

# Tiểu Không Tự Chủ ở Phụ Nữ

## Urinary Incontinence in Women

Urinary incontinence is a common problem for many women. The muscles and nerves that help to hold or release urine can get weak or have problems. It can be caused by childbirth, menopause, aging, nerve disease, stroke, surgery, injury, infection and medicines. It can also be a side effect of other health conditions, such as diabetes or cancer. Testing and treatment can help to improve your quality of life.

### Signs of Incontinence

- Urine leaks after a cough, laugh, sneeze or physical activity
- The sound of water running or touching water causes an urge to urinate
- Sudden urge to go to the bathroom before leaking urine
- Not able to empty bladder when going to the bathroom
- Needing to empty bladder 8 or more time a day or more than 2 times at night

Tell your doctor if you have had:

- Kidney or bladder stones or calcium deposits. These can block the flow of urine from the bladder to urethra.
- Polyps or small growths in the vaginal area. They can press on the urethra and lead to incontinence.

Tiểu không tự chủ là căn bệnh thường gặp ở nhiều phụ nữ. Các cơ và dây thần kinh có chức năng lưu giữ hoặc tống nước tiểu ra ngoài có thể bị yếu hoặc có vấn đề. Nguyên nhân dẫn đến căn bệnh này có thể là do quá trình sinh nở, mãn kinh, lão hóa, bệnh thần kinh, đột quy, phẫu thuật, chấn thương, nhiễm trùng và thuốc. Cũng có thể là tác dụng phụ của các loại bệnh trạng khác, chẳng hạn như bệnh tiểu đường hoặc ung thư. Xét nghiệm và điều trị có thể giúp cải thiện chất lượng cuộc sống của quý vị.

### Dấu hiệu của Chứng Tiểu Không Tự Chủ

- Rò rỉ nước tiểu sau khi ho, cười lớn, hắt hơi hoặc hoạt động thể chất
- Tiếng nước chảy hoặc khi chạm vào nước khiến quý vị muốn đi tiểu
- Đột nhiên muốn đi vào nhà vệ sinh trước khi rò rỉ nước tiểu
- Không thể trút cạn bàng quang khi đi vệ sinh
- Cần trút cạn bàng quang 8 lần một ngày trở lên hoặc hơn 2 lần vào ban đêm

Cho bác sĩ biết nếu quý vị có:

- Sỏi thận hoặc sỏi bàng quang hoặc cặn canxi. Những thứ này có thể chặn dòng chảy nước tiểu từ bàng quang đến niệu đạo.
- Polyp hoặc các khối u nhỏ trong khu vực âm đạo. Chúng gây tác động nén ép lên niệu đạo và dẫn đến tình trạng tiểu không tự chủ.

## Types of Incontinence

- **Temporary:** Urine leaks are caused by a sudden change in health or medicine. It can be a medicine side effect, infection in the urinary tract or bladder, or other health reason that will go away with time or short-term treatment.
- **Stress:** Urine leaks repeatedly after a cough, laugh, sneeze or other physical activity. The muscles that control urine leak with stress or pressure. It may get worse the week before a menstrual period.
- **Urge:** The muscles and nerves around the bladder contract and release urine when it is not supposed to. Urine leaks happen when there is a sudden feeling or need to urinate. This can happen during sleep, after drinking water, or when you touch water or hear it running.
- **Mixed:** A person has both stress and urge incontinence.
- **Overflow:** The bladder gets too full and urine leaks. There may be a problem with the muscle around the bladder blocking the emptying of the bladder when going to the bathroom. Overflow is often caused by urine leaks from too much pressure on the bladder.
- **Overactive bladder:** The need to empty the bladder often, even when there may be very little urine stored.

