



# 17 TẬP LUYỆN BÀNG QUANG

Mục đích của việc tập luyện bàng quang là để giúp quý vị chủ động tiểu tiện tốt hơn, bằng cách tập luyện để bàng đái giữ nhiều nước tiểu hơn mà không bị rỉ ra hay cần phải đi tiểu gấp, nhờ đó quý vị có thể kịp đi vào phòng vệ sinh.

## SỬ DỤNG CHƯƠNG TRÌNH TẬP LUYỆN BÀNG QUANG VÀO LÚC NÀO?

Nếu đang đọc tờ thông tin này, quý vị có thể cũng đang bị mất đi phần nào chủ động tiểu tiện. Có thể quý vị đi tiểu thường xuyên hơn và thấy khó nín tiểu cho đến khi quý vị đến được phòng vệ sinh. Đôi khi, có thể quý vị bị són tiểu ra trên đường đi vào phòng vệ sinh. Nếu quý vị đi gặp bác sĩ hoặc cố vấn chứng mất chủ động đại tiểu tiện, họ có thể cho quý vị bắt đầu chương trình tập luyện bàng quang để giúp quý vị chủ động tiểu tiện tốt hơn. Nếu quý vị không làm gì hết, vấn đề có thể chuyển nặng.

Mất chủ động tiểu tiện có thể do các vấn đề về sức khỏe, chẳng hạn như đột quỵ, tuyến tiền liệt lớn hoặc bệnh Parkinson hoặc chỉ vì thói quen tiểu tiện không tốt trong một thời gian dài. Đối với một số người có khi không thể biết được nguyên nhân.

## THÓI QUEN TIỂU TIỆN BÌNH THƯỜNG LÀ GÌ?

Đi tiểu năm hay sáu lần một ngày (trong khoảng thời gian 24 giờ) là bình thường nếu quý vị uống khoảng một lít rưỡi đến hai lít nước (5 đến 7 ly) trong ngày. Bình thường quý vị đi tiểu khi ra khỏi giường vào buổi sáng, ba lần trong ngày và trước khi đi ngủ vào ban đêm. Khi chúng ta lớn tuổi dần, nhịp độ đi tiểu này có thể thay đổi. Người lớn tuổi tiết ra nhiều nước tiểu về đêm hơn, do đó, họ phải đi tiểu trong đêm thường xuyên hơn so với ban ngày.

Bọng đái tốt có thể chứa khoảng một ly rưỡi đến hai ly nước tiểu (300 đến 400ml) khi quý vị thức và sinh hoạt trong ngày và khoảng bốn ly (800ml) trong đêm, trước khi quý vị cần phải đi tiểu.

## CHƯƠNG TRÌNH TẬP LUYỆN BÀNG QUANG

Bác sĩ hoặc cố vấn chứng mất chủ động đại tiểu tiện sẽ yêu cầu quý vị điền giản đồ bàng quang. Để làm công việc này, mỗi lần đi tiểu, quý vị ghi ngày, giờ và lượng nước tiểu. Quý vị cần ghi chú như vậy trong một vài ngày để tìm hiểu xem bọng đái quý vị chứa được bao nhiêu nước tiểu và quý vị phải đi tiểu thường xuyên như thế nào.



# 17 TẬP LUYỆN BÀNG QUANG

Giản đồ bàng quang có thể nhìn giống như vậy:

Giờ	Lượng Nước Tiểu	Ghi Chú
5g sáng	250ml	
7g30 sáng	70ml	
9g15 sáng	160ml	

Khi ghi chú, quý vị có thể ghi bất cứ lần bị són tiểu nào (chẳng hạn như “bị són tiểu trên đường đi vào phòng vệ sinh”) hoặc các vấn đề khác (chẳng hạn như “rát” hoặc “đau”).

Muốn đo lượng nước tiểu, quý vị đặt một đồ đựng (như hộp đựng kem chẳng hạn) trong bồn cầu. Sau đó, quý vị ngồi trên bồn cầu và thư giãn, hai chân đặt trên nền nhà. Đi tiểu vào đồ đựng. Khi tiểu xong, đổ nước tiểu vào bình đo lường để đo lượng nước tiểu. Phái nam có thể đứng tiểu thẳng vào bình đo lường.

Tã lót thấm có thể được sử dụng để tính lượng nước tiểu rỉ ra trong thời gian một hay hai ngày. Quý vị có thể tính lượng nước tiểu theo cách này bằng cách bỏ tã lót thấm khô vào bao ny-lông rồi đem cân. Khi quý vị thay chiếc tã ướt, bỏ chiếc tã này vào bao ny-lông và đem cân. Nếu lấy trọng lượng của tã đã thấm nước tiểu trừ đi trọng lượng của tã khô, quý vị có thể biết được lượng nước tiểu bị rỉ ra là bao nhiêu vì mỗi gam bằng một mililit.

