

Són tiểu ở nữ: Nguyên nhân, triệu chứng, điều trị và phòng ngừa

Thống kê cho thấy, són tiểu tại phụ nữ cao gấp 4 lần so với nam bởi vì sự liên quan tới việc có thai, sinh nở cùng với tiền mãn kinh. Nếu chớ nên chữa trị sớm cũng như hữu hiệu, són tiểu dẫn đến mất tự tin, tự ti, nguy hiểm tới chất lượng sống cùng với công việc của chị em.

Làm thế nào để tăng cường hiệu quả bệnh són tiểu ở phụ nữ? Trị són tiểu ở phụ nữ bằng cách nào?... sẽ được chia sẻ vì ThS.BS Nguyễn Thị Thanh Tâm, chuyên gia Trung tâm phụ khoa cơ sở y tế trong bài viết bài viết này.

Són tiểu ở nữ là gì?

Són tiểu tại chị em phụ nữ là hiện tượng nước giải rò rỉ ra phía ngoài không theo ý muốn, trong y tế gọi là tiểu không tự chủ hay tiểu không tự chủ (tiếng Anh là Urinary Incontinence). Theo Hiệp hội tự chủ quốc gia (The National Association for Continence), hơn 25 triệu người trưởng thành tại Mỹ bị chứng són tiểu nhất thời hay mãn tính.

Tình trạng són tiểu xảy ra lúc cơ vòng bàng đái mất sức ép đột ngột, không đủ khỏe mạnh để đè nén lỗ tiểu đóng lại, gây nước tiểu rò rỉ ra phía ngoài. Về mặt bộ phận giải phẫu, lỗ sáo của phái đẹp ngắn hơn so với nam giới. Bên cạnh đó, thể trạng sức khỏe cùng các tác động phía ngoài làm cho bệnh són tiểu tại chị em phụ nữ thường thấy hơn. (1)

Lượng nước đái rò rỉ sẽ không giống nhau tùy vào cơ địa cùng với dạng són tiểu nữ gặp phải. Liệu có 4 dạng són tiểu thường bắt gặp ở nữ giới, bao gồm:

- Són tiểu vì tiểu gấp, chưa thể kìm giữ nước giải theo ý muốn: Là tình trạng không thể duy trì nước tiểu đủ lâu để đến kịp nhà rửa ráy, cảm nhận muốn đi tiểu đột ngột, tiểu nhiều lần hàng ngày nhưng lượng nước đái bài tiết ra ở mỗi lần không rất nhiều.

Hiện tượng này có thể là dấu hiệu riêng rẽ, hoặc cũng có khả năng là triệu chứng đầu tiên của một số chứng bệnh khác cần phải được xét nghiệm cùng với chăm sóc y tế.

- <http://museomakuriwa.invemar.org.co/web/blogsuckhoe/home/-/blogs/phong-kham-da-khoa-thai-ha-6789>
- <http://museomakuriwa.invemar.org.co/web/blogsuckhoe/home/-/blogs/cac-phong-kham-da-khoa-tu-nhan-tot-nhat-tai-ha-noi-6789>
- <http://museomakuriwa.invemar.org.co/web/blogsuckhoe/home/-/blogs/dia-chi-phong-kham-nam-khoa-o-dau-tot-nhat-tai-ha-noi-6789>
- <http://museomakuriwa.invemar.org.co/web/blogsuckhoe/home/-/blogs/dia-chi-kham-chua-yeu-sinh-ly-o-dau-tai-ha-noi-6789>
- <http://museomakuriwa.invemar.org.co/web/blogsuckhoe/home/-/blogs/dia-chi-kham-chua-benh-xuat-tinh-som-o-dau-ha-noi-6789>
- <http://museomakuriwa.invemar.org.co/web/blogsuckhoe/home/-/blogs/dia-chi-cat-bao-quy-dau-o-dau-tot-nhat-an-toan-tai-ha-noi-6789>
- <http://museomakuriwa.invemar.org.co/web/blogsuckhoe/home/-/blogs/chi-phi-cat-bao-quy-dau-het-khoang-bao-nhieu-tien-6789>
- <http://museomakuriwa.invemar.org.co/web/blogsuckhoe/home/-/blogs/phong-kham-chua-benh-tri-o-dau-tot-nhat-tai-ha-noi-6789>
- <http://museomakuriwa.invemar.org.co/web/blogsuckhoe/home/-/blogs/bang-gia-chi-phi-chua-benh-tri-het-bao-nhieu-tien-6789>
- <http://museomakuriwa.invemar.org.co/web/blogsuckhoe/home/-/blogs/dia-chi-phong-kham-phu-khoa-o-dau-uy-tin-tai-ha-noi-6789>
- <http://museomakuriwa.invemar.org.co/web/blogsuckhoe/home/-/blogs/bang-gia-chi-phi-kham-phu-khoa-het-bao-nhieu-tien-6789>
- <http://museomakuriwa.invemar.org.co/web/blogsuckhoe/home/-/blogs/cach-pha-thai-an-toan-nhat-va-nhanh-nhat-6789>
- <http://museomakuriwa.invemar.org.co/web/blogsuckhoe/home/-/blogs/chi-phi-pha-thai-an-toan-het-bao-nhieu-tien-6789>
- <http://museomakuriwa.invemar.org.co/web/blogsuckhoe/home/-/blogs/dia-chi-pha-thai-an-toan-tai-ha-noi-6789>
- <http://museomakuriwa.invemar.org.co/web/blogsuckhoe/home/-/blogs/dia-chi-kham-va-chua-benh-sui-mao-ga-o-dau-tot-nhat-ha-noi-6789>

