

## آمان از دستِ تکررِ ادرار

### روش های طبیعی پیشگیری و کنترل تکرر ادرار



✚ آیا متوجه می شوید که نیمه شب فقط برای ادرار کردن از خواب بیدار

می شوید یا مجبور هستید در طول روز چندین بار به دستشویی بروید؟<sup>۱</sup>

✚ تکرر ادرار، به معنای نیاز به دفع ادرار بیش از حد معمول در طول روز و

شب است. این مشکل می تواند برای هر کسی اتفاق بیفتد. اما اگر بالای ۷۰

سال سن دارید، باردار هستید یا پروستات شما بزرگ شده است، این مشکل

شایع تر است. عفونت های دستگاه ادراری، شایع ترین علت آن هستند. درمان به

علت اصلی بستگی دارد.<sup>۳</sup>

✚ در حالی که نیاز به ادرار کردن طبیعی است و چیزی است که همه ما

تجربه می کنیم، اگر متوجه شدید که بیشتر از حد معمول به دستشویی

می روید، توجه به آن مهم است.<sup>۱</sup>

✚ احساس نیاز به ادرار کردن چند بار در طول روز، کاملاً طبیعی است. اما

اگر متوجه شدید که بیرون توالت ایستاده اید و بیشتر از آنچه که به

خودتان اعتراف می کنید منتظر نوبت خود هستید، ممکن است دچار تکرر ادرار شده باشید. این مشکل گاهی اوقات به خودی خود برطرف می شود، اما می تواند نشانه یک بیماری زمینه ای نیز باشد.<sup>۴</sup>

✚ اکثر افراد به طور متوسط حدود هفت تا هشت بار در روز ادرار می کنند . اگر احساس می کنید که نیاز به ادرار کردن بیشتر از این مقدار دارید، یا اگر مجبورید هر ۳۰ دقیقه تا یک ساعت برای ادرار کردن از خواب بیدار شوید، ممکن است دچار تکرر ادرار باشید.<sup>۳</sup>

اگر مایعات زیادی می نوشید یا داروهای خاصی مصرف می کنید، این ممکن است هنوز "طبیعی" باشد. چیزی که بیشتر از همه اهمیت دارد این است که چه چیزی برای شما، معمول است.<sup>۳</sup>

✚ به طور معمول، وقتی ادرار در مثانه جمع می شود، پُر و منبسط می شود . وقتی مثانه پر می شود، سیگنال های عصبی به مغز ارسال می شوند . سپس، عضلات برای بیرون راندن ادرار تحریک می شوند . این الگو بسته به میزان مصرف مایعات شما، ۶ تا ۸ بار در روز تکرار می شود.<sup>۴</sup>

✚ وقتی بیش از ۸ بار در روز (یا بیشتر از دفعات معمول) یا بیش از یک بار در شب نیاز به دفع ادرار دارید، ممکن است دچار تکرر ادرار غیرطبیعی شده باشید . در درازمدت، مشکلات مثانه ممکن است به بی اختیاری ادرار یا نشت غیرارادی ادرار نیز تبدیل شود.<sup>۴</sup>

در شرایط خاص، مانند بارداری، تکرر ادرار می‌تواند طبیعی باشد. با این حال، اگر این مشکل به یک مشکل مداوم تبدیل شود، می‌تواند نشانه‌ای از یک بیماری زمینه‌ای باشد که نیاز به توجه دارد.<sup>۱</sup>

همان‌طور که برخی غذاها، می‌توانند علائم تکرر ادرار شما را به حداقل برسانند، غذاهای تحریک‌کننده مثانه نیز وجود دارند که می‌توانند علائم شما را بدتر کنند. این غذاها، بر عضلات مثانه و مجاری ادراری شما تأثیر منفی می‌گذارند و منجر به نیاز فوری به ادرار و گاهی اوقات عدم کنترل مثانه می‌شوند.<sup>۵</sup>

نیاز به ادرار کردن مکرر می‌تواند آزاردهنده باشد، اما قابل کنترل است.<sup>۱</sup>

**با علل بروز تکرر ادرار بیشتر آشنا شوید:** تکرر ادرار، یک علامت شایع مرتبط با بیماری‌های مختلف است. علل آن می‌تواند بسته به عواملی مانند جنسیت، سن و مرحله زندگی متفاوت باشد:

**۱- بیماری‌های دستگاه ادراری و مثانه:** نیاز به ادرار کردن مکرر، می‌تواند به دلیل بیماری‌های خاصی باشد که بر دستگاه ادراری تأثیر می‌گذارند.

