

ภาวะกระเพาะปัสสาวะบีบตัวไวเกิน

ข้อแนะนำสำหรับสตรี

1. กระเพาะปัสสาวะปกติทำงานอย่างไร
2. ภาวะกระเพาะปัสสาวะบีบตัวไวเกิน (โอเอบี) คืออะไร
3. สาเหตุของภาวะโอเอบี
4. ตรวจสอบภาวะโอเอบีได้อย่างไร
5. วิธีการรักษา

“ภาวะกระเพาะปัสสาวะบีบตัวไวเกิน”

เป็นปัญหาที่พบบ่อยและสร้างความหงุดหงิดและคับข้องใจให้แก่ผู้ป่วย

ภาวะนี้อาจทำให้คุณต้องรีบวิ่งไปเข้าห้องน้ำหลายๆ รอบทั้งกลางวันและกลางคืน และบางครั้งอาจมีปัสสาวะเล็ดราดก่อนถึงห้องน้ำด้วย

ข้อมูลในแผ่นพับนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่ออธิบายว่าภาวะกระเพาะปัสสาวะบีบตัวไวเกินคืออะไร มีสาเหตุจากอะไร และมีวิธีบรรเทาอาการเหล่านั้นได้อย่างไรบ้าง

กระเพาะปัสสาวะปกติทำงานอย่างไร

กระเพาะปัสสาวะมีลักษณะคล้ายลูกโป่ง เมื่อมีปัสสาวะในกระเพาะปัสสาวะมากขึ้นผนังกระเพาะปัสสาวะจะขยายตัวเพื่อรองรับของเหลวที่เพิ่มมากขึ้น

ปัสสาวะจะถูกกักไว้ด้านในกระเพาะปัสสาวะด้วยหูรูดเปิดปิด (หูรูดต่อปัสสาวะ) ซึ่งจะรูดปิดอยู่เสมอจนกว่าคุณต้องการถ่ายปัสสาวะและถึงห้องน้ำเรียบร้อยแล้ว

กลไกหูรูดนี้มีกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานที่อยู่ใต้กระเพาะปัสสาวะคอยพยุงไว้และเกร็งตัวขึ้นเมื่อคุณไอจามเพื่อป้องกันปัสสาวะไม่ให้เล็ดราดออกจากกระเพาะปัสสาวะ

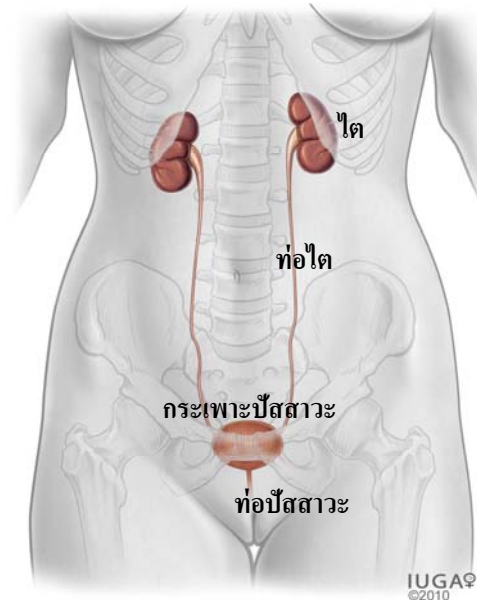
เมื่อปริมาณปัสสาวะเพิ่มมากขึ้นในกระเพาะปัสสาวะ คุณจะเริ่มรู้สึกว่าการถ่ายปัสสาวะแต่ยังคงสั้นไว้ได้ จนเมื่อคุณตัดสินใจว่าจะถ่ายปัสสาวะแล้ว

(เช่น อยู่ในห้องน้ำหรืออยู่ในเวลาที่เหมาะสม)

สมองจึงจะสั่งให้กล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานบีบตัวเพื่อขับปัสสาวะออกจากกระเพาะปัสสาวะออกจนหมด ในขณะที่เดียวกัน

หูรูดต่อปัสสาวะและกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานก็จะคลายตัวเพื่อปล่อยปัสสาวะออกจากกระเพาะปัสสาวะ

โดยปกติ ร่างกายต้องมีการขับปัสสาวะประมาณ 4-7 ครั้งในเวลากลางวันและอีกหนึ่งครั้งในเวลากลางคืน
ทางเดินปัสสาวะ