- <http://museomakuriwa.invemar.org.co/web/blogsuckhoe/home/-/blogs/chi-phi-chua-benh-sui-mao-ga-het-bao-nhieu-tien-6789>
- <http://museomakuriwa.invemar.org.co/web/blogsuckhoe/home/-/blogs/dia-chi-kham-chua-benh-lau-o-dau-tot-nhat-ha-noi-6789>
- <http://museomakuriwa.invemar.org.co/web/blogsuckhoe/home/-/blogs/dia-chi-chua-hoi-nach-o-dau-tot-nhat-ha-noi-6789>
- <http://museomakuriwa.invemar.org.co/web/blogsuckhoe/home/-/blogs/cach-chua-hoi-nach-tot-nhat-hien-nay-6789>
- <https://sonnptnt.hanoi.gov.vn/hoi-dap/2753/blogsuckhoe.html?chi-phi-xet-nghiem-xa-hoi-bao-tien-6789.html>
- <https://sonnptnt.hanoi.gov.vn/hoi-dap/2753/blogsuckhoe.html?chi-phi-xet-giang-mai-bao-tien-6789.html>
- <https://sonnptnt.hanoi.gov.vn/hoi-dap/2753/blogsuckhoe.html?benh-giang-mai-6789.html>
- <https://sonnptnt.hanoi.gov.vn/hoi-dap/2753/blogsuckhoe.html?chua-benh-lau-6789.html>
- <https://sonnptnt.hanoi.gov.vn/hoi-dap/2753/blogsuckhoe.html?mun-rop-sinh-duc-6789.html>
- <https://sonnptnt.hanoi.gov.vn/hoi-dap/2753/blogsuckhoe.html?chi-phi-chua-benh-lau-6789.html>

- Són tiểu dưới áp lực (khi tăng sức ép ổ bụng): Là tình trạng rò rỉ nước đái lúc ho, hắt hơi, cười, nâng vật trầm trọng, hoặc trong quá trình "làm chuyện ấy", đặc biệt là tiến hành hành động mạnh đột ngột gây nên sức ép lên bọng đái.
- Són tiểu chức năng: Là tình trạng rò rỉ nước tiểu khi muốn đi tiểu song bởi vì tình trạng tính mạng tổng quát khiến cho người bị bệnh chưa thể tới nhà rửa ráy kịp thời vì câu hỏi thể chất như mắc nhiễm trùng khớp, gặp chấn thương hoặc một số khuyết tật không giống.
- Són tiểu do tràn đầy: Là hiện tượng rò rỉ nước giải lúc số lượng nước tiểu được sản xuất vượt quá khả năng chứa chứa của bàng quang.

