



CỨ BA PHỤ NỮ ĐÃ TỪNG CÓ SINH NỮ THÌ CÓ MỘT NGƯỜI BỊ TIỂU RA QUẦN

MỘT TRONG BA PHỤ NỮ

Phụ nữ chỉ cần có một con thôi cũng có nguy cơ bị són tiểu và tiểu ra quần cao gần gấp ba lần so với phụ nữ chưa từng sinh nở. Càng có nhiều con, quý vị càng dễ bị són tiểu và tiểu ra quần.

VÌ SAO QUÝ VỊ BỊ SÓN TIỂU SAU KHI SINH NỮ?

Khi em bé di chuyển xuống qua đường sinh dục, việc này làm giãn các dây thần kinh và các cơ giữ cho bàng đái đóng kín. Những cơ này được gọi là các cơ sàn chậu và đôi khi chúng có thể bị yếu đi và không thể giữ cho bàng đái không bị rỉ ra nước tiểu. Trong đa số trường hợp, vấn đề són tiểu xảy ra khi quý vị ho, hắt hơi, nâng vật gì nặng hoặc tập thể dục. Rất ít khi xảy ra trường hợp bàng đái bị tổn thương trong lúc sinh nở nhưng các cơ và dây thần kinh thường bị tổn thương và quý vị cần phải tập luyện cơ sàn chậu để giúp cho chúng mạnh trở lại.

LIỆU VẤN ĐỀ SÓN TIỂU NÀY CÓ TỰ NÓ KHỎI ĐƯỢC HAY KHÔNG?

Nếu quý vị bị bất kỳ trường hợp són tiểu nào, nếu không làm gì cả, nó sẽ không tự khỏi. Vấn đề són tiểu thế nào cũng chấm dứt nếu quý vị tập luyện cơ sàn chậu để giúp chúng mạnh trở lại. Nếu không tập luyện để các cơ sàn chậu mạnh trở lại sau mỗi lần sinh nở, quý vị có thể bắt đầu tiểu ra quần, vì khi tuổi càng lớn, các cơ sàn chậu càng trở nên yếu hơn.

BỌNG ĐÁI CỦA TÔI HOẠT ĐỘNG RA SAO?

Bọng đái là một chiếc bơm bằng các cơ bên trong rỗng. Nước tiểu từ thận chảy xuống và bọng đái có thể chứa một ly rượu đến hai ly nước tiểu (300 đến 400ml). Các cơ sàn chậu giữ nhiệm vụ đóng kín ống thoát của bọng đái. Khi bọng đái đầy nước tiểu và quý vị quyết định đi tiểu, cơ sàn chậu giãn ra khi quý vị ngồi trên bàn cầu và bọng đái bóp lại để đẩy nước tiểu ra. Rồi chu trình “chứa đầy và thải hết” bắt đầu lại.

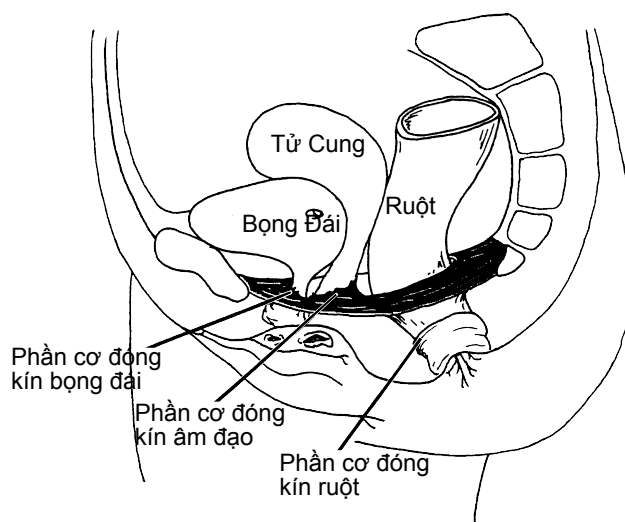


CỨ BA PHỤ NỮ ĐÃ TỪNG CÓ SINH NỮ THÌ CÓ MỘT NGƯỜI BỊ TIÊU RA QUẦN

CÁC CƠ SÀN CHẬU CỦA TÔI GIỮ NHIỆM VỤ GÌ?

