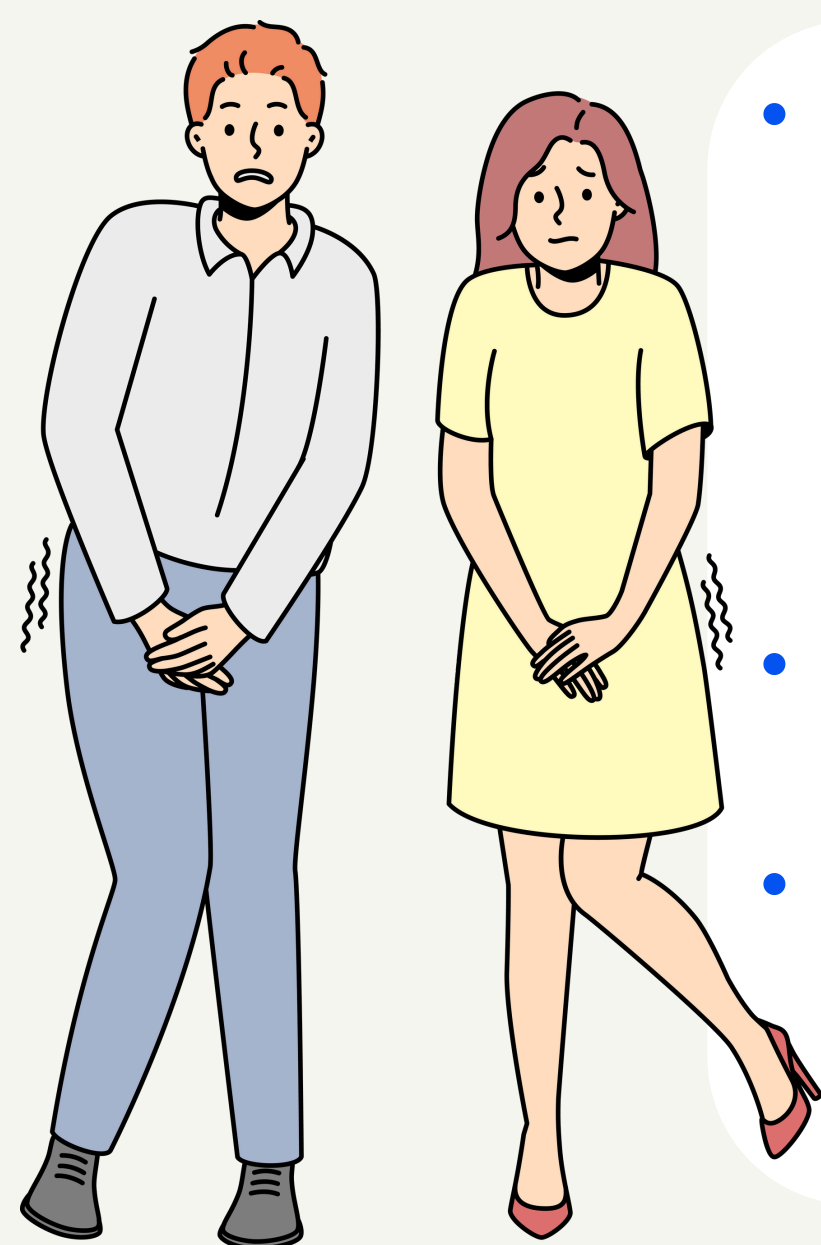
## สังเกตอาการ “กระเพาะปัสสาวะอักเสบ” <sup>(1,2)</sup>



- ปัสสาวะแสบ ขัด สีขุ่น
- ปัสสาวะบ่อยแบบกะปริบกะปรอย
- ปวดท้องน้อย
- กลั้นปัสสาวะไม่อยู่
- ปัสสาวะมีเลือดหยดออกมาตอนสุดหรือมีเลือดปนในน้ำปัสสาวะ
- ในรายที่อาการรุนแรงอาจมีไข้หนาวสั่นร่วมกับมีอาการปวดศีรษะหรือบั้นเอว