Căn nguyên gây ra són tiểu ở chị em

ThS.BS Nguyễn Thị Thanh Tâm, bác sĩ chuyên khoa Trung tâm sản phụ khoa trung tâm y tế Tâm Anh TP.HCM cho biết, són tiểu tại chị em có khả năng không phải là dấu hiệu nhận biết của bệnh lý. Đó có nguy cơ là dấu hiệu nhận biết được gây bởi những rối loạn trong tác dụng người bởi chế độ tập luyện, dưỡng chất hay những loại thuốc đang lấy. (2)

Có khả năng nhắc đến các nhóm nguyên do chủ yếu sau:

Chế mức độ tập và vận động

Tính chất công việc khuôn vác nặng nề nhọc, chế độ tập luyện ở cường mức độ lớn như nâng tạ, chạy bộ, đạp xe... có nguy cơ khiến bàng đái chịu 1 sức ép lớn, suy giảm hệ thống nâng đỡ sàn chậu với đường niệu đạo dưới là bàng quang cũng như dễ dẫn tới tình trạng són tiểu.

Một số phản ứng đột ngột của cơ thể như ho, hắt hơi, cười, giật mình... cũng có nguy cơ khiến nước tiểu rò rỉ ra phía ngoài chưa thể kiểm soát.

Chế độ dinh dưỡng

Chế độ sinh hoạt không lành mạnh, liên tục nạp truy cập người các loại đồ ăn và thức sử dụng như rượu bia, caffeine, nước ngọt liệu có gas, đồ ăn chứa nhiều gia vị cay, ngọt, acid, sử dụng vitamin C liều cao... có nguy cơ kích thích bàng quang, làm cho tăng lượng nước tiểu, dùng quá mức nước Vừa rồi 3 lít/ngày cũng gây nên quá tải cho hệ thống đào thải niệu, dễ thấy hiện tượng tiểu không kiểm chế.

Do đó, chỉ nên rối loạn chế độ sinh hoạt với phương pháp không nên hoặc loại bỏ nhóm món ăn nói Trên đây sẽ giúp nữ tránh được chứng són tiểu.

Tác dụng phụ của thuốc

Nếu mà đang lấy những dạng thuốc điều trị bệnh lý như thuốc ngủ, thuốc nhuận tràng, thuốc lợi tiểu, thuốc giảm đau... phụ nữ có khả năng mắc phải dấu hiệu són tiểu vì phản ứng phụ của thuốc.

Lúc triệu chứng són tiểu dẫn đến rắc rối, ảnh hưởng tiêu cực đến tin cậy sống cũng như công vấn đề, phái đẹp cần tham khảo ý kiến bác sĩ chuyên khoa để được giải đáp cũng như chỉ định phác đồ chữa khác biệt phù hợp hơn.

Mặt khác, tình trạng són tiểu ở phái đẹp là bởi các thay đổi thể chất phía bên trong cơ thể như:

- Mang thai: thai nhi chiếm diện tích rất lớn trong bụng làm cho bóng đái mắc chèn ép, Do đó cơ thể mẹ cần phải đi tiểu hàng ngày hơn cùng với dễ gặp chứng són tiểu khi mang bầu. Tuyệt đối, chứng són tiểu thấy nhiều vào thời điểm gần tới ngày sinh nở, không khó nhầm đối với hiện tượng rỉ ối.
- Sinh con: việc sinh ngã âm hộ (đặc biệt sinh giúp cho với dụng cụ như sinh hút, sinh kềm) sẽ đe dọa khiến tổn thương và suy giảm hệ thống cơ, mô nâng đỡ vùng chậu. Một số trường hợp nữ giới sau sinh mắc sa một số bộ phận vùng chậu ra như sa bóng đái, sa tử cung, sa trực tràng... ra đỡ khu vực bình thường có thể dẫn đến hiện tượng són tiểu.
- Mãn kinh: Theo thời gian, các bộ phận trong người thì có triệu chứng lão hóa, cơ thắt niệu đạo cũng suy giảm. Cùng với đó lượng hormone nữ giới Estrogen sụt suy giảm, chi phối tới sự khỏe mạnh của niêm mạc bàng quang cùng với lỗ tiểu. Vì vậy dẫn tới tình trạng són tiểu, tiểu nhiều, tiểu dắt tại nữ giới tắt kinh.
- Thừa cân hoặc béo phì: lúc trọng lượng người lớn sẽ gây nên sức ép lên bàng quang, theo khoảng thời gian gây suy yếu sức mạnh các dạng cơ, khiến bàng quang chưa thể giữ gìn được không ít nước giải mà bị rò rỉ ra phía ngoài.
- Di chứng của thủ thuật tử cung: ở nữ, tử cung cũng như bóng đái được nâng thuyên giảm vì cùng một đội ngũ cơ cùng với dây chằng. Bởi vì thế, sau ca tiểu phẫu như cắt tử cung thì sự mất nâng đỡ của các cấu tạo cân ngang cùng với dây chằng chính treo tử cung cũng có thể làm cho suy giảm đội ngũ sàn chậu nâng thuyên giảm chắn đoán bóng đái cũng như lỗ sáo.

