

Tiểu són xảy ra ở mọi lứa tuổi, cả nam lẫn nữ.



Són Tiểu tiếng Anh gọi là Incontinence Urine. Đây là triệu chứng gặp trong đó người bệnh không kiểm soát được sự hoạt động của bàng quang, khiến cho nước tiểu “tự ý” thoát ra trước khi họ tới nhà vệ sinh. Có người chỉ cần vài giọt, người khác thì nhiều hơn, đôi khi đột ngột cũng quỵ ngã và tóe ra một cơn như triệu chứng khá hiếm, ngừng ngay.

Tiểu són xảy ra ở mọi lứa tuổi, cả nam lẫn nữ. Người tuổi cao thường hay tiểu són nhiều hơn nhưng đây không phải là do sự hóa già. Con nít cũng bị tiểu són, đái dầm. Phần triệu chứng tiểu són nhiều hơn nam giới thì 2 lần vì cấu trúc khác nhau ở vùng xương chậu cũng như do sự thay đổi của hormone khi mang thai hoặc rớt đi khi sinh con.

Theo thống kê, 80% số tiểu có thể chữa khỏi hoặc giảm bớt. Tuy nhiên người bệnh cũng có một số hạn chế không vui như là cảm thấy ngừng ngay trong khi đang sinh hoạt, triệu chứng hay bị nhiễm trùng ngoài da vùng kín cũng như là nguyên nhân thường bị đưa vào nhà dưỡng lão, vì không được chăm sóc chu đáo thì gia.

Số Bài Tiểu Nước Tiểu

Nước tiểu liên tục do thận sản xuất rồi được đưa xuống bàng quang qua hai niệu quản dài khoảng 20-30 cm. Thành niệu quản có lớp cơ trơn có thể co giãn để đẩy nước tiểu xuống dưới. Khi bàng đái đầy thì bàng quang bóp lại để đẩy nước tiểu ra ngoài qua hai cửa vòng niệu đạo là ống dẫn nước tiểu.

Dung tích của bàng quang trung bình là gần nửa lít, đôi khi có thể tăng tới đa là gần 1 lít. Sau mỗi lần tiểu, khoảng 50 cc nước tiểu sót lại trong bàng quang. Nước tiểu tích tụ tiếp tục chảy xuống. Khi nào được 150 cc thì bàng quang phát ra tín hiệu một đái.

Số bài tiểu nước tiểu tùy theo ta uống nhiều hoặc ít nước. Trung bình ta đi tiểu khoảng 8 lần một ngày và loãi ra khỏi cơ thể khoảng 1,5 lít nước tiểu.

Bình thường nước tiểu có màu vàng trong và không có mùi. Khi có màu vàng sẫm là do gan suy yếu vàng da; máu đái có thể là có máu...

Một chi tiết nhỏ về sự khác biệt trong việc tiểu tiện giữa nam và nữ là: ở nam giới, niệu đạo nằm trong đường cổ và lộ hơn ra ngoài cơ thể cho nên họ có thể tiểu đợng hoặc ngồi trên bàn cầu. Ở

Câu Chuyện Thuyết Lang: Són Tiếu

Tác Giả: BS Nguyễn Ý Đức
Thứ Bảy, 15 Tháng 9 Năm 2012 08:05

người, miệng ngửi u đồ o mặt sát cả mình, cho nên khi ngửi thì tiếu u tiếu n dề dàng hơn. Ngửi có thể đồ ng tiếu u như ngửi phôi đồ a hai chân ra xa đồ tránh nước tiếu u dính vào người.

Phân loại

Có nhiều trường hợp tiếu u són:

1-Tiểu u són vì tăng áp lực trong hộp xoang chậu ép vào bàng đái như là khi ta ho mạnh, cười to liên tục (cười vài đái), hát hò, nâng nhấc vật nặng, cưỡi sừng cao. Phôi n có thai ho c trong khi sanh, áp lực lên bàng đái tăng do đó hay bị són tiếu u.