## Các dạng Tiểu Không Tự Chủ

- **Tạm thời:** Rò rỉ nước tiểu do sức khỏe hoặc thuốc thay đổi đột ngột. Nguyên nhân có thể là do tác dụng phụ của thuốc, nhiễm trùng đường tiết niệu hoặc bàng quang, hoặc lý do sức khỏe khác sẽ biến mất theo thời gian hoặc sau khi được điều trị trong thời gian ngắn.
- **Căng thẳng:** Rò rỉ nước tiểu nhiều lần sau khi ho, cười lớn, hắt hơi hoặc hoạt động thể chất khác. Các cơ kiểm soát rò rỉ nước tiểu khi chịu căng thẳng hoặc áp lực. Tình trạng này có thể trở nên tồi tệ hơn trong tuần trước khi có kinh nguyệt.
- **Tiểu gấp:** Các cơ và dây thần kinh xung quanh bàng quang co lại và giải phóng nước tiểu khi không cần thiết. Rò rỉ nước tiểu khi đột ngột có cảm giác hoặc cần đi tiểu. Tình trạng này có thể xảy ra trong khi ngủ, sau khi uống nước hoặc khi quý vị chạm vào nước hoặc nghe thấy tiếng nước chảy.
- **Hỗn hợp:** Người mắc tình trạng tiểu không tự chủ dạng khi gấp căng thẳng và dạng tiểu gấp.
- **Bàng quang đầy:** Bàng quang quá đầy và nước tiểu rò rỉ. Cơ xung quanh bàng quang có thể gặp vấn đề, khiến không thể trút cạn bàng quang khi đi vệ sinh. Bàng quang tràn đầy gây rò rỉ nước tiểu vì bàng quang chịu quá nhiều áp lực.
- **Bàng quang tăng hoạt:** Thường xuyên có nhu cầu trút cạn bàng quang, ngay cả khi có thể có rất ít nước tiểu được tích trữ.

## Testing

If you have signs of incontinence, call your doctor. You will have a physical exam and be asked questions about how often and when leaks occur. You may have one or more of these tests:

- Pelvic exam: Checks for problems with the urethra, rectum and vagina.
- Urine test: Urine is checked for infection and the amount of urine passed when emptying the bladder is measured.
- Bladder tests: Pressure tests check the muscles and nerves. A thin tube or catheter may be used to collect urine during a bladder test.
- Ultrasound: Pictures of the organs and muscles in the lower abdomen are taken using sound waves.
- Cystoscopy: A thin tube with a camera on the end may be used to look into the urethra and bladder.

## Treatments

Based on the physical exam and testing, you may have one or more of these treatments:

- Kegel exercises, also known as pelvic floor exercises: They strengthen the muscles that control urine flow. To find these muscles, try to stop your urine midstream. Squeeze the muscles for just a second or two and then release. These are the muscles Kegels strengthen. Do these exercises after you have emptied your bladder.
  1. Tighten the muscles. Hold the muscles for 5 or 10 seconds. If you can only keep the muscles tight for 1 or 2 seconds, work up to holding them longer over time.

## Kiểm tra

Nếu quý vị có các dấu hiệu của tình trạng tiểu không tự chủ, hãy gọi cho bác sĩ. Quý vị sẽ được khám sức khỏe và được hỏi những câu hỏi về tần suất và những thời điểm rò rỉ nước tiểu. Quý vị có thể được làm một hay nhiều kiểm tra sau đây:

- Khám vùng chậu: Kiểm tra xem có xảy ra vấn đề gì với niệu đạo, trực tràng và âm đạo hay không.
- Xét nghiệm nước tiểu: Quý vị được kiểm tra nước tiểu để phát hiện nhiễm trùng và lượng nước tiểu đi qua khi đo lường hoạt động trút cặn bàng quang.
- Kiểm tra bàng quang: Kiểm tra áp lực tức là kiểm tra các cơ và dây thần kinh. Có thể sử dụng ống dẫn hoặc ống thông nhỏ để thu thập nước tiểu trong khi kiểm tra bàng quang.
- Siêu âm: Chụp ảnh các cơ quan và cơ ở bụng dưới bằng sóng âm thanh.
- Mở thông bàng quang: Có thể sử dụng ống dẫn nhỏ có camera ở đầu ống để xem xét niệu đạo và bàng quang.

