




## อาการที่แสดงว่ามีการติดเชื้อ ในระบบทางเดินปัสสาวะ

1. กลั้นปัสสาวะไม่ได้หรือปัสสาวะออกทีละน้อย  
แต่บ่อยครั้ง ( มากกว่า 6 ครั้งในเวลากลางวัน  
หรือกลางคืน )
2. ปวด หรือปวดแสบปวดร้อน บริเวณ  
ท่อปัสสาวะขณะปัสสาวะ
3. ปัสสาวะไม่สุด
4. ปัสสาวะสีขุ่น หรืออาจมีเลือดปน หรือ  
มีกลิ่นเหม็น
5. ปวดท้องน้อย ปวดหลัง หรือเอว
6. มีไข้ หนาวสั่น หรือคลื่นไส้ อาเจียน



## การปฏิบัติตัวเพื่อป้องกัน การติดเชื้อในระบบทางเดินปัสสาวะ

1. ดื่มน้ำสะอาดมากๆ ประมาณ 2 – 3 ลิตร/วัน  
หรือ 2 แก้วใหญ่ทุก 2 ชม.ตั้งแต่เริ่มมีอาการ  
จนกระทั่งปัสสาวะมีสีใส 
2. ดื่มน้ำแครนเบอร์รี่ หรือน้ำส้ม หรือวิตามินซี  
อย่างน้อย 2,000 มิลลิกรัม/วัน  
( แบ่งเป็น 3 มื้อ/วัน )   
เพื่อทำให้ปัสสาวะมีฤทธิ์  
เป็นกรด ช่วยฆ่าเชื้อแบคทีเรีย
3. ปัสสาวะทันทีที่ปวด ห้ามกลั้นปัสสาวะ  
ให้ปัสสาวะจนสุดเพราะการมีปัสสาวะค้าง  
ในกระเพาะปัสสาวะจะทำให้เชื้อแบคทีเรีย  
เพิ่มมากขึ้น 

4. หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของ  
แอลกอฮอล์ คาเฟอีน หรืออาหารที่ผสม  
เครื่องเทศ ที่มีรสจัดเพราะจะทำให้เกิด  
การระคายเคืองในกระเพาะปัสสาวะ



5. หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ขณะมีการติดเชื้อ  
ในระบบทางเดินปัสสาวะ



6. ใช้น้ำอุ่นราดบริเวณท่อปัสสาวะ  
เพื่อบรรเทาอาการปวด หรือรับประทาน  
ยาแก้ปวดตามแผนการรักษา



7. รับประทานอาหารที่มีฤทธิ์ในการช่วย

ขับปัสสาวะ เช่น ผักชี ผักขึ้นฉ่าย หรือแตงโม



8. รับประทานยาฆ่าเชื้อตามที่แพทย์สั่งจนครบ

ไม่ควรหยุดยาเองถึงแม้ว่าอาการจะทุเลาลง  
เพราะอาจทำให้กลับเป็นซ้ำได้ หรือจะทำให้

โรคมีอาการรุนแรงมากขึ้น



9. งดสูบบุหรี่ เพราะจะ

ทำให้เกิดการระคายเคือง



ในกระเพาะปัสสาวะและยังเป็นสาเหตุ

ของมะเร็งกระเพาะปัสสาวะ

10. การทำความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์ โดยเฉพา

ในเพศหญิง ควรเช็ดจากด้านหน้าไปด้านหลัง  
เพื่อป้องกันการติดเชื้อจากบริเวณทวารหนัก

ไปยังท่อปัสสาวะ

11. ถ่ายปัสสาวะทันทีหลังมีเพศสัมพันธ์

## อาการผิดปกติที่ต้องมาพบแพทย์ทันที

1. มีไข้สูงมากกว่า 38 องศาเซลเซียส
2. มีอาการหนาวสั่น หรืออาการของโรคกลับเป็นซ้ำ
3. มีอาการปวดบริเวณท้องน้อย หลัง หรือเอว  
เพิ่มมากขึ้น หรือปวดรุนแรงทันทีทันใด
4. มีอาการข้างเคียงจากยาฆ่าเชื้อ เช่น ผื่นคัน  
คลื่นไส้ อาเจียน หรือมีอาการแพ้ยา
5. หลังรับประทานยาฆ่าเชื้อ หากอาการไม่ทุเลาลง  
ภายใน 48 – 72 ชม.
6. ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน ไตวายเรื้อรัง  
มะเร็ง หรือผู้สูงอายุ ถ้ามีอาการไข้สูง หนาวสั่น  
ไม่ควรซื้อยารับประทานเอง ให้รีบมาพบแพทย์ทันที  
เพื่อป้องกันภาวะติดเชื้อในกระแสเลือด
7. หากท่านมีข้อสงสัย สามารถโทรศัพท์ติดต่อ  
สอบถามพยาบาลได้ตลอด 24 ชม. ที่เบอร์โทรศัพท์  
02-5347621-2



**คำแนะนำการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกัน  
การติดเชื้อในระบบทางเดินปัสสาวะ:**



**จัดทำโดย**

**น.ต.ณัฐ กานจนา เกษกาญจน์**

**และหน่วยสุขศึกษา กพข. รพ.ภูมิพลอดุลยเดช พอ.**