# ทั้งนี้อาจมีการสับสนกับโรคอื่น ซึ่งมีอาการปัสสาวะแสบขัดได้เช่นกัน เช่น



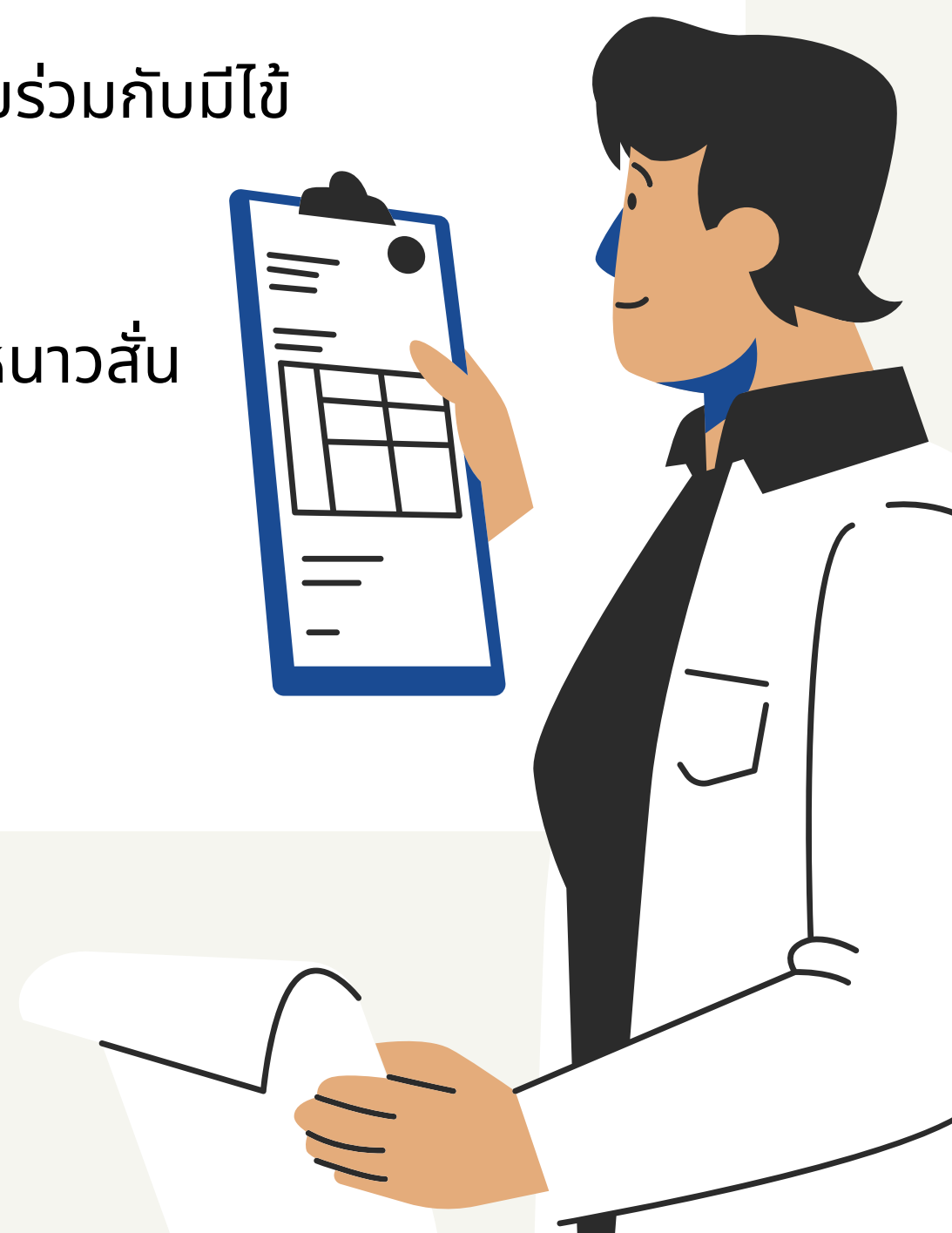
- โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อย่างหนองใน<sup>(3)</sup> ที่อาการแสดงมีปัสสาวะแสบขัดได้เช่นเดียวกัน แต่ในชายอาจสามารถแยกได้ง่ายกว่าในหญิง เนื่องจากอาการแสดง อาจพบสารคัดหลั่งสีขาวข้นออกมาทางอวัยวะเพศ ร่วมกับปัสสาวะแสบขัด ลูกอัณฑะบวม ส่วนในหญิงโรคนี้บางรายอาจไม่แสดงอาการ หรืออาการเล็กน้อย เช่น ตกขาวผิดปกติ มีปริมาณมากขึ้นสีมีอาการแสบขัดเวลาปัสสาวะ และปวดท้องน้อยได้
- โรคเริม<sup>(4)</sup> โดยอาการแสดง จะมีตุ่มใสขนาดเล็ก ซึ่งต่อมาจะแตก มีน้ำสีเหลืองข้นเคลือบด้านบน มีอาการเจ็บ อาจมีปัสสาวะแสบขัดจากการที่น้ำปัสสาวะระคายเคืองที่แผล
- โรคต่อมลูกหมากโต<sup>(5)</sup> ซึ่งเป็นภาวะที่ต่อมลูกหมากมีขนาดใหญ่ขึ้นผิดปกติ เป็นอาการที่มักเกิดในเพศชายเมื่อมีอายุมากขึ้น โดยก่อให้เกิดอาการ เช่น ปัสสาวะติดขัด ปัสสาวะไม่สุด ปัสสาวะบ่อย ปัสสาวะออกช้า ไหลอ่อน หรือขาดหรือสะดุดเป็นช่วง ๆ