Hãy xem hình sàn chậu. Các cơ sàn chậu giữ một số nhiệm vụ, chúng:

- giúp đóng kín bàng đái, âm đạo (đường tiểu) và trực tràng; và
- giúp giữ bàng đái, tử cung (dạ con) và ruột đúng vị trí.



NẾU CÁC CƠ SÀN CHẬU CỦA TÔI BỊ YẾU SAU KHI SINH NỮ THÌ SAO?

- Quý vị có thể bị són tiểu khi ho, hắt hơi, nâng, cười hoặc tập thể dục.
- Quý vị có thể không nín trung tiện được.
- Quý vị có thể cảm thấy cần phải đi tiểu hoặc đi đại tiện gấp.
- Có thể bàng đái, tử cung hay ruột của quý vị không được các cơ giữ cho chắc chắn. Khi không được giữ chắc chắn, một hoặc nhiều bộ phận ở vùng chậu có thể bị sa xuống âm đạo. Trường hợp này được gọi là sa bộ phận vùng chậu. Sa bộ phận vùng chậu là chuyện rất thường xảy ra và cứ mười phụ nữ ở Úc thì có một người bị vấn đề này.

CỨ BA PHỤ NỮ ĐÃ TỪNG CÓ SINH NỮ THÌ CÓ MỘT NGƯỜI BỊ TIỂU RA QUẦN

TÔI CÓ THỂ LÀM GÌ ĐỂ NGĂN CHẶN NHỮNG CHUYỆN NÀY XẢY RA?

- Tập luyện cơ sàn chậu (lát nữa chúng tôi sẽ chỉ dẫn cách thức cho quý vị).
- Duy trì thói quen đi tiểu và đi đại tiện tốt:
 - ăn trái cây và rau quả;
 - uống từ 6 đến 8 ly nước một ngày;
 - đừng đi tiểu ‘phòng hờ’ vì làm vậy khả năng chứa nước tiểu của bàng đái có thể bị giảm sút; và
 - bảo đảm bàng đái thải hết nước tiểu sau khi đi tiểu xong.
- Bảo vệ các cơ sàn chậu khi đi đại tiện. Tư thế tốt để ngồi trên bàn cầu là đặt tay lên đùi, hai chân đặt sát bàn cầu, nhón gót lên. Thả lỏng cơ sàn chậu và đẩy nhẹ.
- Giữ thể trọng trong khoảng thích hợp với chiều cao và tuổi tác của quý vị.

Muốn biết thêm thông tin, xin xem tờ thông tin: “Tập Luyện Cơ Sàn Chậu dành cho Phụ Nữ,” “Tập Luyện Bàng Quang,” và “Thói Quen Tiểu Tiện Tốt dành cho Mọi Người.”

TÔI CÓ THỂ SẴN SÓC CHO CƠ SÀN CHẬU BỊ YẾU CỦA MÌNH THẾ NÀO?

Khi sinh nở, cơ sàn chậu có thể bị giãn ra. Bất cứ động tác ‘đè xuống’ nào trong những tuần lễ đầu sau khi sinh cũng có thể làm giãn thêm cơ sàn chậu. Quý vị có thể giúp bảo vệ cơ sàn chậu bằng cách không đè xuống sàn chậu của mình. Dưới đây là một vài ý kiến để giúp quý vị.

- Cố gắng nhứu và kéo cơ sàn chậu lên và giữ như thế trước khi quý vị hắt hơi, ho, hỉ mũi hoặc nâng một vật gì.
- Bất chéo chân và nhứu chặt chúng lại với nhau trước mỗi lần ho hoặc hắt hơi.
- Nhờ người khác giúp nâng vật nặng.
- Đừng rặn khi đi đại tiện.
- Đừng tập động tác thể dục nhún nhảy.
- Thức dậy đi tiểu một lần trong đêm thì không sao—đừng đi tiểu chỉ vì quý vị phải dậy lo cho em bé.
- Tập luyện cho cơ sàn chậu mạnh dần.



