

การฝึกกระเพาะปัสสาวะ

ข้อแนะนำสำหรับสตรี

1. การฝึกกระเพาะปัสสาวะ คืออะไร
2. จะกลับมาควบคุมกระเพาะปัสสาวะอีกได้อย่างไร
3. จะเอาชนะภาวะปัสสาวะบ่อยได้อย่างไร
4. จะเอาชนะภาวะปวดปัสสาวะอย่างรุนแรงจนรอไม่ได้และภาวะกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ได้อย่างไร
5. การฝึกกระเพาะปัสสาวะ ประสพผลสำเร็จอย่างไร

บทนำ

สตรีจำนวนมากมีประสบการณ์เกี่ยวกับปัญหากระเพาะปัสสาวะในช่วงเวลาหนึ่งของชีวิต ซึ่งปัญหาที่พบบ่อยที่สุด 3 อันดับ คือ ภาวะปัสสาวะบ่อย ภาวะปวดปัสสาวะอย่างรุนแรงจนรอไม่ได้และภาวะกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ ภาวะปัสสาวะบ่อย หมายถึง การที่ต้องไปห้องน้ำเพื่อปัสสาวะมากกว่า 7 ครั้งขึ้นไปต่อวัน และถ้าต้องตื่นขึ้นมาเพื่อเข้าห้องน้ำมากกว่า 1 ครั้งในตอนกลางคืน เรียกว่า ภาวะปัสสาวะตอนกลางคืน ภาวะปวดปัสสาวะอย่างรุนแรงจนรอไม่ได้ หมายถึง ความรู้สึกปวดปัสสาวะอย่างรุนแรงและทันทีที่ทำให้ต้องไปเข้าห้องน้ำทันที และถ้ามีปัสสาวะเล็ดราดเมื่อมีความรู้สึกดังกล่าว จะเรียกว่า ภาวะกลั้นปัสสาวะไม่อยู่

การฝึกกระเพาะปัสสาวะ คืออะไร

การฝึกกระเพาะปัสสาวะเป็นการขจัดความเคยชินที่ไม่ดีออกไป เรียนรู้ความเคยชินที่ดี และทำให้คุณกลับมาควบคุมกระเพาะปัสสาวะได้แทนที่จะปล่อยให้กระเพาะปัสสาวะควบคุมชีวิตคุณ งานวิจัยแสดงให้เห็นว่า สตรีจำนวนมากพบว่า การฝึกกระเพาะปัสสาวะ สามารถลดภาวะปัสสาวะบ่อย ภาวะปวดปัสสาวะอย่างรุนแรงจนรอไม่ได้และภาวะกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ลงได้

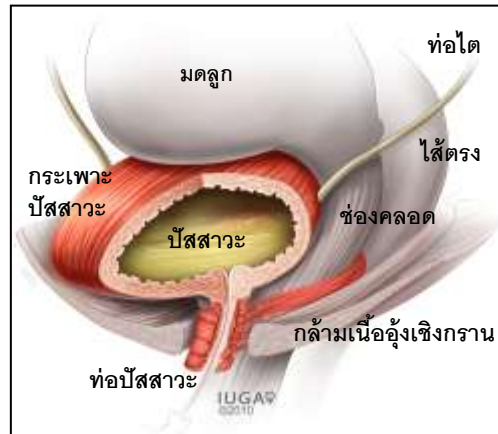
จะกลับมาควบคุมกระเพาะปัสสาวะอีกได้อย่างไร

1. โปรแกรมการฝึกกระเพาะปัสสาวะ จะช่วยให้คุณเพิ่มระยะเวลาในการเข้าห้องน้ำแต่ละครั้ง ช่วยให้กระเพาะปัสสาวะของคุณเก็บกักปัสสาวะได้ในปริมาณที่เพิ่มขึ้น และช่วยให้คุณควบคุมความรู้สึกปวดปัสสาวะอย่างรุนแรงจนรอไม่ได้ เมื่อกระเพาะปัสสาวะมีการบีบตัวโดยไม่จำเป็น การฝึกกระเพาะปัสสาวะ จะช่วยให้คุณกลับมาควบคุมกระเพาะปัสสาวะได้อีกครั้ง
2. ส่วนหนึ่งของโปรแกรมการฝึกกระเพาะปัสสาวะ คือ การเรียนรู้เพื่อให้เข้าใจข้อความที่กระเพาะปัสสาวะส่งถึงคุณว่าข้อความใดที่ต้องรับฟังและข้อความใดที่สามารถเพิกเฉยได้ นอกจากนี้โปรแกรมการฝึกกระเพาะปัสสาวะยังช่วยให้คุณรู้ได้ว่าเมื่อไรที่กระเพาะปัสสาวะมีน้ำเต็มแล้วและเมื่อไรที่ไม่ใช่
3. กระเพาะปัสสาวะของคุณอาจใช้เวลาหลายสัปดาห์ หลายเดือน หรือหลายปี ในการยอมรับความเคยชินต่างๆ ที่ไม่ดี

