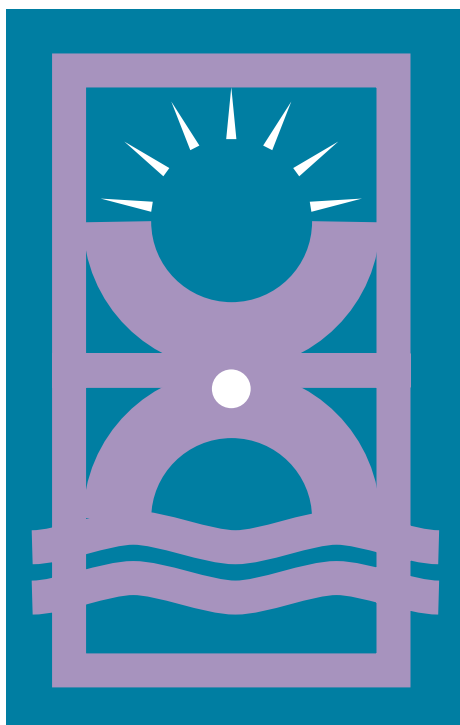




# Chứng tiểu són là gì?



## Chứng tiểu són là gì?

Chứng tiểu són (urinary incontinence) là từ ngữ để diễn tả việc bọng đái són nước tiểu ngoài ý muốn. Không bao giờ nên xem chứng tiểu són là một điều bình thường. Chứng tiểu són là triệu chứng hoặc dấu hiệu của một vấn đề gốc rễ.

Các vấn đề của việc kiểm chế bọng đái có thể thường được chữa khỏi hoặc cải thiện đáng kể nếu được chữa trị. Hãy tìm giúp đỡ ngay.

## Ai là những người có nguy cơ?

Tại Úc, cứ 6 người thì có khoảng 1 người bị chứng tiểu són. Điều này xảy ra bất kể sắc tộc, phái tính, tuổi tác hoặc tầng lớp xã hội.

Chứng này ảnh hưởng đến dân chúng về mặt xã giao, tình cảm, thể chất, tâm lý và kinh tế. Phụ nữ là những người bị ảnh hưởng nhiều hơn so với nam giới. Ở các nhóm lớn tuổi hơn, chứng tiểu són có khuynh hướng phổ thông và trầm trọng hơn,

xảy ra cho khoảng 40% số người trên 75 tuổi.

Việc đái dầm trên giường cũng thông thường ở trẻ em và thiếu niên, gây nhiều xấu hổ và căng thẳng cho các em cũng như gia đình.

Dù có nhiều người bị chứng tiểu són và có sẵn các cách chữa trị khác nhau, thái độ tiêu cực của xã hội đối với vấn đề này đôi khi làm cho người gặp chứng này cảm thấy mình bị ruồng bỏ. Điều này làm cho họ trở nên cô lập và xa lạ với bạn bè và người cùng trang lứa, vì họ sợ người ta biết được và cảm thấy xấu hổ trong việc xã giao. Có sẵn sự giúp đỡ và người bị chứng này không phải chịu đựng trong câm lặng.

## Nguyên nhân của chứng này là gì?

Có nhiều loại khác nhau của chứng tiểu són, mỗi loại có một số nguyên nhân. Các nguyên nhân này gồm cả:

- **Tiểu són vì căng thẳng**

Són một lượng nhỏ nước tiểu khi ho, hắt hơi, cười, ráng nhin hoặc nâng nhấc hoặc khi chơi thể thao. Việc tiểu són do căng thẳng (stress continence) xảy ra chủ yếu là ở phụ nữ, nhất là người đã sinh con qua âm đạo, hoặc do thay đổi kích thích tố sau khi mãn kinh. Chứng tiểu són cũng có khi xảy ra cho đàn ông, thông thường nhất là do hậu quả của việc giải phẫu tuyến tiền liệt.



## Urinary Incontinence. What is it?

The National Continence Management Strategy  
A Commonwealth Government Initiative

- **Tiểu són do thôi thúc**

Tiểu són bất ngờ khi quá mót tiểu. Điều này có thể do các tình trạng như bệnh đột quỵ, Parkinson, táo bón hoặc có thể chỉ là hậu quả các thói quen xấu về tiểu tiện. Trong một vài trường hợp, nguyên nhân chưa biết được.