- برخی از این بیماری‌ها عبارتند از: عفونت دستگاه ادراری، سندرم مثانه بیش فعال، سیستیت بینابینی (میل مکرر به ادرار کردن با مثانه دردناک)، سرطان مثانه (نادر)، بی‌اختیاری ناشی از مشکلات عصبی.<sup>۱</sup>

**۲-دیابت:** اگر قند خون بالایی دارید، ممکن است دچار تکرر ادرار شوید. این در افراد مبتلا به دیابت کنترل نشده، رایج است؛ بنابراین، تکرر ادرار ممکن است نشانه‌ای برای بررسی سطح قند خون شما باشد.<sup>۱</sup>

- وقتی بدن شما نمی‌تواند از انسولین برای تجزیه قند (گلوکز) استفاده کند، برای خلاص شدن از شر آن، ادرار بیشتری تولید می‌کند. دیابت بیشتر از سایر علل تکرر ادرار، باعث افزایش حجم ادرار هنگام رفتن به دستشویی (پلی‌اوری) می‌شود.<sup>۳</sup>

- تکرر ادرار یکی از علائم رایج دیابت نوع ۱ و دیابت نوع ۲ است.<sup>۳</sup>

**۳-بارداری در دوران بارداری:** فشار بر مثانه افزایش می‌یابد، زیرا کودک فضای بیشتری را اشغال می‌کند؛ بنابراین باعث تکرر ادرار می‌شود.<sup>۱</sup> تکرر ادرار در دوران بارداری، شایع است.

- ممکن است در سه ماهه اول و سه ماهه سوم بارداری بیشتر به دستشویی بروید. تکرر ادرار در سه ماهه دوم، کمتر رایج است. در طول سه ماهه اول، بدن شما معمولاً پروژسترون و گنادوتروپین جفتی انسان (HCG) بیشتری تولید می‌کند. افزایش سطح این هورمون‌ها، می‌تواند باعث شود که شما بیشتر به دستشویی بروید. با رشد رحم و جنین در سه ماهه سوم، آن‌ها می‌توانند به مثانه شما فشار بیاورند و نگه داشتن ادرار برای مدت طولانی را دشوارتر کنند.<sup>۳</sup>

۴- **مشکلات پروستات:** با افزایش اندازه پروستات، فشار بر مثانه وارد می‌شود که منجر به تکرر ادرار می‌شود.<sup>۱</sup> هایپرپلازی خوش خیم پروستات، باعث افزایش اندازه پروستات می‌شود. این بیماری معمولاً از اواسط دهه ۵۰ زندگی شروع می‌شود. بزرگ شدن پروستات، می‌تواند به سیستم ادراری شما فشار وارد کند و باعث تکرر ادرار شود. همچنین تومورهای پروستات، می‌توانند باعث رشد پروستات و فشار به سیستم ادراری شما شوند.<sup>۳</sup>

بزرگ شدن پروستات، می‌تواند به سیستم ادراری شما فشار وارد کند و باعث تکرر ادرار شود.<sup>۳</sup>

#### ۵- سایر مشکلات

برخی دیگر از علل تکرر ادرار عبارتند از :

-سکته مغزی

- واژینیت (التهاب واژن)

- تومور لگن

- استفاده از داروهایی مانند داروهای ادرارآور که باعث تکرر ادرار می‌شوند.

- پرتودرمانی در ناحیه لگن

- مصرف بیش از حد قهوه یا الکل

- مثانه نوروژنیک

- افتادگی اندام‌ها در ناحیه لگن از طریق واژن

**علائم تکرر ادرار:**

- تکرر ادرار، خود علامتی است که می‌تواند به دلیل هر یک از علل ذکر شده در بالا رخ دهد.<sup>۱</sup>

اگر متوجه شدید که بیش از چهار تا هشت بار در روز ادرار می‌کنید، ممکن است مشکل تکرر ادرار داشته باشید.<sup>۱</sup>

- هنگام مراجعه به پزشک، ممکن است لازم باشد معاینه و آزمایش‌هایی مانند آزمایش ادرار، سونوگرافی و/یا سیستوسکوپی برای ردیابی علت تکرر ادرار انجام دهید.<sup>۱</sup>

- تکرر ادرار، به ویژه در مردان مسن، می‌تواند به دلیل هیپرپلازی خوش‌خیم پروستات باشد که به دلیل آن انسداد جریان ادرار و نیاز مکرر به تخلیه مثانه وجود دارد. یک مرد مسن که چنین علائمی دارد باید به پزشک مراجعه کند و خود را معاینه و تحت درمان قرار دهد.<sup>۱</sup>

**توصیه های مهم:**

**نیاز به تکرر ادرار**، می‌تواند برای هر کسی صرف نظر از سن و جنسیت رخ دهد. با این حال، در افراد مسن و میانسال، مردانی که پروستات بزرگ دارند و زنان باردار، بسیار رایج است. تکرر ادرار را می‌توان به مرور زمان، با درمان علت اصلی مدیریت کرد.

