แนวหน้า
Naew Na
Circulation: 900,000
Ad Rate: 1,250

Section: วาไรตี้/สุขภาพ-ความงาม
วันที่: พุธ 7 กันยายน 2565
ปีที่: 43 **ฉบับที่:** 15105 **หน้า:** 16(ล่าง)
Col.Inch: 108.57 **Ad Value:** 135,712.50 **PRValue (x3):** 407,137.50 **คลิป:** ขาว-ดำ
คอลัมน์: LIFE & HEALTH: ปัสสาวะเล็ด กลั้นปัสสาวะไม่อยู่ เกิดได้อย่างไร

ปัสสาวะเล็ด กลั้นปัสสาวะไม่อยู่ เกิดได้อย่างไร

LIFE & HEALTH ไลฟ์แอนด์เฮลท์

ใครๆ ไม่ว่าจะเป็นหญิงหรือชาย ก็อยากมีร่างกายแข็งแรง สุขภาพดีโดยเฉพาะเมื่ออายุมากขึ้น เราคงปฏิเสธไม่ได้กับความเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ รวมถึงอารมณ์ แม้จะเป็นไปตามธรรมชาติแต่ก็มักจะส่งผลกระทบต่อระบบต่างๆ อาจก่อให้เกิดอุปสรรคในการดำเนินชีวิต เช่น กลั้นปัสสาวะไม่อยู่

ข้อมูลจาก **อาจารย์ ดร.ภญ.กัลยาณี โตนุ่ม ภาควิชาสรีรวิทยา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล** เปิดเผยว่า **ปัญหาปัสสาวะเล็ด กลั้นปัสสาวะไม่อยู่** คือการที่มีปัสสาวะออกมาโดยไม่สามารถควบคุมได้ ซึ่งเป็นภาวะที่รบกวนการใช้ชีวิตของผู้ป่วย และส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต การกลั้นปัสสาวะไม่อยู่สามารถเกิดได้ทุกเพศทุกวัย แต่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ โดยพบในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย ในเพศหญิงสาเหตุสำคัญคือการที่ระดับเอสโตรเจนลดลงอย่างรวดเร็วในวัยหมดประจำเดือน เป็นเหตุให้ผนังท่อปัสสาวะบางลง ลดความสามารถในการปิดของหูรูดท่อปัสสาวะ ส่งผลให้หูรูดปิดสนิทได้ยากขึ้น ทำให้เกิดภาวะปัสสาวะเล็ดได้ ส่วนในเพศชายมักเกิดจากการที่มีภาวะต่อมลูกหมากโตจึงไปขัดขวางทางเดินปัสสาวะ นอกจากนี้ยังมีปัจจัยอื่นๆ ที่ทำให้เกิดปัญหาการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ เช่น กล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานอ่อนแอ ซึ่งอาจเกิดจากการตั้งครรภ์และการคลอดบุตร หรืออายุที่มากขึ้น การติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะ ผู้ที่มีความสามารถในการเคลื่อนไหวร่างกายบกพร่อง ผู้ที่มีน้ำหนักเกิน ผู้ที่ท้องผูกเรื้อรัง หรือการได้รับยาบางชนิด เป็นต้น

ระบบทางเดินปัสสาวะประกอบด้วย ไต ซึ่งทำหน้าที่ในการผลิตน้ำปัสสาวะ โดยมีท่อไต เป็นส่วนที่ทำหน้าที่ลำเลียงน้ำปัสสาวะที่ไตผลิตได้ไปยังกระเพาะปัสสาวะ ก่อนปล่อยออกภายนอกร่างกายผ่านทางท่อปัสสาวะ

iQNewsClip www.iqnewsclip.com
InfoQuest Limited | 888/178 Ploenchit Rd., 17th FL. Mahatun Plaza Bldg., Lumpini, Patumwan, Bangkok 10330
02-253-5000, 02-651-4700 02-253-5001, 02-651-4701 help@iqnewsclip.com

