

Vietnamese
15 June 1998

Chứng són tiểu hay đại tiện
Solutions for common bladder problems

Địa chỉ và số điện thoại tại các nơi nêu trên hoàn toàn chính xác trong lúc bài này được viết. Tuy nhiên vì các chi tiết này thường thay đổi, muốn cho chắc chắn xin quý vị xem lại trong niên giám điện thoại.

NSW Multicultural Health Communication Service
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>
e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au
phone: (02) 9382 8111

Chứng són tiểu hay đại tiện Solutions for common bladder problems

Đợi cho đứa con bé nhất đến tuổi đi học, chị Lan (năm nay 35 tuổi) mới nghĩ đến chuyện tập thể dục để giữ cho cơ thể được khỏe mạnh, đồng thời duy trì sự cân đối. Nhưng vừa tham gia vào lớp thể dục thẩm mỹ tại địa phương được một ngày, chị khám phá ra mình bị chứng són tiểu, nên phải bỏ cuộc. Bà Hai, năm nay 52 tuổi, cũng bị cùng một chứng bệnh như nói trên. Hôm rồi, đang đi chợ, bà bỗng thấy mót tiểu kinh khủng, nhưng chưa kịp vào nhà vệ sinh, thì nước tiểu đã rỉ ra. Từ đó đến nay bà phải mang băng vệ sinh để phòng hồ "tai nạn" đột ngột.

Ở Úc, có cả ngàn người rơi vào trường hợp như chị Lan và bà Hai, và vì quá mắc cỡ hay không biết những nơi có thể giúp được mình, họ phải dấu diếm, hoặc phải bỏ những công việc mình thực sự muốn làm. Nhiều người bị chứng són đại hay tiểu tiện (trong 20 người lại có một người mắc chứng này) cứ nghĩ đây là chuyện bình thường ở phụ nữ khi họ đã có tuổi. Nhưng chứng bệnh này (nam giới cũng mắc phải) không có gì là "bình thường" cả và thường có thể trị được hay làm nhẹ được.

Chị Lan chẳng hạn, thuộc về số những người bị tiểu són mỗi khi cử động mạnh (stress incontinence) hoặc khi cười, ho, hắt hơi, nhắc vật gì nặng hay chơi thể thao. Lý do là vì các bắp thịt chung quanh bàng quang (bọng đái) yếu đi và vì thế không giữ cho bàng quang khép chặt lại được. Bắp thịt yếu thường là do vấn đề thai sản nhiều lần hay mập quá, hoặc do "rạn" mạnh khi đại tiện vì bị táo bón. Chứng bệnh càng tệ hại hơn nữa khi người đàn bà bước vào giai đoạn tắt kinh, có nghĩa là khi các kích thích tố trong cơ thể thay đổi và ảnh hưởng đến sự săn chắc của các bắp thịt.

Bà Hai bị chứng mót tiểu thường xuyên (urge incontinence) và ngoài chuyện bị "són tiểu", ban ngày bà phải đi tiểu cả chục lần và mỗi đêm ít nhất hai, ba lần. Chứng này thường có nguyên nhân là do đi tiểu quá thường, thay vì "nín". Bàng quang của mỗi người giống như một cái túi có thể chứa được nửa lít nước.

Nhưng nếu nó mới chứa được khoảng 150 hay 200ml quý vị đã mang "đổ" đi, bàng quang sẽ dần dần quen với số lượng nước tiểu ít ỏi này; nghĩa là mỗi lần nước tiểu chỉ mới đầy một phần ba hay một nửa dung tích bàng quang có thể chứa, quý vị đã thấy mót tiểu rồi. Rượu và các loại thức uống có chứa ca-phê-in (như trà, cà phê và cô ca) dễ làm mót tiểu và càng làm chứng này tệ hại hơn nữa.

Ngoài các chứng kể trên, nhiều người còn mắc phải các chứng dưới đây:

- **Tiểu khó:** là khi bàng quang khó đẩy nước tiểu ra ngoài. Lúc đi tiểu, nước tiểu không tuôn ra ào ào. Ở phái nam, nguyên nhân có thể là do tuyến tiền liệt bị nở lớn.
- **Tiểu són:** nước tiểu cứ tự nhiên ứa ra mà người bệnh không thấy có dấu hiệu nào báo trước là mình mót tiểu cả. Nguyên nhân là do thần kinh bàng quang bị thương tổn vì người bệnh bị tai nạn gây thương tích ở xương sống.
- **Đại tiện són:** són đại tiện ít xảy ra hơn són tiểu tiện, nhưng gây nhiều khó chịu, bức bối hơn. Nguyên nhân thường là do táo bón và rất dễ chữa.
- **Đái dầm:** thường xảy ra ở trẻ em. Nhưng nếu các em trên sáu tuổi mà vẫn bị chứng đái dầm, quý vị nên đưa con đi khám bác sĩ. Hơn thế nữa, nếu chuyện đái dầm làm các em "đau khổ", gây trở ngại cho việc giao tiếp với bạn bè của các em, hoặc nếu các em yêu cầu, quý vị càng cần phải đưa con đi khám bác sĩ ngay.

Đừng ngại chuyện "cầu cứu"

Tất cả những chứng són tiểu són nêu trên đều có thể trị được dễ dàng (nhiều khi quý vị chỉ cần tập các động tác thể dục để làm mạnh các bắp thịt ở bàng quang thôi là đủ). Muốn tìm một nhà chuyên môn về chứng són đại hay tiểu tiện, quý vị nên nhờ bác sĩ gia đình, trung tâm y tế cộng đồng địa phương hay liên lạc với Cơ Quan Chuyên Môn Về Chứng Són Đại & Tiểu Tiện (Incontinence Foundation of Australia) điện thoại số 1800 069 789 (hay viết thư gửi về hộp thư GPO Box 9919, Sydney 2000) và nhờ họ giới thiệu. Cơ quan này có các y tá chuyên về chứng bệnh nói trên và nếu cần họ sẽ sắp xếp thông dịch viên cho quý vị. Cơ quan còn có tài liệu về chứng són đại và tiểu tiện, và phương pháp điều khiển những hoạt động của bàng quang bằng Việt Ngữ nữa.