

روش های طبیعی درمان سوزش ادرار

سوزش ادرار با احساس درد، سوزش و ناراحتی در مجاری ادراری در هنگام دفع ادرار همراه می باشد.



بسیاری از مردم گاهی اوقات با ناراحتی های مختصر ادراری روبرو می شوند؛ ولی هنگامی که شما در حین ادرار درد داشته باشید ممکن است مبتلا به دیزوری (سوزش ادرار) باشید.

دیزوری احساس درد، سوزش و ناراحتی در مجاری ادراری در هنگام ادرار می باشد. در برخی از موارد دیزوری ممکن است با احساس گرمای بیش از حد بدن نیز همراه باشد.

خود دیزوری یک بیماری نیست ولی می تواند نشانه بیماری های دیگر باشد. دیزوری در سنین بین 18 تا 50 سالگی بین زنان و مردان رایج می باشد. مطالعات نشان داده که زنان بیشتر از مردان در معرض این بیماری قرار دارند.

شایع ترین علت ناراحتی ادراری در زنان عفونت باکتریایی مجاری ادراری می باشد. در مردان اورتریت و شرایط خاص پروستات می تواند منجر به ایجاد این مشکل شود.

دلایل شایع دیگری که ممکن است باعث ناراحتی های ادراری شوند عبارتند از: سنگ کلیه، کلامیدیا، التهاب مثانه (عفونت مثانه)، تب خال تناسلی، عفونت کلیه، التهاب

پروستات، بیماری های مقاربتی (STDs)، عفونت های واژن و عفونت های قارچی (واژن). بهداشت نامناسب و کم آبی نیز ممکن است از عوامل ایجاد این مشکل باشند. تشخیص درست به فهم علت ایجاد این مشکل و اتخاذ درمان مناسب کمک خواهد کرد. در همین حین برخی درمان های خانگی می تواند به جلوگیری و درمان درد و سوزش مرتبط با دیزوری کمک کند.

در اینجا به 10 داروی خانگی برای درمان دیزوری اشاره خواهیم نمود.

1. افزایش مصرف آب



افزایش مصرف آب به درمان ناراحتی های ادراری شما کمک می کند. آب با دفع سموم و باکتری های عفونت زا از بدن به رفع مشکلات ادراری شما کمک خواهد کرد. به علاوه افزایش مصرف آب از کم آبی شدن بدن که می تواند شرایط شما را وخیم تر کند، جلوگیری می نماید. همچنین آب دمای اضافی بدن شما را به سطح نرمال رسانده و باعث افزایش دفعات ادرار می شود.

نحوه استفاده:

• مقدار زیادی آب در طول روز بنوشید. همچنین شما می توانید از میوه و

سبزیجات آبدار استفاده نمایید. ضمناً سوپ ها، اسموتی ها و آبمیوه ها به حفظ

آب بدن تان کمک خواهد کرد.

2. کمپرس آب گرم



شما می توانید با استفاده از کمپرس آب گرم دردتان را کاهش دهید. گرما به کاهش فشار
مثانه و کاهش درد شما کمک خواهد نمود.

نحوه استفاده:

• کمپرس آب گرم را به مدت 5 دقیقه در پایین شکم تان قرار دهید. پس از چند
دقیقه دوباره این کار را تکرار کنید.

• شما همچنین می توانید پد گرم کننده برای رهایی از درد استفاده کنید.

3. سرکه سیب



سرکه سیب دارای خواص ضد باکتریایی و ضد قارچی بوده و به مبارزه با عفونت های
عامل ناراحتی ادراری کمک می کند. بعلاوه سرکه سیب غنی از آنزیم ها، پتاسیم و
سایر مواد معدنی مفید بوده و به بازگرداندن pH بدن به حالت طبیعی کمک می کند.

نحوه استفاده:

- 1 قاشق غذاخوری سرکه سیب خام و 1 قاشق چایخوری عسل خام را به لیوان آب گرم اضافه نمایید. روزی 2 مرتبه از این ترکیب بنوشید.
- همچنین 1 تا 2 فنجان سرکه سیب را به وان پر از آب اضافه نمایید و به مدت 15 تا 20 دقیقه در آن دراز بکشید. این کار را روزی یک مرتبه تا بهبودی کامل انجام دهید.

4. جوش شیرین



جوش شیرین نیز به کاهش دیزوری (سوزش ادرار) کمک می کند. این ترکیب قلیایی کمک می کند که اسیدیته ادرار کاهش پیدا کند و این امر به نوبه خود به کاهش احساس سوزش هنگام ادرار و همچنین کاهش دفعات ادرار کمک می کند. به علاوه جوش شیرین به حفظ تعادل pH بدن نیز کمک می کند. دیگر خواص جوش شیرین نحوه استفاده:

- یک قاشق چایخوری جوش شیرین را به یک لیوان آب اضافه نموده و تا حل شدن کامل هم بزنید.
- این محلول را با معده خالی بنوشید.
- این کار را به مدت یک هفته هر روز انجام دهید.

