

# ๓๖๕ อาการกิลัน ปีสสาวะไม่อยู่ อย่าอายถ้ารู้วิธี



ภาวะการกลั้นปัสสาวะลำบาก หรือ ปัสสาวะเล็ด  
เกิดได้ในผู้สูงวัยทุกคน จึงไม่ต้องอายที่ต้องเข้าห้องน้ำบ่อยๆ  
ดีกว่าอั้นปัสสาวะนานๆ จนโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบถามหา

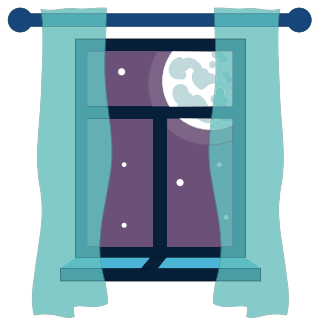


# สัญญาณ

## อาการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่

1

ปัสสาวะบ่อย  
ในตอนกลางคืน



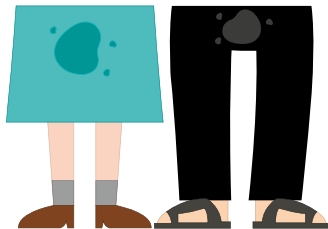
2

ปัสสาวะไม่สุด  
รู้สึกอยากปัสสาวะ  
อยู่ตลอดเวลา



3

มีปัสสาวะหยด  
เปื้อนเสื้อผ้า  
ที่สวมใส่



4

ปัสสาวะเล็ดออกมา  
เป็นปริมาณมาก  
(บางครั้งอาจมี  
อุจจาระเล็ดร่วมด้วย)



# ทำไมถึงอั้นไม่อยู่

กระเพาะปัสสาวะเสื่อมลง  
มีการหย่อนตัวของกล้ามเนื้อเชิงกราน  
ไม่สามารถควบคุมปัสสาวะได้

กระเพาะปัสสาวะมีความจุน้อยลง  
ปัสสาวะบ่อยขึ้น

มีปริมาณปัสสาวะเหลือค้าง  
ในกระเพาะปัสสาวะมากกว่าคนปกติ

โรคประจำตัว หรือการทานยาบางชนิด  
ก็มีผลต่อการปัสสาวะ

มีการสร้างปัสสาวะ  
ในช่วงเวลากลางคืนมากขึ้น

ในเพศชาย ภาวะที่พบบ่อยคือ  
ต่อมลูกหมากโต ทำให้ปัสสาวะลำบาก  
เป็นสาเหตุของอาการปัสสาวะเล็ด

ไตเสื่อมสภาพ ขั้วของเสียได้ค้าง  
จนของเสียคั่งค้างในร่างกาย

# ฝึกวิชา

บรรเทาอาการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่กันเถอะ



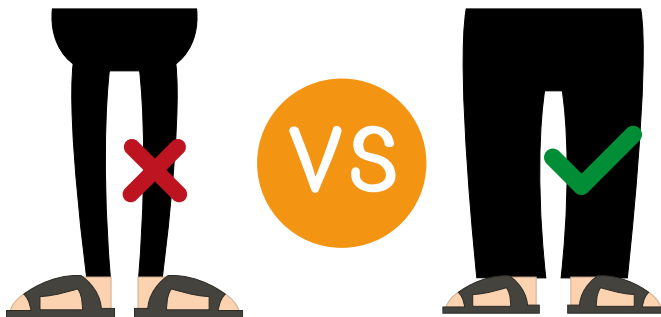
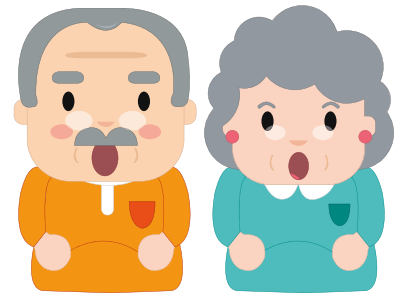
- 1 เข้าห้องน้ำทุกๆ 2 ชั่วโมง โดยไม่ต้องรอให้ปวด สำหรับผู้ที่มีอาการกลั้นไม่ได้แล้ว



