

- โรคปัสสาวะรดที่นอนของเด็ก เป็นเรื่องธรรมดาที่เด็กเล็กๆจะปัสสาวะรดที่นอนในบางครั้ง แต่ถ้าอาการนี้เกิดขึ้นบ่อยเมื่อเด็กอายุเกินหกขวบ การปรึกษาแพทย์เพื่อขอคำแนะนำจะเป็นการดี โดยเฉพาะเมื่อเด็กปัสสาวะรดที่นอนบ่อยหลังจากที่เพิ่งได้รับการเช็ดทำความสะอาด เหตุผลอื่นๆที่ควรเสาะหาคำแนะนำก็คือเมื่อการปัสสาวะรดที่นอนทำให้เด็กหงุดหงิด ขัดขวางกิจกรรมทางสังคมหรือเมื่อเด็กร้องขอความช่วยเหลือ
- ย่าอายุที่จะขอความช่วยเหลือ ปัญหาส่วนมากรักษาได้ (อาจจะเป็นเพียงคำถามว่าจะฝึกระเพาะปัสสาวะให้ทนได้นานอีกเล็กน้อยได้อย่างไร หรือการทำกายบริหารง่ายๆเพื่อให้อุณหภูมิแข็งแรงขึ้น) โปรดติดต่อแพทย์ประจำตัวท่านหรือศูนย์อนามัยชุมชน (Community Health Centre) เพื่อขอพบเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์ที่สามารถประเมินและช่วยแก้ปัญหาได้ หรือติดต่อสถาบันการกลั่นปัสสาวะแห่งประเทศออสเตรเลีย โดยการโทรศัพท์ฟรีไปที่หมายเลข 1800 069 789 (หรือเขียนไปที่ GPO Box 9919 และตามด้วยชื่อเมืองหลวงของรัฐที่ท่านอยู่) สถาบันมีพยาบาลผู้สามารถให้คำแนะนำทางโทรศัพท์ บริการนี้รักษาความลับ และสามารถนัดหมายล่ำให้ท่านได้หากจำเป็น สถาบันมีจุลสารภาษาอังกฤษในเรื่องโรคปัสสาวะรั่วและเรื่องการควบคุมกระเพาะปัสสาวะ

จบบทความ

หมายเลขโทรศัพท์ ถูกตัดออกในขณะที่พิมพ์ แต่ มิ ได้ ตรวจสอบให้ เป็นปัจจุบันอยู่ ตลอดเวลา ท่านอาจจำเป็นต้องสอบถามหมายเลขจากสมุดโทรศัพท์

วิธีแก้สำหรับปัญหาธรรมดาๆในเรื่องกระเพาะปัสสาวะ

Solutions for common bladder problems

## วิธีแก้สำหรับปัญหาธรรมดาๆในเรื่องกระเพาะปัสสาวะ

### Solutions for common bladder problems

คุณกาญจนาอายุ 35 ปี ต้องการใช้เวลาให้มากขึ้นกับการทำให้ตัวเองมีรูปร่างดีขึ้น เนื่องจากขณะนี้ลูกๆก็ไปโรงเรียนกันหมดแล้ว แต่เมื่อเธอเข้าร่วมชั้นออกกำลังกายก็กลับพบว่าการออกกำลังกายบางอย่างทำให้ปัสสาวะรั่ว เธอจึงต้องหยุด คุณมารศรีอายุได้ 52 ปี ก็มีปัญหาลักษณะเดียวกันเมื่อออกไปซื้อของ - ในทันทีทันใดเธอจะรู้สึกปวดปัสสาวะขึ้นมา และปัสสาวะจะเริ่มเล็ดออกมาก่อนที่เธอจะไปถึงห้องส้วมได้ทัน เธอจึงต้องเริ่มใส่ผ้าอนามัยเพื่อเลี่ยงไม่ให้เกิด "อุบัติเหตุ"

