

ปีที่ 14 ฉบับที่ 4846 วันจันทร์ที่ 26 มกราคม พ.ศ. 2558 หน้า 7



บัสสาวะบ่อย...ไม่ควรนั่งนอนใจ

การดูแลสุขภาพ
ในทัศนะการแพทย์จีน

โดยปกติคนเราจะบัสสาวะตอนกลางวันประมาณ 3-5 ครั้ง ตอนเย็นถึงก่อนนอนอีกประมาณ 1-2 ครั้ง และสำหรับคนที่ร่างกายแข็งแรงจะนอนได้นาน 8 ชั่วโมงโดยไม่ต้องลุกขึ้นมาบัสสาวะ ทั้งนี้ เนื่องจากกระเพาะปัสสาวะจะเก็บน้ำปัสสาวะมากขึ้นและไตจะกักน้ำปัสสาวะบ่อยลงในขณะนอนหลับ หากใครบัสสาวะบ่อยครั้งกว่านี้ โดยเฉพาะตอนกลางคืนต้องลุกขึ้นมาบัสสาวะแสดงว่าร่างกายของคุณกำลังมีปัญหาบางประการ...

สาเหตุปัสสาวะบ่อยในทัศนะการแพทย์จีน...

สำหรับการแพทย์จีน สาเหตุปัสสาวะบ่อยครั้งโดยเฉพาะตอนกลางคืนเกิดจากภาวะไตอ่อนแอ ซึ่งได้มีการบันทึกในตำราการแพทย์จีนมาแล้วนับพันปี ภาวะไตอ่อนแอไม่ใช่โรคใดในความหมายของการแพทย์ตะวันตก หากหมายถึงสภาพไตกำลังเสื่อมลง ไม่แข็งแรงเท่าที่ควร ทำให้ความสามารถในการขับน้ำและของเสียออกจากร่างกายของไตด้อยลง และเกิดผลกระทบต่อดุลยภาพของอิเล็กโทรไลต์และความเป็นกรดด่างในร่างกาย รวมทั้งเกิดภาวะพร่องฮอร์โมนสำคัญหลายชนิดที่สร้างขึ้นจากไตและต่อมหมวกไต การเปลี่ยนแปลงทั้งหมดนี้จะนำไปสู่อาการผิดปกติของอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย รวมทั้งอาการปัสสาวะบ่อยด้วย หากไม่มีการบำบัดรักษาอย่างทันที่ก็จะแก่ก่อนวัยและพัฒนาเป็นโรคต่างๆ รวมทั้งอาจเป็นโรคไตอักเสบหรือโรคไตวายได้ในที่สุด

สาเหตุไตทำให้ไตเสื่อมเร็วกว่าปกติ...

ไตจะเสื่อมลงตั้งแต่อายุ 30 ปี ซึ่งเป็นความเสี่ยงของร่างกายและไม่มีใครสามารถหลีกเลี่ยงได้ แต่มีปัจจัยหลายอย่างทำให้ไตเสื่อมลงอย่างรวดเร็วและก่อนวัยอันควร เช่น กรรมพันธุ์ การมีเพศสัมพันธ์มากเกินไป ประสบอุบัติเหตุทำงานหนัก พักผ่อนไม่เพียงพอ ผลกระทบจากโรคเรื้อรังต่างๆ เป็นต้น

นอกจากนี้ ปัจจัยเสี่ยงในชีวิตประจำวันก็มีผลทำให้ไตเสื่อม เช่น ผลข้างเคียงจากการใช้ยาเคมี ความเครียด มลภาวะเป็นพิษ ยาฆ่าแมลงที่ตกค้างในผักและผลไม้ สารฮอร์โมนที่สะสมในเนื้อสัตว์ อาหารทะเลที่แช่ฟอร์มาลิน สารโซเดียมที่ผสมอยู่ตามอาหาร ขนมขบเคี้ยวและเบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป อาหารรสจัด รสเค็ม อาหารและเครื่องดื่มที่ผสมสี เป็นต้น

ปัจจัยดังกล่าวล้วนส่งผลกระทบต่อสุขภาพของไต ไตจึงเสื่อมลงอย่างรวดเร็วและก่อนวัยอันควร

ปัสสาวะบ่อยครั้งกับไตอ่อนแอเกี่ยวข้องกันอย่างไร...

หนึ่งในหน้าที่ของไตคือ ควบคุมความสมดุลของน้ำในร่างกายโดยอาศัยพลังไฟมิงเหมิน (命门之火) จากไตในการระเหยน้ำให้กลายเป็นไอ แล้วส่งไปยังปอด ปอดก็จะส่งกระจายต่อไปทั่วร่างกาย ส่วนน้ำส่วนเกินก็จะถูกขับไปยังกระเพาะปัสสาวะ ไตจะทำหน้าที่ควบคุมการขับถ่ายปัสสาวะเหมือนประตูกั้นน้ำ แต่ถ้าไตอ่อนแอลง พลังไฟมิงเหมินก็จะอ่อนลงด้วย ความสามารถในการระเหยน้ำก็จะลดลง น้ำก็จะไหลล้นไปอยู่ในช่องท้องและใต้ผิวหนัง ทำให้เกิดอาการบวมหน้า ในขณะที่เดียวกัน ระบบควบคุมการเปิดปิดกระเพาะปัสสาวะของไตก็ผิดปกติไปด้วย จึงเกิดอาการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ ปัสสาวะรดที่นอน ปัสสาวะบ่อยครั้งหรือปัสสาวะกะปริดกะปรอย พร้อมทั้งมีอาการอ่อนเพลียเรื้อรัง นอนไม่หลับ สะดุ้งตื่น ปวดเมื่อยตามร่างกาย ชี้นาว สมานิไม่ตีร่วมด้วย