ภาวะกระเพาะปัสสาวะบีบตัวไวเกิน (โอเอบี) คืออะไร

ภาวะ โอเอบี ใช้เรียกกลุ่มอาการผิดปกติที่เกิดขึ้นกับกระเพาะปัสสาวะดังต่อไปนี้

อาการปวดปัสสาวะฉับพลัน คือ

ความรู้สึกต้องการถ่ายปัสสาวะอย่างปัจจุบันทันด่วนและรุนแรงจนไม่สามารถกลั้นไว้ได้

อาการดังกล่าวนี้อาจเกิดขึ้นได้แม้แต่ตอนที่ปัสสาวะยังไม่เต็มกระเพาะปัสสาวะ

และบางครั้งปัสสาวะอาจเล็ดราดออกมาก่อนที่จะถึงห้องน้ำอีกด้วย อาการเช่นนี้เรียกว่า

ภาวะปัสสาวะรด

อาการปัสสาวะบ่อย คือ ภาวะที่ต้องถ่ายปัสสาวะในช่วงเวลากลางวันหลายครั้ง

(มักจะบ่อยกว่า 7 ครั้ง)

อาการปัสสาวะบ่อยเวลากลางคืน คือ

ภาวะที่ต้องลุกขึ้นมาถ่ายปัสสาวะมากกว่าหนึ่งครั้งในเวลากลางคืน

ภาวะ โอเอบี เกิดขึ้นได้กับผู้หญิง (และผู้ชาย) ทุกวัย

ภาวะเช่นนี้ไม่ได้เป็นเพียงผลจากการมีอายุมากขึ้นเท่านั้น

สาเหตุของภาวะกระเพาะปัสสาวะบีบตัวไวเกิน ภาวะ กระเพาะ

ปัสสาวะบีบตัวไวเกินเกิดจากการที่กล้ามเนื้อกระเพาะปัสสาวะบีบตัวเพื่อขับปัสสาวะอย่างไม่

เหมาะสม อาการเช่นนี้มักเกิดขึ้นอย่างปัจจุบันทันด่วนโดยที่คุณไม่ตั้งใจ

แพทย์หรือพยาบาลจะตรวจปัสสาวะของคุณเพื่อตรวจหาการอักเสบซึ่งเป็นสาเหตุหลักที่ทำให้มี

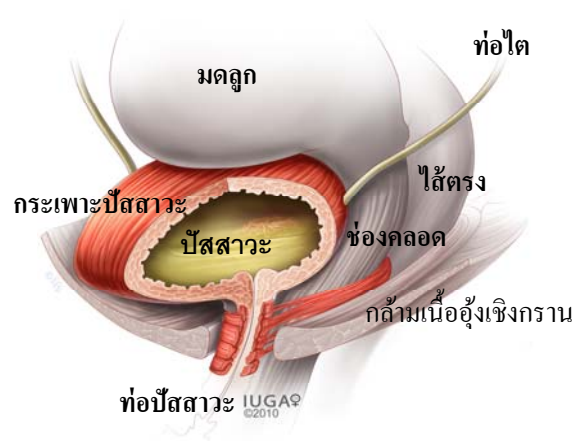
อาการของภาวะ โอเอบี คุณอาจได้รับการตรวจลักษณะอื่นๆ

ด้วยเพื่อตรวจหาเนื้องอกและเนื้องอกในกระเพาะปัสสาวะ นอกจากนี้
ภาวะโอเอบีอาจมีสาเหตุมาจากอาการที่เกี่ยวข้องกับระบบประสาท
หากคุณเคยเข้ารับการรักษาตัดแก๊สอาการปัสสาวะเล็ดเมื่อไอจาม
นั่นก็อาจเป็นสาเหตุให้คุณมีอาการของภาวะโอเอบีได้เช่นกัน
ปริมาณและประเภทของของเหลวที่คุณบริโภคก็อาจส่งผลต่ออาการของโรคได้ ตัวอย่างเช่น
แพทย์เชื่อว่าเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนจะทำให้อาการ โอเอบีแย่ลงได้