## Điều trị

Dựa trên kết quả xét nghiệm và khám sức khỏe, quý vị có thể được áp dụng một hoặc nhiều phương pháp điều trị sau:

- Bài tập Kegel, còn được gọi là bài tập cơ sàn chậu: Những bài tập này giúp tăng cường các cơ kiểm soát dòng chảy nước tiểu. Để tìm ra các cơ này, hãy cố gắng ngăn dòng chảy nước tiểu của quý vị. Nhứu cơ chỉ trong một hoặc hai giây và sau đó thả ra. Đây là những cơ mà bài tập Kegels sẽ giúp tăng cường. Tập những bài tập này sau khi quý vị trút cặn bàng quang.
  1. Siết chặt cơ. Giữ nguyên các cơ trong thời gian từ 5 đến 10 giây. Nếu quý vị chỉ có thể giữ chặt các cơ trong 1 hoặc 2 giây, hãy tập luyện để giữ lâu hơn theo thời gian.

2. Then relax the muscles.
3. Repeat 10 to 20 times, at least 3 times a day.

You will notice more strength over time. Tell your doctor if Kegels do not help your condition.

- Electrical stimulation: A small non-painful electric pulse is used to help calm the nerves and muscles of the bladder.
- Biofeedback: You learn to control the muscles of your bladder based on measurements from devices.
- Medicines: Different drugs may be used. Talk to your doctor and pharmacist about any risks and benefits of the medicines.
- Behavior modification: Some behaviors can make the urine leaks more of a problem. Reduce the frequency of leakage by losing weight if overweight, taking in less caffeine, and stopping smoking.
- Bladder retraining program: You learn to control the flow of urine over several weeks or months. A journal is used to record urges and leaks.
- Pessary: A ring is placed into the vagina to put pressure on the opening of the bladder. The pressure helps control urine leaks. It may be used instead of surgery.
- Injections: The tissues around the bladder opening are injected with a substance that surrounds the opening to the bladder. This may need to be done again because the body slowly absorbs the substance.

2. Sau đó thả lỏng các cơ bắp.
3. Thực hiện các bài tập 10 đến 20 lần, ít nhất 3 lần một ngày.

Quý vị sẽ nhận thấy sức khỏe tăng lên theo thời gian. Cho bác sĩ của quý vị biết nếu các bài tập Kegels không giúp ích cho tình trạng của quý vị.

- Kích thích điện: Sử dụng xung điện nhỏ không gây đau để giúp làm dịu các dây thần kinh và cơ bàng quang.
- Phản hồi sinh học: Quý vị học cách kiểm soát các cơ bàng quang dựa trên các thông số đo từ thiết bị.
- Thuốc uống: Có thể sử dụng các loại thuốc khác nhau. Trao đổi với bác sĩ và dược sĩ về rủi ro và lợi ích bất kỳ của các loại thuốc.
- Điều chỉnh hành vi: Một số hành vi có thể khiến tình trạng rò rỉ nước tiểu rò rỉ nghiêm trọng hơn. Giảm tần suất rò rỉ nước tiểu bằng cách giảm cân nếu thừa cân, uống ít caffeine và ngừng hút thuốc.
- Chương trình tái tạo lại bàng quang: Quý vị học cách kiểm soát dòng chảy nước tiểu trong vài tuần hoặc vài tháng. Sử dụng một cuốn nhật ký để ghi chép lại những cơn thôi thúc và rò rỉ nước tiểu.
- Dụng cụ đặt vào âm đạo: Đặt một vòng vào âm đạo để gây áp lực lên lỗ thông bàng quang. Áp lực giúp kiểm soát tình trạng rò rỉ nước tiểu. Có thể sử dụng dụng cụ này thay vì phẫu thuật.
- Tiêm thuốc: Các mô xung quanh lỗ thông bàng quang được tiêm một loại chất bao quanh lỗ thông đến bàng quang. Có thể cần tiêm chất này một lần nữa vì đặc điểm của cơ thể là hấp thụ chậm chất đưa vào.

- **Surgery:** If other treatments have not worked, surgery may be an option. The type of surgery can vary from an outpatient procedure to major abdominal surgery.

**Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

- **Phẫu thuật:** Nếu các phương pháp điều trị khác không hiệu quả, có thể lựa chọn phẫu thuật. Hình thức phẫu thuật có thể thay đổi từ thủ thuật giải phẫu đến ca phẫu thuật lớn vùng bụng.

**Trao đổi với bác sĩ hay y tá nếu quý vị có bất cứ thắc mắc hay mối quan ngại nào.**