



ภาวะกลั้นปัสสาวะไม่ได้เกิดได้บ่อยในโดยเฉพาะผู้หญิงที่ 60 เปรเซ็นต์

สาเหตุ

ซึ่งประกอบด้วย 2 ชนิดใหญ่ๆคือปัสสาวะ
เล็ดจากความดันในช่วงท้องสูงหรือภาวะ
ปัสสาวะราด ปัสสาวะเล็ดจากความดันในช่วง
ท้องสูงคือเกิดจากการเพิ่มแรงดันในช่วงท้อง



ผ่านการกระทำเช่นการไอตามยกของหนักๆหรือออกกำลังกายเกิดได้ทั้งในเด็กและใน
ผู้สูงอายุปัสสาวะราดคืออาการที่มีปัสสาวะราดหรือกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ก่อนที่จะถึง
ห้องน้ำอาจจะเป็นผลมาจากการกินยาตีเมทาเฟแอลกอฮอล์อยู่ในผู้สูงอายุและปัญหา
ทางกระเพาะปัสสาวะจะแย่ลงในช่วงหลังหมดประจำเดือน

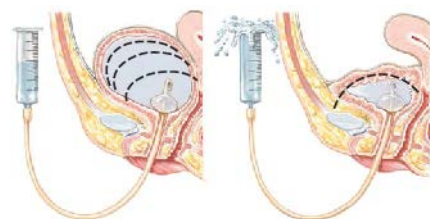
อาการ

ภาวะการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่แบบไม่รุนแรงหรือมี
ปัสสาวะเล็ดออกมาเล็กน้อยในระหว่างการไอหรือ
การจามหรือในขณะที่เดินไปเข้าห้องน้ำส่วน
ภาวะการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่แบบรุนแรงซึ่งจะมี
อาการปัสสาวะราดเป็นจำนวนมากและบ่อยครั้งต่อ
วัน



การวินิจฉัย

จากการซักประวัติตรวจร่างกายการเอกซเรย์ตรวจเลือดตรวจปัสสาวะนัดตรวจการ
ทำงานของกระเพาะปัสสาวะการตรวจเหล่านี้เรียกว่า urodynamic Test ซึ่งใช้ในการ
วัดแรงดันที่เกิดในกระเพาะปัสสาวะการปล่อยมา และจำนวน
ปัสสาวะที่ควักทิ้งเหลือในกระเพาะปัสสาวะ



การรักษา

ขั้นตอนแรกรู้จักบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานให้แข็งแรงเพื่อป้องกันในเรื่องของภาวะปัสสาวะ



เล็ดหรือเรียกว่าการออกกำลังกายแบบ Kegal Exercise หากออกกำลังกายแล้วไม่ได้ผลจำเป็นต้องรักษาโดยวิธีการกระตุ้นไฟฟ้า และมีอุปกรณ์พิเศษเรียกว่า pessaries เป็นอุปกรณ์ที่ช่วยพยุงกระเพาะปัสสาวะ บางครั้งนี้จะช่วยเมื่อมีปัสสาวะออกมาระหว่างการวิ่งจ็อกกิ้งเต้นแอโรบิกหรือขี่ม้า ส่วนภาวะปัสสาวะราดนั้นขั้นตอนแรกในการรักษา คือ ฝึกการขยับถ่ายปัสสาวะให้เป็นเวลา เช่น ปัสสาวะทุก 3 ชั่วโมงก่อนมีอาการปวดเต็มที่หรือบางทีอาจจำเป็นต้องใช้ยาซึ่งมีผลข้างเคียงทำให้ปากแห้งหรือตาแห้งได้ หากมีอาการเหล่านี้ไม่ดีขึ้นจำเป็นต้องทำการผ่าตัดโดยสูติรีแพกย์และแพกย์ศัลยกรรมทางท่อน้ำปัสสาวะ

ควรทำไม่ควรทำ

- ✓ ควรออกกำลังกายอุ้งเชิงกรานเบาๆสม่ำเสมอ
- ✓ ควรกินยาตามแพทย์สั่ง



- ✗ ไม่ควรดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนเช่นชา กาแฟ โซดา
- ✗ ไม่ควรดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไป
- ✗ ไม่ควรดื่มน้ำระหว่างวันมากเกินไปหรือดื่มน้ำปริมาณมากต่อ 1 ครั้ง
- ✗ ไม่ควรดื่มน้ำหลัง 1 ถึง 2 คู่ อาจทำให้ปัสสาวะกลางคืนบ่อย