✚ در پیشگیری از بروز عفونت های ادراری پیش قدم شوید! این شایع ترین علت تکرر ادرار در زنان است. عفونت های دستگاه ادراری، زمانی رخ می دهند که باکتری ها وارد مجرای ادرار می شوند و مثانه یا سایر اندام هایی که بخشی از دستگاه ادراری مانند کلیه ها و مجرای ادرار هستند را آلوده می کنند.<sup>۴</sup>

علائم عفونت ادراری، شامل سوزش یا درد هنگام ادرار کردن و دفع مکرر مقادیر کم ادرار است. بدن شما سعی می کند با بیرون راندن باکتری های عامل این عفونت از دستگاه ادراری، از شر آن ها خلاص شود. به همین دلیل است که احساس می کنید نیاز به ادرار کردن بیشتر دارید.<sup>۴</sup>

✚ علاوه بر درمان تجویز شده، می توانید با پزشک خود در مورد فواید روش های [پیشگیری و کنترل] رایج برای تکرر ادرار صحبت کنید.<sup>۱</sup>

✚ مثانه خود را برای تخلیه، برنامه ریزی شده و تأخیر در ادرار آموزش دهید تا کنترل مثانه بهبود یابد.<sup>۴</sup>

✚ یک برنامه، تنظیم کنید. مثانه حساس شما، قابل آموزش است. با پزشک خود در مورد برنامه ای برای رفتن به دستشویی در هر روز، صحبت کنید. به یاد داشته باشید، اجازه دهید مثانه شما هر بار کاملاً خالی شود.<sup>۲</sup>

✚ آب به اندازه کافی بنوشید. نوشیدن آب کافی برای سلامت مثانه ضروری است. اما در مصرف آن زیاده روی نکنید؛ در غیر این صورت، تکرر ادرار را [به خصوص] در زنان، تجربه خواهید کرد.<sup>۴</sup> اگر مثانه حساسی دارید، نیازی به اجتناب از نوشیدن برای کاهش نیاز به دستشویی رفتن نیست. آب کافی بنوشید!

✚ نوشیدن آب زیاد می تواند دفعات و فوریت ادرار را افزایش دهد. اما کم نوشیدن، باعث می شود ادرار شما غلیظ تر شود که هر دو احتمال تحریک

مثانه را افزایش می‌دهند . این به نوبه خود می‌تواند خطر بی‌اختیاری را افزایش دهد . همچنین، نوشیدن آب می‌تواند به کاهش بویها کمک کند.<sup>۲</sup>

مصرف مایعات بیش از حد لازم، منجر به تولید ادرار بیشتر می‌شود.<sup>۴</sup>

مثانه شما ظرفیت محدودی دارد، بنابراین باید آن را برای ادرار تازه تولید شده خالی کنید . این امر، باعث تکرر ادرار می‌شود . همچنین، نوشیدن نوشیدنی‌های کافئین‌دار یا الکی می‌تواند پوشش مثانه شما را تحریک کرده و باعث نیاز به ادرار کردن شود.<sup>۴</sup>

اصلاحات رژیم غذایی را جدی بگیرید. از محرک‌های مثانه مانند کافئین، الکل، غذاهای تند و شیرین‌کننده‌های مصنوعی خودداری کنید . در عوض، غذاهایی مانند زغال اخته، هندوانه و ماست را در رژیم غذایی خود بگنجانید .<sup>۴</sup>

برخی از گیاهان و مکمل‌ها، مانند نخل آره‌ای، عصاره دانه کدو تنبل و ریشه ختمی، به عملکرد ادراری کمک می‌کنند و علائم ادراری را تسکین می‌دهند.<sup>۴</sup>

از مصرف نوشیدنی‌های گازدار خودداری کنید. نوشیدنی‌های گازدار، مانند آب گازدار، نوشیدنی‌های انرژی‌زا و نوشابه، حاوی دی‌اکسید کربن محلول هستند که می‌تواند مثانه را تحریک کرده و کنترل اسپاسم مثانه را دشوار کند . اگر می‌خواهید شاهد بهبود علائم تکرر ادرار خود باشید، باید از نوشیدن روزانه آن‌ها خودداری کنید.<sup>۵</sup>

مصرف مایعات قبل از خواب، برای کاهش ادرار شبانه را محدود کنید.<sup>۴</sup>

➤ **مراقب مثانه بیش فعال (OAB) باشید.** ادرار بیش از حد، ممکن است به دلیل وضعیتی باشد که در آن عضلهٔ مثانه به طور غیرارادی منقبض می‌شود و به عنوان **مثانه بیش فعال**، شناخته می‌شود. این امر باعث نیاز ناگهانی و فوری به ادرار کردن می‌شود. ممکن است در نگه داشتن ادرار مشکل داشته باشید. برخلاف عفونت‌های ادراری، مثانهٔ پیش فعال (OAB) باعث سوزش یا درد هنگام ادرار کردن نمی‌شود.<sup>۴</sup>

