การแก้ไขปัญหาปัสสาวะเล็ด-ราด

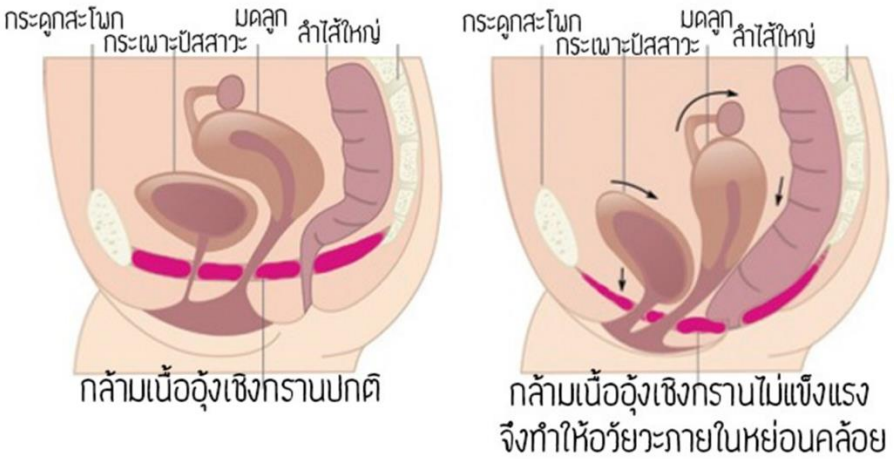
อ.กนิษฐา ถนัดกิจ

แนวทางในการจัดการกับปัญหาปัสสาวะเล็ด-ราด...

1. อาหารบางอย่างบางชนิด ทำให้เกิดปัสสาวะมากขึ้น ควรหลีกเลี่ยง เช่น แอลกอฮอล์ น้ำหวาน น้ำอัดลม ชา กาแฟ ช็อคโกแลต น้ำมะเขือเทศ น้ำแตงโม อาหารรสจัด

2. ลดน้ำหนักตัว ผลจากการวิจัยพบว่า คนที่มีน้ำหนักตัวสูง และอ้วน หากมีการลดน้ำหนักตัวลง จะทำให้อัตราการเกิดปัสสาวะเล็ดลดลงได้

3. ทำการบริหารกล้ามเนื้อกระเพาะปัสสาวะ ผลจากการวิจัย พบว่ามีการบริหารร่างกายบางอย่างสามารถทำให้การทำงานของกระเพาะปัสสาวะดีขึ้น ยกตัวอย่างเช่น• การบริหารด้วยท่า Kegel (exercises) จะทำให้กล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานแข็งแรงขึ้น



การบริหารด้วยท่วงท่า Kegel

ในการบริหารร่างกายตามท่วงท่า Kegel exercise นั้น หมายถึงการบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานให้เกิดความแข็งแรง โดยผ่านกระบวนการเกร็งกล้ามเนื้อให้แน่น แล้วตามด้วยการคลายกล้ามเนื้อ ทำสลับกันไป สำหรับตำแหน่งของกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานที่ต้องทำการบริหาร ซึ่งท่านสามารถทราบได้โดย

1. การกลั้นปัสสาวะในช่วงกลางของการขับ แล้วตามด้วยการปล่อยให้น้ำปัสสาวะไหลตามเดิม กล้ามเนื้อที่ทำให้ปัสสาวะหยุดไหล คือกล้ามเนื้อที่ต้องการบริหาร หรือ

2. สำหรับท่านสุภาพบุรุษ ให้ท่านใช้นิ้วมือของท่านสอดใส่เข้าไปทางรูทวาร จากนั้นให้ท่านเกร็งกล้ามเนื้อที่อยู่รอบรูทวาร เพื่อให้มันรัดนิ้วมือของท่าน กล้ามเนื้อที่ทำหน้าที่ดังกล่าว คือกล้ามเนื้อที่ท่านต้องการทำการบริหาร

3. สำหรับท่านสุภาพสตรี ท่านทราบว่ากล้ามเนื้อที่ต้องการบริหารได้โดยสอดนิ้วมือที่สะอาดของท่านเข้าช่องคลอดแล้ว แล้ทำการเกร็ง กล้ามเนื้อที่อยู่รอบๆ ช่องคลอดให้รัดนิ้วมือกล้ามเนื้อมัดนั้น ที่เป็นกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน

วิธีการบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานตามท่วงท่าของ Kegel exercise...

1. ให้เกร็งกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานเป็นเวลา 5 วินาที และปล่อยให้คลายนาน 5 วินาที ทำซ้ำ 5 ครั้ง

2. เมื่อท่านคุ้นเคยกับการบริหารดังกล่าวแล้ว ให้เพิ่มระยะเวลาการบริหาร โดยให้เกร็ง 10 วินาที และตามด้วยการคลายกล้ามเนื้อ 10 วินาที ทำซ้ำ 5 ครั้ง

3. ทำวันหนึ่ง 10 ครั้งเป็นอย่างน้อยในการบริหารด้วยท่าดังกล่าว ท่านสามารถกระทำเมื่อใด หรือที่ไหนก็ได้โดยมีเป้าหมายอย่างน้อย 10 ครั้งต่อวัน

ข้อควรระวัง

- ให้ทำการปัสสาวะให้เรียบร้อยก่อนบริหาร
- อย่าให้กล้ามเนื้อท้องต้นขาเกร็งไปด้วย
- ควรบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานให้เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตของท่าน

อ้างอิง

Nancy. The History of Kegels. 2013; http://www.nationalincontinence.com/blog/the-history-of-kegels/.

Newman DK. Pelvic floor muscle rehabilitation using biofeedback. Urologic nursing. Jul-Aug 2014;34(4):193-202.

เครดิตรูปภาพ

https://boringdoc.blogspot.com/2016/05/kegel-exercise.html

https://youtu.be/Sfkhj1BPxDk