

چگونه از روی ادرار متوجه سلامتی خود می‌شویم؟



ظاهر، بوی ادرار و همچنین تعداد دفعات رفتن به توالت می‌توانند نشانه‌هایی باشند که از درون بدن خبر می‌دهند.. بنابراین اگر فردی دچار گیجی می‌دهند.

ظاهر، بوی ادرار و همچنین تعداد دفعات رفتن به توالت می‌توانند نشانه‌هایی باشند که از درون بدن خبر می‌دهند. (به گفته سرپرست برنامه اجرایی سلامت در دانشگاه هکنساک) به این دلیل که هرچه می‌نوشید از کلیه شما عبور می‌کند ادرار شما انعکاسی از آنها می‌باشد و همچنین می‌تواند زنگ خطری برای اتفاقاتی که در بدن شما می‌دهد رخ می‌دهد باشد.

رنگ پریدگی



اگر ادرار به بی‌رنگی آب باشد، احتمالاً مربوط به این باشد که آب زیادی نوشیده‌اید و به این دلیل که مثانه پر می‌شود باید چندین بار در روز به دستشویی بروید، اما واقعا داشتن رنگ ادرار روشن، جای هیچ نگرانی نیست.

ادرار تیره رنگ

اگر رنگ ادرار قهوه‌ای، قهوه‌ای تیره باشد، به این معنی است که آب بدن کم شده است (برعکس ادرار رقیق).



رنگ ادرار میزان آب بدن را نشان می‌دهد. بنابراین اگر فردی ادراری تیره همراه با سردرد و گیجی داشته باشد، پزشک باید ادرار بیمار را چک کند تا علت کمبود آب بدن را بررسی کند. رنگ ادرار باید به رنگ نی باشد. علت دیگر که اگر فردی ادرار تیره رنگ دارد باید به پزشک مراجعه کند (مخصوصاً

اگر با نوشیدن زیاد آب رنگ ادرار فرقی نکرد) این است که شاید این تیره رنگی مربوط به خون باشد. اگر درون ادرار ترکیبات خون (هموگلوبین) وجود داشته باشد^۱ می‌تواند نشانه اختلال در عملکرد کلیه باشد که به علت عفونت، بیماری کلیه یا حتی سرطان باشد.

ادرار قندی

اگر بعد از ادرار کردن بوی قند به بینی رسید، ممکن است نشان یک چیز جدی در بدن باشد. مثلاً وجود قند خون که وارد ادرار شده است. و قند خون غلیظ در ادرار، یکی از نشانه‌های دیابت می‌باشد. کلیه مثل یک فیلتر عمل می‌کند. اگر این فیلتر خراب شود، خیلی از مواد از آن رد شده و وارد ادرار می‌شوند. در صورت دیابت، قند اضافی خون مخفیانه از فیلتر آسیب دیده، عبور می‌کند و در ادرار دیده می‌شود. اگر باردار هستید، ممکن است تغییرات در سیستم فیلتری کلیه باعث وجود قند در ادرار می‌شود. پزشک متخصص در صورت تشخیص قند در ادرار، آزمایشات بیشتری به عمل می‌آورد تا از عدم دیابت اطمینان حاصل کند. (در صورت بارداری و عدم بارداری)

بوی عجیب و غریب

این مورد می‌تواند کمی جای نگرانی باشد، اما اگر ادرار یک بوی عجیب



می‌دهد، خیلی نگران نباشید. غذاهایی خاص - مخصوصاً مارچوبه - یک اسید

آمینو سولفوردار تولید می‌کند. بنابراین وقتی غذا هضم می‌شود، این مواد بودار

آزاد می‌شوند و در کلیه فیلتر می‌شوند، و سپس وارد ادرار شده و بوی عجیبی

ایجاد می‌کنند. به محض اینکه غذا کاملاً هضم شده و از سیستم بدن پاک شد،

این بو دفع می‌شود.

زرد روشن

اگر ادرار حدوداً به رنگ نئون باشد، یک علامت هشدار دهنده می‌باشد، اما علت می‌تواند قرص مولتی

ویتامین باشد. ویتامین‌های **B** و کاروتن به ادرار رنگ طلایی می‌دهند. نگران نباشید: این رنگ ادرار به این

معنی است که فرد مواد مکمل ارزشمندی را دفع می‌کند. رنگ ادرار موقع فیلتر شدن ویتامین تحت تاثیر قرار

می‌گیرد - حتی اگر جذب بشوند.

