

ไอ จาม ปัสสาวะรด : เพียงชั่วข้ามคืนก็หายได้

ศาสตราจารย์นายแพทย์วีร คุชการ

ภาควิชาศัลยศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

ไอ จาม หรือ ออกกำลังกาย กระโดด วิ่ง แล้วมีปัสสาวะเล็ดราดออกมา เป็นสิ่งที่พบบ่อยในผู้หญิง ทำให้กระทบกระเทือนต่อการใช้ชีวิต ไม่สามารถมีกิจกรรมประจำวันที่ต้องการได้ รวมถึงมีปัญหาในการดูแลสุขภาพ อนามัยส่วนตัว หลายคน ต้องใช้ผ้าอนามัยสวมรองซับไว้ หรือมีผื่นในร่มผ้า จากการระคายเคือง

สาเหตุที่ทำให้ มีปัสสาวะเล็ดราด เนื่องจากการทำงานของหูรูดเสื่อม ไม่สามารถป้องกันปัสสาวะเล็ดราดออกมาได้ ทั้งนี้ในภาวะปกติ หูรูดบริเวณท่อปัสสาวะนี้ จะมีหน้าที่ป้องกันปัสสาวะไม่ให้เล็ดราดออกมาถึงแม้จะมีปริมาณปัสสาวะเกยค้างไว้ในกระเพาะปัสสาวะมากเพียงใดก็ตาม หรือมีแรงกด กระแทก กระแทกกระเทือน ปัสสาวะก็จะยังคงไม่เล็ดราดออกมา เมื่อการทำงานของหูรูดหย่อน หรือเสื่อม จากอายุที่เพิ่มขึ้น น้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้น ฮอร์โมนที่ลดลง หรือการตั้งครรภ์ การคลอด ก็ทำให้กลไกการทำงานในการปกป้องปัสสาวะไม่ให้ราดออกมาเสียไป

การมีปัสสาวะเล็ดราด เป็นปัญหาที่กระทบกับการใช้ชีวิต การรักษาขึ้นกับความรุนแรง และปริมาณปัสสาวะที่เล็ดราดออกมา ซึ่งขึ้นอยู่กับกิจกรรมประจำวัน และกิจกรรมของแต่ละคนเป็นหลัก ในขั้นตอนแรกหากอาการไม่มากนัก สามารถใช้การรักษาโดยการประคบประครอง ผีกล้ามเนื้อเชิงกรานให้แข็งแรง ที่รู้จักกันโดยทั่วไปว่า การขมิบ หูรูด การรักษานี้จะต้องใช้เวลานาน อีกทั้งยังต้องทำอย่างสม่ำเสมอ ต่อเนื่องกันเป็นระยะเวลานาน หลายเดือน ทำให้ผลการรักษาไม่รวดเร็วทันใจ

การรักษาที่ได้ผลดี จึงต้องอาศัยการผ่าตัด ในอดีต การผ่าตัด จะต้องทำผ่านแผลกว้าง มีการดูแลรักษาหลังผ่าตัดนาน ฟิ้นตั้งข้ากว่าจะกลับมาประกอบภารกิจได้ตามปกติ แต่ในปัจจุบัน วิวัฒนาการการผ่าตัดรูดหน้าไปมาก จนทำให้การผ่าตัดเพื่อการรักษาภาวะ ไอ จาม ปัสสาวะเล็ดราด ทำได้โดยการผ่านแผลเล็กๆ แล้วสอดอุปกรณ์ที่ใช้ในการประครองให้หูรูดทำงานแข็งแรงขึ้นเข้าไปประครองท่อปัสสาวะไว้ ผู้ป่วยจะฟื้นตัวเร็ว สามารถกลับไปทำงานได้ตามปกติในเวลารวดเร็ว ส่วนมากใช้เวลาในการเตรียมตัว การผ่าตัด และนอนในโรงพยาบาลเพียงวันเดียว เมื่อแผลหายเรียบร้อย จะกลับมากลับปัสสาวะได้ดังเดิมกว่าร้อยละ 90 ในช่วงแรกๆ อาจจะต้องหลีกเลี่ยง กิจกรรมที่มีการกระทบกระเทือนมากๆ ไว้ราว 1 สัปดาห์ ผลการผ่าตัดเท่าที่มียางานในโลก และในประเทศไทย เมื่อติดตามมากกว่า 20 ปี ผู้ป่วยยังมีผลการรักษาที่ดี ยังสามารถกลับปัสสาวะได้อยู่ในเกณฑ์ที่น่าพอใจ ดังนั้นผู้ที่ประสบปัญหานี้ ที่รบกวนต่อการใช้ชีวิต ควรไปพบแพทย์เพื่อขอคำปรึกษา โรงพยาบาลที่มีศัลยแพทย์ระบบทางเดินปัสสาวะจะสามารถให้คำปรึกษาและดูแลผู้ป่วยกลุ่มนี้ได้ ดังคำที่กล่าวว่า “ เพียงชั่วข้ามคืน ก็ หายได้”