➤ **در مصرف کافئین مراقب باشید.** کافئین، یکی از بدترین محرک‌های مثانه است، زیرا مثانه را تحریک می‌کند و به عنوان یک ادرارآور عمل می‌کند. همچنین کافئین زیاد، می‌تواند منجر به افزایش انقباض‌های عضلانی و تحریک بافت‌های مثانه شود.<sup>۵</sup>

➤ **اگر می‌خواهید فوریت مثانه و علائم مثانه بیش فعال را کاهش دهید، کمتر از ۱۰۰ میلی‌گرم کافئین در روز مصرف کنید.** اگر زیاد قهوه و چای می‌نوشید، ممکن است هنگام تلاش برای کاهش مصرف کافئین، دچار سردردهای ناشی از ترک آن شوید.<sup>۵</sup>

**استرس تان را مدیریت کنید. تکنیک‌های کاهش استرس مانند {ورزش} و تمرین‌های تنفس عمیق را تمرین کنید.<sup>۴</sup>**

➤ **به حمایت از سلامت روان اهمیت بدهید.** اضطراب مثانه، می‌تواند برخی افراد را از بیرون رفتن با دوستان یا حتی برقراری رابطه صمیمی با شریک زندگی، باز دارد و منجر به احساس انزوا و اغلب افسردگی شود؛ بنابراین مراقبت از سلامت

روان خود با جست و جوی حمایت یا درمان در درمان **مثانه پیش فعال**، مهم است.<sup>۷</sup>

در یک مطالعه آزمایشی کوچک روی زنان مبتلا به **مثانه پیش فعال مقاوم** به دارو، نوعی از **گفتاردرمانی** به نام **درمان شناختی رفتاری** به علائم ادراری کمک کرد و اضطراب و افسردگی را به طور قابل توجهی بهبود بخشید. دکتر ایلانز می‌گوید: "من معتقدم هر چیزی که ثابت شود زندگی عاطفی و وضعیت جسمی شما را بهبود می‌بخشد، **مثانه** شما نیز از آن سود خواهد برد."<sup>۷</sup>

تمامی انواع گوشت‌ها و برخی سبزی دارای پورین هستند. زمانی که بدن شما پورین را هضم می‌کند، **اوریک اسید** تولید می‌شود. بدن شما به اوریک اسید نیاز دارد و کلیه‌ها نیز مسئول کنترل و تنظیم میزان اوریک اسید هستند، اما وجود اوریک اسید زیاد در بدن، مشکلاتی ایجاد می‌کند مانند **نقرس**، سنگ کلیه و اختلالات گوارشی. وجود اسید زیاد در بدن، موجب **ورم روده**، گاز روده، بی‌اختیاری و تکرر ادرار می‌شود.<sup>۹</sup>

محصولات گوشتی را به میزان متناسب مصرف کنید. گوشت و فرآورده‌های گوشتی، می‌تواند **مثانه** را تحریک کنند. گوشت گوسفند، یک منبع سرشار از پروتئین است، اما دارای مقدار زیادی اسید نیز می‌باشد.<sup>۹</sup>

از **رُب انار** کمک بگیرید. پوست انار توانایی از بین بردن میکروارگانیزم‌ها (ضد میکروبی) را دارد. این ماده به ویژه در برابر **باکتری ای.کولی** که عمدتاً مسئول عفونت‌های دستگاه ادراری است که به دلیل آن، ممکن است تکرر ادرار رخ دهد

مؤثر است . مصرف خوراکی عصاره‌های پوست انار، می‌تواند به درمان عفونت ادراری کمک کند و به مدیریت تکرر ادرار کمک کند.<sup>۱</sup>

✚ **در مصرف غذاهای تُند مراقب باشید.** غذاهای تُند، نه تنها می‌توانند پوششِ مثانه را تحریک کنند، بلکه می‌توانند بر روده‌های شما نیز تأثیر بگذارند.<sup>۵</sup>

✚ **برخی از غذاهای تُند که باید از آن‌ها اجتناب کنید شامل فلفل چیلی، فلفل تُند، کاری و هر چیزی که با پیاز خام تهیه می‌شود، هستند.**<sup>۵</sup>

✚ **غذاهای فرآوری شده حاوی مقادیر زیادی مواد مصنوعی مانند طعم‌دهنده‌ها، رنگ و مواد نگهدارنده هستند که می‌تواند مثانه شمارا تحریک کند و علائم تکرر و بی‌اختیاری ادرار را تشدید کند.**<sup>۹</sup>

از سیگار کشیدن خودداری کنید، که می‌تواند مثانه را تحریک کرده و علائم ادراری شما را بدتر کند.<sup>۴</sup>