## การรักษากระเพาะปัสสาวะอักเสบสามารถรักษาที่ร้านยาได้ ในรายที่มีอาการไม่รุนแรง และไม่มีโรคร่วมที่ซับซ้อน

### กรณีที่ต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล ในกลุ่มที่มีอาการรุนแรงหรือมีโรคร่วมที่ซับซ้อน<sup>(6,7)</sup>



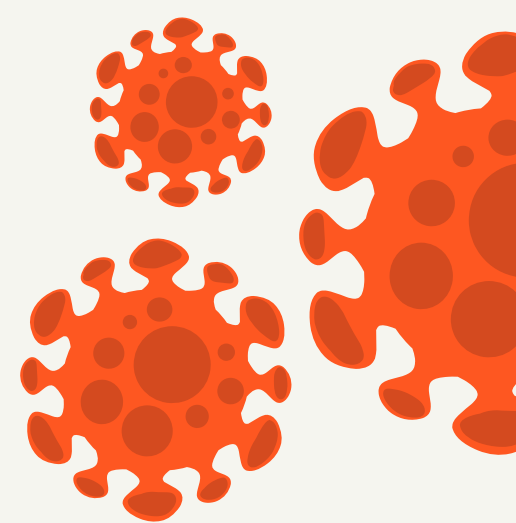
- ผู้ป่วยที่มีอาการปัสสาวะแสบขัดร่วมกับมีความผิดปกติที่โครงสร้างหรือการทำงานทางเดินปัสสาวะ หรือมีปัจจัยที่รบกวนการทำงานของไต เช่น มีภาวะไตวาย มีนิ่วที่ไต สตรีมีครรภ์ ผู้ที่ได้รับยากดภูมิคุ้มกัน
- ผู้ป่วยที่มีอาการกรวยไตอักเสบเฉียบพลัน (Acute Pyelonephritis) โดยมีอาการปัสสาวะแสบขัด สีขุ่น ออกแบบกะปริบกะปรอยร่วมกับมีไข้หนาวสั่น คลื่นไส้ อาเจียน ปวดสีข้างหรือบั้นเอว
- ผู้ป่วยที่กำลังใส่สายสวนหรือฟังกอดออก แล้วมีอาการไข้หนาวสั่น คลื่นไส้ อาเจียน ชีพจร
- ผู้ที่เป็นปัสสาวะแสบขัดบ่อยๆ





(7,8)

# ยาที่มักใช้รักษาในร้านยา ได้แก่



**\*\*ก่อนซื้อยาหรือใช้ยาควรแจ้งแพทย์หรือเภสัชกรเกี่ยวกับ: อาการ โรคประจำตัว ยาและอาหารเสริมที่ใช้อยู่ปัจจุบัน ประวัติการแพ้ยา\*\***

**ข้อควรระวัง: : ยาที่ใช้ในการรักษาควรทานติดต่อกันจนหมดตามที่แพทย์หรือเภสัชกรแนะนำ และทานเมื่อจำเป็น เนื่องจากประเทศไทยมีอุบัติการณ์ดื้อยาเกี่ยวกับเชื้อในทางเดินปัสสาวะมากถึง 41.1%** <sup>(9)</sup>