ดังนั้นคุณจะไม่สามารถกลับมาควบคุมกระเพาะปัสสาวะได้โดยทันที การฝึกกระเพาะปัสสาวะจะต้องใช้เวลา ความรับผิดชอบและความอดทนในการฝึกกระเพาะปัสสาวะให้มีความเคยชินที่ดี จึงมีกำลังใจ คนส่วนใหญ่จะสังเกตพบอาการที่ดีขึ้นบ้างภายใน 2 สัปดาห์ ถึงแม้ในบางครั้ง อาจต้องใช้เวลา 3 เดือนขึ้นไปในการที่จะกลับมาควบคุมกระเพาะปัสสาวะได้อีกครั้ง

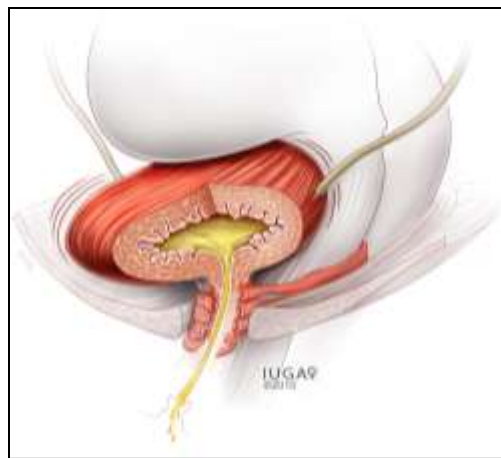
กระเพาะปัสสาวะปกติ

น้ำปัสสาวะครึ่งหนึ่งของกระเพาะปัสสาวะและกระเพาะปัสสาวะคลายตัว



กระเพาะปัสสาวะไวเกิน

น้ำปัสสาวะครึ่งหนึ่งของกระเพาะปัสสาวะแต่กระเพาะปัสสาวะบีบตัวทำให้ปัสสาวะเล็ดรอด



จะเอาชนะภาวะปัสสาวะบ่อยได้อย่างไร

1. ตรวจสอบบันทึกการปัสสาวะ คุณไปห้องน้ำในระหว่างวันบ่อยเพียงใด
ถ้าระยะเวลาในการเข้าห้องน้ำแต่ละครั้งน้อยกว่า 2-3 ชั่วโมง
คุณต้องพยายามเพิ่มระยะเวลาในการไปห้องน้ำแต่ละครั้ง ตัวอย่างเช่น ถ้าคุณไปห้องน้ำทุกชั่วโมง ให้กำหนดเป้าหมายของคุณเป็น 1 ชั่วโมง 15 นาที หากคุณมีความรู้สึกปวดปัสสาวะอย่างรุนแรงจนรอไม่ได้ ก่อนเวลาที่กำหนดไว้
พยายามหาแผนการในครั้งต่อไปที่จะควบคุมความรู้สึกนี้และทำให้กระเพาะปัสสาวะสามารถรอได้
2. ถ้าคุณสามารถกลับได้ตามเวลาที่กำหนด และสามารถทำเช่นนี้ได้เป็นเวลา 3 หรือ 4 วันติดต่อกัน ให้เพิ่มระยะเวลา

- อีกครั้ง ค่อยๆเพิ่มระยะเวลาในการไปห้องน้ำแต่ละครั้ง จนกระทั่งคุณไปห้องน้ำทุก 2-3 ชั่วโมงในระหว่างวัน
3. พยายามลดจำนวนครั้งของการไปห้องน้ำในกรณี “เผื่อๆไว้” ตัวอย่างเช่น
- ถามตัวเองว่าคุณจำเป็นต้องไปห้องน้ำทุกครั้งที่ออกจากบ้านหรือไม่ ถ้าคุณเพิ่งไปห้องน้ำเมื่อ 20 นาทีก่อน บางทีคุณอาจไม่ต้องไปห้องน้ำอีก กระเพาะปัสสาวะที่ปกติจะเก็บกักน้ำปัสสาวะได้อย่างสบายถึง 400 มิลลิลิตร ซึ่งใกล้เคียงกับปริมาณ 2 ถ้วยตวง

