

# CHUẨN ĐOÁN BỆNH QUA NƯỚC TIỂU

Theo Tiến sĩ Michael Farber, giám đốc điều hành của Chương trình Y tế tại Trung tâm Y khoa thuộc Đại học Hackensack ở Hackensack, New Jersey (Mỹ), màu sắc và mùi của nước tiểu cũng như tần suất của những lần đi tiểu tiện có thể tiết lộ liệu chuyện gì đang xảy ra trong cơ thể của bạn.

Theo Tiến sĩ Michael Farber, giám đốc điều hành của Chương trình Y tế tại Trung tâm Y khoa thuộc Đại học Hackensack ở Hackensack, New Jersey (Mỹ), màu sắc và mùi của nước tiểu cũng như tần suất của những lần đi tiểu tiện có thể tiết lộ liệu chuyện gì đang xảy ra trong cơ thể của bạn.

## Nước tiểu có màu nhạt

Nếu nước tiểu của bạn có độ trong suốt như nước thông thường, không sao cả, đó là bởi vì có thể bạn đã uống khá nhiều nước trong một lần sử dụng. Bên cạnh đó việc đi tiểu quá nhiều lần trong một ngày sẽ là một sự bất tiện cản trở mọi hoạt động khác, đó là bởi vì bàng quang của bạn chứa quá nhiều nước, nhưng không việc gì phải lo đến sức khoẻ cả.

## Nước tiểu có màu sắc quá tối

Nếu nước tiểu của bạn có màu sậm đen như màu nước trà đá để lâu, đó là một dấu hiệu cho thấy cơ thể bạn đang bị mất nước và thận sản sinh ra nước tiểu đậm đặc hơn (trái ngược với nước tiểu pha loãng). Theo Tiến sĩ Michael Farber: “Nước tiểu tiết lộ chi tiết về dấu hiệu mất nước trong cơ thể, vì thế nếu bệnh nhân phàn nàn về tình trạng hoa mắt, chóng mặt thì việc nên làm là kiểm tra tình trạng sức khoẻ của nước tiểu để khắc phục tình trạng mất nước của cơ thể”. Một lý do khác khiến bạn phải kiểm tra nước tiểu nếu như màu của nó quá tối, đặc biệt là sau khi bạn uống một vài ly nước mà vẫn không thuyên giảm thì có nghĩa là máu huyết của bạn đã có vấn đề. Nó có thể là dấu hiệu của chứng xuất huyết trong thận, từ đây người mắc bệnh có thể rơi vào một trong các trường hợp như nhiễm trùng, bệnh thận hay thậm chí cả ung thư.

## Nước tiểu ngửi có vị ngọt

Sau khi bạn đi tiểu, nếu như bạn ngửi nước tiểu có mùi gì đó ngọt ngọt đó có thể là một dấu hiệu tiết lộ một điều gì đó rất nghiêm trọng đang diễn ra bên trong cơ thể của bạn. Tiến sĩ Michael Farber nói: “Mùi ngọt có thể báo hiệu về lượng đường trong máu đang bài tiết trong nước tiểu”. Và sự tập trung cao độ của lượng đường trong máu có thể là một trong những dấu hiệu của bệnh tiểu đường. Thận hoạt động như là cỗ máy lọc tất cả các chất thải đang luân chuyển trong cơ thể. Nhưng nếu “bộ lọc” của bạn bị hư, thì sẽ có nhiều thứ từ bộ lọc sẽ được rò rỉ ra bên ngoài và kết thúc thông qua việc tiểu tiện. Trong trường hợp của bệnh tiểu đường, lượng đường quá cao trong máu sẽ tiết ra bên ngoài và xuất hiện trong nước tiểu. Nếu bạn đang trong thời gian mang thai thì những thay đổi trong hệ thống bộ lọc thận có thể là nguyên nhân dẫn tới lượng đường trong nước tiểu. Dù bạn mang thai hay không thì việc nếu bác sĩ tìm thấy đường trong nước tiểu của bạn, bạn nên đi xét nghiệm kỹ hơn vì bệnh tiểu đường thực sự rất đáng lo ngại.