Một số nhân tố nguy cơ khác

Bác sĩ Thanh Tâm cho rằng, bệnh són tiểu tại nữ giới gấp 4 lần phái mạnh bởi vì thì có liên quan đến vấn đề có bầu, sinh nở cùng với hết kinh. Nữ sẽ tăng nguy cơ mắc són tiểu Nếu mà liệu có một trong các yếu tố nguy cơ sau:

- Có con không ít lần;
- Có con to (trọng lượng thai nhi lớn);
- Sinh hút, sanh kềm;
- Cuộc sinh liệu có rách cửa mình nhiều;
- Tiền sử mổ cắt tử cung, mổ sa sinh dục.

Đồng thời, một số yếu tố khả năng khác biệt phải đề cập gồm:

- Thừa cân, béo phì;
- Có chứng bệnh cao huyết áp, đái tháo đường;
- Chứng bệnh nhiễm trùng đường tiểu;
- Táo bón, ho kéo dài;
- Uống quá mức nước;
- Lấy chất kích thích như rượu bia, cà phê, hút thuốc lá;
- Trị xạ điều trị vùng chậu, chấn thương cột sống hay sử dụng thuốc chữa trị bệnh lý không giống.

Triệu chứng phái đẹp bị tiểuắt nhất

Bác sĩ chuyên khoa Thanh Tâm cho rằng, từng người có thể thấy những dấu hiệu nhận biết són tiểu khác biệt nhau. Nữ có nguy cơ nhận thấy chính mình bị són tiểu Nếu như rơi vào một trong các trường hợp sau:

- bị rò rỉ nước giải ra bên ngoài khi
 - Ho, hắt hơi, rặn;
 - Chạy, nhảy;
 - Khuân vác vật nặng;
 - Lúc giao hợp tình dục;
 - Vừa có cảm giác buồn tiểu là đi ngay tuy vậy không kịp.
- Vận động đi tiểu bất thường
- Đái rất rất nhiều lần hằng ngày, số lượng nước đái những lúc không nhiều;
- Đi đái đêm;
- Đái dầm;
- Cảm thấy quần ướt cả ngày, thấy mùi hôi khó chịu;
- Cảm thấy muốn tiểu song rặn không ra giọt nào;
- Không có cảm giác mắc tiểu đặc trưng.

Són tiểu ở chị em nguy hại như vậy nào?

Căn bệnh són tiểu tại nữ Nếu mà không nên xét nghiệm kịp thời cũng như chữa hiệu quả có thể dẫn đến không ít tai biến nặng nề, nguy hiểm đến uy tín sống cũng như công việc, bao gồm:

- Dẫn đến một số câu hỏi ở da: hiện tượng tiểu nhiều, da liên tục ẩm ướt có nguy cơ gây ra phát ban, nhiễm trùng da cũng như tăng lở loét.

- Viêm nhiễm đường bài tiết niệu: Tiểu không kiểm soát có khả năng khiến tăng nguy cơ mắc nhiễm trùng đường tiết niệu lặp đi lặp lại.
- Đe dọa uy tín sống và công vấn đề, gây e ngại trong các liên quan cá nhân và xã hội.

“Tình trạng són tiểu càng lâu ngày sẽ làm cho phụ nữ lo sợ, mất tự tin, tự ti bởi vì sợ cơ thể thấy mùi hôi, nguy hiểm tới uy tín sống cũng như công vấn đề hàng ngày. Chính Chính vì vậy, lúc cảm thấy các triệu chứng són tiểu nhắc Trên đây, phụ nữ nên tới gặp chuyên gia để được xét nghiệm cùng với tư vấn hướng điều trị phù hợp”, chuyên gia Thanh Tâm khuyến cáo.

