

คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง
บทความ

คนท้องฉี่สีอะไร สีปัสสาวะคนท้อง บอกอะไรคุณแม่ได้บ้าง

เม.ย. 1, 2024

6 นาที

ปัสสาวะหรือฉี่ของคนเราเป็นตัวบ่งชี้อาการของโรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นภายในร่างกายของเราได้ เพราะฉี่เป็นของเสียในรูปแบบของน้ำที่ร่างกายของเราขับออกมาผ่านทางเดินปัสสาวะ ตั้งแต่ไต ภาวะปัสสาวะ ท่อปัสสาวะ ดังนั้นหากมีส่วนใดส่วนหนึ่งของอวัยวะภายในของเราทำงานผิดปกติ ฉี่ของเราก็จะสามารถบอกได้ทันที และวิธีที่ง่ายที่สุดก็คือการสังเกตจากสี สีของฉี่จะเปลี่ยนไปตามปัจจัยต่าง ๆ เช่น ปริมาณน้ำที่ดื่มในแต่ละวัน อาหารหรือยาที่รับประทาน รวมไปถึงภาวะของโรคต่าง ๆ ในร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นคนปกติทั่วไปหรือคนท้องก็สามารถดูฉี่ของตัวเองเพื่อสังเกตอาการเบื้องต้นได้

หนูไม่ได้ดื่มน้ำน้อยเลยคะ แต่ทำไมฉี่ถึงยังเป็น "สีเหลืองเข้ม" อยู่คะ?

คลิก

เป็นคำถามที่ตีมาเยอะ นอกจากปริมาณน้ำที่ดื่มแล้ว ยังมีปัจจัยอื่นที่ทำให้ฉี่เข้มขึ้นได้อีกคะ: **วิตามินบีรวม:** วิตามินเสริมที่คุณหมอให้มา โดยเฉพาะ "วิตามินบีรวม (B Vitamins)" เป็นสาเหตุหลักที่พบบ่อยที่สุดเลยคะ วิตามินกลุ่มนี้เมื่อร่างกายขับส่วนเกินออกมาจะทำให้ปัสสาวะมีสีเหลืองสดหรือเหลืองเข้ม ซึ่งเป็นเรื่องปกติและไม่เป็นอันตรายคะ **อาหารที่ทาน:** การทานอาหารบางชนิดที่มีสีจัด เช่น หน่อไม้ฝรั่ง หรือแครอทในปริมาณมาก ก็อาจทำให้สีของปัสสาวะเข้มขึ้นได้ชั่วคราวคะ **ตราบไตที่คุณแม่ไม่ได้มีอาการขาดน้ำอื่น ๆ** ร่วมด้วย (เช่น ปากแห้ง, เวียนศีรษะ) ก็ไม่ต้องกังวลนะคะ

ถ้าฉี่มี "กลิ่น" เปลี่ยนไปจากเดิม แบบนี้ปกติไหมคะ?

คลิก

ปกติคะ! ในช่วงตั้งครรภ์ ปรากฏการณ์รับกลิ่นของคุณแม่จะ "ไวขึ้น" กว่าปกติมาก ทำให้คุณแม่อาจจะรู้สึกว่ามีกลิ่นของตัวคุณเองมีกลิ่นฉุนขึ้น ทั้งๆ ที่จริงๆ แล้วอาจจะปกติ นอกจากนั้น การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนก็สามารถส่งผลต่อกลิ่นของปัสสาวะได้เล็กน้อยเช่นกัน แต่... ถ้าปัสสาวะมี "กลิ่นเหม็นคาวรุนแรง" หรือ "กลิ่นหวานคล้ายผลไม้" ร่วมกับมีอาการอื่น เช่น แสบขัด หรือสีขุ่น ควรไปพบแพทย์ เพราะอาจเป็นสัญญาณของการติดเชื้อหรือเบาหวานได้คะ

หนต้องตื่นมาฉี่ "ตอนกลางคืน" บ่อยมากจนนอนไม่พอเลยคะ มีวิธีแก้ไขไหมคะ?

