



กรมการแพทย์
DEPARTMENT OF MEDICAL SERVICES

ข่าวเพื่อสื่อมวลชน

ฝ่ายประชาสัมพันธ์ สำนักงานเลขานุการกรม กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข
ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี 11000 โทร. 0-25918254 โทรสาร 0-2591-8266

e-mail : pr_dms@yahoo.co.th www.dms.moh.go.th



แนะผู้สูงอายุบริหารกล้ามเนื้อหูรูดช่วยภาวะกลั้นปัสสาวะไม่ได้

กรมการแพทย์แนะผู้สูงอายุฝึกปฏิบัติเพื่อให้ระบบขับถ่ายปัสสาวะเป็นปกติ โดยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตทั้งเรื่องอาหารการกิน ฝึกควบคุมการขับถ่ายของกระเพาะปัสสาวะ และบริหารกล้ามเนื้อหูรูดอย่างสม่ำเสมอ เพื่อสุขอนามัยที่ดีและเสริมสร้างความมั่นใจในการใช้ชีวิตประจำวัน

นายแพทย์ปานเนตร ปางพุฒิพงศ์ รองอธิบดีกรมการแพทย์ เปิดเผยว่า ปัญหาที่มักสร้างความกังวลใจให้ผู้สูงอายุ โดยเฉพาะเวลาที่ออกไปทำกิจกรรมนอกบ้าน คือ อาการกลั้นปัสสาวะไม่ได้ โดยผู้สูงอายุจะประสบปัญหามากกว่าผู้ชายสูงอายุถึงสองเท่า และอาการนี้ยังส่งผลกระทบต่อสุขภาพ เช่น ปัสสาวะที่ราดออกมาอาจทำให้เกิดการระคายเคืองต่อผิวหนัง มีโอกาสเสี่ยงติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะ ซึ่งภาวะกลั้นปัสสาวะไม่ได้คือภาวะที่มีปัสสาวะเล็ดราดออกมาโดยไม่สามารถควบคุมการขับถ่ายปัสสาวะและกลั้นได้ ทั้งด้านปริมาณและความบ่อยของการขับถ่ายปัสสาวะ แบ่งออกเป็น 4 ชนิด ได้แก่ 1. ปัสสาวะเล็ด เกิดจากหูรูดที่ปัสสาวะหดตัวได้ไม่ดี หรือมีการหย่อนตัวของกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน ทำให้ความดันในกระเพาะปัสสาวะสูงขึ้น ส่งผลให้หูรูดที่ปัสสาวะไม่สามารถควบคุมการไหลของปัสสาวะ 2. ปัสสาวะราด เกิดจากกระเพาะปัสสาวะบีบตัวไวเกินกว่าปกติ จะมีปัสสาวะราดออกมาทันที ไม่สามารถเข้าห้องน้ำได้ทัน 3. ปัสสาวะเล็ดราด เช่น ต่อมลูกหมากโต ทำให้ปวดปัสสาวะบ่อย อาจเล็ดออกมาเองในปริมาณน้อยๆ แต่ออกมาเรื่อยๆ โดยที่ไม่มีอาการปวดปัสสาวะ 4. ภาวะที่เกิดจากโรคทางกายที่ไม่ใช่ความคิดปกติของทางเดินปัสสาวะส่วนล่าง เช่น ผู้ป่วยโรคสมองเสื่อม ผู้สูงอายุที่มีปัญหาโรคข้อเสื่อม เป็นต้น

นายแพทย์ประพันธ์ พงศ์คณิตานนท์ ผู้อำนวยการสถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กล่าวเพิ่มเติมว่า สาเหตุของภาวะกลั้นปัสสาวะไม่ได้ เกิดจากอายุที่เพิ่มขึ้นทำให้ระบบทางเดินปัสสาวะและระบบที่เกี่ยวข้องเสื่อมลง ฮอร์โมนที่ลดลง รวมถึงการหย่อนตัวของกล้ามเนื้อเชิงกราน การบีบรัดของกล้ามเนื้อหูรูดเสื่อมลง ตลอดจนผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวที่ส่งผลต่อการกลั้นปัสสาวะ เช่น โรคเบาหวาน เบาจิต โรคความดันโลหิตสูง โรคทางสมอง โรคซึมเศร้า เป็นต้น อย่างไรก็ตามถึงแม้ภาวะดังกล่าวจะสร้างความกังวลใจและปัญหาให้แก่ผู้สูงอายุ แต่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อให้ระบบขับถ่ายปัสสาวะทำงานเป็นปกติได้โดยบริหารกล้ามเนื้อหูรูดให้แข็งแรงโดยฝึกขมิบกกล้ามเนื้อหูรูดอย่างแรงเหมือนกำลังกลั้นปัสสาวะและขมิบ ครั้งละประมาณ 5 วินาที หยุดขมิบ 10 วินาที แล้วทำซ้ำ 10 ครั้ง ในตอนเช้า กลางวัน และเย็น ทุกวัน แล้วค่อยๆ เพิ่มจำนวน ฝึกควบคุมการขับถ่าย โดยยึดระยะเวลาระหว่างการเข้าห้องน้ำแต่ละครั้งให้นานออกไป พยายามกลั้นปัสสาวะให้นานขึ้นอีกเล็กน้อยก่อนที่จะไปถ่ายปัสสาวะ ขณะที่เข้าห้องน้ำไม่ควรเบ่งปัสสาวะอย่างรุนแรงและควรปัสสาวะให้หมด หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่กระตุ้นให้ปัสสาวะบ่อย ได้แก่ ชา กาแฟ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ น้ำอัดลม และงดสูบบุหรี่ ไม่ดื่มน้ำมากเกินไป เพราะอาจทำให้สมองบวม ไตทำงานหนัก และเป็นสาเหตุทำให้เกิดอาการปัสสาวะเล็ด ควรดื่มน้ำ 30 - 50 มิลลิลิตรต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม เช่น หากมีน้ำหนักตัว 60 กิโลกรัม ควรดื่มน้ำวันละประมาณ 2 ลิตร ซึ่งการดื่มน้ำไม่ดื่มในปริมาณมากเกินไปจนหมดหากผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติตัวได้ตามคำแนะนำดังกล่าวข้างต้นจะทำให้มีสุขอนามัยที่ดี และเสริมสร้างความมั่นใจในการใช้ชีวิตประจำวันโดยไม่ต้องกังวลกับภาวะกลั้นปัสสาวะไม่ได้ต่อไป

-ขอขอบคุณ-

20 มิถุนายน 2561