



ปรับพฤติกรรมกลั้นปัสสาวะในผู้สูงอายุ

ภาวะกลั้นปัสสาวะไม่อยู่เป็นภาวะที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ จนผู้สูงอายุและผู้ดูแลมักเข้าใจผิดว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามวัยไม่สามารถรักษาได้ แต่ข้อเท็จจริงแล้วภาวะนี้หากปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและได้รับการรักษาก็สามารถกลับคืนสู่ภาวะปกติได้ การกลั้นปัสสาวะไม่อยู่สามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ชนิด คือ 1) ชนิดปัสสาวะเล็ด คือ มีการไหลของปัสสาวะเล็กน้อยเวลา ไอ จาม และหัวเราะ 2) ชนิดปัสสาวะราด คือ เมื่อมีอาการอยากปัสสาวะ ปัสสาวะจะไหลปานกลางถึงมากในทันทีโดยไม่สามารถกลั้นได้ และ 3) ชนิดปัสสาวะเล็ดและราด โดยเมื่อมีการไอจามจะมีปัสสาวะเล็ดร่วมกับปัสสาวะราดในทันที อาการทั้งหมดเหล่านี้พบได้ทั้งในเพศชายและหญิง และมีความถี่ของการเกิดตามช่วงอายุที่มากขึ้น ซึ่งในประเทศไทยพบได้ในผู้สูงอายุถึงร้อยละ 60

ผลกระทบจากการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่มีผลต่อคุณภาพชีวิตทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และเศรษฐกิจ ได้แก่ การกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ทำให้ผิวหนังเปียกชื้นเกิดการระคายเคือง เกิดผื่นหรือผิวหนังเปื่อย ผิวหนังฉีกขาด เสี่ยงต่อการติดเชื้อ การที่ผู้สูงอายุกังวลเกี่ยวกับการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ต้องรีบลุกไปปัสสาวะโดยเฉพาะเวลากลางคืนจะมีผลรบกวนต่อการนอนหลับและทำให้มีโอกาสดูอุบัติเหตุจากการล้มได้ อีกทั้งยังส่งผลกระทบต่อความรู้สึกไม่มีคุณค่าในตัวเองทำให้แยกตัวจากสังคมเนื่องจากกลัวการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ในชุมชน กลิ่นที่ไม่สะอาดอาจจะนำไปสู่สภาวะซึมเศร้า เสียค่าใช้จ่ายในการซื้อผ้ารองซับปัสสาวะ

ในการรักษาภาวะกลั้นปัสสาวะไม่อยู่นอกจากวิธีการรักษาทางการแพทย์แล้ว การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและรูปแบบดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุก็เป็นแนวทางหนึ่งในการรักษาที่ควรจะเริ่มเป็นอันดับแรก เนื่องจากเป็นวิธีการที่มีความเสี่ยงน้อยและได้ผลดีโดยมีแนวทางปฏิบัติดังนี้

1. ผู้สูงอายุที่ปัสสาวะบ่อยตอนกลางคืนต้องลดปริมาณน้ำดื่มโดยเฉพาะก่อนนอนประมาณ 2 ชั่วโมง ซึ่งการลดปริมาณน้ำดื่มลง 1 ใน 4 ส่วน จะช่วยบรรเทาภาวะกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ได้
2. งดและหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และคาเฟอีนซึ่งจะกระตุ้นให้เกิดการขับน้ำออกจากร่างกายผ่านทางปัสสาวะ ซึ่งการลดเครื่องดื่มทั้งสองประเภทนี้จะช่วยลดอาการปัสสาวะบ่อย
3. ควบคุมน้ำหนักเป็นสิ่งสำคัญเพราะความอ้วนจะเพิ่มความดันในช่องท้องทำให้เกิดการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ได้
4. บริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานโดยการขมิบก้นกล้ามเนื้อรอบทวารหนักและช่องคลอดโดยเริ่มทำครั้งละ 5 วินาที หยุด 10 วินาที แล้วทำซ้ำ ให้ทำเช่นนี้ 10 ครั้ง ในตอนเช้า กลางวัน และเย็น ทุกวัน จากนั้นค่อยๆ เพิ่มจำนวนครั้งเป็น (15 ที วันละ 3 ครั้ง) (20 ที วันละ 3 ครั้ง) (20 ที วันละ 4 ครั้ง)
5. ปรับและจัดสภาพแวดล้อมของห้องน้ำ ควรสะดวกสบายระยะไม่ไกลจากที่นอน มีสภาพทางเดินสะดวก มีแสงสว่างบริเวณทางเดินไปสู่ห้องน้ำ และมีอุปกรณ์ เช่น ราวจับเวลานั่ง ยืน
6. ใช้เครื่องแต่งกายที่สวมใส่และถอดง่าย การเลือกใช้อุปกรณ์ซับปัสสาวะแผ่นรองรับปัสสาวะอย่างเหมาะสม

หมายเหตุ: ผู้สูงอายุบางคนอาจลดการดื่มน้ำเพื่อลดการขับถ่ายปัสสาวะจึงควรปรับให้เหมาะสม โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ได้รับยาขับปัสสาวะร่วมด้วย ควรจัดตารางการดื่มน้ำให้สม่ำเสมอตลอดทั้งวัน

จะเห็นได้ว่าภาวะกลั้นปัสสาวะไม่อยู่นั้นเป็นปัญหาที่พบบ่อยในผู้สูงอายุแต่อาจจะถูกละเลยทั้งโดยตัวผู้สูงอายุหรือผู้ดูแล ซึ่งส่งผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพกาย สุขภาพจิต สังคม และเศรษฐกิจ ดังนั้นการมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการปรับพฤติกรรมเพื่อรักษาอาการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ในผู้สูงอายุ จะช่วยบรรเทาอาการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ และส่งผลให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุดีขึ้นได้

แหล่งข้อมูล

พุทธิพร พิธานธนานุกูล. 2563. ภาวะกลั้นปัสสาวะไม่ได้ในผู้สูงอายุ, วารสารวิทยาศาสตร์สุขภาพ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์,1: 20-36.

ผู้เขียนบทความ: นายธนวรรณ ยุทธชัย

ผู้ตรวจบทความ: นางสาววิภาวิน โมสูงเนิน