คลิก

เข้าใจเลยคะว่ารบกวนการนอนมาก! แม้อาการฉี่บ่อยจะเล็ยงได้ยาก แต่เราสามารถ "จัดการ" ให้ดีขึ้นได้คะ:
ปรับเวลายกน้ำ: พยายามดื่มน้ำให้เยอะขึ้นในช่วง "กลางวัน" และค่อยๆ "ลดปริมาณ" การดื่มน้ำลงในช่วง 1-2 ชั่วโมง "ก่อนเข้านอน"
งดเครื่องดื่มกระตุ้น: หลีกเล็ยงชา, กาแฟ, หรือน้ำอัดลมในช่วงเย็น เพราะมีฤทธิ์ขับปัสสาวะ
เทคนิคการฉี่: เวลาเข้าห้องน้ำ ให้ลอง "เอนตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย" จะช่วยให้ปัสสาวะออกจากกระเพาะปัสสาวะได้หมดจดมากขึ้น ลดโอกาสที่จะปวดฉี่อีกในเวลาอันสั้นได้คะ

สรุป

- ฉี่ของคนท้องจะมีสีไม่แตกต่างจากฉี่ของคนปกติ เราไม่สามารถดูว่าท้องหรือไม่จากสีของฉี่ได้
- ฉี่แต่ละสีจะเกิดจากปริมาณน้ำ สีของอาหาร ผลของยาที่กินเข้าไป หรือเป็นตัวบ่งชี้ถึงโรคภายในร่างกายได้ หากฉี่มีสีแดง ชมพู น้ำตาลเข้ม หรือดำ ควรไปพบแพทย์เพื่อตรวจและรักษาต่อไป
- อาการของคนท้องอาจเกิดขึ้นตั้งแต่ระยะ 1-2 สัปดาห์แรก มีอาการตั้งแต่ประจำเดือนไม่มา เวียนหัว เหนื่อยง่าย หงุดหงิดง่าย เต้านมคัด ท้องผูก ฉี่บ่อย

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- อาการคนท้องฉี่สีอะไร แตกต่างจากคนที่ไม่ตั้งครรภ์หรือไม่
- สีปัสสาวะคนท้อง บอกอะไรได้บ้าง
- คนท้องฉี่สีอะไร บ่งบอกว่าสุขภาพดี
- คนท้องต้องรู้ ฉี่แบบไหนอันตราย
- ทำไมคนท้องถึงปวดฉี่บ่อย
- อาการคนท้องระยะแรก มีอะไรบ้าง
- อาการคนท้องระยะแรก จะเริ่มเป็นตอนไหน

อาการคนท้องฉี่สีอะไร แตกต่างจากคนที่ไม่ตั้งครรภ์หรือไม่

สำหรับคนท้องนั้นบอกได้เลยว่ สีของฉี่เหมือนคนปกติทั่วไป ถ้าไม่ใช้ชุดตรวจครรภ์ก็จะไม่ทราบว่ท้องหรือไม่ ชุดตรวจครรภ์ จะทำหน้าที่ตรวจระดับฮอร์โมน hCG หรือฮอร์โมนตั้งท้องที่จะพบได้ในฉี่เมื่อตั้งท้องเท่านั้น และจะไม่สามารถสังเกตเห็นได้ด้วยตาเปล่า หากฉี่ของคนท้องมีสีเปลี่ยนไป ก็เป็นเพราะด้วยเหตุผลเดียวกับคนปกติทั่วไป แล้วฉี่ของคนเราจะสามารถมีสีได้หลากหลายแค่ไหนกัน



สีปัสสาวะคนท้อง บอกอะไรได้บ้าง

โดยทั่วไปปัสสาวะสีเข้ม ส่วนมากสัมพันธ์กับการรับประทานน้ำ ภาวะการตั้งครรภ์ที่ไม่สัมพันธ์กับการเพิ่มขึ้นของปัสสาวะอย่างไรก็ตาม การตรวจดูสีของปัสสาวะด้วยตัวเองอาจให้ข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพของคุณได้ เพราะสีของปัสสาวะแปรเปลี่ยนไปได้จากหลายสาเหตุ