แนวหน้า
Naew Na
Circulation: 900,000
Ad Rate: 1,250
Section: วาไรตี้/สุขภาพ-ความงาม
วันที่: พุธ 7 กันยายน 2565
ปีที่: 43 ฉบับที่: 15105 หน้า: 16(ล่าง)
Col.Inch: 108.57 Ad Value: 135,712.50 PRValue (x3): 407,137.50 คลิป: ขาว-ดำ
คอลัมน์: LIFE & HEALTH: ปัสสาวะเล็ด กลั้นปัสสาวะไม่อยู่ เกิดได้อย่างไร

ในการลำเลียงน้ำปัสสาวะท่อปัสสาวะจะบีบตัวเป็นคลื่นๆ ที่เรียกว่า peristaltic contraction ซึ่งจะลำเลียงน้ำปัสสาวะ ได้ 1-2 มิลลิลิตร/นาที โดยในคนปกติจะสามารถเก็บน้ำปัสสาวะได้ 200-400 มิลลิลิตร แบบไม่รู้สึกอึดอัดและไม่มีการเล็ดของปัสสาวะออกมา แต่ถ้าน้ำปัสสาวะมีมากกว่า 400 มิลลิลิตร จะเริ่มรู้สึกอยากขับถ่ายปัสสาวะ การขับถ่ายปัสสาวะอาศัยการทำงานของระบบประสาทในการควบคุมการทำงานของหูรูดของท่อปัสสาวะและกล้ามเนื้อกระเพาะปัสสาวะให้เกิดการทำงานที่ประสานกัน ดังนั้นหากมีความผิดปกติของระบบประสาทที่มาควบคุมการทำงานของระบบขับถ่ายปัสสาวะหรือมีความผิดปกติของกล้ามเนื้อทางเดินปัสสาวะเองก็จะทำให้เกิดอาการปัสสาวะเล็ดหรือกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ได้

ชนิดของการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ได้เป็น 4 ประเภท ดังนี้

1.Stress incontinence เป็นอาการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ที่พบได้มากสุด โดยเป็นผลมาจากการที่ตัวหูรูดท่อปัสสาวะหดรัดตัวได้ไม่ดีหรือการหย่อนตัวของกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน เมื่อมีการเพิ่มความดันในช่องท้องอย่างกะทันหัน เช่น การไอ จาม หัวเราะ ออกกำลังกาย หรือยกของหนัก จะทำให้ไม่สามารถควบคุมการไหลของปัสสาวะได้

2.Urge incontinence คือภาวะที่กล้ามเนื้อเรียบของกระเพาะปัสสาวะ มีการบีบตัวที่รุนแรงกว่าปกติ หรือมีการบีบตัวทั้งๆ ที่ปริมาณปัสสาวะในกระเพาะปัสสาวะไม่มากพอที่จะทำให้คนทั่วไปรู้สึกปวดปัสสาวะ โดยอาจมีสาเหตุมาจากโรคระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้สัญญาณประสาทที่ส่งลงมาควบคุมการขับถ่ายปัสสาวะบกพร่อง หรือเกิดพยาธิสภาพในอุ้งเชิงกราน เช่น การติดเชื้อเนื้องอกในทางเดินปัสสาวะ

3.Overflow incontinence การกลั้นปัสสาวะไม่ได้เนื่องจากปัสสาวะล้น สาเหตุอาจเกิดจากกล้ามเนื้อเรียบของกระเพาะปัสสาวะสูญเสียความสามารถในการบีบตัวจากความบกพร่องในการส่งสัญญาณของกระแสประสาท เช่น ในผู้ป่วยเบาหวานที่มีพยาธิสภาพของเส้นประสาทที่มาเลี้ยงกระเพาะปัสสาวะ หรือเกิดจากมีการอุดกั้นทางเดินปัสสาวะส่วนล่าง เช่น ต่อมลูกหมากโต เป็นผลให้ยังคงมีน้ำปัสสาวะเหลือค้างอยู่ในกระเพาะปัสสาวะเป็นจำนวนมากภายหลังจากการขับถ่ายปัสสาวะแล้ว ทำให้ผู้ป่วยรู้สึกปวดปัสสาวะบ่อย หรือน้ำปัสสาวะในส่วนที่เกินความจุของกระเพาะปัสสาวะอาจเล็ดออกมาเองในปริมาณน้อยๆ แต่ออกมาเรื่อยๆ โดยที่ผู้ป่วยไม่มีอาการปวดปัสสาวะได้