Phương pháp kết luận són tiểu

Để kết luận chính xác hiện tượng cùng với nhận xét độ són tiểu ở chị em phụ nữ, chuyên gia sẽ thăm hỏi tiền sử căn bệnh, các loại thuốc đang lấy, ghi chép nhật lý bọng đái (lượng nước uống vào mỗi ngày, số lần đi tiểu hàng ngày, số lượng nước giải những lần đi...) cùng những triệu chứng mà chị em gặp phải. (3)

Tiếp đó, chuyên gia có thể chỉ dẫn nữ tham gia những thăm khám lâm sàng cơ bản để tìm thấy nguyên nhân dẫn đến són tiểu. Chẳng hạn:

- Xét nghiệm nước tiểu: kiểm tra hiện tượng nhiễm trùng và nhận thấy một số dấu hiệu nhận biết không bình thường trong nước đái.
- Khám phụ khoa: Siêu âm khoang chậu, xét nghiệm âm hộ, kiểm tra sức mạnh cơ sàn chậu và đo lượng nước giải còn lại trong bọng đái sau khi tiểu tiện.
- Thử nghiệm mang băng vệ sinh: làm những hoạt động trong quá trình mang băng làm sạch để đo lượng nước giải rò rỉ ra bên ngoài.
- Đo niệu động học (niệu dòng đồ, áp lực đồ bọng đái, niệu đạo): thống kê việc đi tiểu, biểu đồ đi đái và tồn lưu nước giải sau đi giải, đo sức ép của bọng đái, lỗ sáo và ổ bụng, nhằm nhận biết thất thường để lựa chọn cách chữa hợp lý.

Điều trị són tiểu tại phụ nữ như vậy nào?

Chuyên gia Thanh Tâm cho biết, vấn đề chữa bệnh són tiểu tại nữ giới Tùy vào loại són tiểu và căn nguyên dẫn tới. Chuyên gia ưu tiên chỉ định cách chữa trị thiên nhiên không xâm lấn, chỉ khi những cách này không phát huy hữu hiệu mới suy nghĩ kỹ làm biện pháp chữa khác biệt. (4)

Tập bàng quang

Dựa trên việc ghi chép nhật ký bàng quang, bác sĩ sẽ lên dự định thay đổi lịch trình tiểu tiện liên tiếp của phụ nữ bằng biện pháp nỗ lực nhịn đi tiểu khi mắc kích ứng, mục tiêu là kéo dài thời gian giữa một số lần đi tiểu để tạo thói quen duy trì nước tiểu lâu hơn phỏng đoán bọng đái.

Tập cơ sàn chậu

Bác sĩ chuyên khoa chỉ định chị em phụ nữ tiến hành nhóm bài tập luyện tăng sức khỏe cơ sàn chậu, gọi là bài tập luyện Kegel. Thông qua nhóm bài luyện tập này, cơ sàn chậu khỏe mạnh hơn, biết giải pháp thư thái cũng như thắt chặt để tự chủ dòng chảy nước đái, ngăn không phỏng đoán nước tiểu rò rỉ ra ngoài không theo ý muốn.

Lúc các biện pháp điều trị nêu Trên đây không phát huy hiệu quả, chị em sẽ được bác sĩ chuyên khoa tư vấn sử dụng một số biện pháp trị khác hợp lý hơn, gồm:

Điều trị nội khoa

Bác sĩ chuyên khoa kê toa một số dạng thuốc với mục đích thư giãn cơ bàng quang, phòng chống cơn co thắt bọng đái, Ngoài ra chặn các tín hiệu thần kinh khiến cho tăng cảm giác đi giải cùng với tiểu gấp.