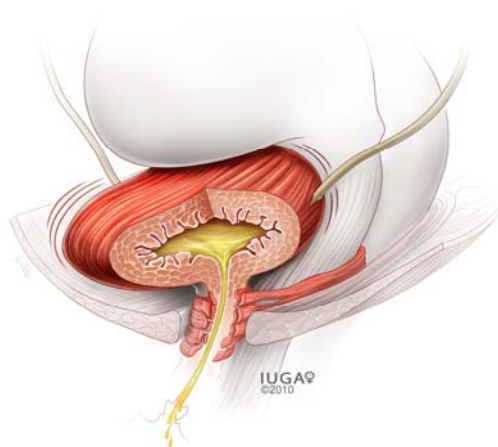
อย่างไรก็ตาม

มีสตรีจำนวนมากที่ไม่ทราบสาเหตุของภาวะโอเอบีที่เป็นอยู่มีสาเหตุมาจากอะไร กระนั้น
แม้จะไม่ทราบสาเหตุของอาการก็มีวิธีการรักษาหลากหลายวิธีที่จะช่วยคุณบรรเทาอาการของ
ภาวะนี้ได้

กระเพาะปัสสาวะปกติ ขณะคลายตัวและมีปัสสาวะอยู่ครึ่งกระเพาะ



*กระเพาะปัสสาวะที่บีบตัวไวเกิน ขณะมีปัสสาวะครึ่งกระเพาะ แต่กระเพาะปัสสาวะกลับหดตัว
ทำให้มีปัสสาวะเล็ดรอด*



ผู้ป่วยจะได้รับการตรวจอย่างไรบ้าง

เมื่อคุณไปพบแพทย์ แพทย์จะถามคำถามเกี่ยวกับกระเพาะปัสสาวะของคุณ เครื่องดื่มที่คุณดื่ม และสุขภาพโดยทั่วไปของคุณ หลังจากนั้น

แพทย์จะตรวจหาความผิดปกติเกี่ยวกับระบบสืบพันธุ์ซึ่งอาจเป็นสาเหตุของความผิดปกติของกระเพาะปัสสาวะ แพทย์อาจขอให้คุณจดบันทึกการทำงานของกระเพาะปัสสาวะ เพื่อบันทึกประเภทและปริมาณของสิ่งที่คุณบริโภค

รวมทั้งปริมาณของปัสสาวะที่คุณขับถ่ายแต่ละครั้งด้วย ข้อมูลนี้จะ

ช่วยให้ทราบว่าคุณบริโภคของเหลวมากเกินไปและกระเพาะปัสสาวะของคุณเก็บกักปัสสาวะได้เท่าไร คุณสามารถดาวน์โหลดแบบบันทึกการทำงานของกระเพาะปัสสาวะได้จากหน้าเมนู

แนวทางการตรวจรักษาแบบต่างๆ ที่แพทย์อาจใช้ตรวจรักษาคุณมีดังนี้

การตรวจปัสสาวะ เป็นการตรวจตัวอย่างปัสสาวะ ของคุณ

เพื่อดูว่ามีกรออักเสบหรือมีเลือดปนอยู่ในปัสสาวะหรือไม่

การตรวจปัสสาวะค้าง เป็นการใส่เครื่องอัลตราซาวด์ (หรืออาจใช้สายสวนขนาดเล็ก)

เพื่อตรวจดูว่าคุณถ่ายปัสสาวะหมดหรือไม่

การตรวจด้วยวิธียูโรไดนามิกส์ (urodynamics)

การตรวจรักษาวิธีนี้สามารถตรวจสอบการทำงานของกล้ามเนื้อกระเพาะปัสสาวะขณะมีปัสสาวะอยู่ภายในได้ ยูโรไดนามิกส์สามารถบอกได้ว่ากล้ามเนื้อกระเพาะปัสสาวะบีบตัวผิดปกติหรือไม่ เมื่อมีปัสสาวะอยู่ภายใน (เรียกว่า

“กล้ามเนื้อกระเพาะปัสสาวะบีบตัวไวเกิน”) นुरुคกระเพาะปัสสาวะรั่วหรือไม่

(อาการปัสสาวะเล็ดราด)

รวมทั้งบอกได้ด้วยว่าคุณถ่ายปัสสาวะได้อย่างเหมาะสมหรือไม่อีกด้วย

วิธีการรักษา

วิธีการรักษาภาวะกระเพาะปัสสาวะบีบตัวไวเกินมีหลากหลายวิธี นอกจากนั้น

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบางประการก็ช่วยให้อาการดีขึ้นได้เป็นอย่างดีด้วยเช่นกัน

เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น กาแฟ ชา และน้ำอัดลมทำให้อาการของภาวะโอเอบีแย่ลงได้

ดังนั้น จึงควรลดปริมาณเครื่องดื่มเหล่านี้เพื่อดูว่าจะช่วยให้อาการดีขึ้นหรือไม่ โขดน้ำผลไม้ และแอลกอฮอล์ก็อาจเป็นสาเหตุของภาวะโอเอบีได้เช่นกัน