CỨ BA PHỤ NỮ ĐÃ TỪNG CÓ SINH NỖ THÌ CÓ MỘT NGƯỜI BỊ TIỂU RA QUẦN

CÁC CƠ SÀN CHẬU CỦA TÔI NẪM Ở ĐÂU?

Điều đầu tiên cần làm là xác định quý vị cần phải tập luyện các cơ nào.

1. Ngồi hoặc nằm, thả lỏng cơ ở đùi, hông và bụng.
2. Nhíu cơ vòng ở quanh hậu môn lại như thể quý vị cố nín không thả trung tiện. Rồi thả lỏng các cơ này. Nhíu lại và thả lỏng một hai lần cho đến khi quý vị biết chắc mình đã xác định đúng các cơ. Cố gắng đừng nhíu hai hông lại với nhau.
3. Khi ngồi tiểu, cố gắng nín tiểu giữa chừng, rồi tiểu tiếp. Quý vị hãy làm vậy để biết đúng các cơ nào phải sử dụng – nhưng chỉ làm việc này một lần trong một tuần. Bọng đái của quý vị có thể sẽ không thải hết nước tiểu như thường lệ nếu quý vị nín tiểu giữa chừng rồi đi tiểu tiếp nhiều lần.

Nếu không cảm thấy cơ sàn chậu “nhíu lại và kéo lên” rõ ràng hoặc nếu không thể nín tiểu như được mô tả ở Điểm 3, quý vị nên nhờ bác sĩ, chuyên viên vật lý trị liệu, hoặc y tá về chứng mất chủ động đại tiểu tiện giúp đỡ. Họ sẽ giúp quý vị tập cho các cơ sàn chậu hoạt động đúng đắn. Ngay cả phụ nữ có các cơ sàn chậu rất yếu cũng có thể có lợi nhờ tập luyện cơ này.

TÔI NÊN TẬP LUYỆN CƠ SÀN CHẬU NHƯ THẾ NÀO?

Bây giờ sau khi đã cảm thấy được các cơ hoạt động —

1. Nhíu và kéo các cơ ở quanh trực tràng, đường sinh dục và đường tiểu cùng một lúc. Kéo các cơ này LÊN ở bên trong. Mỗi lần nhíu các cơ sàn chậu, quý vị phải có cảm giác “kéo lên”. Cố gắng giữ nguyên tình trạng nhíu các cơ mạnh và chặt trong lúc đếm đến 8. Rồi thả lỏng các cơ và thư giãn. Quý vị phải thấy cảm giác “thả lỏng” rõ ràng.
2. Lặp lại (nhíu và kéo lên) và thả lỏng. Tốt nhất là quý vị nghỉ khoảng 8 giây giữa mỗi lần kéo các cơ. Nếu không thể giữ nguyên trong 8 giây, quý vị chỉ cần ráng giữ được lâu chừng nào tốt chừng nấy theo sức mình.
3. Lặp lại động tác “nhíu và kéo lên” càng nhiều lần càng tốt theo sức mình đến mức tối đa từ 8 đến 12 lần. Khi mới khởi sự sau khi sinh nở, có lẽ quý vị nên bắt đầu với 3 lần nhíu thôi và tăng dần lên trong một vài tuần.
4. Khi quý vị mạnh hơn, cố gắng tập ba đợt, mỗi đợt từ 8 đến 12 lần nhíu lại, nghỉ giữa các đợt tập.
5. Tập trọn chương trình tập luyện này (ba đợt từ 8 đến 12 lần nhíu lại) mỗi ngày trong tư thế nằm, ngồi hay đứng.

Trong lúc tập luyện cơ sàn chậu —

- ĐỪNG nín thở;
- ĐỪNG đẩy xuống, chỉ nhíu và kéo lên thôi; và
- ĐỪNG gồng hai hông hoặc đùi.



