

ปัสสาวะเล็ด ปัญหาทรมานใจ ในผู้หญิง



ผู้หญิงจำนวนไม่น้อยที่ต้องประสบกับภาวะกลั้นปัสสาวะไม่อยู่หรือปัสสาวะเล็ด เมื่อต้อง ไอ จาม หัวเราะ รวมไปถึงการออกกำลังกาย ซึ่งปัญหาเหล่านี้ส่งผลต่อการใช้ชีวิตประจำวันไม่น้อย และมักจะเกิดขึ้นกับผู้หญิง 1 ใน 5 หรือประมาณร้อยละ 25 โดยเพศหญิงจะมีอาการปัสสาวะเล็ดมากกว่าเพศชายถึง 3 เท่า และพบมากในผู้หญิงวัยหมดประจำเดือน, ผู้หญิงหลังคลอด, หรือผู้สูงอายุ

ปัสสาวะเล็ดเกิดจากการหย่อนยานของกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน เมื่อมีการเพิ่มแรงดันในช่องท้อง จากพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวัน อาทิ การไอ, จาม, หัวเราะ, ยกของหนัก, เกร็งหน้าท้อง, สะดุ้ง, ล้ม, ขึ้นลงบันได, กระโดด หรือวิ่ง พฤติกรรมดังกล่าวจะทำให้มีปัสสาวะเล็ดออกมาโดยไม่ตั้งใจ และในผู้หญิงที่หมดประจำเดือน ฮอโมนจะเริ่มลดลง บริเวณอุ้งเชิงกราน ที่ต้องมีเลือดไปเลี้ยงก็ลดลง ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อลดลง ส่งผลให้การกลั้นปัสสาวะมีประสิทธิภาพลดน้อยลงไปด้วย

แนวทางการป้องกันและบรรเทาอาการปัสสาวะเล็ด จะสามารถทำได้โดย การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ดื่มน้ำในปริมาณที่เหมาะสม 8-10 แก้ว หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ คาเฟอีน เช่น ชา, กาแฟ, น้ำอัดลม รับประทานอาหารที่มีกากใย ลดหรือควบคุมน้ำหนักตัว งดการสูบบุหรี่ รวมไปถึงการบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน คือ การฝึกขมิบช่องคลอด , ฝึกขมิบค้างไว้ และนับ 1-10 แล้วคลายจากนั้นพัก 10 วินาที แล้วทำซ้ำ 10 ชุดต่อวัน และขมิบคลาย 10 ครั้ง 1 ชุด พัก 10 วินาที ทำ 10 ชุด ต่อวัน

ทั้งนี้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและการบริหารอุ้งเชิงกรานอย่างถูกต้องอย่างต่อเนื่องประมาณ 3 เดือน จะพบว่าอาการปัสสาวะเล็ดจะดีขึ้น แต่อย่างไรก็ตามหากอาการปัสสาวะเล็ดไม่เปลี่ยนแปลง ผู้ป่วยควรจะไปพบแพทย์เพื่อได้รับการวินิจฉัยและได้รับการรักษาด้วยเครื่องมือที่เหมาะสม จะช่วยให้สามารถให้ชีวิตได้อย่างมีคุณภาพต่อไป

บทความโดย : พญ.ศิริมาศ อิงคนารถ แพทย์ผู้ชำนาญการด้าน สูติศาสตร์นารีเวชวิทยา ชั้น 2 โรงพยาบาลเว็ลด์เมดิคอล ถนนแจ้งวัฒนะ โทร. 02-836-9999 ต่อ 4721-2