ฝึกควบคุมการกลั้นปัสสาวะ โดยยืดเวลาออกไป 10-15 นาที ขณะที่รู้สึกปวด

2

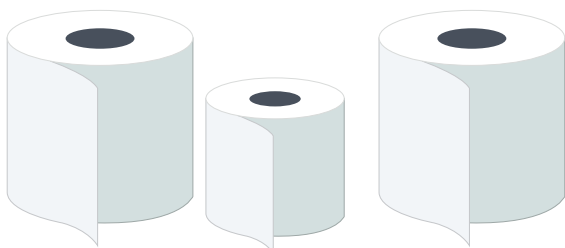
- 3 อย่าปล่อยให้อ้วนลงพุง ไขมันหน้าท้อง จะเพิ่มความดันในช่องท้อง ทำให้กระเพาะปัสสาวะเต็มเร็ว และปัสสาวะบ่อย



สวมกางเกงสบายๆ ไม่คับหรือแน่นจนเกินไป

4

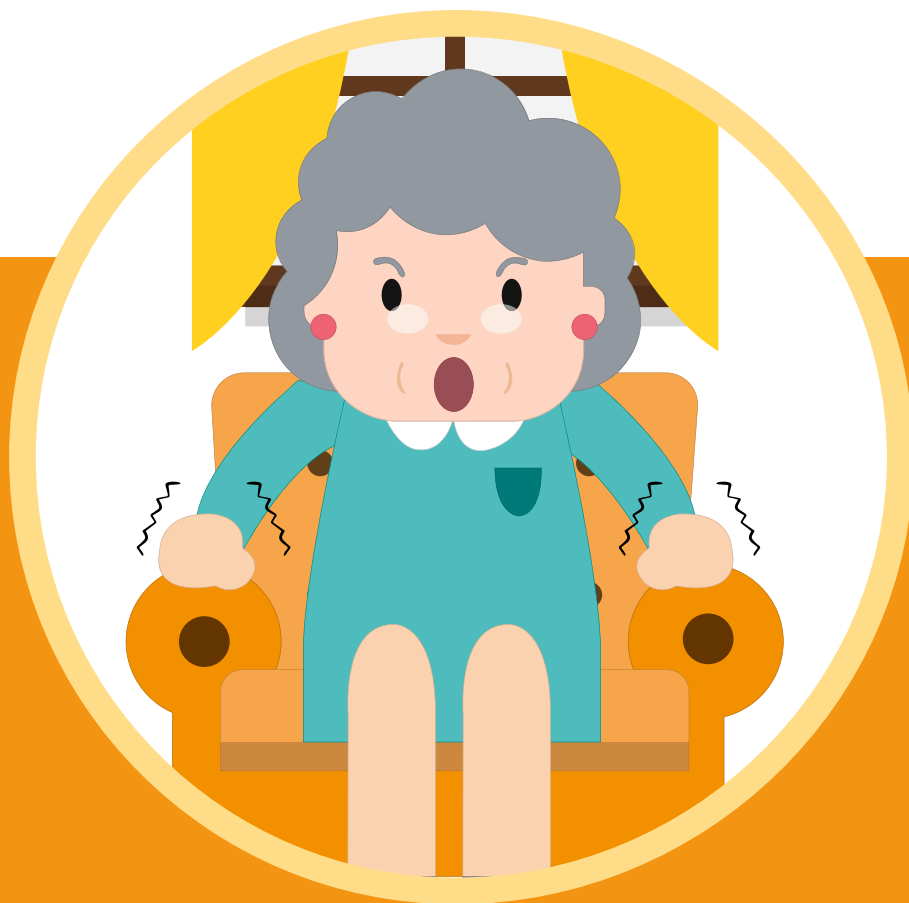
- 5 ลดกาแฟ แอลกอฮอล์ น้ำอัดลม น้ำผลไม้ใส่น้ำตาลที่ระคายเคือง ต่อกะเพาะปัสสาวะ



ทำความสะอาดอวัยวะเพศ หลังปัสสาวะให้สะอาด เพื่อลดการสะสมของเชื้อโรค

6

# อาการกล้ามเนื้อปัสสาวะไม่อยู่ ผู้หญิงจะเป็นได้มากกว่าผู้ชาย



เคล็ดลับการคุมปัสสาวะของผู้หญิง  
ต้องฝึกขมิบก้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานครั้งละ 10 วินาที  
วันละ 50-100 ครั้ง