วิธีสังเกตสีปัสสาวะที่ปกติเป็นอย่างไร

1. **ใส ไม่มีสี** สีใสหรือไม่มีสีหมายความว่าในวันนั้นคุณแม่ดื่มน้ำเป็นจำนวนมากกว่าที่ร่างกายต้องการ หากเป็นครั้งคราวที่ฉี่เป็นสีใสถือเป็นเรื่องปกติ แต่หากฉี่มีสีใสติดต่อกันหลายวันควรลดปริมาณน้ำที่ดื่มในแต่ละวันลง เพราะอาจทำให้เกลือแร่ในร่างกายต่ำเกินไปจนเป็นอันตรายได้
2. **สีเหลืองอ่อน** ฉี่สีเหลืองอ่อนหรือเป็นสีใสเป็นสีปกติของคนทั่วไป ไม่ว่าจะกำลังท้องอยู่หรือไม่ก็ตาม โดยส่วนมากสีปัสสาวะของคนทั่วไปจะมีสีเหลืองอ่อนหรือเข้มจะขึ้นกับปริมาณน้ำที่ดื่มในแต่ละวัน
3. **สีเหลืองสด** ฉี่สีเหลืองสดสามารถเกิดได้จากการที่คนเราได้รับวิตามินหรืออาหารเสริมในปริมาณที่มากกว่าร่างกายต้องการ ยังถือว่าไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย แต่ถึงอย่างนั้นก็ควรรับประทานวิตามินให้เหมาะสมกับที่ร่างกายต้องการ
4. **สีเหลืองเข้ม** ฉี่สีเหลืองเข้มก็ยังถือว่าอยู่ในเกณฑ์สีปกติ แต่อาจจะต้องดื่มน้ำให้มากขึ้นโดย

- เฉพาะในช่วงที่สูญเสียเหงื่อเป็นจำนวนมาก ทั้งจากอากาศร้อนหรือหลังจากออกกำลังกายมา นอกจากนี้ฉี่สีเหลืองเข้มยังอาจเกิดจากการกินวิตามินซีปริมาณมากในวันนั้นอีกด้วย
5. **สีส้ม** ฉี่สีส้มเป็นสัญญาณของอาการร่างกายขาดน้ำ กินผักผลไม้สีส้มเป็นจำนวนมาก หรือมีปัญหาวางอย่างเกี่ยวกับถุงน้ำดีหรือตับ หรือเกิดจากการกินยาขับปัสสาวะ ยารักษาอาการติดเชื้อ หรือได้รับวิตามินบีสองในปริมาณมากค่ะ
 6. **สีเขียว** ฉี่สีเขียวอาจเกิดจากการกินผักผลไม้สีเขียว หรือสีเขียวจากสีผสมอาหารค่ะ อาจเกิดจากการกินยาบางชนิด หรือการติดเชื้อแบคทีเรียในทางเดินปัสสาวะได้ด้วยเช่นกันค่ะ
 7. **สีขาวขุ่น** ฉี่สีขาวขุ่นอาจพบได้จากคนที่ดื่มนมมาก มีหนองหรือนำเหลืองปนออกมากับฉี่ หรือเป็นโรคติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะ เช่น โรคกรวยไตอักเสบ กระเพาะปัสสาวะอักเสบค่ะ
 8. **สีฟ้า** ฉี่สีฟ้าอาจเกิดจากการกินอาหารที่มีสีผสมอาหารสีน้ำเงิน หรือเกิดจากยาบางตัว หรือเกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรียในทางเดินปัสสาวะก็เป็นได้ค่ะ
 9. **สีม่วง** ฉี่สีม่วงกรณีนี้อาจจะพบยากหน่อยเพราะหากมีปัสสาวะสีม่วงจะเป็นอาการปัสสาวะในถุงระบายปัสสาวะเป็นสีม่วง พบในผู้ป่วยที่ใส่ท่อสวนปัสสาวะเป็นเวลานานจนเกิดการติดเชื้อ และแสดงออกมาให้เห็นในถุงระบายปัสสาวะ
 10. **สีน้ำตาล** ฉี่สีน้ำตาล เกิดจากการขาดน้ำอย่างรุนแรง เกิดจากการกินแอลกอฮอล์หรือใช้สารเสพติดบางประเภท หรือเป็นอาการของโรคไตของโรคตับหรือท่อน้ำดี อาจเกิดจากการมีภาวะกล้ามเนื้อลายสลาย หรือเกิดจากการรับประทานยาบางชนิด
 11. **สีดำ** ฉี่สีดำเกิดจากการกินถั่วหรือผักผลไม้บางชนิดในปริมาณมาก หรืออาจเกิดจากอาการของโรคตับอักเสบ หรือโรคมะเร็งผิวหนังค่ะ
 12. **สีชมพู สีแดง หรือมีเลือดปน** ฉี่สีชมพูหรือสีแดง อาจเกิดจากการกินอาหารที่มีสีแดงเช่น บีทรูท บลูเบอร์รี่ กระเจี๊ยบแดง หรืออาจเกิดจากการออกกำลังกายอย่างหนักจนกล้ามเนื้อเกิดการบาดเจ็บเป็นแผลในทางเดินปัสสาวะ จนมีเลือดเจือปนอยู่ในฉี่ นอกจากนี้ยังเป็นสัญญาณของโรคไต โรคติดเชื้อทางเดินปัสสาวะ โรคนิ่วในไต เนื้องอก มะเร็งที่ไต กระเพาะปัสสาวะหรือต่อมลูกหมากได้อีกค่ะ