| ยา / ตัวอย่างรูปภาพยา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ผลข้างเคียง                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ฟอสโฟมัยซิน ไตรมีตามอล <sup>(10)</sup><br/>(Fosfomycin trometamol)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                     | ปวดศีรษะ คลื่นไส้<br>ท้องเสีย ปวดท้อง                                                                                        |
| <p>ไนโตรฟูแรนตอย โมโนไฮเดรต/แมโครคริสตอล <sup>(11)</sup><br/>(Nitrofurantoin monohydrate/macrocrystal)<br/><b>**ระคายเคืองกระเพาะอาหารควรทานหลังอาหารทันที**</b></p>                                                                                                                                                                       | ท้องอืด คลื่นไส้<br>อาเจียน ปวดศีรษะ                                                                                         |
| <p><b>ยาในกลุ่ม Fluoroquinolones <sup>(12,13,14)</sup></b><br/><b>** หลีกเลี่ยงการทานยาร่วมกับนม ยาลดกรด วิตามินที่มีประจุบวก เช่น แคลเซียม แมกนีเซียม เหล็ก เป็นต้น**</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• โอฟล็อกซาซิน (Ofloxacin)</li><li>• นอร์ฟล็อกซาซิน (Norfloxacin)</li><li>• ซิโปรฟล็อกซาซิน (Ciprofloxacin)</li></ul>  | คลื่นไส้ อาเจียน<br>เวียนศีรษะ ซึม<br>นอนไม่หลับ<br>ชาตามปลายประสาท<br>ภาวะเส้นเอ็นอักเสบ<br>กล้ามเนื้อตาอ่อนแรง<br>หนังตาตก |
| <p><b>ยาทางเลือกรองกรณีไม่สามารถใช้ยาหลักได้</b></p> <p>อะม็อกซิซิลลิน/คลาวูลานิก แอซิด <sup>(15)</sup><br/>(Amoxicillin/clavulanic acid)</p>                                                                                                                                                                                              | ปวดท้อง ท้องเสีย<br>คลื่นไส้ ผื่นคัน                                                                                         |

# ป้องกันภาวะติดเชื้อทางเดินปัสสาวะ

(16,17,18)



- **ดื่มน้ำ**ปริมาณมากทุกวันอย่างน้อย 2-3 ลิตร/วัน
- **ทำความสะอาดร่างกาย**ก่อนมีเพศสัมพันธ์ และควรปัสสาวะทันทีหลังจากมีเพศสัมพันธ์ เพื่อชะล้างจุลินทรีย์ที่แปลกปลอมออกไป
- **สวมชุดชั้นในที่ไม่คับและเปียกชื้น** เช่น ผ้าฝ้าย
- **เช็ดอวัยวะเพศหญิงจากด้านหน้าไปด้านหลัง** หลังจากทำธุระส่วนตัวเสร็จ
- **หลีกเลี่ยงการใช้**สเปรย์ระงับกลิ่นกายและ**ผลิตภัณฑ์แต่งกลิ่น** และหลีกเลี่ยงการอาบน้ำด้วยการแช่น้ำสบู่มากเกินไป เพราะอาจทำให้บริเวณอวัยวะสืบพันธุ์เกิดการระคายเคืองได้



- **ทานโปรไบโอติก(Probiotic)** เนื่องจากมีแบคทีเรีย “แล็กโทบาซิลลัส” ทำให้ช่องคลอดมีสภาวะความเป็น กรดอ่อน ซึ่งทำให้ยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรียก่อโรค



- **การทานแครนเบอร์รี่** ซึ่งมีสารสำคัญที่เรียกว่า proanthocyanidins (PACs) ที่ช่วยลดการติดเชื้อ โดยปริมาณน้ำแครนเบอร์รี่ที่แนะนำให้ทานต่อวัน คือ **240-300 มิลลิกรัม**