4.Functional incontinence การกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ชนิดนี้ ไม่ได้เกิดจากความผิดปกติของระบบขับถ่ายปัสสาวะ แต่เป็นปัญหาอื่นที่ทำให้ไม่สามารถไปเข้าห้องน้ำได้ เช่น ปัญหาทางด้านสมอง หรือปัญหาทางสุขภาพกายที่มีข้อจำกัดในการเคลื่อนไหว

แนวทางการรักษา

- การฝึกควบคุมการขับถ่ายของกระเพาะปัสสาวะหรือฝึกการปัสสาวะตามเวลาที่กำหนด เป็นการฝึกเพื่อยืดระยะเวลาของการเข้าห้องน้ำแต่ละครั้งให้นานขึ้น และให้กระเพาะปัสสาวะมีความเคยชินกับปริมาณปัสสาวะที่มากขึ้น โดยวิธีคือ เริ่มจากฝึกกลั้นปัสสาวะให้นานขึ้นครั้งละประมาณ 30 นาที จนกระทั่งรู้สึกว่าสามารถทนได้ดี (อาจใช้เวลา 3-5 วัน) จากนั้นให้ปรับเพิ่มระยะเวลาระหว่างครั้งให้นานขึ้น จนความถี่ในการเข้าห้องน้ำลดลงเป็นทุกๆ 2-4 ชั่วโมง
- การควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติเพื่อช่วยลดแรงดันภายในช่องท้อง
- การฝึกบริหารกล้ามเนื้ออุ้ง

iQNewsClip www.iqnewsclip.com
InfoQuest Limited | 888/178 Ploenchit Rd., 17th FL. Mahatun Plaza Bldg., Lumpini, Patumwan, Bangkok 10330
02-253-5000, 02-651-4700 02-253-5001, 02-651-4701 help@iqnewsclip.com

แนวหน้า
Naew Na
Circulation: 900,000
Ad Rate: 1,250
Section: วาไรตี้/สุขภาพ-ความงาม
วันที่: พุธ 7 กันยายน 2565
ปีที่: 43 ฉบับที่: 15105 หน้า: 16(ล่าง)
Col.Inch: 108.57 Ad Value: 135,712.50 PRValue (x3): 407,137.50 คลิป: ขาว-ดำ
คอลัมน์: LIFE & HEALTH: ปัสสาวะเล็ด กลั้นปัสสาวะไม่อยู่ เกิดได้อย่างไร

เชิงกราน ซึ่งทำได้โดยขมิบรูทวารและกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน (สังเกตการขมิบกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานได้จากการพยายามจะกลั้นปัสสาวะ) ระหว่างขมิบให้นับ 1-5 ช้าๆ แล้วคลายกล้ามเนื้อลง ให้ทำซ้ำประมาณ 10-15 ครั้ง จำนวน 3 เซต เป็นประจำทุกวัน และไม่ควรกลั้นหายใจขณะบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน

- การหลีกเลี่ยงปัจจัยกระตุ้น เช่น เครื่องดื่มที่มีกาเฟอีน และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- การใช้ยาเพื่อลดการบีบตัวของกระเพาะปัสสาวะ เช่น ยากลุ่ม Anti-muscarinic และ Beta-3 agonist
- การรักษาด้วยการฉีดสาร Botulinum toxin
- การรักษาด้วยการใช้เลเซอร์
- การรักษาด้วยการผ่าตัด

สำหรับผู้สนใจข้อมูลสุขภาพและการใช้ยาของคณะเภสัชศาสตร์ ม.มหิดล สามารถติดตามได้ที่ https://pharmacy.mahidol.ac.th/th/service-knowledge.php

ผศ.(พิเศษ)ดร.อภิสิทธิ์ ฉัตรทนานนท์
ประธานกรรมการ มูลนิธิคุณแม่คุณภาพ

iQNewsClip www.iqnewsclip.com
InfoQuest Limited | 888/178 Ploenchit Rd., 17th FL. Mahatun Plaza Bldg., Lumpini, Patumwan, Bangkok 10330
02-253-5000, 02-651-4700 02-253-5001, 02-651-4701 help@iqnewsclip.com