ทำอย่างไรเมื่อกลั้นปัสสาวะไม่อยู่

ถนอมขวัญ ทวีบูรณ์

เมื่ออายุเข้าใกล้วัยทองของชีวิต ทั้งชายและหญิงจะมีการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับการขับถ่ายปัสสาวะ เวลาไอ จาม หรือยกของหนัก ๆ จะมีปัสสาวะไหลหรือเล็ดออกมาไม่สามารถควบคุมได้ ทั้งนี้เนื่องจากเมื่อย่างเข้าสู่วัยสูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับทุกคนไม่มากก็น้อยเกี่ยวกับ

1. ความจุของกระเพาะปัสสาวะจะลดลง

2. กลั้นปัสสาวะไม่ได้นาน พอรู้สึกปวดต้องรีบเข้าห้องน้ำ มิฉะนั้นจะมีปัสสาวะเล็ดหรือราดได้

3. ปัสสาวะอ่อนแรง ไม่พุ่ง

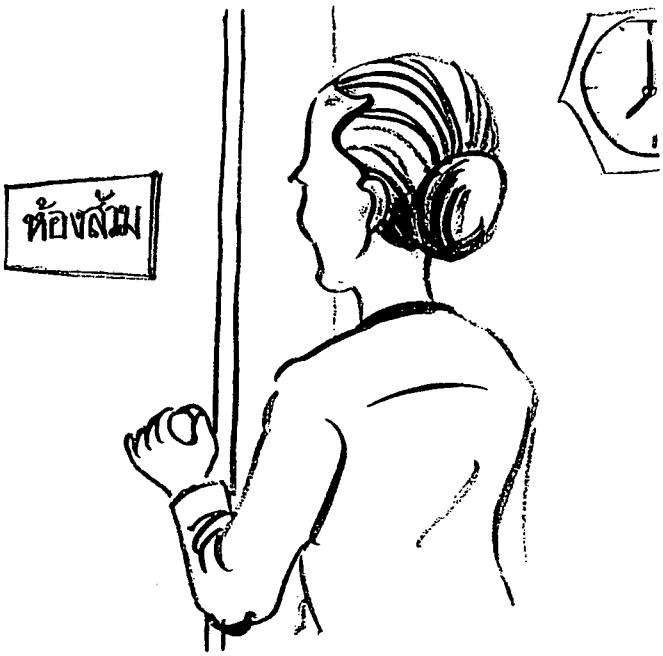
4. กล้ามเนื้อหูรูดอ่อนแอ

5. ปัสสาวะค้างในกระเพาะปัสสาวะมากขึ้น

6. กล้ามเนื้อของกระเพาะปัสสาวะอ่อนแรง ทำให้กระเพาะปัสสาวะหดรัดตัวไม่ดี เป็นเหตุให้ถ่ายปัสสาวะบ่อย

7. เพศหญิง เมื่อเข้าสู่วัยหมดประจำเดือน จะมีฮอร์โมนเอสโตรเจนลดลง มีผลทำให้ผนังท่อปัสสาวะหนาและแข็ง เยื่อเมือกที่ปากมดลูกลดลง ทำให้เกิดการอักเสบและติดเชื้อได้ง่ายที่ทางเดินปัสสาวะและช่องคลอด นอกจากนี้ สตรีที่คลอดบุตรหลายคน หรือคลอดบุตรยาก มีผลทำให้กล้ามเนื้อในอุ้งเชิงกรานอ่อนแอได้ ทำให้ถ่ายปัสสาวะบ่อย และมีปัสสาวะเล็ดราดรดได้ สตรีที่มีกระบังลมหย่อนบางรายอาจมีอาการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ เพราะกระเพาะปัสสาวะและท่อทางเดินปัสสาวะเคลื่อนต่ำลงมาในช่องคลอด หรือเกิดการอักเสบบ่อย ๆ เพราะมีน้ำปัสสาวะค้างอยู่ในกระเพาะปัสสาวะ

8. เพศชาย จะพบว่าต่อมลูกหมากโต ผู้สูงอายุชายที่มีอายุเกิน 60 ปี จะพบต่อมลูกหมากโตมากกว่า 50 เปอร์เซ็นต์ ถ้าอายุ 85 ปี จะพบสูงถึง 95 เปอร์เซ็นต์ ต่อมลูกหมากที่โตจะมีผลทำให้ปัสสาวะค้างในกระเพาะปัสสาวะภายหลังถ่ายปัสสาวะแล้ว ถ้าต่อมลูกหมากโตมากเกิดการอุดตัน มีผลให้ปัสสาวะลำบาก ปัสสาวะไม่พุ่ง ต้องออกแรงเบ่งมาก หลังถ่ายปัสสาวะเสร็จจะมีปัสสาวะหยด และมีความรู้สึกถ่ายปัสสาวะไม่หมด



อาการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ แบ่งออกได้เป็น 4 ประเภท คือ

1. ปัสสาวะไหลราด หรือกลั้นปัสสาวะไม่ได้ต้องรีบเข้าห้องน้ำ บางรายถอดกางเกงในไม่ทัน ปัสสาวะราดรดกางเกง หรือบางรายเห็นโถส้วมปัสสาวะก็ไหลออกมา

