

Huấn Luyện Bàng Quang

Mục đích chung của việc huấn luyện bàng quang là hồi phục lại chức năng bình thường. Nghiên cứu cho thấy huấn luyện bàng quang là một cách điều trị hữu hiệu cho một số vấn đề bàng quang.

Huấn luyện Bàng quang là một chương trình được thiết kế nhằm cải thiện chức năng của bàng quang. Mục đích chương trình là:

- giảm số lần quý vị đi phòng vệ sinh
- tăng lượng nước tiểu mỗi khi đi tiểu
- cho quý vị khả năng hoãn lại hay khoan đi tiểu.

Chức năng bình thường của bàng quang

Sức chứa bình thường của bàng quang là khoảng 400 mls. Đi tiểu mỗi bốn tiếng là bình thường. Chức năng bình thường bao gồm nhận tin là mình cần đi, đi kịp đến phòng vệ sinh một cách không vội vã, hay hoãn lại việc đi tiểu nếu điều này không tiện cho mình.

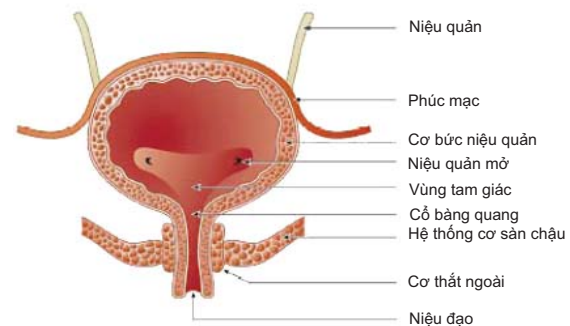
Chức năng bình thường của bàng quang gồm một sự quan hệ phức tạp giữa bàng quang và não. Não kiểm soát chức năng các dây thần kinh và cơ sàn chậu.

Tôi làm cách nào huấn luyện lại bàng quang?

Xem xét lại tất cả các yếu tố lối sống có thể đang góp phần làm kém chức năng bàng quang là một việc làm quan trọng. Những điều này bao gồm:

- giảm/ bỏ dùng những thứ có chất cafiên (trà, cà-phê, nước cô ca), rượu và nước nhiều chất ngọt
- không bị táo bón
- chỉ đi tiểu khi nào cần (không đi “để phòng hờ”)
- uống khoảng 1.5 lít nước mỗi ngày
- duy trì một thể trọng bình thường cho chiều cao.

Có các cơ sàn chậu rắn chắc cũng là điều quan trọng.

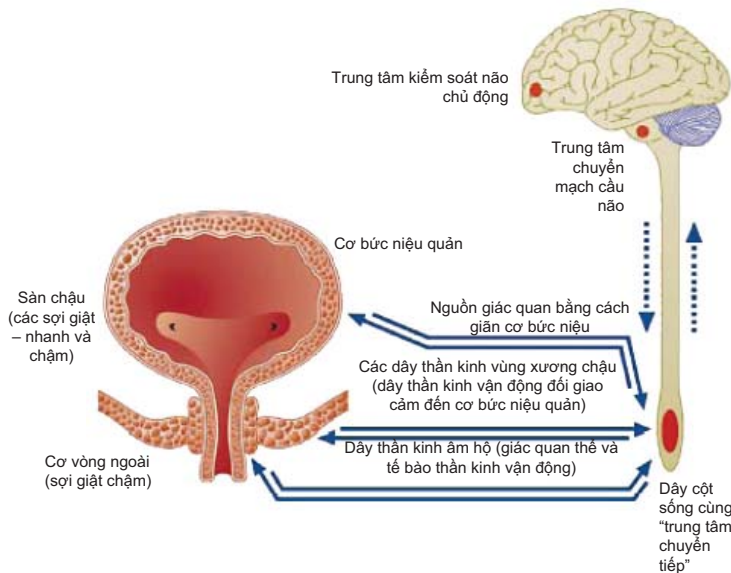


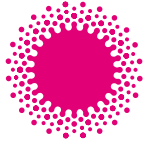
Hãy xem các tờ dữ kiện về Thể Dục Sàn Chậu và Chức năng bình thường của ruột.

Lập một kế hoạch cá nhân

Mỗi người chúng ta sẽ có những nhu cầu khác nhau cho sự huấn luyện bàng quang.

