



رنگ ادرار نشانگر سلامتی است

آیا می‌دانید رنگ و بوی ادرار می‌تواند نشان‌دهنده سلامت یا ابتلا به بیماری‌های خاص باشد...

جام جم آنلاین: آیا می‌دانید رنگ و بوی ادرار می‌تواند نشان‌دهنده سلامت یا ابتلا به بیماری‌های خاص باشد؟ ظاهر و بوی ادرار و همچنین تعداد دفعات دفع ادرار، همگی عوامل مهمی هستند که نباید از آنها غافل شد. رنگ ادرار از زرد کمرنگ تا زرد تیره تغییر می‌کند؛ البته این تفاوت رنگ می‌تواند تا حدی نشان‌دهنده غلظت یا رقیق بودن ادرار باشد.

با این حال گاهی شرایطی پیش می‌آید که رنگ ادرار در این محدوده طبیعی نخواهد بود. البته در اغلب موارد تغییرات رنگ ادرار بی‌خطر است و بزودی برطرف می‌شود؛ این تغییرات می‌تواند به دلیل مصرف مواد غذایی خاص، داروها یا مکمل‌های غذایی ایجاد شود.

با این حال، گاهی اوقات نیز این تغییرات نشانه بیماری یا عفونتی جدی است که باید به آن توجه کرد. بنابراین بهتر است درباره تغییر رنگی که به دارو یا غذای خاصی مربوط نیست، با پزشک مشورت کنید.

چه زمانی تغییر رنگ ادرار طبیعی است؟

رنگ طبیعی ادرار با توجه به میزان آبی که در طول روز می‌نوشید تغییر می‌کند؛ هرچه مایعات بیشتری بنوشید، رنگ ادرار کمرنگ‌تر می‌شود و غلظت آن کاهش می‌یابد. در مقابل هرچه کمتر از مایعات استفاده کنید، ادرار غلیظ‌تر می‌شود و رنگ تیره‌تری پیدا می‌کند؛ به همین دلیل کم‌آبی شدید باعث می‌شود رنگ ادرار تیره و کهربایی شود.

اما گاهی رنگ ادرار از این محدوده خارج می‌شود و رنگ‌هایی غیرطبیعی مانند قرمز، قهوه‌ای تیره و آبی به خود می‌گیرد. اما به یاد داشته باشید اگر متوجه وجود خون در ادرار شدید، باید سریع به پزشک مراجعه کنید.

علت تغییر رنگ ادرار چیست؟

تغییر رنگ ادرار معمولاً به دلیل مصرف مواد غذایی خاص، داروها یا رنگ‌های خوراکی است. به عنوان مثال رنگی که در مواد غذایی مخصوص کودکان استفاده می‌شود، ممکن است موجب تغییر رنگ ادرار آنها شود؛ البته فراموش نکنید، در شرایطی خاص نیز بیماری‌ها می‌تواند عامل تغییر رنگ ادرار باشد.

اگر ادرار به رنگ قرمز یا صورتی دفع شود، با این‌که ظاهر وحشتناکی دارد و حتماً باید بررسی شود، اما لزوماً به معنای وجود مشکل و بیماری خاصی نیست. وجود خون یکی از شایع‌ترین دلایل قرمز شدن رنگ ادرار است؛ البته اغلب خونریزی شدید نیست و علامت دیگری ندارد. عفونت ادراری، ورزش شدید، سنگ مثانه یا سنگ کلیه، بیماری‌های کلیوی و گاهی سرطان‌های کلیه یا مثانه از علل بروز چنین حالتی هستند. همچنین مصرف غذاهایی مانند لبو و تمشک نیز باعث تغییر رنگ ادرار و قرمز شدن آن می‌شود.

تغییر رنگ ادرار و نارنجی شدن آن نیز شاید به دلیل مصرف داروها، مواد غذایی و مکمل‌هایی مانند ویتامین C، هویج و آب هویج باشد. کم‌آبی بدن و نوشیدن مقدار کم مایعات نیز می‌تواند سبب تغییر رنگ ادرار و تیره شدن آن شود.

رنگ ادرار ممکن است به رنگی مایل به سبز یا آبی هم نزدیک شود. برخی بیماری‌ها، مصرف داروها و مواد غذایی خاصی مانند مارچوبه می‌تواند موجب تغییر اینچنینی رنگ ادرار شود.

عوامل افزایش‌دهنده خطر

مصرف مواد غذایی خاصی مانند ریواس، انواع توت و مارچوبه یا استفاده از داروهایی که سبب تغییر رنگ ادرار می‌شود، معمولاً خطری ندارد و تنها ظاهر و رنگ ادرار را تغییر می‌دهد. اما علاوه بر این عوامل باید به موارد دیگری هم در این زمینه توجه داشته باشیم.

سن: گاهی در ادرار مردان بالای 50 سال به دلیل بزرگ شدن غده پروستات خون وجود دارد.

جنسیت: بیش از نیمی از زنان از عفونت‌های دستگاه ادراری رنج می‌کشند، که گاهی با خونریزی ناحیه ادراری همراه است. همچنین ابتلا به سنگ کلیه یا سنگ مثانه میان مردان شایع‌تر است.

عفونت‌های قبلی: التهاب کلیه‌ها پس از عفونت‌های ویروسی یا باکتریایی، یکی از علل عمده وجود خون در ادرار کودکان است.

سابقه خانوادگی: سابقه خانوادگی سنگ کلیه یا بیماری‌های کلیوی احتمال بروز این شرایط را افزایش می‌دهد.

ورزش شدید: یکی از علل وجود خون در ادرار انجام ورزش‌های شدید و سنگین است.

پیشگیری از تغییر رنگ غیرطبیعی ادرار

زمانی که بدن با کم‌آبی روبه‌رو باشد، ادرار غلیظ‌تر و رنگش تیره‌تر می‌شود. بنابراین وقتی چنین شرایطی را مشاهده کردید، باید آب و مایعات بیشتری بنوشید. با نوشیدن مقدار کافی مایعات، به سلامت خود نیز کمک خواهید کرد.

معمولا تغییرات رنگی که مربوط به غذاها، داروها یا مکمل‌هاست، نیازی به پیشگیری ندارد. همچنین پیشگیری کردن از بروز بیماری‌هایی که باعث این حالت می‌شود نیز کاری غیرممکن است. با این حال برای کاهش خطر می‌توان اقداماتی موثر انجام داد.

برای پیشگیری از عفونت‌های دستگاه ادراری بهتر است به میزان کافی مایعات بنوشید. همچنین زمانی که احساس می‌کنید باید برای دفع ادرار به دستشویی بروید، بلافاصله اقدام کنید. برای کاهش احتمال ابتلا به سنگ کلیه، علاوه بر نوشیدن مقدار کافی مایعات از مصرف نمک، پروتئین و مواد غذایی خاصی مانند اسفناج و ریواس خودداری کنید. همچنین با ترک سیگار، اجتناب از قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی سمی و توجه به حفظ وزن مناسب و تغذیه سالم می‌توانید از بروز سرطان‌های کلیه و مثانه نیز پیشگیری کنید.

Mayoclinic

مترجم: نیلوفر اسعدي بیگی