## Nước tiểu có mùi lạ

Có thể có một ít quan tâm nhưng việc ngửi thấy mùi lạ trong khi bạn đi tiểu là một việc chẳng nên quan tâm nhiều. Chắc chắn là trong các loại thực phẩm thì mĂNG tây chẳng hạn sẽ sản sinh ra amino axit có chứa chất lưu huỳnh. Vì khi thực phẩm được bóp vụn dẫn vào hệ tiêu hoá, thì những thứ có mùi khác nhau sẽ được tiết ra, thẩm thấu thông qua thận, rồi từ đây nước tiểu sẽ hình thành ra một thứ mùi khó chịu. Chẳng mấy chốc sau khi các thực phẩm được tiêu hoá hoàn toàn thì thứ

mùi kỳ lạ trên khi bạn đi tiểu cũng sẽ biến mất.

**Nước tiểu có màu vàng tươi**

Nước tiểu trong có màu vàng như đèn nông nhìn cũng có vẻ không bình thường nhưng nguyên nhân gây nên hiện tượng này cũng không có gì nguy hiểm so với thứ thuốc viên vitamin mà bạn đang dùng hàng ngày. Theo bác sĩ Deborah J. Lightner, phó giáo sư tiết niệu học tại Mayo Clinic ở Rochester, bang Minnesota (Mỹ) thì: Vitamin B và carotene có trong nước tiểu sẽ làm cho nước tiểu có màu vàng rực rỡ. Và đừng lo lắng: Thứ màu sắc này không gây nhiều lo lắng, nó chỉ đơn giản là sự bài tiết những chất dư thừa trong cơ thể bạn. Màu sắc của nước tiểu xuất phát từ các vitamin lọc qua hệ thống của bạn hay thậm chí cả trong quá trình hấp thụ và sử dụng.

**Có vệt máu trong nước tiểu**

Nếu đi tiểu mà nhìn thấy có những sợi gân máu trong nhà vệ sinh thì xảy ra hai trường hợp đó là một số người thì cho là chuyện bình thường nhưng cũng có khá nhiều người ăn ngủ không yên vì điều đó. Bác sĩ Deborah J. Lightner cảnh báo: "Vì lý do này mà bạn nên đề nghị bác sĩ xét nghiệm nước tiểu nếu nhìn thấy máu. Đối với những phụ nữ trẻ, khoẻ mạnh, sự ra máu trong nước tiểu có thể là triệu chứng nhiễm trùng ở đường tiết niệu, nhưng nếu có máu trong nước tiểu thì nó cũng là 1 trong 7 dấu hiệu đại nguy hiểm của chứng ung thư bàng quang ở cả nam và nữ". Ngoài khả năng bị nhiễm trùng hay trường hợp tồi tệ nhất là ung thư, thì máu trong nước tiểu cũng là nguyên nhân gây ra bởi các chấn thương nhỏ hoặc nước mắt, sỏi thận, hoặc các tác dụng phụ của việc dùng thuốc làm loãng máu hoặc điều trị bằng thuốc Aspirin hàng ngày.