2-Tiểu u són do mất thôi thúc mót đi tiếu u dù là vấn đề gì cũng xong.

Bình thường khi bàng quan đậy thì mất tín hiệu cho hay là cần “tháo chậu” như ng cho ta mất thời gian ngửi đồ đi tới nhà vệ sinh. Bị thôi thúc thì không thể nào trì hoãn đồ c và chậu kíp toilet nước tiếu u đã rả ra rả. Trường hợp này xảy ra khi bàng đái bị nhiễm trùng, bị kích thích ho c trong các bệnh suy yếu thần kinh như bệnh liệt rung Parkinson, bệnh Alzheimer, tai biến não...Bàng quang trong tình trạng quá kích thích, luôn luôn có thôi thúc muốn tiếu u tiếu n.

3-Tiểu u són khi bàng đái bị quá tải

Trong trường hợp này, mặt lộ tiếu u, bàng quang không “chút hết bầu tâm sự”, còn sót lại một chút vì ng đ n tiếu u bị tắc nghẽn, bàng quang lộ tiếu p tắc nghẽn nước tiếu u tích tụ, sủi mau đậy. Bàng đái bị kích thích, bóp lại khi n cho phôi đi tiếu u. Loại này thường thấy ở bệnh phì đồ i tuyến tiền liệt, trong tiếu u đồ ng, suy thận, tổn thương dây kinh tủy, thường tích tụ bàng đái...

Nguyên nhân

Nguyên nhân chính gây ra tiếu u són chậu đồ c xác đnh. Tuy nhiên tiếu u són có thể xảy ra trong các hoàn cảnh như :

- Uống nhiều nước là bắt buộc phải đi đái
- Rượu, cà phê, nước có vị sủi kích thích bàng đái và ta phải đi đái;
- Mất sự dẻo dục chậu chậu a bệnh tim mạch, cao huyết áp kích thích bàng đái;
- Ngủ dậy tuối cao, chậu chậu nâng đồ bàng đái yếu, dung lượng bàng đái giảm khi n cho nước tiếu u hời đậy đã mót tiếu u;
- Nhiếu u vủ tuối cao bị tiếu u són vì bệnh thận chậu t ho c tâm thần khi n hời không vào buồng t m đúng lúc đồ tiếu u. Nhiếu u vủ bị viêm chậu chậu a kíp m củc qu n đã tóe đái.
- Viêm nhiễm bàng đái, viêm sưng niệu p tuyến;
- Nhiếu u ngửi i chậu nghe thấy tiếng nước chậu là mót đái.

Đi u tr

Về đi u tr, có nhiều cách:

1-Thay đồ i thói quen tiếu u tiếu n

Huấn luyện bàng đái đồ ki m soát chậu m giác “bu n tiếu u” bàng cách trì hoãn tiếu u theo ý chậu mình: khi mót đái thì nín kho ng dăm chậu y phút rồi hãy tiếu u; ho c tiếu u mất chút rồi nín m t lúc sau đồ tiếu u n t.

Câu Chuy n Th y Lang: S n Ti u

Tác Giả: BS Nguy n  y Đ c
Thứ Bảy, 15 Tháng 9 Năm 2012 08:05

Đ  n n, khi th y m t ti u th i h y h t th  s u th  gi n trong v i ph t r i h y đ i. T p n n khoảng m i ph t r i t ng thời gian l n cho t i khi ch  đ i đ i m i hai- ba gi . M c đ ch l  đ  m nh t  ch , đ i u khi n đ  c b ng đ i. C  v  ph c t p nh ng r t h u hi u.
Đi ti u vào thời gian đ  nh tr c thay v  m t l  đ i. Ch ng h n ch  vào toilet m i 2 hoặc 3 gi .

2-Hu n luyện c  b p   x ng ch u

S n x ng ch u c  m t l p c  tr n đ  n ng đ  đ y b ng quan, đ  con. Khi c  gi n,  ng đ n ti u m , n c ti u thoát ra. Ng c l i khi c  co th t th i n c ti u đ  c gi  l i.