ลองใช้ชีวิตบันทึกการทำงานของกระเพาะปัสสาวะเพื่อดูว่าเครื่องดื่มชนิดใดที่ทำให้อาการของคุณแย่ลง นอกจากนั้น คุณอาจลองเปลี่ยนมาดื่มน้ำเปล่า ชาสมุนไพร

และเครื่องดื่มไม่มีคาเฟอีนแทน

พยายามอย่าลดปริมาณน้ำที่บริโภคและดื่มน้ำให้ได้วันละประมาณ 1.5 ถึง 2 ลิตร
แม้ว่าเมื่อประสบภาวะไอเอบี คุณอาจจะอยากลดการบริโภคน้ำก็ตาม

การฝึกถ่ายปัสสาวะ

คุณอาจสังเกตเห็นแล้วว่าคุณมีอาการปัสสาวะบ่อย ดังนั้น

คุณจึงพยายามที่จะอยู่ใกล้ห้องน้ำตลอดเวลาหรือพยายามไม่อยู่ห่างจากห้องน้ำเพื่อความสะดวก
เวลาที่ยากถ่ายปัสสาวะ

พฤติกรรมเช่นนี้จะยิ่งทำให้อาการของภาวะ ไอเอบีแย่ลงไปอีกเพราะกระเพาะปัสสาวะจะยิ่งเก็บ
ปัสสาวะได้น้อยลงเรื่อยๆ

การฝึกถ่ายปัสสาวะมีเป้าหมายเพื่อช่วยให้กระเพาะปัสสาวะเก็บปัสสาวะได้มากขึ้นด้วยการเข้า
ห้องน้ำให้น้อยลง การฝึกถ่ายปัสสาวะเป็นการค่อยๆ

เพิ่มระยะเวลาระหว่างการไปเข้าห้องน้ำกับการพยายามกลั้นปัสสาวะให้นานขึ้นทีละน้อยเมื่อมี
ความรู้สึกว่าต้องการถ่ายปัสสาวะ

แพทย์หรือนักกายภาพบำบัดสามารถให้ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการรักษาด้วยวิธีนี้ได้

หรือศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมโดยไปที่หน้าเมนูและเลือกแผ่นพับเรื่อง “การฝึกถ่ายปัสสาวะ”

การรักษาด้วยยา

ยาที่ช่วยบรรเทาอาการของภาวะกระเพาะปัสสาวะบีบตัวไวเกินมีหลายขนาน

แต่ถึงแม้ว่าแพทย์จะจ่ายยาเหล่านี้ให้คุณแล้ว

การควบคุมการบริโภคน้ำและการฝึกถ่ายปัสสาวะก็ยังเป็นสิ่งสำคัญ

ยาเหล่านี้จะช่วยให้คุณกลั้นปัสสาวะได้นานขึ้นเพื่อให้คุณไม่ต้องเข้าห้องน้ำบ่อย

(ทั้งในเวลากลางวันและกลางคืน) และช่วยลดอาการปัสสาวะเล็ดราด ด้วย อย่างไรก็ตาม

ยาเหล่านี้มีผลข้างเคียง เช่น อาจทำให้ปากแห้ง

บางครั้งคุณอาจต้องทดลองยาหลายขนานจึงจะพบยาที่ช่วยบรรเทาอาการของคุณได้ดีที่สุด

บางรายอาจมีอาการท้องผูกจากการใช้ยา

แต่อาการดังกล่าวสามารถบรรเทาได้ด้วยการปรับพฤติกรรมการรับประทานอาหารหรือใช้ยาระบาย

โดยที่ตัวยายังช่วยบรรเทาอาการของภาวะไอเอบีของคุณได้เป็นอย่างดี

หลังการรักษาเพียงสองหรือสามเดือน

กระเพาะปัสสาวะของคุณอาจทำงานดีขึ้นและอาจไม่จำเป็นต้องใช้ยาอีกต่อไป

แต่ก็มีผู้ป่วยหลายรายที่ต้องใช้ยาช่วยในการรักษาอยู่นานกว่านั้นเพื่อที่จะ

ช่วยบรรเทาอาการที่เกิดขึ้น

วิธีการรักษาอื่นๆ

ผู้ป่วยที่มีอาการของภาวะโอบีส่วนมากรักษาหายได้ด้วยการปรับเปลี่ยนประเภทของของเหลวที่บริโภค การฝึกถ่ายปัสสาวะ และการใช้ยา แต่ก็มีผู้ป่วยจำนวนหนึ่งที่ยังมีอาการอยู่แม้จะได้รับการรักษาด้วยวิธีการเหล่านี้แล้วก็ตาม ในกรณีเช่นนี้ แพทย์อาจแนะนำวิธีการรักษาดังต่อไปนี้

