

# The Jean Hailes *Foundation* for women's health

## Chứng tiểu són

### Chứng tiểu són là gì?

Chứng tiểu són là một tình trạng gây nên bởi sự mất đi khả năng kiểm soát bàng quang, và tình trạng này ảnh hưởng khoảng một triệu người ở Úc. Chứng tiểu són thường có thể trị được và có nhiều điều chúng ta có thể làm giúp giảm đi tác động của nó. Đây không là điều quý vị phải thấy xấu hổ mà quan trọng là nếu có gì lo ngại quý vị nên nói chuyện với chuyên viên y tế của mình.

### Các loại tiểu són

Các loại tiểu són thông thường gồm có:

#### **Tiểu són do thôi thúc**

Các cơ ở bàng quang co lại bất thành linh và, nếu bàng quang có nước tiểu, điều này sẽ làm cho nước tiểu thoát ra ngoài. Khi điều này xảy ra, quý vị có cảm giác 'muốn đi', nhưng thường quý vị sẽ gặp khó khăn đến phòng vệ sinh (toilet) kịp thời.

#### **Tiểu són do stress**

Tình trạng này xảy ra khi van điều khiển dòng nước tiểu hoặc/và các cơ xung quanh hỗ trợ van, bao gồm các cơ ở sàn chậu bị yếu đi. Nước tiểu bị tiết ra khi quý vị gắng sức, thí dụ như đang làm các việc dùng nhiều sức.

#### **Tiểu són do quá tải**

Tình trạng này xảy ra khi quý vị không tiểu ra hết nước tiểu trong bàng quang, bàng quang trở nên đầy và hay chảy nhỏ giọt hoặc tiết ra ngoài. Nguyên do gây nên tình trạng này có thể là vì sự co thắt yếu các cơ ở bàng quang, hoặc vì các chứng bệnh khác. Tình trạng này có thể tệ hơn nếu bị chứng táo bón kinh niên.

### **Tiểu són liên tục**

Đây là tình trạng tiết nước tiểu liên tục và nguyên do có thể là vì một lỗ thủng hoặc ống thông không bình thường giữa bàng quang và âm đạo.

### **Thường xuyên**

Đây là tình trạng cần đi tiểu rất thường xuyên, ngày và đêm. Tình trạng này có thể có liên kết với các loại tiểu són, nhưng cũng có thể xảy ra mặc dù không có chứng tiểu són.

### **Các nguyên do chứng tiểu són**

Phụ nữ càng lớn tuổi thì các cơ ở sàn chậu có thể giãn ra và bị yếu đi do ảnh hưởng lâu dài của sự mang thai, nặng quá cân, gắng sức vì táo bón, ho kinh niên, khâu vác vật nặng thường xuyên, bệnh tiểu đường, giải phẫu hoặc sự thay đổi nội tiết tố sau thời kỳ mãn kinh - đặc biệt là thiếu chất oestrogen.

### **Phòng ngừa**

- Uống sáu đến tám ly nước gồm cả nước trái cây v.v. mỗi ngày.
- Uống ít lại cà phê, trà và các loại nước coca.
- Đứng bao giờ gắng sức khi đi tiêu hoặc tiểu – tránh bị táo bón.
- Tập thể dục đều đặn.
- Duy trì một thể trọng khoẻ mạnh.

The Jean Hailes Foundation for Women's Health

Education Unit  
PO Box 1108, Clayton South,  
Victoria, Australia 3169  
173 Carinish Road, Clayton,  
Victoria, Australia 3168

*tel* (03) 9562 6771  
*toll-free* 1800 151 441  
*fax* (03) 9548 9120  
*email* education@jeanhailes.org.au  
*web* www.jeanhailes.org.au

ACN 092 915 618

# Chứng tiểu són

## Điều trị

### ***Thế dục sàn chậu***

Làm các thế dục sàn chậu đều đặn để giúp cơ ở sàn chậu rắn chắc hơn và điều này có thể giảm nguy cơ bị chứng tiểu són.

*Cách làm cho sàn chậu rắn chắc hơn:*

- Nằm hoặc ngồi một cách thoải mái.
- Thắt chặt các cơ ở hậu môn, âm đạo và niệu đạo và tìm cách nâng các cơ lên.
- Giữ chặt, đếm từ từ tới năm, sau đó thư giãn.
- Nghỉ và đếm tới năm sau đó lập lại động tác.
- Lập lại và tăng lên 10, giữ và đếm tới 10, nghỉ và đếm tới 10.
- Nghỉ, sau đó cố gắng làm 10 lần thắt chặt mạnh ... thắt càng mạnh càng tốt, sau đó thả ra.

### ***Huấn luyện lại bàng quang***

Huấn luyện lại bàng quang sẽ giúp tăng chức năng bàng quang và có thể giữ được nhiều nước tiểu hơn. Việc này tốt cho các phụ nữ đi tiểu thường xuyên hoặc bị tình trạng tiểu són do thôi thúc.

*Cách thức huấn luyện lại bàng quang:*

- Uống sáu đến tám ly nước mỗi ngày (tránh các loại nước có caffeine và rượu).
- Đình trệ việc đi tiểu bởi năm phút, rồi từ từ, qua vài tuần, tăng thời gian này lên 15 phút hoặc hơn.
- Tránh việc đi toilet 'để phòng hờ' – chỉ đi khi nào cần.
- Quá trình này có thể mất thời gian lâu – do đó quý vị cần liên tục huấn luyện lại bàng quang của mình.

### ***Pháp liệu nội tiết tố***

Tình trạng tiểu són có thể tệ đi sau thời kỳ mãn kinh vì sự thiếu chất oestrogen. Các cách điều trị oestrogen như pháp liệu thay thế nội tiết tố hoặc một loại kem bôi hoặc một thuốc viên cho vào âm đạo và chỗ tiểu có thể giúp được tình trạng này. Nếu triệu chứng không bớt, có thể quý vị sẽ được giới thiệu tới một bác sĩ chuyên khoa.

## Các trợ phẩm cho sự tiểu són

Các băng vệ sinh và dụng cụ cho sự tiểu són có thể giúp quý vị sống một cuộc sống bình thường. Hãy bàn với chuyên viên y tế quý vị, chuyên viên vật lý trị liệu về sàn chậu và dược sĩ.

## Tôi đến đâu để có thêm thông tin?

[www.jeanhailes.org.au](http://www.jeanhailes.org.au)

[www.healthforwomen.org.au](http://www.healthforwomen.org.au)

[www.continence.org.au](http://www.continence.org.au) - Đường Dây Giúp Đỡ

Chứng Tiểu són Quốc Gia 1800 33 00 66