Hu n luyện đ  t  co gi n c  theo  y mu n c  m c đ ch l  t ng c ng s c m  nh c a c  c c c  n y. Đ  l  ph ng ph p Kegel.

-T m ki m c : đ  l  c  m a ta th ng d ng khi mu n n n trung ti n. Nh n đ ng n u ta thấy c  quan sinh đ c nh c nh ch n ng cao hoặc đ ng ti u m a ta g c b p v ng s n ch u không đ i n a th i l  đ ng.

-B t đ u t p b ng cách nh n c  n y khi n m. Khi c  đ  m nh th i t p l c ng i v  đ ng.

-Nh n v  gi  nh  v y khoảng 3 gi y r i th  gi n 3 gi y. Nh c l i cho t i khi đ  c 10 l n. T p nhi u l n trong ngày.

Nh  l  trong khi t p th i đ ng co c c c  kh c nh  l  c  b ng, h ng hoặc ch n v  c ng đ ng n n th .

Ph ng ph p coi b  r t m t c ng nh ng t p nh n m i thành ra quen v  ta l m ch  đ  c s  ti u ti n, mu n ti u l c n o th i ti u.

Ph ng ph p n y c ng đ  c  p đ ng đ  t ng c ng h ng th  cho s  l m t nh. Khi t p, c  v ng xung quanh  m h  co  m vào đ ng c , t ng c m gi c kho i l c.

3-G n đ n c c vào h u m n hoặc  m h  kích thích m y s i c  b p n ng đ  b ng đ i đ  ch ng m nh h n, nh  đ  ki m soát đ  c ti u ti n.

4-D c ph m

M t v i lo i d c ph m đ  h  tr  s  n n đ i nh  oxybutynin (Ditropan), tolterodine (Detrol), darifenacin (Enablex), fesoterodine (Toviaz), solifenacin (Vesicare) and trospium (Sanctura), Tofranil c  th  đ  c b c s  d ng. Thu c c  m c đ ch ch n t n hi u m t đ i xuất ph t t  h  th n kinh, không cho b ng quan co th t đ y n c ti u ra ngo i.

5-C c ph ng ph p đ u tr  kh c

-Ph  n  c  th  đ  c đ t v ng gi i l  Pessary đ  n ng b ng đ i v  t  cung b  x , tr nh đ i s n hoặc nh t cu n b ng b ng trong c a m nh đ  th m n c ti u, l u l u thay b ng m i.

-Nam gi i b  s n đ i sau khi gi i phẫu nhi p tuy n c  th  đ  c đ t c  v ng  ng ti u nh n t o đ  đ u khi n ti u ti n.

Duy tr i v  sinh b ng quang

1-U ng n c đ y đ  đ  tr nh b  kh  n c. M i ng i c  nhu cầu s  l ng n c khác nhau, tùy theo s c n ng c  th , hoạt động v  th i tiết. U ng n c đ  khi n c ti u trong không m u hoặc h i v ng v  không c  m i.

2-Gi  g n v  sinh

Lu n lu n ti u ti n tr c v  sau khi giao h p đ  tr nh nhi m tr ng đ ng ti u ti n phía d i. V i

Câu Chuy n Th y Lang: S n Ti u

T c Gi i: BS Nguy n  c

Th y, B y, 15 Th ng 9 N m 2012 08:05

ph n , n n lau c a m nh t  tr c ra sau, khi đi c u c ng nh  ti u ti n.

3-Gi m s c n ng n u qu  k .

4-Ti u cho t i khi h t n c trong b ng quan. N c ti u s t l i khi n cho b ng quan gi n v  y u.

5- Ng ng thu c l  v  thu c l  g y ho m  ho l i t ng s c  p trong x ng ch u khi n cho n c ti u d  b  t ng ra ngo i.

6-Khi đi ti n, tr nh r n  c tr n s n x ng ch u kh i b  y u, b ng quan sa xuống không ki m ch   c n c ti u.

7-Tr nh th c  n n c uống c  t nh cách kích thích b ng quang.