5. ماست ساده



ماست ساده، پروبیوتیک و بدون شکر برای درمان سوزش ادرار مفید می باشد. محیط کشت فعال (پروبیوتیک) از رشد باکتری های مضر جلوگیری کرده و رشد باکتری های مفید را افزایش می دهد. این امر به نوبه خود به مبارزه با هر گونه عفونتی که باعث ایجاد سوزش ادراری می شود، کمک کرده و تعادل pH واژن را حفظ می کند.
نحوه استفاده:

- روزانه 2 تا 3 فنجان ماست ساده میل کنید. همچنین شما می توانید از اسموتی های ماست نیز استفاده کنید.
- همچنین شما می توانید یک تامپون یا پد بهداشتی را در ماست زده و به مدت 2 ساعت درون واژن خود قرار دهید. این کار را روزانه 2 بار تا زمانی که مشکل سوزش شما برطرف شود، انجام دهید.

6. لیمو



لیمو نیز به خوبی به کاهش برخی از علائم مرتبط با ناراحتی های ادراری کمک می کند. لیمو علی رغم اسیدی بودن دارای اثر قلیایی کنندگی بر روی بدن است. بعلاوه سیتریک اسید و خواص ضد باکتریایی و ضد ویروسی قوی آن به جلوگیری از این مشکل سوزش ادرار می کند.

نحوه استفاده:

- آب یک عدد لیمو را درون یک لیوان آب ولرم بریزید.
- 1 قاشق چایخوری عسل خام به آن اضافه کرده و به خوبی آن را ترکیب نمایید.
- به صورت منظم هر روز صبح با معده خالی از آن بنوشید.

7. زنجبیل



خواص ضد باکتریایی و ضد ویروسی زنجبیل می تواند به مبارزه با عفونت که ممکن است باعث دفع ادرار دردناک شود، کمک کند.

نحوه استفاده:

- 1 قاشق غذاخوری خمیر (له شده) زنجبیل و 1 قاشق غذاخوری عسل خام را با هم ترکیب نمایید. روزی یکبار از این ترکیب میل نمایید.
- روش دیگر اینست که یک قاشق غذاخوری آب زنجبیل را به یک لیوان شیر یا آب ولرم اضافه نموده و هر روز از آن بنوشید.
- گزینه دیگر نوشیدن روزانه 1 یا 2 فنجان چای زنجبیل می باشد.

8. خیار



خیار به دلیل ماهیت ادرار آور بودن اش یک درمان قدیمی و مفید برای درمان سوزش ادرار می باشد. خیار دارای حدود 95 درصد آب بوده و بنابراین به حفظ آب بدن و دفع سموم مضر بدن کمک می کند. به علاوه خاصیت خنک کنندگی آن کمک می کند که دمای بدن نرمال شود.

نحوه استفاده:

- 1 فنجان آب خیار و 1 قاشق غذاخوری عسل خام و 1 قاشق غذاخوری آبلیمو را با هم ترکیب نمایید و روزی 2 بار از آن بنوشید.
- همچنین روزانه 2 تا 3 خیار بخورید.

9. تخم گشنیز



تخم گشنیز به کاهش سوزش ادرار کمک می کند. خواص ضدباکتریایی تخم گشنیز به حفاظت از مجاری ادراری در مقابل عفونت ها کمک می کند. تخم گشنیز سیستم گوارشی را از سموم مضر پاک کرده و به ادرار طبیعی کمک می کند. به علاوه آن به کنترل دمای اضافی بدن که می تواند این شرایط را بدتر کند، کمک می کند.

نحوه استفاده:

- 1 قاشق چایخوری تخم گشنیز را به مدت چند دقیقه در 1 فنجان آب بجوشانید. سپس اجازه دهید خنک شود و آن را صاف نموده و روزی 2 بار از آن بنوشید.
- روش دیگر اضافه کردن 1 قاشق غذاخوری پودر تخم گشنیز به 3 فنجان آب می باشد. روی آن را پوشانده و بگذارید به مدت 12 ساعت خیس بخورد. سپس کمی شکر زرد به آن اضافه نموده و آن را هم بزنید. 1 فنجان این محلول را روزی 3 مرتبه بنوشید.
- این درمان خانگی را تا زمانی که دردتان از بین برود ادامه دهید.

10. تخم شنبلیله



بر اساس طب سنتی هندی تخم شنبلیله راه حل موثری برای درمان سوزش ادرار می باشد. با توجه به اینکه تخم شنبلیله pH واژن را تنظیم می نماید، به جلوگیری از هر گونه عفونت کمک می کند.

همچنین تخم شنبلیله از تجمع سموم در بدن جلوگیری می کند.
نحوه استفاده:

- نصف قاشق چایخوری پودر تخم شنبلیله را به یک لیوان دوغ اضافه نمایید و روزی 2 بار از آن بنوشید.
- روش دیگر اینست که 1 قاشق چایخوری پودر تخم شنبلیله را با یک قاشق چایخوری عسل خام ترکیب نموده و روزی 2 تا 3 بار از آن میل کنید.
- گزینه دیگر اینست که 1 قاشق چایخوری تخم شنبلیله را به مدت یک شب در آب بخیسانید. سپس آن را صاف نموده و نصف قاشق چایخوری عسل خام به آن اضافه کنید. با معده خالی آن را بنوشید.
- یکی از این راه حل ها را هر روز تا زمانی که مشکل تان برطرف شود، استفاده نمایید.

PERFECT INFORMATION