**Đi tiểu nhiều lần trong ngày**

Bạn đã từng xem các đoạn phim quảng cáo cảnh người ta đi vệ sinh rất nhanh và với thái độ khẩn trương chưa từng có. Thực ra có nhiều nguyên nhân gây ra triệu chứng này, đôi khi nó cũng làm gián đoạn nhịp điệu của cuộc sống. Nguyên nhân đầu tiên là bạn phải kiểm tra lại chế độ dinh dưỡng và lối sống của mình. Nếu bạn lúc nào cũng uống nước bất kể mọi lúc mọi nơi và hề thấy khát thì lại uống thì chính là bạn đang làm căng lượng H<sub>2</sub>O tiếp nhận vào cơ thể, điều đó sẽ làm cho bàng quang của bạn luôn căng phồng, khiến cho xu hướng tiểu tiện có vẻ thường trực hơn. Hoặc một khi bạn tự nhiên thay đổi chế độ ăn uống với hàng loạt thức ăn có chứa nhiều nước (như trái cây và rau củ) nhằm kích thích khả năng lợi tiểu hoặc bắt đầu dùng các loại thuốc (như thuốc chống cao huyết áp) cũng có tác dụng làm lợi tiểu.

Một trong những triệu chứng làm nhiễm trùng đường tiết niệu là cảm giác lúc nào cũng muốn đi tiểu. Người lớn tuổi càng có tần suất đi tiểu nhiều hơn và rơi vào đồng loạt cả nam và nữ, do đó thận cũng làm việc hết công suất của nó. Tuy nhiên đối với nam giới, tuyến tiền liệt đóng một vai trò quan trọng. Khi nam giới đã có tuổi thì tuyến tiền liệt bắt đầu mở rộng hơn và gây cản trở cho dòng chảy của nước tiểu và ngăn cản sự vận hành của bàng quang, do đó khiến cho người ta có khuynh hướng đi tiểu thường xuyên thay vì chỉ "xả" một lần.

**Đi tiểu són**

Đi tiểu són là một trong những chủ đề tế nhị ít được đề cập tới, nhưng có nhiều phụ nữ cả những thiếu nữ những người chưa từng trải qua giai đoạn sinh con cũng lâm vào tình trạng tiểu không tự chủ được hành vi. Bác sĩ Deborah J. Lightner cho biết: Hiện tượng trầm cảm không kiểm soát được là điều kiện dẫn đến các cơ bắp ở sàn xương chậu không thể xử lý được những áp lực gia tăng của các hoạt động tần suất cao như chạy bộ hoặc tập thể dục dụng cụ, hay thậm chí một hành vi gì đó tương tự như ho hoặc hắt hơi. Và khi mà sàn xương chậu quá yếu để có thể đứng vững trước các áp lực, kết quả là một lượng nhỏ nước tiểu sẽ tự động rò rỉ ra bên ngoài mà không theo quy luật nào cả. Tình hình này thường diễn ra sau thời gian sản phụ sinh con. Có một dạng tiểu

không tự chủ khác được gọi là “Không tự chủ bức bách”, không phải do các cơ bắp yếu kém mà là do trục trặc ở bàng quang. Theo bác sĩ Deborah J. Lightner đó là do bàng quang của bạn có cảm giác kích thích muốn đi tiểu cho dù thực tế là bạn không có nhu cầu cần đi vệ sinh.

Cảm giác bồn chồn, nóng rát

Nếu như bạn đột nhiên có cảm giác nóng rát khi đi tiểu tiện thì đó là một trong những dấu hiệu đầu tiên báo hiệu bạn đang bị nhiễm trùng ở đường tiết niệu. Nhiễm trùng đường tiết niệu thường rất phổ biến trong các hành vi sinh hoạt tình dục, phụ nữ thời tiền mãn kinh. Việc uống thuốc kháng sinh có thể làm sạch nhiễm trùng trong vòng vài ngày và việc tăng cường chất dịch có thể giúp tống khứ các vi khuẩn gây nhiễm trùng làm rút ngắn thời gian nhiễm trùng. Qua giải phẫu đường tiết niệu cho thấy cánh đàn ông ít gặp nhiễm trùng đường tiết niệu hơn nữ giới song thực tế là triệu chứng này vẫn xảy ra và theo bác sĩ Deborah J. Lightner cảnh báo thì nhiễm trùng đường tiết niệu có thể là nguyên nhân gây nhiễm trùng tuyến tiền liệt ở nam giới.