✚ **ضعف عضلات کف لگن، را جدی بگیرید.** زنان و تکرر ادرار، به دلیل ضعف کف لگن ناشی از زایمان، بارداری و پیری با هم مرتبط هستند. عضلات کف لگن، از مثانه پشتیبانی می‌کنند. در صورت تضعیف، این عضلات، می‌توانند تکیه‌گاهی را که مثانه به آن نیاز دارد از بین ببرند. این امر، باعث تحریک مثانه و در نتیجه نیاز به ادرار مکرر، می‌شود.<sup>۴</sup>

✚ **مراقب غذاهای اسیدی باشید.** هر نوع غذایی که pH آن بیش از ۴.۶ باشد، سرشار از اسید محسوب می‌شود.<sup>۵</sup>

✚ غذاهای اسیدی، به عنوان یک محرک مثانه در نظر گرفته می‌شوند، به این معنی که مصرف مقادیر زیاد آن‌ها، می‌تواند منجر به تکرر ادرار و احساس فوریت در ادرار شود، به ویژه در افرادی که مستعد مثانه بیش فعال هستند.<sup>۵</sup>

✚ یکی از بهترین گزینه‌ها برای درمان خانگی تکرر ادرار، ورزش کردن است. ورزش کردن، از چند جهت می‌تواند به درمان تکرر ادرار کمک کند. اول این با کاهش وزن اضافی، می‌توان فشار روی مثانه را کم کرد تا به این ترتیب بی‌اختیاری استرسی ادراری کنترل شود.<sup>۸</sup>

✚ سایر ورزش‌ها، می‌توانند با تقویت عضلات کف لگن و تقویت ماهیچه‌های واژن، به کنترل بیشتر ادرار، خصوصاً در افراد مسن‌تر، کمک زیادی کند.<sup>۸</sup>

در بیشتر مواقع عفونت ادراری یا عفونت مثانه علت تکرر ادرار است. عفونت‌های جنسی هم می‌تواند از دلایل مهم تکرر ادراری باشند. به همین دلیل با رعایت بهداشت فردی، می‌توان تا حدود زیادی جلوی عفونت و تکرر ادرار را گرفت.<sup>۸</sup>

✚ رعایت بهداشت خوب برای جلوگیری از عفونت ادراری، مانند پاک کردن از جلو به عقب و ادرار کردن پس از رابطه جنسی [را جدی بگیرید].<sup>۴</sup>

✚ در افرادی که استرس و اضطراب، باعث تکرر ادرار و بی‌اختیاری استرسی ادرار شده است، کاهش استرس و کنترل اضطراب می‌تواند برای درمان تکرر ادرار در خانه موثر باشد.<sup>۸</sup>

✚ انجام تکنیک‌های آرامش ذهن، رفتاردرمانی و روش‌های درمان اضطراب، همگی ممکن است به رفع تکرر ادرار کمک کنند.<sup>۸</sup>

✚ غذاهای اسیدی شامل مرکبات [پرتقال، نارنگی، لیمو ترش، گریپ فروت ، نارنج، لیموشیرین]، سرکه و ماست (حاوی اسید لاکتیک) هستند.

✚ اسید سیتریک مرکبات موجود در مرکبات می تواند مثانه را تحریک کرده و علائم بی اختیاری ادرار را بدتر کند . در حالی که اکثر میوه‌ها برای مثانه شما مفید هستند، باید از میوه هایی مانند لیمو، پرتقال و آناناس اجتناب کنید .<sup>۵</sup>

✚ اگر می خواهید سوزش مثانه را محدود کنید، باید سعی کنید از محصولات مبتنی بر گوجه فرنگی، از جمله سس گوجه فرنگی، اجتناب کنید.<sup>۵</sup>

✚ به عنوان درمان خانگی تکرر ادرار، معمولا به افرادی که با این مشکل مواجه هستند توصیه می شود که از نشستن‌های طولانی خودداری کنند.<sup>۸</sup>

نشستن برای مدت زمان طولانی، می تواند روی عملکرد مجرای ادراری اثر منفی بگذارد و خود یکی از عوامل تکرر ادرار است.<sup>۸</sup>

✚ به کسانی که تکرر ادرار دارند توصیه می شود که در رژیم غذایی شان، فیبر بیشتری جای دهند. مصرف غذاهای سرشار از فیبر، به رقیق شدن ادرار کمک می کند و از طرفی هم میزان تحریک شدن مثانه را کاهش می دهد.<sup>۸</sup>

✚ افزایش مصرف فیبر [الیاف غذایی] با بهبود حرکات روده‌ها، فشار روی مثانه را کاهش می دهد که به نوبه خود، برای رفع تکرر ادرار و بی اختیاری ادراری موثر است. به همین دلیل هم افزایش مصرف غذاهای فیبردار، به عنوان یک درمان خانگی تکرر ادرار در نظر گرفته می شود.<sup>۸</sup>

✚ استفاده از برخی روغن های ضروری، ممکن است با التیام بخشیدن به مثانه و دستگاه ادراری، بتواند به کاهش دفعات ادرار کردن کمک کند.