ในประเทศออสเตรเลียยังมีคนอื่นๆอีกเป็นจำนวนพันๆคนที่มีอาการคล้ายกับคุณกาญจนาและคุณมารศรีที่ต้องยอมให้โรคปัสสาวะรั่ว (Incontinence) มาขัดขวางการดำเนินชีวิต อาจเนื่องมาจากรู้สึกอายเกินกว่าที่จะขอความช่วยเหลือหรือไม่ก็ไม่ทราบว่าการช่วยเหลือในเรื่องนี้มีอยู่ บางคนคิดว่าโรคปัสสาวะรั่วที่หนึ่งในจำนวน 20 คนในประเทศออสเตรเลียทุกวัยเป็นอยู่นี้เป็นเรื่องธรรมดาอย่างหนึ่งของผู้หญิงหรือของคนสูงอายุ แต่โรคปัสสาวะรั่ว (ซึ่งเกิดขึ้นกับท่านชายเช่นกัน) ไม่ใช่เรื่องธรรมดาและปกติรักษาให้หายขาดได้หรืออย่างน้อยก็มีอาการดีขึ้นได้

ตัวอย่างคือ คุณกาญจนาเป็นโรคปัสสาวะรั่วด้วยแรงกดดัน (Stress incontinence) ซึ่งหมายความว่าผู้นั้นจะมีปัสสาวะเล็ดเมื่อไอ จาม หัวเราะ ขกของหรือเล่นกีฬา อาการดังกล่าวเกิดขึ้นเพราะกล้ามเนื้อที่พยุงกระเพาะปัสสาวะอ่อนแอและไม่อาจทำให้กระเพาะปัสสาวะปิดอยู่ได้ ความอ่อนแอของกล้ามเนื้ออาจเกิดขึ้นเนื่องจากการตั้งครรภ์และการ

คลอด นำหนักตัวเกินมาตรฐาน หรือกล้ามเนื้อยึดเพราะท้องผูกเรื้อรัง ปัญหานี้จะเลวลงเมื่อหมดประจำเดือนเพราะการเปลี่ยนแปลงทางฮอร์โมนจะมีผลต่อคุณสมบัติของกล้ามเนื้อด้วย

คุณมารศรีเป็นโรคปัสสาวะรั่วด้วยแรงผลักดัน (Urge incontinence) นอกจากปัสสาวะเล็ดแล้วเธอยังรู้สึกต้องการไปปัสสาวะบ่อยรวมทั้งอีก 2-3 ครั้งในตอนกลางคืน บ่อยครั้งที่ปัญหานี้เป็นผลมาจากการไปปัสสาวะบ่อยเกินไปแทนที่จะ "กั้นไว้" ลองคิดว่ากระเพาะปัสสาวะของท่านเป็นถุงที่สามารถยืดออกรับของเหลวได้มากถึง 500 มิลลิลิตร (ครึ่งลิตร) แต่ถ้าท่านหมั้นถ่ายออกทุกๆที่มีปัสสาวะเพียง 150-200 มิลลิลิตร กระเพาะปัสสาวะก็เคยชินกับปริมาณเล็กน้อยนั้นและหดตัวลง นี่หมายความว่าแม้ปัสสาวะเพียงเล็กน้อยก็จะทำให้รู้สึกว่าการกระเพาะปัสสาวะเต็มถึงขนาด แอลกอฮอล์และเครื่องดื่มที่มีสารคาเฟอีน (น้ำชา กาแฟ และโคล่า) จะทำให้กระเพาะปัสสาวะระคายเคืองและมีอาการมากขึ้น

ปัญหาอื่นๆได้แก่

- **โรคปัสสาวะรั่วแบบฉับ** กระเพาะปัสสาวะมีปัญหาในการถ่ายปัสสาวะออก ปัสสาวะออกเป็นหยด ในท่านชายอาการนี้เกิดขึ้นเนื่องจากต่อมลูกหมากโต
- **โรคปัสสาวะรั่วแบบแรงสะท้อน** ผู้มีอาการปัสสาวะออกมาโดยปราศจากความ รู้สึกเตือนว่าตนต้องการปัสสาวะ โดยปกติมีสาเหตุมาจากประสาทที่ควบคุมกระเพาะปัสสาวะถูกทำลายและมีผลต่อผู้ที่ได้รับบาดเจ็บที่กระดูกสันหลัง
- **โรคอุจจาระเล็ด** โรคนี้เป็นกันน้อยกว่าโรคปัสสาวะรั่ว แต่สร้างความกตัญญูได้มาก บ่อยที่เดียวที่เกิดขึ้นเนื่องจากการโรคท้องผูก โรคนี้มีอัตราการรักษาให้หายขาดได้สูง