

ارتباط بین رژیم غذایی و مشکلات مثانه

غذا فقط منبع انرژی و تغذیه ی بدن شما نیست، بلکه رژیم غذایی شما می تواند تاثیر قابل توجهی بر سلامت مثانه شما نیز داشته باشد.

به گزارش مایوکلینیک، افرادی که دارای مثانه سالم هستند نیازی به نگرانی در مورد غذاهایی که می توانند تحریک کننده باشند، ندارند، اما کسانی که مثانه بیش فعال یا درد مثانه دارند باید به آنچه می خورند، دقت بیشتری کنند. برخی غذاها می توانند علائم شما را تحریک کرده و شرایط را برای شما بدتر کنند.

مثانه بیش فعال

افرادی که میل ناگهانی به ادرار کردن را تجربه می کنند ممکن است مثانه بیش فعال داشته باشند. کنترل آن ممکن است دشوار باشد و می تواند منجر به از دست دادن غیرارادی ادرار شود که به نام بی اختیاری فوری شناخته می شود.

فوریت و تکرار علائم مثانه بیش فعال می تواند پس از خوردن برخی غذاها افزایش یابد. غذاهای خاصی این احساس را تحریک می کنند که مثانه پر است و نیاز به تخلیه فوری دارید.

چه غذاهایی باعث تشدید علائم مثانه بیش فعال می شوند؟

- الکل
- نوشیدنی های کافئین دار
- نوشیدنی های گازدار
- مرکبات
- غذاهای پر آب مانند هندوانه، خیار و توت فرنگی
- پیازها
- سالسا
- غذای تند
- گوجه فرنگی

اگر مثانه بیش فعال دارید، لازم نیست این غذاها را به طور کامل از رژیم غذایی خود حذف کنید. آگاهی از انتخاب های غذایی و برنامه

ریزی متناسب با آن می تواند به کاهش علائم شما کمک کند. به عنوان مثال، قبل از رفتن به یک سفر سه ساعته با ماشین به جای دو یا سه فنجان، خود را به یک فنجان قهوه محدود کنید. یا متوجه شوید که اگر چپس و سالسا را با نوشابه می خورید، ممکن است نیاز به استفاده بیشتر از دستشویی داشته باشید.

برخی از غذاها علائم شدیدتری نسبت به سایرین ایجاد می کنند. غذاهایی که می خورید و علائم خود را در یک دفترچه یادداشت بنویسید؛ این کار به شما کمک می کند تعیین کنید کدام غذاها بیشترین تاثیر را بر مثانه ی شما می گذارند تا بتوانید هنگام برنامه ریزی وعده های غذایی آنها را در نظر بگیرید.

درد مثانه

برخی از غذاها درد مثانه را برای برخی افراد تشدید می کنند و با پر شدن مثانه باعث درد شدید می شوند. آنها با خوردن این نوع غذاهای خاص گزارش می دهند که مثانه آنها فشرده یا منقبض شده است. علائم اغلب منعکس کننده علائم عفونت دستگاه ادراری است، اما عفونتی وجود ندارد.

شرایط متعددی می تواند باعث درد مثانه شود، از جمله سیستمیت بینابینی و سندرم درد مزمن مثانه. درمان این شرایط ممکن است دشوار باشد و در برخی موارد درمانی وجود ندارد.

علائم ممکن است بر اساس رژیم غذایی افراد تشدید شود.

ممکن است حذف کامل غذاها برای تحت کنترل نگه داشتن علائم ضروری باشد



- الکل
- نوشیدنی های گازدار
- کافئین در همه اشکال، از جمله شکلات و مکمل ها
- مرکبات و محصولات حاوی مرکبات
- مواد غذایی با غلظت بالای ویتامین C
- غذاهای ترش
- گوجه فرنگی

اهمیت نوشیدن آب

بسیاری از افراد مبتلا به مثانه بیش فعال یا درد مثانه، مصرف مایعات خود را به دلیل نگرانی از علائم احتمالی محدود می کنند و برخی افراد در تمام طول روز از نوشیدن مایعات اجتناب می کنند؛ این کار می تواند باعث یبوست آنها شود که از انقباض و انقباض مثانه همانطور که انتظار می رود جلوگیری می کند و علائم ادراری را بدتر می کند.

در حالی که هیچ مقدار توصیه شده ای برای نوشیدن آب وجود ندارد، اکثر افراد باید هر روز تقریباً 60 اونس مایعات بنوشند. هدف این است که ادرار در اکثر مواقع به رنگ زرد روشن باشد.

اگر در مورد سلامت ادرار خود نگران هستید با پزشک عمومی و یا پزشک متخصص کلیه و مجاری ادراری صحبت کنید. علاوه بر تغییرات رژیم غذایی، درمان های مختلف از جمله فیزیوتراپی، داروهای خوراکی و

روش‌های سرپایی می‌توانند تسکین دهند.