ก่อนที่จะเริ่มต้น

- สิ่งแรกที่คุณควรทำคือ ตรวจสอบว่าคุณไม่มีการติดเชื้อทางเดินปัสสาวะ ซึ่งสามารถทราบได้โดยการทดสอบตัวอย่างปัสสาวะโดยแพทย์
- สิ่งถัดมาที่คุณควรทำคือ จดบันทึกการปัสสาวะ จากบันทึกการปัสสาวะ คุณจะเห็นว่า คุณไปห้องน้ำบ่อยเพียงใด ปริมาณน้ำที่กระเพาะปัสสาวะเก็บไว้ได้ ปริมาณและชนิดของของเหลวที่คุณดื่ม จำนวนครั้งที่คุณถูกรบกวนจากภาวะปวดปัสสาวะอย่างรุนแรงจนรอไม่ได้และภาวะกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ คุณสามารถเปรียบเทียบบันทึกการปัสสาวะก่อนและหลังการฝึก เพื่อดูว่ามีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นมากเพียงใด

ตัวอย่างบันทึกการปัสสาวะ

เวลา	เครื่องดื่ม	การถ่ายปัสสาวะ	อาการปวดปัสสาวะรุนแรงจนรอไม่ได้	ปัสสาวะเล็ดและกั๊ก	การเปลี่ยนแผ่นรองซับ	การเปลี่ยนยูนิตชุดชั้นใน	การเปลี่ยนผ้าชั้นนอก
6.00 น.		300 มล.	✓	ตื่นนอน		✓	
7.00 น.	ชา 150 มล.						
7.15 น.		50 มล.					
8.10 น.	กาแฟ 150 มล.						

จะเอาชนะภาวะปวดปัสสาวะอย่างรุนแรงจนรอไม่ได้และภาวะกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ได้อย่างไร

พยายามใช้ทุกแผนการในการควบคุมภาวะปวดปัสสาวะอย่างรุนแรงจนรอไม่ได้และทำให้กระเพาะปัสสาวะสามารถรอได้ ดูว่าวิธีการใดได้ผลดีที่สุดสำหรับคุณและใช้วิธีการนั้นเมื่อคุณต้องการ

1. ขมิบก้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานให้แรงที่สุดเท่าที่คุณทำได้ และเกร็งไว้ให้นานที่สุด ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนกระทั่งความรู้สึกปวดปัสสาวะอย่างรุนแรงจนรอไม่ได้หมดไป หรืออยู่ภายใต้การควบคุม การหดตัวของก้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานจะช่วยบีบรัดท่อปัสสาวะให้ปิดและป้องกันปัสสาวะเล็ดได้
2. ขมิบก้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานให้เร็วและแรงที่สุดเท่าที่ทำได้ จากนั้นให้คลายจนหมด ทำซ้ำหลายๆครั้งติดต่อกัน สตรีบางราย พบว่าการขมิบหลายๆครั้งติดต่อกันได้ผลดีกว่าการพยายามขมิบครั้งเดียวนานๆ
3. เพิ่มแรงดันบนฝีเย็บ (บริเวณเป้ากางเกง) คุณสามารถทำได้โดยการไขว้ขาหรือนั่งบนพื้นแข็ง การทำเช่นนี้จะช่วยส่งข้อความไปยังกระเพาะปัสสาวะผ่านทางเส้นประสาทว่า ท่อออกจากกระเพาะปัสสาวะปิด ดังนั้นกระเพาะปัสสาวะควรจะรอก่อนที่จะพยายามถ่ายออก
4. ดึงความคิดของคุณออกไปเท่าที่ทำได้ ตัวอย่างเช่น บางคนเริ่มนับถอยหลังจากตัวเลข 100 ไม่ว่าจะรูปแบบใดของการดึงความคิดหรือผ่อนคลายสามารถใช้ได้ดีเช่นกัน
5. เปลี่ยนท่าทาง หากช่วยให้ความรู้สึกปวดปัสสาวะอย่างรุนแรงจนรอไม่ได้ลดลง บางรายพบว่าการเอนตัวไปข้างหน้าเล็กน้อยจะช่วยให้

6. อยู่นิ่งๆ เมื่อกระเพาะปัสสาวะของคุณมีการบีบตัวที่เกิดขึ้นอย่างเร่งด่วน
จากนั้นพยายามควบคุมความรู้สึกปวดอย่างรุนแรงจนรอไม่ได้ คุณไม่สามารถที่จะยับยั้ง ควบคุม
และรีบวิ่งไปห้องน้ำได้พร้อมกันในเวลาเดียวกัน
7. พยายามไม่เคลื่อนไหวที่ขึ้นและลงอย่างรวดเร็วในทันทีทันใด
การเคลื่อนไหวที่ดังกล่าวกว่าจะกระเทือนกระเพาะปัสสาวะและอาจทำให้เกิดรุนแรงขึ้น