یکی از این روغن‌ها، روغن نارگیل است. می‌توان از این روغن، برای ماساژ موضعی ناحیه پایین شکم، استفاده کرد.<sup>۸</sup>

✚ کافئین، الکل و نوشیدنی‌های گازدار، بدترین دشمنان جدید شما هستند؛ بنابراین این نوشیدنی‌ها، تولید ادرار را افزایش می‌دهند و می‌توانند پوشش ظریف مثانه را تحریک کنند.<sup>۲</sup>

برای کمک به مثانه حساس خود، مصرف قهوه، چای و نوشیدنی‌های گازدار را محدود کنید (یا حداقل بعد از ساعت ۳ بعد از ظهر). این نوشیدنی‌ها، تولید ادرار را افزایش می‌دهند.<sup>۲</sup>

✚ به کسانی که تکرر ادرار یا بی‌اختیاری ادراری دارند، توصیه می‌شود که زردچوبه را به غذاهای خود اضافه کنند. زردچوبه، یک ضدالتهاب قوی است و می‌تواند باعث کاهش التهاب مثانه و سیستم ادراری شود.<sup>۸</sup>

✚ مصرف زردچوبه در افرادی که به دلیل بزرگ‌تر شدن پروستات دچار تکرر ادرار شده‌اند هم برای رفع این مشکل، موثر است. در طب سنتی، ترکیب شیر و زردچوبه، برای رفع تکرر ادرار توصیه شده است.<sup>۸</sup>

✚ از مصرف شیرین‌کننده‌های مصنوعی خودداری کنید. بیشتر ما می‌دانیم که قند زیاد برای سلامتی ما خوب نیست. می‌تواند باعث پوسیدگی دندان، مشکلات پوستی و افزایش فعالیت مثانه شود.<sup>۵</sup>

✚ اگر می‌خواهید مصرف قند خود را محدود کنید، از شکلات، شیرین‌کننده‌های مصنوعی، بستنی، آب میوه و نوشیدنی‌های انرژی‌زا خودداری کنید.<sup>۵</sup>

عسل، یکی از ترکیبات توصیه شده، به ویژه در طب سنتی برای درمان تکرر ادرار است.<sup>۸</sup>

عسل، به خصوص به همراه دارچین یا مخلوط شده با دمنوش زنجبیل، می تواند با خواص ضدالتهابی که دارد، عملکرد مثانه و دستگاه ادراری را بهبود بخشد.<sup>۸</sup>

اگر هنوز می خواهید از یک خوراکی شیرین لذت ببرید، می توانید شکلات تلخ، خرما، انواع توت یا کره بادام زمینی میل کنید.<sup>۵</sup>

دمنوش بابونه، یکی از درمان های موثر برای رفع تکرر ادرار است. البته دمنوش بابونه، به نوبه خود یک ادرارآور است. اما این ترکیب اثر ضد عفونی کنندگی قوی دارد و می تواند با رفع عفونت ادراری در دستگاه ادراری، به درمان خانگی تکرر ادرار ناشی از عفونت کمک کند.<sup>۸</sup>

مصرف دانه های سنبليله را امتحان کنید. در یک مطالعه مشخص شد که سنبليله می تواند برای کاهش سطح قند خون و بهبود کیفیت زندگی استفاده شود. این فعالیت، به دلیل وجود ترکیبات زیست فعال خاص است. همچنین به عنوان یک آنتی اکسیدان عمل می کند و استرس اکسیداتیو در بدن را که علت دیابت و تکرر ادرار است، کاهش می دهد. می توانید با مصرف ساده یک دانه سنبليله از آن استفاده کنید.<sup>۱</sup>

یکی از دمنوش های گیاهی بسیار موثر در رفع تکرر ادرار، به ویژه تکرر ادرار ناشی از هیپرپلازی خوش خیم مثانه، دمنوش گزنه است.

دمنوش گزنه در درمان عفونت های دستگاه ادراری هم موثر است و به این دلیل از آن به عنوان درمان تکرر ادرار در خانه استفاده می شود.