2. ปัสสาวะไหลเล็ด ขณะไอ จาม หัวเราะ ออกกำลังกาย หรือยกของหนัก

3. ปัสสาวะไหลล้น ปัสสาวะมีอยู่ในกระเพาะปัสสาวะมากจนล้นออกมา

4. ปัสสาวะไหลซึม ปัสสาวะจะไหลซึมแฉะตลอดเวลา หรือเป็นบางครั้ง

การรักษามีการรักษาโดยการใช้ยา แต่ค่อนข้างลำบากเพราะส่วนใหญ่เกิดจากความเสื่อมตามวัยที่มากขึ้น ประกอบกับยาที่ใช้รักษามีผลข้างเคียงต่อร่างกาย หรือถ้าตรวจพบว่ามีสาเหตุจากอะไร ก็วางแผนให้การรักษา เช่น ต่อมลูกหมากโต ก็ใช้วิธีการรักษาโดยการผ่าตัดหรือใช้ยารักษา หรือถ้าเกิดจากการอักเสบ การติดเชื้อก็ให้ยาปฏิชีวนะ

ดังนั้น การดูแลตนเองจึงมีความสำคัญโดยให้ผู้สูงอายุประเมินตนเองตามข้อคำถามทั้ง 12 ข้อ ว่าผู้สูงอายุมีอาการเหล่านี้หรือไม่ คือ

1. มีความรู้สึกปัสสาวะไม่สุด
2. มีความรู้สึกปัสสาวะไม่หมด
3. ปัสสาวะกระปริบกระปรอย
4. หลังถ่ายปัสสาวะเสร็จมีอาการปวดเบ่ง
5. ถ่ายปัสสาวะบ่อยครั้ง แต่ละครั้งจำนวนไม่มาก
6. มีปัสสาวะเล็ดราดขณะไอ จาม หัวเราะ หรือออกกำลังกาย
7. ไม่สามารถควบคุมการถ่ายปัสสาวะได้มีปัสสาวะเล็ดราดบ่อยครั้ง
8. ปัสสาวะเล็ดราดเมื่อถูกน้ำเย็นหรือเห็นห้องส้วม
9. มีปัสสาวะเล็ดราดในเวลากลางคืน
10. มีปัสสาวะเล็ดราดขณะลุกจากเตียงนอน
11. มีปัสสาวะเปียกรดกางเกงใน
12. ใช้ผ้ารองซับปัสสาวะ

ถ้าไม่มีอาการดังกล่าว 12 ข้อ แสดงว่าท่านไม่มีอาการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่
ถ้ามีอาการในข้อใดข้อหนึ่ง ของข้อ 1 - 5 แสดงว่าท่านเริ่มมีอาการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่
ถ้ามีอาการในข้อใดข้อหนึ่ง ของข้อ 6 - 12 แสดงว่าท่านมีอาการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่

การป้องกัน

ในขณะที่ยังไม่มีอาการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ หรือถ้าเริ่มมีอาการกลั้น ปัสสาวะไม่อยู่ ควรป้องกันโดย

1. บริหารกล้ามเนื้อในอุ้งเชิงกรานที่เกี่ยวกับการขับถ่ายปัสสาวะ โดย

   ท่าที่ 1 ให้อยู่ในท่าที่สบาย จะเป็นท่านั่งหรือท่ายืนก็ได้

   ท่าที่ 2 ขมิบกันให้แน่น นับ 1 - 5 ช้า ๆ แล้วพัก และเริ่มต้นใหม่ ทำครั้งละ 10 - 20 ครั้ง (การขมิบกัน ทำเหมือนกับกลั้นอุจจาระไว้) ให้ทำได้ทั้งเช้า สาย บ่าย ค่ำ หรือขณะนั่งรถก็ทำได้ เพราะยิ่งทำบ่อยจะยิ่งทำให้กล้ามเนื้อที่ใช้ในการขับถ่ายปัสสาวะแข็งแรง

2. ไม่สูบบุหรี่ เพราะบุหรี่จะมีน้ำมันทาร์ ซึ่งจะระคายเคืองต่อกระเพาะปัสสาวะทำให้ปัสสาวะบ่อย คนที่สูบบุหรี่มักจะมีอาการไอเรื้อรัง มีผลต่อกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน ทำให้เกิดปัสสาวะเล็ดราดได้

3. ควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้อ้วนมาก เพราะคนที่อ้วนมักจะลงพุง ทำให้กล้ามเนื้อในอุ้งเชิงกรานอ่อนแอลง

4. ถ่ายอุจจาระให้เป็นปกติ ไม่ให้ท้องผูกบ่อย ๆ เพราะอุจจาระที่อัดแน่นในลำไส้ใหญ่จะไปกดที่บริเวณคอของกระเพาะปัสสาวะ ทำให้ปัสสาวะค้างอยู่ในกระเพาะปัสสาวะ และเป็นเหตุให้เกิดการอักเสบในทางเดินปัสสาวะได้ง่าย