การฝึกกระเพาะปัสสาวะ ประสบผลสำเร็จอย่างไร

การฝึกกระเพาะปัสสาวะ (และการฝึกบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน ในกรณีที่เหมาะสม)

จะช่วยสตรีที่มีภาวะกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ให้ดีขึ้นได้ 1 ในทุก 2-3 คน

จำไว้ว่าเมื่อคุณฝึกกระเพาะปัสสาวะให้มีความเคยชินที่ดีได้สำเร็จ คุณต้องปฏิบัติตามความเคยชินเหล่านี้ไปตลอดชีวิต

คำแนะนำเพิ่มเติมเพื่อช่วยในการควบคุมกระเพาะปัสสาวะ

ในบางครั้ง อาจมีการปรับเปลี่ยนอื่นๆ ที่ช่วยให้คุณควบคุมกระเพาะปัสสาวะได้ดีขึ้น หากคุณมีน้ำหนักมากเกินไป

มีปัญหาที่ทำให้ไอมาก (เช่น โรคหอบหืด หลอดลมอักเสบ) หรือท้องผูก คุณควรปรึกษาแพทย์

นักกายภาพบำบัดหรือผู้ให้คำแนะนำด้านการควบคุมการปัสสาวะ/อุจจาระ

เนื่องจากสิ่งเหล่านี้ทั้งหมดสามารถทำให้ภาวะกลั้นปัสสาวะไม่อยู่แย่ลงได้

ยาบางชนิดอาจทำให้การควบคุมกระเพาะปัสสาวะทำได้ยากขึ้น

คุณควรตรวจสอบกับแพทย์หากคุณมีความกังวลกับสาเหตุเหล่านี้

1. ดื่มน้ำตามปกติ อย่างน้อย 6-8 แก้ว (1000-1500 มิลลิลิตร) ต่อวัน หากไม่ได้รับคำแนะนำอย่างอื่นจากแพทย์
อย่าหยุดดื่มน้ำ เพียงเพราะคิดว่าอาจจะหยุดภาวะปัสสาวะเล็ดของคุณได้ หากคุณดื่มน้ำน้อยเกินไป
ปัสสาวะจะมีความเข้มข้นมาก ซึ่งจะระคายเคืองกระเพาะปัสสาวะและทำให้ต้องถ่ายปัสสาวะบ่อยครั้งขึ้น
ถึงแม้จะมีปริมาณน้ำเพียงเล็กน้อยก็ตาม การขาดน้ำยังสามารถนำไปสู่การติดเชื้อทางเดินปัสสาวะได้
2. อย่าดื่มน้ำทั้งหมดทีเดียว แบ่งปริมาณน้ำที่ดื่ม เพื่อเว้นระยะห่างการดื่มในระหว่างวัน
ถ้าคุณดื่มน้ำปริมาณมากในครั้งเดียว คุณอาจจะต้องรีบไปห้องน้ำอย่างรีบด่วนในไม่ช้าหลังจากนั้น
3. เครื่องดื่มบางชนิดระคายเคืองต่อกระเพาะปัสสาวะและทำให้คุณต้องไปห้องน้ำบ่อยครั้งขึ้น เครื่องดื่มเหล่านี้ ได้แก่
แอลกอฮอล์ เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น กาแฟ ชา โคล่า เครื่องดื่มช็อคโกแลต
และเครื่องดื่มให้พลังงานที่อัดก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ให้พยายามลดเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนลงเหลือ 1 หรือ 2
แก้วต่อวัน
4. หลีกเลี่ยงการดื่มน้ำภายใน 2 ชั่วโมงก่อนเข้านอน เนื่องจาก
การทำเช่นนี้จะเพิ่มโอกาสที่ต้องตื่นขึ้นมาในตอนกลางคืน

หากต้องการข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับบันทึกการปัสสาวะหรือต้องการดาวน์โหลดและพิมพ์ตัวอย่างบันทึกการปัสสาวะ กรุณาไปที่ www.iuga.org



ข้อจำกัดการใช้

ข้อมูลในแผ่นพับนี้ จัดทำขึ้นเพื่อวัตถุประสงค์ทางวิชาการเท่านั้น
ไม่ได้ใช้เพื่อการวินิจฉัยหรือการรักษาภาวะทางการแพทย์ใดๆ
ซึ่งต้องได้รับการวินิจฉัย โดยแพทย์หรือบุคลากรทางการแพทย์เท่านั้น
แปลโดย

พ.ญ.จิตติมา มโนไนย์ (Jittima Manonai, M.D.)

พ.ญ.รุจิรา วัฒนางิ่งเจริญชัย (Rujira Wattanayingcharoenchai, M.D.)

น.พ.คมกฤช เข็มจิรกุล (Komkrit Aimjirakul, M.D.)

©2011