یک لکه خون

وجود خون در ادرار خیلی معنی دارد، بدخیم بودن یا خیلی جدی بودن، از این رو در صورت دیدن خون در



ادرار باید به پزشک مراجعه کرد. در زنان جوان عفونت دستگاه ادراری یکی از عوامل آن می‌باشد. همچنین وجود خون در ادرار یکی از هفت علامت سرطان مثانه در زنان و مردان می‌باشد. جدا از احتمال عفونت یا سرطان، وجود خون در ادرار می‌تواند توسط زخم و یا پارگی (که می‌تواند به دلیل انجام ورزشهای

سنگین و شدید ایجاد گردد) که اگر این حالت تا ۲۴ ساعت ادامه داشته باشد بهتر است که به پزشک مراجعه نمایید، همچنین وجود خون در ادرار می‌تواند به علت، سنگ کلیه، یا عوارض جانبی داروی رقیق کننده خون (مانند وارفارین) یا درمان با آسپرین ایجاد شود.

زیاد به دستشویی می‌روید.

شاید خیلی از افراد را دیده باشید که همیشه با دستپاچگی به دستشویی می‌روند و این کار را مکرر انجام می‌دهند. دلایل زیادی وجود دارد، همیشه مکرر به دستشویی رفتن نیاز به درمان خاص ندارد. در ابتدا باید به رژیم غذایی و شیوه زندگی خود نگاه کنید. اگر زیاد آب می‌نوشید و همیشه یک بطری آب همراه شماست، باید بدانید که مثانه خود را بیش از حد پر از آب می‌کنید و در نتیجه نیاز به اجابت مزاج افزایش می‌یابد. یا اینکه اخیراً رژیم خود را تغییر داده‌اید و خوراکی‌هایی میل می‌کنید که آب زیادی دارند (مثل میوه‌ها و سبزیجات) و به عنوان پیشاب‌آور عمل می‌کنند، یا داروهایی مثل داروهای کنترل فشار خون مصرف می‌کنید که اینها هم پیشاب‌آور هستند. یکی از نشانه‌های عفونت دستگاه ادراری همین زیاد دستشویی رفتن می‌باشد. افزایش سن هم می‌تواند یکی از عوامل در هر زن و مردی باشد. در آقایان، پروستات هم نقش عمده ای دارد.

در آنها با افزایش سن تغییراتی ایجاد می‌شود که از مثانه در تخلیه موثر جلوگیری می‌کنند، که در نتیجه باعث می‌شود فرد مرتب به دستشویی برود.

تراوش کم

این مورد یکی از موضوعاتی است که هیچ کس دوست ندارد راجع به آن صحبت کند، اما خیلی از خانم‌ها، حتی خانم‌های جوان که هنوز زایمان نکرده‌اند، دچار بی‌اختیاری ادرار در مواقع اورژانسی و یا فشار می‌شوند. بی‌اختیاری فشاری، موقعیتی است که در آن ماهیچه‌های لگنی نمی‌توانند فشار افزایش حاصل از بعضی فعالیت‌ها را (دویدن، ژیمناستیک یا حتی عطسه و سرفه) کنترل کنند. و زمانی که لگن آنقدر ضعیف است که نمی‌توانند با آن نوع فشار مقابله کنند، در نتیجه ناخواسته مقداری ادرار به بیرون تراوش می‌کند. مشکل مذکور بیشتر در خانمهایی که زایمان طبیعی سخت، و یا زایمانهای متعدد کرده باشد وجود دارد. بهترین راه حل این است که با انجام بعضی ورزش‌ها (که در آنها ماهیچه‌های لگنی منقبض و منبسط می‌شوند) ماهیچه‌های لگن را قوی ساخت. یکی دیگر از انواع بی‌اختیاری فشاری ادراری، نوع شدید آن آست است که با سوء عملکرد مثانه مشخص می‌شود نه با ضعفی ماهیچه‌ها. که در آن فرد متوجه نمی‌شود که زمان تخلیه می‌باشد.

ادرار همراه با سوزش

اگر موقع ادرار کردن دردی را احساس می‌کنید، این یکی از نشانه‌های عفونت دستگاه ادراری می‌باشد. این قبیل عفونت‌ها به طور غیر قابل باوری در بین افراد با نزدیکی زیاد و زنان یائسه شایع‌تر هستند. به دلیل اینکه آناتومی خانم‌ها به گونه‌ای است که یک کانال ادراری نسبتاً کوتاه در نزدیکی مهبل و راست روده قرار دارد،

این نزدیکی راه را برای ورود باکتری به مجرای ادرار آسان می‌کند. آنتی‌بیوتیک‌ها می‌توانند ظرف چند روز این عفونت‌ها را برطرف سازند. به خاطر آناتومی آقایان، عفونت دستگاه ادراری در آنها کمتر است، اما در بعضی از آنها عفونت پروستات دیده می‌شود.