مطالعات انجام شده بر روی افراد نشان می دهد که گزنه، در ترکیب با گیاهان دیگر (به ویژه نخل اره ای)، ممکن است در تسکین علائمی مانند کاهش جریان ادرار، تخلیه ناقص مثانه، چکیدن قطرات بعد از ادرار کردن و میل مداوم به دفع ادرار موثر باشد.<sup>۸</sup>

یک رژیم غذایی سالم و متعادل باید شامل غذاهای طبیعی و تازه مانند سبزی ها و غلات سبوس دار باشد. این موضوع، به ویژه برای افراد مبتلا به مثانه بیش فعال اهمیت دارد.<sup>۹</sup>

شرایط پزشکی را در نظر داشته باشید. برخی شرایط پزشکی مانند دیابت، سیستیت بینابینی (التهاب مثانه) و تغییرات هورمونی در دوران بارداری یا یائسگی می توانند در تکرر ادرار در زنان نقش داشته باشند. داروهایی که برای درمان این بیماری ها استفاده می شوند، مانند داروهای ادرار آور و داروهای ضد افسردگی، می توانند تولید ادرار را نیز افزایش دهند.<sup>۴</sup>

مصرف منیزیم را از قلم نیندازید! منیزیم، یکی از فراوان ترین مواد معدنی در بدن است. این ماده، نقش های زیادی از جمله عملکرد مناسب عضلات و اعصاب را ایفا می کند.<sup>۱۱</sup>

منیزیم ممکن است در افرادی که مصرف کمی دارند با کمک به شل شدن عضلات مثانه و کاهش فوریت و تکرر ادرار مفید باشد، اگرچه این موضوع از نظر علمی ثابت نشده است.<sup>۱۱</sup>

زنجبیل مصرف کنید. زنجبیل، دارای خواص ضد التهابی است و می تواند به کاهش علائم تحریک مثانه کمک کند.<sup>۸</sup>

➤ بیشتر عرق کنید، بیشتر وزن کم کنید! مطالعه‌ای در مجلّ دسترسی آزاد اورولوژی، نشان داد که کاهش وزن ۵ تا ۱۰ درصدی در زنان، اثربخشی مشابه سایر درمان‌های غیرجراحی بی‌اختیاری ادرار دارد.<sup>۷</sup>

➤ دکتر دیه‌گو ایلانز، رئیس بخش اورولوژی زنان و زایمان در مرکز پزشکی تافتس در بوستون، ماساچوست، می‌گوید: "رژیم غذایی متعادل، کلیدی است، اما ورزش نیز مهم است. او می‌گوید: «فعالیت بدنی، ثابت کرده است که سیستم عصبی مرکزی را تحریک می‌کند و باعث کاهش وزن می‌شود. این به معنای مثانه سالم، است.»<sup>۷</sup>

➤ زیره سبز، مصرف کنید. زیره سبز، گیاهی مُعطر است. از آن برای افزودن طعم به غذاها استفاده می‌شود. همچنین دارای ارزش دارویی است. طبق تحقیقات روغن اسانس زیره سبز، علیه باکتری‌ای که به دلیل ایجاد عفونت‌های دستگاه ادراری شناخته شده است، فعالیت می‌کند.<sup>۱</sup>

➤ بیان شده است که زیره سبز، می‌تواند به تنهایی یا با سایر عوامل نابودکننده میکروب برای مدیریت عفونت‌های باکتریایی استفاده شود؛ بنابراین، ممکن است به تسکین تکرر ادرار ناشی از عفونت‌های دستگاه ادراری کمک کند.<sup>۱</sup>

می‌توانید با جوشاندن زیره در آب و نوشیدن آب، از آن برای درمان تکرر ادرار استفاده کنید.<sup>۱</sup>

✚ قطعات کم‌چرب گوشت تازه و ماهی قابل قبول هستند! غذاهای غیر اسیدی با چربی‌های تک غیراشباع سالم، مانند روغن زیتون، دانه کتان و آووکادو برای مثانه، کاملاً تسکین‌دهنده هستند.<sup>۶</sup>

✚ با زغال آخته دوست شوید! زغال آخته، می‌تواند در درمان عفونت‌های دستگاه ادراری مؤثر باشد. این ممکن است به دلیل فعالیت آن علیه باکتری E.coli باشد که به دلیل ماهیت بد نام خود در ایجاد عفونت‌های دستگاه ادراری شناخته شده است. زغال آخته ممکن است با جلوگیری از اتصال این باکتری به دیواره‌های دستگاه ادراری، علیه آن عمل کند. این می‌تواند به عنوان یکی از درمان‌های طبیعی برای تکرر ادرار ناشی از عفونت ادراری در زنان نیز مورد استفاده قرار گیرد.<sup>۱</sup>

✚ می‌توانید زغال آخته را به شکل آب میوه که به صورت تجاری موجود است مصرف کنید، یا می‌توانید آب آن را تهیه کرده و بنوشید. زغال-آخته‌های خشک، را مدتی در آب خیس کنید، سپس آن‌ها را در مخلوط‌کن، مخلوط کنید تا در خانه آب میوه، درست شود.<sup>۱</sup>

✚ دمنوش دارچین، از بهترین دمنوش‌ها جهت رفع بیماری‌های کلیوی است و از تکرر ادرار جلوگیری می‌کند.<sup>۱۰</sup>