- **Tiểu són vì nước tiểu tràn**

Trong các tình trạng khi bọng đái không thoát nước tiểu hết, nước tiểu có thể bị thoát ra không phải lúc. Đối với đàn ông, nguyên nhân thông thường nhất là do tuyến tiền liệt bị lớn ra, làm ngăn trở dòng nước tiểu.

Bắp thịt bọng đái yếu cũng có thể dẫn đến việc bọng đái thoát nước tiểu không hết.

- **Tiểu són do chức năng**

Hậu quả của một vấn đề thể chất, tâm thần hoặc môi sinh chẳng hạn như ít đi lại, kém lanh lợi, mất mát trí nhớ, hoặc ngay cả nhà cửa thiết kế nghèo nàn cũng ảnh hưởng đến việc lui tới hoặc sử dụng phòng vệ sinh.

- **Tiểu són do phản xạ**

Mất kiểm soát việc tiểu tiện, do thương tổn các thần kinh kiểm soát chức năng của bọng đái. Điều này thường thấy nhất ở những người bị tổn thương cột sống.

**Nếu quý vị luôn cảm thấy khát nước và phải đi tiểu luôn, hãy hỏi bác sĩ để xem quý vị có bị bệnh tiểu đường (diabetes) hay không.**

## Hãy hỏi để được giúp đỡ

Quý vị không lẻ loi. Chứng tiểu són có thể được chữa khỏi hoặc kiểm chế tốt hơn nếu được điều trị.



## Ai có thể giúp đỡ?

- Bác sĩ của quý vị.
- Đường dây toàn quốc để giúp vấn đề kiểm chế tiêu tiểu (National Continence Helpline) số điện thoại miễn phí **1800 33 00 66**.  
(Họ có thể thu xếp để có thông-ngôn qua-điện-thoại.)
- Nhân viên cộng đồng hoặc nhân viên y tế, hoặc chuyên viên vật lý trị liệu.
- Các cố vấn chuyên về vấn đề kiểm chế tiêu tiểu (continence adviser) làm việc tại các bệnh viện, trung tâm y tế cộng đồng, y viện chuyên về vấn đề kiểm chế tiêu tiểu (continence clinics) hoặc tại các Trung tâm hoặc Chi nhánh của 'Continence Foundation of Australia' (Cơ quan Úc trợ giúp về vấn đề kiểm chế tiêu tiểu).

**Thông dịch viên.** Vài dịch vụ có thể thu xếp thông dịch viên (nam hoặc nữ, nếu cần) miễn phí cho quý vị. Hãy hỏi dịch vụ.

Các dịch vụ thông dịch qua điện thoại rẻ hơn và thường có ngay lập tức. Ví dụ như Dịch vụ Phiên dịch và Thông dịch qua Điện thoại (TIS) có Đường dây Ưu tiên cho Bác sĩ (Doctors Priority Line) để phục vụ miễn phí cho bác sĩ phòng mạch tư cần nói chuyện với bệnh nhân kém lưu loát tiếng Anh. Bác sĩ của quý vị có thể đặt hẹn dịch vụ này bằng cách điện thoại đến số 1300 131 450.

## Muốn biết thêm chi tiết, hãy đọc các tập hướng dẫn khác trong loạt này:

- Thói quen Tiêu tiện Tốt cho Mọi người
- Tập luyện việc Tiêu tiện
- Tập Thể dục Sàn Xương chậu cho Đàn ông
- Tập Thể dục Sàn Xương chậu cho Phụ nữ
- Chứng mất trí nhớ và chứng Tiêu són
- Táo bón và chứng Tiêu són
- Các vấn đề về Tiêu tiện và Tuyến tiền liệt
- Trợ phẩm và Dụng cụ để giúp người bị chứng khó nhịn tiêu tiểu
- Chứng khó nhịn tiêu tiểu: Hoang đường và Sự thật
- Thăm định sự kiểm chế tiêu tiểu là gì?
- Mười Câu hỏi Thường được Hỏi
- Một trong ba phụ nữ đã từng sinh nở bị chứng tiểu són
- Chứng khó nhịn đại tiện
- Giải phẫu để chữa Chứng Tiêu són do Căng thẳng của Phụ nữ