Lấy dụng cụ y tế

Bác sĩ chuyên khoa có thể tư vấn phụ nữ sử dụng những thiết bị y tế để nâng cao hiệu quả triệu chứng són tiểu như:

- Chất làm cho đầy quanh niệu đạo: sử dụng 1 thiết bị nhỏ có kích thước không khác tampon đặt đăng nhập lỗ tiểu của chị em phụ nữ nhằm mục đích gia tăng tình trạng rò rỉ nước tiểu.
- Đặt khoảng nâng trong âm đạo: dùng một chiếc vòng được gây từ chất liệu silicon đút vào âm hộ của phụ nữ, mục đích là giúp cho giữ bàng quang nâng lên Trên đây cùng với cổ bọng đái ít mắc di động khi liệu có sức ép đè lên bàng quang trong sinh hoạt đời thường, Bởi vậy ngăn được hiện tượng rò rỉ nước giải. Bình thường thiết bị này được chỉ dẫn lấy ở nữ mắc sa dạ con, sa bàng quang hay lỗ tiểu quá di động (có liên quan sa niệu đạo) gây ra tình trạng tiểu không kiểm chế dưới sức ép.

Trị tiểu phẫu

Bác sĩ Thanh Tâm cho rằng, chỉ lúc các cách nêu Trên đây không đạt hiệu quả chữa như yêu cầu, bác sĩ mới trả lời người bị bệnh quy trình phẫu thuật để điều trị són tiểu.

Tại nữ giới, việc mang thai và sinh nở có nguy cơ khiến cho cơ sàn chậu trở nên suy yếu cùng với bị thương tổn. Đối tượng nâng khối bên dưới lỗ tiểu không thể giữ gìn lỗ sáo và bàng quang tại đúng vị trí thông thường, dẫn đến nữ dưới sinh dễ bị són tiểu lúc gắng sức.

Để cải thiện tình trạng này, bác sĩ sẽ đặt dải băng nâng không tan sau đoạn giữa lỗ tiểu qua ngả âm hộ, gây ra 1 lớp nâng khối vững chắc, treo niệu đạo cũng như bọng đái về đúng vị trí thường thì.

Làm gì để tăng cường tình trạng són tiểu?

Để chấm dứt tình trạng són tiểu, nữ cần phải thăm khám kịp thời cũng như tuân thủ nghiêm ngặt hướng dẫn điều trị của bác sĩ:

Thăm khám ngay lúc có dấu hiệu nhận biết

Nếu chị em thường xuyên nhận thấy buồn tiểu, tiểu nhiều hàng ngày nhưng mà lượng nước tiểu vô cùng ít, bị són tiểu ra quần mà không kịp tới nhà vệ sinh... hãy kiểm tra ngay ở các địa chỉ y tế uy tín để được phỏng đoán chuẩn xác tình trạng, có hướng chữa khoa học và hiệu quả.

Biến đổi lối sống lành mạnh

Chị em phụ nữ cần phải thực hiện thói quen sống lành mạnh, hạn chế uống quá nhiều nước hàng ngày, không nên sử dụng các chất gây nghiện lên bọng đái như rượu, bia, caffeine... Mặt khác, thì có chế độ dinh dưỡng phù hợp, cho thêm đầy đủ chất xơ hạn chế để táo bón kéo dài, giữ gìn mức cân trọng ổn định cùng với khoa học.

Tập luyện cũng như vận động vừa phải

Trong các hoạt động sinh hoạt và công vấn đề, chị em phụ nữ nên chú ý vận động nhẹ nhàng, tránh gắng sức. Vận dụng cùng với tập một số bộ môn nhẹ nhàng, không khiến cho chi phối cùng với tổn thương tới bộ phận sàn chậu, suy giảm sức ép lên vùng chậu cũng như bọng đái.

Được đầu tư xây dựng thiết bị máy móc khang trang, sở hữu đội ngũ máy móc tiên tiến, quy tụ đội ngũ bác sĩ sản phụ khoa, chuyên gia Sàn chậu giỏi tay nghề, giàu kinh nghiệm, dùng không ít quy trình chữa hiện đại chính thế giới... Trung tâm sản phụ khoa, hệ thống cơ sở y tế Tâm Anh tự tin cung cấp dịch vụ phục vụ tính mệnh phái đẹp đối với tin cậy ưu việt cũng như toàn diện: thai kỳ khỏe mạnh, sinh nở an toàn, khôi phục dưới sinh nhanh chóng, được chỉ định toàn bộ các bài tập luyện cơ sàn chậu, tận hưởng cuộc sống vui khỏe và hạnh phúc.