5. ไม่กลั้นปัสสาวะเป็นนิสัย บางคนทำงานเพลิน หรือชอบกลั้นปัสสาวะเป็นประจำ ซึ่งทำให้เกิดกระเพาะปัสสาวะอักเสบได้ง่าย

6. ดื่มน้ำให้เพียงพอ ประมาณวันละ 8 แก้ว หรือ 2 ลิตร จะทำให้การระบายปัสสาวะได้ดี ปัสสาวะไม่เข้มข้น เพราะถ้าดื่มน้ำน้อย ปัสสาวะจะมีความเข้มข้นสูง ทำให้ระคายเคืองต่อกระเพาะปัสสาวะ และทำให้เกิดการติดเชื้อในระบบทางเดินปัสสาวะได้ง่าย

คำแนะนำ สำหรับผู้ที่กลั้นปัสสาวะไม่อยู่ เป็นสิ่งสำคัญมากเพราะผู้ที่มีอาการนี้จะรู้สึกอาย ไม่กล้าบอกใคร รู้สึกกังวลใจมาก ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่กล้าไปไหนนอกบ้าน

สิ่งที่ควรปฏิบัติ คือ

1. ใช้ผ้าอ้อมสำเร็จรูปรองซับน้ำปัสสาวะ ซึ่งมีหลายขนาดให้เลือกใช้เหมาะสมกับแต่ละบุคคล มีจำหน่ายตามร้านขายยา และห้างสรรพสินค้าทั่วไป

2. นำกางเกงใน และผ้ารองซับติดตัวไปด้วยเมื่อต้องออกไปนอกบ้าน

3. งดดื่มน้ำล่วงหน้า 2 ชั่วโมง ก่อนออกไปทำธุระหรือไปร่วมกิจกรรมนอกบ้าน

4. ท่านั่งถ่ายปัสสาวะให้โน้มตัวไปข้างหน้าสลับกับเอนตัวไปด้านหลัง นวดบริเวณเหนือกระเพาะปัสสาวะเบา ๆ จะช่วยให้ปัสสาวะออกดีขึ้น

5. แบ่งช่วงเวลาในการดื่มน้ำให้เหมาะสม ช่วงกลางวันให้ดื่มน้ำมากได้ แต่ไม่ดื่มน้ำก่อนเข้านอน

6. สวมเสื้อผ้าที่ถอดและใส่ง่าย เพื่อความสะดวกและรวดเร็ว เพื่อต้องการถ่ายปัสสาวะ

7. บริหารกล้ามเนื้อในอุ้งเชิงกรานตามที่กล่าวแล้ว

8. ดูแลความสะอาดบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ให้สะอาดปราศจากกลิ่นอับชื้น

9. ระมัดระวังการใช้ยาบางชนิด เช่น ยาขับปัสสาวะ ยาขยายหลอดลม ยาแก้ไอ ฯลฯ เพราะยาบางอย่างมีผลต่อการทำงานของกล้ามเนื้อของกระเพาะปัสสาวะ ทำให้อาการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่เป็นมากขึ้น ถ้ามีความจำเป็นต้องรับประทานยา ต้องอยู่ในความดูแลของแพทย์

อายุ เป็ยเพียงตัวเลข แต่สิ่งที่ตามตัวเลขมาคือ ความเสื่อมถอยตามธรรมชาติที่ไม่สามารถหยุดยั้งได้ แต่เราทุกคนสามารถชลอให้เสื่อมช้าลง โดยการหมั่นดูแลตนเองและหาวิธีการป้องกัน โดยการบริหารกล้ามเนื้อในอุ้งเชิงกรานเป็นประจำอย่างถูกต้อง รวมทั้งการปฏิบัติตนที่ถูกต้องดังกล่าวแล้ว และสิ่งสำคัญคือการหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ เช่น การสูบบุหรี่ ท้องผูก หรืออ้วน เป็นต้น ก็จะได้ผลดียิ่งขึ้น

บรรณานุกรม

จันทรา เจณณวาสิน. กระบังลมหย่อน. **ใกล้หมอ** 2536 ; 17 : 90 - 91.

โชติ พานิชกุล. **ยูโรวิทยาภาคปฏิบัติ.** พิมพ์ครั้งที่ 2, กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จรัลสนิทวงศ์, 2534.

ถนอมขวัญ ทวีบูรณ์, สมจินต์ เพชรพันธุ์ศรี และกรองกาญจน์ ศิริภักดี. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับอาการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่. **วารสารพยาบาลศาสตร์.** 2540 ; 15 : 46 - 54.

พิชัย บุณยะรัตนเวช. **การถ่ายปัสสาวะผิดปกติและการรักษา.** กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2536.

สมพันธ์ หิญชีระนันทน์ และคณะ. **การพยาบาลผู้ป่วยทางยูโรวิทยา.** กรุงเทพฯ : เอซ เอ็น การพิมพ์,2527.

อนุพันธ์ ตันติวงศ์. การถ่ายปัสสาวะปกติในผู้หญิงไทยสูงอายุ. **สารศิริราช.** 2538 ; 47 :903 - 908.

Penn. Cathy and others. Assessment of urinary incontinence. **Journal of Gerontological Nursing**.1996 ; 8- 19.