Bước đầu tiên là nên ghi nhật ký ba ngày cho bàng quang để có thông tin căn cứ về chức năng bàng quang của quý vị. Dựa vào đó quý vị có thể đề ra các mục tiêu riêng cho mình. Thí dụ như bắt đầu giữa các lần đi tiểu cách nhau một tiếng, mục tiêu lúc đầu có thể là “kiên trì” 5 hoặc 10 phút nữa. Mục đích là tăng từ từ thời gian quý vị có thể “kiên trì”. Hãy bàn các mục tiêu của quý vị với Y Tá chuyên về Són Tiểu Tiện hoặc Chuyên viên vật lý trị liệu.





Huấn Luyện Bàng Quang

Tôi hoãn lại việc đi tiểu bằng cách nào?

Có một vài sách lược quý vị có thể sử dụng để ngưng sự thôi thúc muốn đi tiểu. Những điều này bao gồm:

- co thắt các cơ sàn chậu của quý vị
- tạo sức ép ở đáy chậu thí dụ như quần một chiếc khăn nhỏ, đặt nó giữa hai chân rồi ngồi lên khăn
- tự chi phối mình, đừng chú ý đến bàng quang
- hít thở chậm và sâu vài lần
- ngồi và “cong” các ngón chân lên.

Hãy “cứng rắn” với bàng quang của mình và tự bảo là mình không cần đi tiểu.

Bắt đầu áp dụng các sách lược này trước khi trải qua khó khăn là điều lợi. Thí dụ như có một số phụ nữ gặp khó khăn mỗi sáng leo ra khỏi giường, một số khác có vấn đề gọi là “hội chứng chìa trong ổ khoá” là khi đến gần hay mở khoá của cửa trước họ có cảm giác cấp bách không kiềm chế được.

Làm sao tôi biết điều mình làm có hiệu quả?

Quý vị sẽ không thấy được ngay sự tiến bộ, nhưng từ từ quý vị sẽ ý thức được việc không cần đi tiểu thường như trước đây, có thể ngưng không đi tiểu, tiểu nhiều hơn mỗi khi đi, cảm giác cấp bách bớt đi, và giữa khuya không phải thức dậy để đi tiểu.

Quá trình huấn luyện bàng quang cần thời gian và sự kiên nhẫn, cần có sự cố gắng và quyết tâm ở quý vị, và có thể cần đến vài tháng.

Việc gì xảy ra nếu việc làm không hiệu quả?

Mặc dù đã cố gắng hết sức, trong một vài trường hợp, bàng quang sẽ không đáp ứng với chương trình tập luyện. Trong các trường hợp này một số thuốc có toa bác sĩ, có thể giúp được. Nếu quý vị quyết định sẽ uống thuốc điều quan trọng là nên tiếp tục áp dụng sách lược Huấn Luyện Bàng Quang.

Để có thêm thông tin hoặc quan ngại hãy liên lạc:

Royal Women's Hospital

Dịch vụ Sàn Chậu Khoa Tiết Niệu và Phụ Khoa
Cố Vấn về Són Tiểu Tiện và Bà Mụ
Góc đường Flemington Rd và Grattan St
Parkville VIC 3052
ĐT: (03) 8345 2000

Khước từ trách nhiệm

The Royal Women's Hospital (bệnh viện Phụ Nữ Royal) không chấp nhận bất cứ trách nhiệm nào đối với bất cứ ai cho thông tin và sự cố vấn (hoặc cho sự sử dụng thông tin hay sự cố vấn) được cung cấp trong tờ dữ kiện này hoặc được kết hợp vào qua sự tham khảo. Chúng tôi cung cấp thông tin với điều kiện là tất cả những ai tìm đến và sử dụng thông tin, có trách nhiệm đánh giá tính xác thực cũng như tính có liên quan của thông tin. Chúng tôi khuyến khích phụ nữ nên bàn các nhu cầu về sức khoẻ với một chuyên viên y tế. Nếu có các quan ngại về sức khoẻ của mình, quý vị nên tìm đến sự cố vấn từ cơ quan cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khoẻ của mình hoặc nếu cần chăm sóc khẩn cấp quý vị nên đến Khoa Cấp Cứu của một bệnh viện gần nhất.

© The Royal Women's Hospital, May 2008