گزارش خبر
NEWSREPORT

کد خبر: ۵۱۳۲۶۵
دوشنبه ۱۳ بهمن ۱۴۰۴ ۱۱:۵۷

چرا مشکلات ادراری در فصل سرما افزایش می‌یابد؟

چرا فصل سرما دستگاه ادراری را حساس می‌کند؟

<;br&#۴۷>با آغاز فصل سرما، بسیاری از افراد—به‌ویژه سالمندان و مردان میانسال—افزایش تکرر ادرار، سوزش یا اختلال در دفع ادرار را تجربه می‌کنند؛ علائمی که به گفته پزشکان، در صورت بی‌توجهی می‌تواند نشانه تشدید بیماری‌های زمینه‌ای دستگاه ادراری باشد.<;br&#۴۷>

به گزارش پایگاه خبری سلامت ۲۴، فصل سرما برای بسیاری از افراد تنها با تغییرات آب‌وهوایی همراه نیست، بلکه با بروز یا تشدید مشکلات ادراری نیز خود را نشان می‌دهد. متخصصان اورولوژی و پزشکان عمومی معتقدند که کاهش دما می‌تواند به‌طور مستقیم و غیرمستقیم عملکرد دستگاه ادراری را تحت تأثیر قرار دهد. شاید شما هم در شب‌های سرد زمستان بارها برای رفتن به دستشویی از خواب بیدار می‌شوید؛ پزشکان می‌گویند این تکرر ادرار یکی از نشانه‌های رایج مشکلات ادراری در فصل سرما است.

سرما چگونه بر سیستم ادراری اثر می‌گذارد؟

به گفته کارشناسان، در هوای سرد رگ‌های خونی منقبض می‌شوند و این فرآیند باعث افزایش فشار خون و در نتیجه افزایش دفع ادرار می‌شود. از سوی دیگر، کاهش تعریق در فصل سرما باعث می‌شود مایعات بیشتری از طریق کلیه‌ها دفع شود و تکرر ادرار افزایش یابد.

گروه‌های در معرض خطر

پزشکان هشدار می‌دهند برخی افراد بیش از دیگران در معرض مشکلات ادراری زمستانه قرار دارند، از جمله:

مردان مبتلا به بزرگی پروستات
سالمندان
بیماران دیابتی
افرادی با سابقه عفونت‌های ادراری
مبتلایان به مثانه بیش‌فعال

در این افراد، سرما می‌تواند علائمی مانند سختی در شروع ادرار، کاهش جریان ادرار، فوریت ادراری و بی‌اختیاری را تشدید کند.

عفونت‌های ادراری؛ شایع‌تر در زمستان

کاهش مصرف مایعات به دلیل احساس کمتر تشنگی در هوای سرد، یکی از دلایل مهم افزایش عفونت‌های ادراری در فصل زمستان است. باقی ماندن ادرار غلیظ در مثانه، محیط مناسبی برای رشد باکتری‌ها فراهم می‌کند؛ موضوعی که به‌ویژه در زنان و سالمندان اهمیت بیشتری دارد.

علائمی که نباید نادیده گرفته شوند

متخصصان تأکید می‌کنند بروز علائم زیر نیازمند توجه و در صورت تداوم، مراجعه به پزشک است:

سوزش یا درد هنگام ادرار
تکرر ادرار شبانه
احساس تخلیه ناقص مثانه
درد زیر شکم یا پهلو
تغییر رنگ یا بوی ادرار
راهکارهای پیشگیری و کنترل

کارشناسان برای کاهش مشکلات ادراری در فصل سرما توصیه می‌کنند:

مصرف مایعات کافی، حتی در نبود احساس تشنگی

گرم نگه داشتن بدن، به‌ویژه ناحیه شکم و پاها
پرهیز از نگه داشتن طولانی‌مدت ادرار
کاهش مصرف نوشیدنی‌های محرک مانند قهوه و چای غلیظ
پیگیری منظم بیماری‌های زمینه‌ای مانند دیابت و بزرگی پروستات

جمع‌بندی

پزشکان تأکید می‌کنند مشکلات ادراری در فصل سرما پدیده‌ای شایع اما قابل کنترل است. توجه به علائم اولیه، اصلاح سبک زندگی و مراجعه به‌موقع به پزشک می‌تواند از بروز عوارض جدی‌تر جلوگیری کرده و سلامت دستگاه ادراری را در ماه‌های سرد سال حفظ کند.