از نوشیدن مایعات، درست قبل از خواب خودداری کنید.<sup>۱۲</sup>

✚ سبوس گندم آسیاب نشده را انتخاب کنید و آن را به عنوان غلات میل کنید، نه در شیرینی‌ها و نان‌های شیرین. ماکارونی حاوی گندم سبوس دار (یک فنجان پخته شده) حاوی ۶ گرم فیبر است، اما برنج قهوه‌ای، نصف آن را دارد.<sup>۶</sup>

بلند کردن اجسام سنگین ممنوع! بلند کردن اجسام سنگین برای کف لگن...  
و کمر شما، واقعاً مضر است. بهتر است از اطرافیان خود کمک بخواهید.<sup>۲</sup>

میوه و سبزی های فراوان بخورید. تقریباً هر میوه غیر مرکباتی، علاوه بر سبزی ها برای شما مفید است. نخود فرنگی، سیب زمینی شیرین با پوست و کلم بروکلی، از جمله سبزی هایی هستند که بیشترین فیبر را دارند.<sup>۶</sup>

تمرین های شکمی مانند دراز و نشست، فشار زیادی به کف لگن شما وارد می کنند. تمرین های جایگزین، برای مثانه حساس خود انتخاب کنید که در آن تنفس یا موقعیت از کف لگن شما را پشتیبانی کند. برای سلامت بهتر مثانه، تمرین های کف لگن و تمرین های هدفمند، توصیه می شود. آن ها به تقویت عضلات کف لگن، که نگه داشتن و رها کردن ادرار را کنترل می کنند، کمک می کنند. با تمرین حداقل سه بار در روز، نشت ادرار را کاهش داده و سلامت کلی خود را بهبود بخشید.<sup>۲</sup>

از خوردن غذاهایی که ادرار آور هستند یا مثانه را تحریک می کنند، مانند شکلات، غذاهای حاوی شیرین کننده های مصنوعی و غذاهای تند، خودداری کنید.<sup>۱۲</sup>

تکرار ادرار بیشتر به دلیل عفونت ادراری است؛ پس با استفاده از دمنوش پونه کوهی، می توان موجب رفع عفونت موجود در مجاری ادراری و ابتلا به بیماری های قارچی و میکروبی شد.<sup>۱۰</sup>

درصد بیشتری از مصرف روزانه غذای تان را از غذاهای گیاهی مانند غلات سبوس دار، لوبیا، سبزی ها، آجیل و میوه ها تأمین کنید. هرچه به منبع طبیعی و فراوری نشده نزدیک تر باشید، این گروه های غذایی می توانند

مؤثرتر باشند. انواع لوبیایی که باید بخورید عبارتند از: لوبیا سیاه ، نخود فرنگی، لوبیا قرمز، عدس، نخود و لوبیا چیتی. یک وعده نصف فنجان از هر کدام حاوی ۶ تا ۸ گرم فیبر است.<sup>۶</sup>

**بیماری های مزمن تان را کنترل نمایید.** بیماری هایی مانند دیابت، فشار خون بالا و مشکلات پروستات، می توانند به تکرر ادرار منجر شوند؛ بنابراین، کنترل این بیماری ها، با مشاوره پزشکی می تواند از بروز مشکلات ادراری جلوگیری کند.<sup>۱۰</sup>

**برای جلوگیری از یبوست، یک رژیم غذایی متعادل و سرشار از فیبر داشته باشید.** اگر یبوست دارید، مدفوع جمع شده در رکتوم می تواند به مثانه و یا مجرای ادرار شما فشار وارد کند. فعال باشید.<sup>۱۲</sup>

**منابع:**

**1-Simple Home Remedies for Frequent Urination, pharm Easy, 2025, (<https://pharमेasy.in>)**

**2-7 Natural Remedies for an Overactive Bladder**

**, Procter & Gamble, 2025, (<https://www.alwaysdiscreet.co.uk>)**

**3-Frequent Urination, Cleveland Clinic, 2025, (<https://my.clevelandclinic.org>)**

**4-Natural Remedies for Frequent Urination in Females, Friends Diaper, 2024, (<https://friendsdiaper.in>)**

**5-What Foods Help Stop Frequent Urination? Find out Here, Weare Jude, (<https://www.wearejude.com>)**

6-5 Foods That Can Help Overactive Bladder, Health Central, 2012, (<https://www.healthcentral.com>)

7-Overactive Bladder Treatment Strategies, Health Central, 2022, (<https://www.healthcentral.com>)

8-<https://doctoreto.com>

9-<https://urinaryincontinence.ir>

10-<https://dr-keshmiri.com>

11-Nocturia: How to Stop Frequent Urination At Night, Health Span, 2023, (<https://www.healthspan.co.uk>)

12-What is Frequent Urination? Spire Health Care, , 2025, (<https://www.spirehealthcare.com>)

=====



**ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت**

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

[v.erfani@yahoo.com](mailto:v.erfani@yahoo.com)

[vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir)

Telegram : جاده سلامتی

Telegram : با کوه نوردان

