

## ภาวะกระเพาะปัสสาวะบีบตัวไวเกิน (overactive bladder: OAB)

ผู้ช่วยศาสตราจารย์นายแพทย์วิทย์ วิเศษสินธุ์ ภาควิชาศัลยศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

ภาวะกระเพาะปัสสาวะบีบตัวไวเกิน หรือเรียกง่าย ๆ ว่า “โอเอบี” คือ ภาวะที่เราไม่สามารถกลั้นปัสสาวะไว้ได้เมื่อรู้สึกปวดปัสสาวะ จำเป็นต้องหยุดกิจกรรมที่ทำอยู่เช่น ทำงานบ้าน ดูทีวี นั่งประชุม นั่งเรียนหนังสือ เป็นต้น โดยมีอาการร่วมอื่นๆ ได้แก่ ปัสสาวะบ่อยขึ้นมากกว่า 8 ครั้งต่อวัน ต้องลุกมาปัสสาวะหลังนอนหลับ บางครั้งมีปัสสาวะเล็ดราดร่วมด้วย โดยไม่สามารถตรวจพบพยาธิสภาพอื่นๆในระบบทางเดินปัสสาวะ เช่น การติดเชื้อ มะเร็ง กระเพาะปัสสาวะอักเสบหลังการฉายแสง นิ่ว เป็นต้น

“โอเอบี” เกิดได้จากหลายสาเหตุ ปัจจุบันยังไม่ทราบแน่ชัด ซึ่งสาเหตุต่างๆที่อาจทำให้เกิดภาวะนี้ได้แก่ การที่กระเพาะปัสสาวะที่สั่งการมายังกระเพาะปัสสาวะมีความผิดปกติทำให้กระเพาะปัสสาวะมีการบีบตัวบ่อยและมากกว่าปกติ โดยที่ยังมีปริมาณปัสสาวะน้อยกว่าปกติ ปัจจัยส่งเสริมที่ทำให้เกิดอาการมากขึ้นได้แก่ กล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานอ่อนแรง เส้นประสาทบางส่วนถูกทำลาย หลังการผ่าตัดช่องท้องบริเวณอุ้งเชิงกราน น้ำหนักเกิน ภาวะหลังหมดประจำเดือน ยาบางชนิด แอลกอฮอล์ ชา กาแฟ

ภาวะ “โอเอบี” ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตอย่างชัดเจนทั้งต่อทางร่างกายและจิตใจ อาทิเช่น มีการอับชื้นหรือติดเชื้ออันเกิดจากปัสสาวะที่เล็ดราดออกมา ผลกระทบในการเข้าสังคม หลีกเลี้ยงสังคม ไม่กล้าออกไปข้างนอกเนื่องจากกังวลเรื่องการปัสสาวะ ผลกระทบในการทำงาน ทำงานไม่ต่อเนื่อง ผลกระทบในการเดินทาง กังวลในการหาห้องน้ำระหว่างการเดินทาง ผลกระทบต่อการนอนหลับ เนื่องจากต้องลุกไปเข้าห้องน้ำหลังนอนหลับทำให้พักผ่อนไม่เพียงพอ เกิดความอยุ่ ความกังวล อยู่บ้านตลอดเวลา หรือ เกิดอาการซึมเศร้าเนื่องจากโรคดังกล่าว

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ส่งเสริมให้อาการของ ภาวะ “โอเอบี” มากขึ้น

1. ลดอาหารและเครื่องดื่มที่มีผลต่ออาการผิดปกติของกระเพาะปัสสาวะ เช่น ชา กาแฟ เครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของคาเฟอีน แอลกอฮอล์ ผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว ซ็อกโกแลต รวมถึงอาหารรสจัด
2. ควบคุมน้ำหนัก ไม่ให้มากเกินไปตามมาตรฐาน
3. งดการสูบบุหรี่ เนื่องจากสารในบุหรี่มีผลต่อการทำงานของกระเพาะปัสสาวะ และบุหรี่ทำให้มีอาการไอ ซึ่งมีผลทำให้เกิดปัสสาวะเล็ดราดขณะไอได้
4. หลีกเลี้ยงอาการท้องผูก เนื่องจากภาวะท้องผูกส่งเสริมให้กระเพาะปัสสาวะทำงานผิดปกติได้
5. ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ ประมาณ 8-10 แก้ว เนื่องจากการดื่มน้ำน้อยส่งผลให้น้ำปัสสาวะมีความเข้มข้นสูง ทำให้เกิดระคายเคืองกระเพาะปัสสาวะได้

ผู้ที่มีอาการของ “โอเอบี” ควรไปพบศัลยแพทย์ระบบทางเดินปัสสาวะเพื่อขอคำปรึกษา เพราะภาวะนี้สามารถรักษาให้หายหรือทำให้อาการดีขึ้นได้