## อ้างอิง

1. ภาวะปัสสาวะอักเสบ โรคที่เกิดจากการติดเชื้อ กลิ่นปัสสาวะแรง. (n.d.). Nakornthon.com. Retrieved November 8, 2024, from <https://www.nakornthon.com/article/detail/โรคภาวะปัสสาวะอักเสบ>
2. เช็กอาการ! ภาวะปัสสาวะอักเสบ. (n.d.). Sikarin.com. Retrieved October 29, 2024, from <https://www.sikarin.com/health/เช็กอาการ-ภาวะปัสสาวะอักเสบ>
3. Faculty of Medicine Siriraj Hospital. โรคติดเชื้อระบบสืบพันธุ์: โรคหนองใน [Internet]. Mahidol.ac.th. [cited 2024 Jun 24]. Available from: <https://www.si.mahidol.ac.th/th/healthdetail.asp?aid=895>
4. Faculty of Medicine Siriraj Hospital. โรคติดเชื้อระบบสืบพันธุ์: โรคเริมอวัยวะเพศ [Internet]. Mahidol.ac.th. [cited 2024 Jul 3]. Available from: <https://www.si.mahidol.ac.th/th/healthdetail.asp?aid=1086>
5. วิริยะศิริพงศ์, ศ. (2020, October 4). โรคต่อมลูกหมากโต (BPH) อาการ สาเหตุ การรักษา. MedPark Hospital. <https://www.medparkhospital.com/disease-and-treatment/benign-prostatic-hyperplasia-bph>
6. กรวยไตอักเสบ. (n.d.). Petcharavejhospital.com. Retrieved November 6, 2024, from [https://www.petcharavejhospital.com/th/Article/article\\_detail/Pyelonephritis](https://www.petcharavejhospital.com/th/Article/article_detail/Pyelonephritis)
7. Lee, H. S., Id, B.-A., Le, J., M., A. S., & Id, B.-A. (n.d.). Urinary Tract Infections. Accp.com. Retrieved November 6, 2024, from [https://www.accp.com/docs/bookstore/psap/p2018b1\\_sample.pdf](https://www.accp.com/docs/bookstore/psap/p2018b1_sample.pdf)
8. Urological Infections. (n.d.). EAU Guidelines on. Cloudfront.net. Retrieved November 6, 2024, from <https://d56bochluxqzn.cloudfront.net/documents/full-guideline/EAU-Guidelines-on-Urological-infections-2023.pdf>
9. ศรีสุตา อัครพลลังกุล วทศ. ทัศนีย์ นวลคำ พยม. คณินิจ สัมฤทธิ์เดชการณ พยม. (2022). ปัจจัยเสี่ยงและผลกระทบของการติดเชื้อดื้อยาในระบบทางเดินปัสสาวะในโรงพยาบาลชายแดนไทย-เมียนมาเขตภาคเหนือ.
10. Fosfomycin Side Effects You Should Know About. (n.d.). Goodrx.com. Retrieved November 8, 2024, from <https://www.goodrx.com/fosfomycin/common-side-effects>
11. Nitrofurantoin. (n.d.). Uptodate.com. Retrieved November 8, 2024, from [https://www.uptodate.com/contents/nitrofurantoin-drug-information?search=%09Nitrofurantoin%20&source=panel\\_search\\_result&selectedTitle=1%7E74&usage\\_type=panel&kp\\_tab=drug\\_general&display\\_rank](https://www.uptodate.com/contents/nitrofurantoin-drug-information?search=%09Nitrofurantoin%20&source=panel_search_result&selectedTitle=1%7E74&usage_type=panel&kp_tab=drug_general&display_rank)
12. Ofloxacin. (2023). Emergency Medicine News. <https://doi.org/10.1097/01.eem.0000997380.21324.52>
13. Norfloxacin. (n.d.). Uptodate.com. Retrieved November 8, 2024, from [https://www.uptodate.com/contents/norfloxacin-united-states-not-available-drug-information?search=norfloxacin&source=panel\\_search\\_result&selectedTitle=1%7E26&usage\\_type=panel&kp\\_tab=drug\\_general&display\\_rank=1](https://www.uptodate.com/contents/norfloxacin-united-states-not-available-drug-information?search=norfloxacin&source=panel_search_result&selectedTitle=1%7E26&usage_type=panel&kp_tab=drug_general&display_rank=1)
14. Ciprofloxacin. (n.d.). Uptodate.com. Retrieved November 8, 2024, from [https://www.uptodate.com/contents/ciprofloxacin-systemic-drug-information?source=history\\_widget](https://www.uptodate.com/contents/ciprofloxacin-systemic-drug-information?source=history_widget)
15. Amoxicillin and Clavulanate. (n.d.). Drugs.com. Retrieved November 8, 2024, from <https://www.drugs.com/amoxicillin-clavulanate.html>
16. แครนเบอร์รี่ช่วยป้องกันการติดเชื้อทางเดินปัสสาวะได้อย่างไร. (n.d.). Blackmores.Co.Th. Retrieved November 8, 2024, from <https://www.blackmores.co.th/เคล็ด-ไม่-ลับกับสุขภาพ/สุขภาพและการแก้ปัญหา-09/184-แครนเบอร์รี่ช่วยป้องกันการติดเชื้อทางเดินปัสสาวะได้>
17. โพรไบโอติก...ดูแลสุขภาพผู้หญิงทุกวันในสัปดาห์. (n.d.). Amway.co.th. Retrieved November 8, 2024, from <https://achieve.amway.co.th/th/articles/probiotic-w>
18. Hisano, M., Bruschini, H., Nicodemo, A. C., & Srougi, M. (2012). Cranberries and lower urinary tract infection prevention. Clinics (Sao Paulo, Brazil), 67(6), 661-667. [https://doi.org/10.6061/clinics/2012\(06\)18](https://doi.org/10.6061/clinics/2012(06)18)