การฉีดโบทูลินัม ท็อกซิน การฉีดโบทูลินัม ท็อกซิน (Botulinum Toxin)

ผ่านทางกลืนเข้าไปภายในกระเพาะปัสสาวะภายหลังการใช้ยาเฉพาะที่ ช่วยให้กล้ามเนื้อกระเพาะปัสสาวะคลายตัวซึ่งจะลดการปวดปัสสาวะแบบฉับพลันและช่วยให้กระเพาะปัสสาวะเก็บปัสสาวะได้มากขึ้น

แม้ว่าในปัจจุบันจะยังไม่ทราบผลในระยะยาวจากการรักษาด้วยโบทูลินัม ท็อกซิน แต่ก็เชื่อว่าวิธีนี้เป็นแนวทางการรักษาที่มีประสิทธิภาพ (อาการดีขึ้น ร้อยละ 80) โบทูลินัม ท็อกซินจะออกฤทธิ์อยู่ยาวนาน 9 เดือน หลังจากนั้นอาจต้องมีการฉีดซ้ำ อย่างไรก็ตาม การรักษาด้วยวิธีนี้มีความเสี่ยงอยู่ราวร้อยละ 20 ที่อาจทำให้มีอาการถ่ายปัสสาวะยากในภายหลัง และอาจต้องใช้การสวนปัสสาวะด้วยตัวเองช่วย แพทย์สามารถให้ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับวิธีการรักษานี้ได้

การกระตุ้นเส้นประสาททิวเบียล (Tibial Nerve Stimulation)

วิธีการรักษาที่ออกแบบเพื่อกระตุ้นเส้นประสาทที่ควบคุมการทำงานของกระเพาะปัสสาวะ โดยทางอ้อม ผ่านเส้นประสาทบริเวณข้อเท้า ด้วยการสอดเข็มขนาดเล็กเข้าไปบริเวณใกล้ข้อเท้า เข็มนี้จะเชื่อมต่อกับอุปกรณ์กระตุ้นเส้นประสาททิวเบียลซึ่งช่วยกระตุ้นและบริหารเส้นประสาทที่ควบคุมการทำงานของกระเพาะปัสสาวะ

การกระตุ้นเส้นประสาทบริเวณกระดูกกระเบนเหน็บ (Sacral Nerve Stimulation)

เป็นการกระตุ้นเส้นประสาทที่ควบคุมการทำงานของกระเพาะปัสสาวะโดยตรง ด้วยการฝังอุปกรณ์กระตุ้นเส้นประสาทไว้ในตัวผู้ป่วย การรักษาด้วยวิธีนี้จะใช้กับผู้ป่วยที่มีอาการของภาวะโอบีรุนแรงและรักษาด้วยวิธีอื่นไม่หาย ผู้ป่วยจะต้องได้รับการรักษาจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเท่านั้น

แพทย์จะสามารถให้ข้อมูลที่ครบถ้วนเกี่ยวกับแนวทางการรักษาที่เหมาะสมที่สุดสำหรับคุณได้ ความเป็นไปได้ว่าภาวะกระเพาะปัสสาวะบีบตัวไวเกินของคุณอาจไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ แต่จากแผนฉบับนี้

คุณได้ทราบแล้วว่ามามีวิธีการรักษาหลากหลายวิธีที่จะช่วยบรรเทาอาการของโรคได้และช่วยให้ชีวิตคุณ ไม่ต้องถูกควบคุมด้วยภาวะบีบตัวของตนเอง



ข้อจำกัดการใช้

ข้อมูลในแผ่นพับนี้ จัดทำขึ้นเพื่อวัตถุประสงค์ทางวิชาการเท่านั้น
ไม่ได้ใช้เพื่อการวินิจฉัยหรือการรักษาภาวะทางการแพทย์ใดๆ
ซึ่งต้องได้รับการวินิจฉัยโดยแพทย์หรือนุคลากรทางการแพทย์เท่านั้น

แปล โดย

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

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

น.พ.คมกฤษ เอี่ยมจิรกุล (Komkrit Aimjirakul, M.D.)

©2011