Cách tính như thế này:

Tã lót đã thấm nước tiểu	400 gam
Tã lót khô	150 gam
Trọng lượng sai biệt	250 gam
<b>Lượng nước tiểu bị rỉ ra</b>	<b>250 ml</b>

## AI SẼ GIÚP QUÝ VỊ LẬP CHƯƠNG TRÌNH TẬP LUYỆN BÀNG QUANG VÀ SẼ TẬP TRONG BAO LÂU?

Cố vấn chứng mất chủ động đại tiểu tiện hoặc chuyên viên vật lý trị liệu có thể giúp quý vị đạt được kết quả tốt nhất bằng cách lập ra chương trình tập luyện thích hợp cho nhu cầu của quý vị.

Những nhân viên y tế này có thể có phòng mạch riêng hoặc quý vị có thể liên lạc với họ qua các dịch vụ y tế cộng đồng và các bệnh viện công lập là những nơi các dịch vụ được cung cấp miễn phí. Đường Dây Trợ Giúp Chứng Mất Chủ Động Đại Tiểu Tiện Toàn Quốc (National Continence Helpline) (Số điện thoại miễn phí 1800 33 00 66) có thể giúp nếu quý vị không biết cách nào để tìm một chuyên viên trong vùng của mình.

Đa số chương trình sẽ kéo dài khoảng ba tháng và quý vị có thể sẽ phải gặp cố vấn chứng mất chủ động đại tiểu tiện mỗi tuần hoặc mỗi hai tuần một lần. Họ sẽ chỉ cho quý vị biết cách giữ thêm nước tiểu trong bàng đái.



## MỘT SỐ ĐIỀU HỮU ÍCH QUÝ VỊ SẼ HỌC HỎI ĐƯỢC TỪ CHƯƠNG TRÌNH NÀY

Cổ vấn chứng mất chủ động đại tiểu tiện sẽ chỉ cho quý vị biết cách sử dụng các cơ sàn chậu của mình. Các cơ này nâng đỡ bàng đái và niệu đạo (ống dẫn tiểu từ bàng đái ra ngoài) và giúp kiểm chế cảm giác cần phải đi tiểu gấp, nhờ vậy quý vị có thể nín tiểu cho đến khi đến được phòng vệ sinh.

Dần dà quý vị sẽ học cách uống thêm nước cho đến khi quý vị có thể uống được từ một lít rưỡi đến hai lít nước (5 đến 7 ly) mỗi 24 giờ. Cách này sẽ giúp bàng đái từ từ giãn ra để chứa thêm nước tiểu. Để dễ biết mỗi ngày quý vị uống bao nhiêu nước, quý vị cần biết ly hoặc ca của quý vị chứa được bao nhiêu. Ly có thể chứa từ 120 đến 180ml, trong khi ca có thể chứa từ 280 đến 300ml hoặc nhiều hơn.

Quý vị cũng sẽ biết được là táo bón và rặn khi đi đại tiện có thể làm giãn các cơ sàn chậu và gây ra chứng mất chủ động tiểu tiện. Muốn tránh bị táo bón, mỗi ngày quý vị cần phải ăn ít nhất hai miếng trái cây và năm suất rau quả cùng bánh mì có nhiều chất xơ. Thức uống có ga hoặc có cafein (sôcôla, nước cola, trà và cà phê) có thể gây khó chịu cho bàng đái và làm cho quý vị khó nín tiểu. Quý vị sẽ biết được nên chọn những thức uống nào để bàng đái không bị hoạt động bất bình thường.

## LIỆU SẼ CÓ CÁC TRỞ NGẠI NÀO KHÔNG?

Đừng băn khoăn về những thay đổi nhỏ nhất hàng ngày đối với việc chủ động tiểu tiện – những điều này là bình thường. Bất cứ ai theo chương trình tập luyện bàng quang đều có thể bị những thất bại, khi các triệu chứng có thể dường như tệ hơn. Trường hợp này có thể xảy ra khi:

- quý vị bị mệt hoặc yếu sức;
- quý vị bị nhiễm trùng bàng quang (cần đi gặp bác sĩ ngay);
- quý vị lo lắng hoặc bị căng thẳng tâm lý;
- thời tiết mưa, gió hoặc lạnh; hay
- quý vị bị bệnh (chẳng hạn như bị cảm hoặc cúm).

Nếu những chuyện này xảy ra, đừng nản chí. Hãy lạc quan và tiếp tục tập luyện.



---

## NHỜ GIÚP ĐỠ

---

Quý vị không phải chịu đựng một mình. Chứng mất chủ động tiểu tiện có thể chữa dứt hẳn hoặc dễ đối phó hơn nếu được chữa trị đúng cách. Nếu quý vị không làm gì hết, vấn đề có thể chuyển nặng.

Gọi cho Cố Vấn Chuyên Ngành trên Đường Dây Trợ Giúp Chứng Mất Chủ Động Đại Tiểu Tiện Toàn Quốc (National Continence Helpline) 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](http://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.

### **Tập luyện bàng quang có thể giúp chủ động tiểu tiện.**

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