คนที่ฉี่สีอะไร บ่งบอกว่าสุขภาพดี

ปกติสีของฉี่จะเป็นสีเหลืองอ่อน แต่ถ้าตม้หน้าเยอะจะทำให้ฉี่สีอ่อนลงจนกลายเป็นใสหรือไม่มีสีได้ ในขณะที่เดียวกันถ้าตม้หน้าน้อยฉี่จะมีสีเข้มขึ้นไปถึงสีส้มได้ ดังนั้นควรจะกินน้ำให้เพียงพอในแต่ละวัน และไม่ควรถม้มากเกินไป

คนที่ต้องต้องรู้ ฉี่แบบไหนอันตราย

หากว่าฉี่ของคุณแม่มีสีชมพูหรือแดง เนื่องจากมีเลือดออก มีสีน้ำตาลเข้ม สีดำ หรือว่ามีสีที่แปลกไปติดต่อกันนานหลายวัน เป็นสัญญาณที่ไม่ค่อยดี ควรไปพบแพทย์โดยด่วน นอกจากนี้ดูเรื่องสีแล้วอาจจะต้องดูเรื่องของปริมาณหรือความถี่ในการฉี่ ความใส ความขุ่น กลิ่น ฟอง อาการขัดหรือปวดขณะฉี่ด้วย



ทำไมคนท้องถึงปวดฉี่บ่อย

อาการฉี่บ่อยเป็นอาการปกติของคนท้อง ไม่ต้องกังวลมากนัก สาเหตุที่คุณแม่ฉี่บ่อยเพราะมดลูกที่กำลังเติบโตขึ้นจะค่อย ๆ ไปกดทับกระเพาะปัสสาวะ เมื่อกระเพาะปัสสาวะถูกกดทับ ทำให้ฉี่ที่อยู่ใต้นั้นต้องหาทางออกมานั่นเอง

อาการคนท้องระยะแรก มีอะไรบ้าง

นอกจากอาการฉี่บ่อยแล้ว อาการไหนบ้างที่บ่งบอกได้ว่าคุณกำลังจะกลายเป็นคุณแม่ คนท้องระยะแรก ยกตัวอย่างเช่น ประจำเดือนขาดหายหรือล่าช้าไปจากปกติหลายวัน เกิดอาการอ่อนล้า ปวดหลัง เจ็บ อ่อนเพลีย จมูกไวขึ้น คลื่นไส้ อาเจียน ปวดหัว เวียนหัว หน้ามืด อุดหนูกุมิในร่างกายนูนขึ้น เบื่ออาหาร หรือมีความอยากอาหารที่ไม่เหมือนเดิม อยากกินอะไรแปลก ๆ ที่ไม่เคยกิน อารมณ์แปรปรวน หงุดหงิดง่าย ท้องผูก ปัสสาวะบ่อย ตกขาวมากกว่าปกติ มีเลือดออกจากช่องคลอดแบบกะปริบกะปรอย

อาการคนท้องระยะแรก จะเริ่มเป็นตอนไหน

ต้องบอกก่อนว่า คุณแม่แต่ละคนจะมีอาการและช่วงเวลาในการเกิดอาการแตกต่างกัน บางคนอาจจะมีอาการไม่เด่นชัดโดยเฉพาะในช่วง 1-2 สัปดาห์แรก แต่หลังจากนั้นก็เริ่มแสดงอาการบางอย่างออกมา หากมีอาการดังกล่าวที่ว่าไป ก็สามารถหาซื้อชุดตรวจครรภ์จากร้านขายยามาทดสอบได้ หากผลขึ้นว่าตั้งครรภ์ก็ควรพบคุณหมอเพื่อฝากครรภ์ ให้เร็วที่สุด