ปัสสาวะบ่อยเกิดจากการดื่มน้ำมาก...จริงหรือไม่

จริงๆ แล้ว การดื่มน้ำมากทำให้ไตขับน้ำปัสสาวะออกมาจนต้องบัสสาวะบ่อยนั้นอาจเกิดขึ้นชั่วคราว แต่จะต้องไม่มีอาการอ่อนเพลีย นอนไม่หลับ สะดุ้งตื่น ปวดเมื่อยตามร่างกาย ชี้นาวร่วมด้วยแต่อย่างใด หากท่านใดมีอาการปัสสาวะบ่อยเป็นประจำร่วมกับอาการดังกล่าวอย่างใดอย่างหนึ่ง ให้สันนิษฐานได้เลยว่าไม่ได้เกิดจากการดื่มน้ำมากเกินไปหรือภาวะกระเพาะปัสสาวะบีบตัวไวเกิน แต่มีสาเหตุจากภาวะไตอ่อนแอต่างหาก

ภาวะไตอ่อนแอจะแสดงอาการอื่นๆ อย่างไรบ้าง...

ภาวะไตอ่อนแอนอกจากแสดงอาการปัสสาวะบ่อยครั้งแล้ว ยังสามารถแสดงอาการหลากหลายตามส่วนต่างๆ ของร่างกายและอาจแสดงอาการใดอาการหนึ่งหรือหลายๆ อาการพร้อมกันก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความเสื่อมโทรมของไต อายุและระยะเวลาที่เรื้อรัง

1.ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก ปวดหลังปวดเอว แขนขาอ่อนแรง เป็นตะคริว

บ่อย หนาวปลายมือปลายเท้า ปวดตามข้อ กระดูกพรุน โรคเกาต์ ฯลฯ

2.ระบบภูมิคุ้มกัน ไร้อุณหภูมิ ง่ายหรือคัดจมูกเมื่ออากาศเปลี่ยนแปลง มีเสมหะ เป็นหวัดบ่อยหรือเป็นหวัดง่าย เป็นลมพิษ ฯลฯ

3.ระบบประสาท นอนไม่หลับ แขนขากระตุกเวลาอน หรือสะดุ้งตื่นเป็นประจำ อ่อนเพลียเรื้อรัง ชี้นง ซึ่ม ชาตสมาธิ วิงเวียนศีรษะ ฯลฯ

4.ระบบทางเดินอาหาร เมื่ออาหาร ลำไส้แปรปรวน อุจจาระร่วงเป็นประจำ ท้องอืดท้องเฟ้อ ท้องผูก ฯลฯ

5.ระบบทางเดินหายใจ ระบายคอป้อย ไอเรื้อรัง หอบหืด ฯลฯ

6.ระบบสืบพันธุ์ หย่อนสมรรถภาพทางเพศ หลังเร็ว มีบุตรยากหรือแท้งบุตร ซ่องคลอดไม่กระชับ เข้าสู่วัยทองก่อนวัยอันควร ฯลฯ

7.สภาพร่างกายภายนอก ผิวหน้าหมองคล้ำ หยาดกร้าน ไม่มีเลือดฝาด มีฝ้าบนใบหน้า ใต้ตาหมองคล้ำ หน้อกหมองยาน ผมหงอก ผมหงอกก่อนวัย

8.หู-ตา-หูอื้อ ตาพร่า น้ำในหูไม่เท่ากัน ฯลฯ

วิธีการบำบัดรักษาของการแพทย์จีน...

สำหรับอาการปัสสาวะบ่อยและอาการอื่นๆ ที่เกิดจากภาวะไตอ่อนแอ การแพทย์จีนแนะนำควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในชีวิตประจำวันให้ถูกสุขลักษณะ และควรรักษาแต่เนิ่นๆ เนื่องจากอาการของภาวะไตอ่อนแอมีจะเรื้อรังอย่างช้าๆ จนเราคุ้นเคยกับความผิดปกติของร่างกายถึงขนาดลืมนึกไปแล้วว่าตอนปกติจริงๆ นั้นเป็นอย่างไร นอกจากนี้ ผลการตรวจการทำงานของไตตามหลักการแพทย์ตะวันตกก็ต้องรอให้ไตเสียไปมากกว่า 70% ถึงจะแสดงค่า BUN และ Creatinine ที่สูงขึ้นนั้น ก็เป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้คนจำนวนมากเข้าใจผิดว่าถ้าผลการตรวจยังปกติอยู่ก็แสดงว่าไตยังแข็งแรง ทั้งๆ ที่ไตอาจเสื่อมไปมากแล้วก็ตาม วิธีการรักษาของการแพทย์จีนจะเน้นการบำรุงรักษาไตเป็นหลักเพื่อบำบัดหลายๆ อาการของภาวะไตอ่อนแอไปพร้อมๆ กัน ทั้งๆ ที่แต่ละอาการดูเหมือนจะไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกันในมุมมองของการแพทย์ตะวันตกก็ตาม

เมื่อไตแข็งแรงขึ้น อาการปัสสาวะบ่อยและอาการอื่นๆ ของภาวะไตอ่อนแอ ก็จะค่อยๆ ทุเลาลงหรืออาจหายไปในที่สุด ■