CỨ BA PHỤ NỮ ĐÃ TỪNG CÓ SINH NỮ THÌ CÓ MỘT NGƯỜI BỊ TIỂU RA QUẦN

TẬP LUYỆN CƠ SÀN CHẬU ĐÚNG CÁCH

Tập nhứ chỉ một vài lần đúng cách vẫn tốt hơn là tập nhiều lần nhưng không đúng hẳn! Nếu không chắc là mình làm động tác nhứ có đúng hay không, quý vị nên nhờ bác sĩ, chuyên viên vật lý trị liệu, hoặc y tá cố vấn chứng mất chủ động đại tiểu tiện giúp đỡ.

KẾT HỢP VIỆC TẬP LUYỆN VÀO SINH HOẠT HÀNG NGÀY

Khi đã học được cách nhứ cơ sàn chậu, quý vị nên tập luyện thường xuyên. Tập hằng ngày là tốt nhất. Quý vị nên dồn hết tâm trí để tập một đợt. Hãy dành thời giờ đều đặn để tập nhứ cơ sàn chậu, có thể là sau khi quý vị:

- đi tiểu;
- rửa tay;
- đang uống nước;
- thay tã cho em bé;
- cho em bé bú; hoặc
- tắm vòi sen.

Quý vị nên tập thành thói quen cả đời mỗi lần đi vào phòng vệ sinh, sau khi đi tiểu hay đi đại tiện là tập một đợt thể dục cơ sàn chậu.

NẾU VẤN ĐỀ KHÔNG ĐỠ HƠN THÌ SAO?

Cơ sàn chậu bị tổn thương có thể phải mất đến sáu tháng mới phục hồi dần. Nếu vấn đề không đỡ hơn sau sáu tháng, quý vị nên nói chuyện với bác sĩ, chuyên viên vật lý trị liệu hoặc y tá cố vấn chứng mất chủ động đại tiểu tiện.

QUÝ VỊ CŨNG NÊN NHỜ BÁC SĨ GIÚP NẾU ĐỂ Ý THẤY BẤT CỨ ĐIỀU NÀO DƯỚI ĐÂY:

- bất cứ trường hợp bị són tiểu nào;
- phải hồi hả đi vào phòng vệ sinh để đi tiểu hoặc đi đại tiện;
- không thể nín tiêu/tiểu theo ý muốn;
- không thể chủ động việc thả trung tiện;
- bị rát hoặc xót bên trong khi quý vị đi tiểu; hoặc
- phải rặn để bắt đầu đi tiểu.



CỨ BA PHỤ NỮ ĐÃ TỪNG CÓ SINH NỮ THÌ CÓ MỘT NGƯỜI BỊ TIỂU RA QUẦN

NHỜ GIÚP ĐỠ

Tất cả phụ nữ đã từng sinh nở đều nên tập luyện cơ sàn chậu.

Nếu quý vị có bất cứ thắc mắc nào về việc tập luyện cơ sàn chậu hoặc về vấn đề chủ động tiểu tiện, quý vị có thể liên lạc với:

Cố Vấn Chuyên Nghiệp trên Đường Dây Trợ Giúp Chứng Mất Chủ Động Đại Tiểu Tiện Toàn Quốc để được giúp đỡ miễn phí những điều dưới đây:

- thông tin;
- hướng dẫn; và
- tờ thông tin.

Qua số ĐIỆN THOẠI MIỄN PHÍ* 1800 33 00 66 (8g sáng đến 8g tối Thứ Hai đến Thứ Sáu), hoặc

Vào trang mạng này: www.bladderbowel.gov.au

Đường Dây Trợ Giúp có thể sắp xếp thông ngôn viên qua Dịch Vụ Thông Dịch qua Điện Thoại (TIS). Xin gọi số 13 14 50 Thứ Hai đến Thứ Sáu và nhờ họ gọi cho Đường Dây Trợ Giúp.

Tất cả phụ nữ đã từng sinh nở đều nên tập luyện cơ sàn chậu.

* Gọi bằng điện thoại di động sẽ bị tính theo giá biểu điện thoại di động.