สำหรับคุณแม่มือใหม่ไม่ต้องกังวลเรื่องสีจันเกินไปนะคะ เพราะสีของฉี่สามารถเกิดได้จากหลากหลายสาเหตุ ทั้งจากอาหารและยาที่กินเข้าไป เว้นแต่ว่าฉี่เป็นสีน้ำตาล สีดำ หรือสีแดงก็ควรไปหาคุณหมอเพื่อตรวจหาสาเหตุและรักษาได้อย่างทันที่่วงที่สุดท้ายนี้ คุณแม่ควรดื่มน้ำให้เพียงพอต่อความต้องการในแต่ละวันในปริมาณวันละ 2 ลิตร เพื่อสุขภาพที่ดีของคุณแม่และลูกน้อย

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มือใหม่ห้ามพลาด
- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอืดพะอม แก่ยังไง พร้อมวิธีรับมือ
- นำคร่า คืออะไร นำคร่ารว อาการแบบไหน สัญญาณใกล้คลอดที่ต้องรับมือ
- อาการท้องแข็งบ่อย ลูกโก่งตัวบ่อย อันตรายหรือไม่ ทำไมคุณแม่ต้องรู้
- เลือดล้างหน้าเด็กคืออะไร เลือดล้างหน้าเด็กสัญญาณแรกของการตั้งครรภ์
- ตั้งครรภ์ มีเลือดออก ไม่ปวดท้อง คืออะไร อันตรายไหม สำหรับแม่ตั้งครรภ์
- อาการคนท้องระยะแรก สัญญาณการตั้งครรภ์เป็นแบบนี้
- เมนูคนท้อง อาหารคนท้องบำรุงคุณแม่ท้อง ดีต่อลูกในครรภ์
- คนท้องห้ามกินอะไร อาหารที่ส่งผลเสียต่อคุณแม่ตั้งครรภ์
- อาหารคนท้องไตรมาสแรก โภชนาการที่สำคัญสำหรับคุณแม่และทารกในครรภ์
- วิธีนับอายุครรภ์ คำนวณอายุครรภ์ด้วยตัวเอง ก่อนคลอด
- สัญญาณอาการใกล้คลอด เจ็บท้องคลอด อาการก่อนคลอดของคุณแม่
- ของใช้เตรียมคลอด ที่คุณแม่มือใหม่ควรเตรียมของไปคลอด
- การผ่าคลอดและคลอดธรรมชาติ ต่างกันยังไง พร้อมขั้นตอนเตรียมผ่าคลอด
- ผ่าคลอดใช้เวลากี่นาที พร้อมข้อดี-ข้อเสีย คลอดเองกับผ่าคลอด
- แผลผ่าคลอดกี่วันหาย พร้อมวิธีดูแลรอยแผลผ่าคลอดให้ฟื้นตัวไว
- แผลฝีเย็บหลังคลอด แผลคลอดธรรมชาติ ดูแลยังไงให้ปลอดภัย
- หลังผ่าคลอดกินอะไรได้บ้าง คนผ่าคลอดห้ามกินอะไรบ้างช่วยให้แผลหายเร็ว
- ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดเกิดจากอะไร พร้อมวิธีรับมืออาการซึมเศร้าหลังคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

อ้างอิง:

1. ปัสสาวะ 12 สี บ่งบอกอะไรเราบ้าง?, โรงพยาบาลธนบุรี ทวีวัฒนา
2. 7 สีปัสสาวะบอกสุขภาพ, โรงพยาบาลสมิติเวช
3. สีของปัสสาวะ...สัญญาณเตือนของปัญหาสุขภาพ, โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์

4. อาการคนท้องเดือนแรก สัญญาณเริ่มต้นที่กำลังตั้งครรภ์, โรงพยาบาลศิริรินทร์
5. ปัสสาวะบ่อย หรือสีเข้มในคนท้อง, pobpad

อ้างอิง ณ วันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2567

แชร์ตอนนี้