

Són Tiểu

Hỏi:

Mấy tháng gần đây tôi hay bị chứng són tiểu, thấy cứ bắt đi tiểu hoài, nhiều khi giữ không kịp tiểu ra quần. Tôi không thấy đau hay buốt khi đi tiểu, cũng không thấy có máu. Đạo sau này tôi phải đóng tã khi đi ra ngoài vì không cầm được việc đi tiểu són ra quần. Ngoài chứng này ra tôi vẫn thấy người khỏe mạnh, không bị bệnh gì khác và không uống thuốc men gì. Tôi năm nay 76 tuổi, không uống rượu, không hút thuốc và tập thể dục thường xuyên, không hiểu sao lại mắc chứng này? Xin bác sĩ cho biết lý do gì gây ra bệnh và cách chữa trị ra sao?

Trần Văn H.

Đáp:

Chứng són tiểu (urine incontinence) là chứng bệnh của bàng đái hay bàng quang thường xảy ra nhiều nơi người lớn tuổi. Trung bình khoảng từ 10 đến 15% người trưởng thành có thể bị chứng này, nơi người già, tỷ lệ này tăng tới 30%. Những người sống trong các viện dưỡng lão còn bị nhiều hơn nữa, có thể nói nửa số bệnh nhân trong nursing homes đều mắc chứng tiểu són này.

Muốn biết tại sao bị chứng tiểu són, trước hết ta cần tìm hiểu về cơ chế của bàng đái và đi tiểu. Bàng đái có thắt do bắp thịt gọi là detrusor muscle. Bắp thịt này được điều khiển do giây thần kinh chạy vào vùng tủy sống của xương cùng ở mức gọi là S2, S3 và S4. Trung khu thần kinh ở tủy sống kiểm soát phản xạ co thắt của bàng đái.

Bàng đái chứa được từ 400 đến 500 ml nước tiểu. Khi đến mức này, bàng đái căng lên tạo cảm giác đầy và kích thích phản xạ của tủy sống làm co thắt bắp thịt detrusor và đẩy nước tiểu ra.

Vùng tủy sống điều khiển này có dây thần kinh cảm giác chạy lên vỏ não bộ nên ta có ý thức được về hoạt động của bàng đái và ngăn chặn được phản xạ co thắt nếu ta muốn cầm tiểu, không đi đái ngay.

Khi ta muốn tiểu, vỏ não bộ ra lệnh không ngăn cản phản xạ của tủy sống nữa và làm bắp thịt detrusor co thắt. Ngoài ra, bắp thịt của vùng

xương chậu gọi là levator thắt lại, đẩy phần bụng dưới lên để đè vào bàng đái, đẩy nước tiểu ra.

Trong khi đó cơ vòng đường tiểu ngoài giãn nở để nước tiểu thoát ra ngoài. Tất cả các hoạt động này phối hợp nhịp nhàng tự tự trước sau đưa đến việc đi tiểu một cách bình thường.

Như vậy bất cứ nguyên nhân gì làm cơ chế trên không hoạt động đều dẫn sẽ đưa đến chứng tiểu són. Có 4 loại tiểu són và cách chữa trị cũng khác nhau tùy theo bị loại nào:

1- Tiểu són do bắt đi (urge incontinence)

Nguyên nhân của tiểu són là do bắp thịt detrusor của bàng đái co thắt quá nhiều, không kiểm chế được. Đây là lý do thường thấy nhất nơi người lớn tuổi, khoảng 70% trường hợp tiểu són là do chứng co thắt quá đáng của detrusor.

Ngoài ra những bệnh thần kinh như lãng trí Alzheimer, hay bị đứt mạch máu đầu (stroke)... thường làm mức điều khiển phản xạ đi tiểu yếu đi và bắp thịt detrusor của bàng đái co thắt thường xuyên gây ra tiểu són.

Những nguyên nhân khác nữa là người già thường hay bị bón, phân đè lên bàng đái làm kích thích co thắt, hoặc bị bệnh nhiễm trùng bàng đái cũng gây kích thích. Đàn ông bị lớn tuyến đường tiểu hay còn gọi là nhiếp hộ tuyến cũng dễ bị chứng tiểu són loại này.

2- Tiểu són do đè nén (stress incontinence)

Loại tiểu són này không phải do co thắt của bắp thịt detrusor của bàng đái nhưng vì cơ vòng đường tiểu ngoài không giữ được nước tiểu. Cơ vòng này gọi là external urethral sphincter có nhiệm vụ ngăn chặn không cho nước tiểu chảy ra ngoài khi ta không muốn đi tiểu.

Vì thế nếu cơ vòng này yếu, sẽ không giữ được nước tiểu thoát ra ngoài làm tiểu són. Đàn bà lớn tuổi tắt kinh thiếu kích thích tố sinh dục estrogens thường bị yếu cơ vòng đường tiểu và hay bị teo đường dẫn tiểu ngoài nên dễ bị tiểu són. Người có nhiều con, đẻ nhiều làm yếu các bắp thịt bụng dưới cũng hay bị chứng này.

Triệu chứng dễ nhận biết về kiểu tiểu són do đè nén là khi ho mạnh, hắt hơi, hay khi cười lớn, áp suất của bụng dưới tăng lên, đè nhiều vào bàng đái. Với cơ vòng ngăn chặn yếu, nước tiểu sẽ thoát ra ngoài làm vãi đái.

3- Tiểu són do tràn (overflow incontinence)

Loại này xảy ra thường nơi người đàn ông khi bàng đái quá đầy nhưng đường tiểu ngoài bị ngăn chặn do nhiếp hộ tuyến nở lớn đè lên không cho thoát ra. Khi đầy quá, nước tiểu sẽ nhi nhĩ tràn ra ngoài làm tiểu són.

Một số người bị những bệnh như tiểu đường loại nặng, thiếu kích thích tố giáp trạng, ghiền rượu kinh niên... làm bàng đái tê liệt, nở lớn và tràn nước tiểu ra ngoài làm són cũng theo cơ chế này.

4- Tiểu són do thần kinh (neurogenic incontinence)

Loại này xảy ra nơi những bệnh nhân bị bệnh thần kinh tủy sống, hoặc bị bệnh trên não bộ... bị tiểu són do không điều khiển được phản xạ đi tiểu như đã nói ở phần trên.

Như vậy điều quan trọng khi bị tiểu són là tìm xem bị loại nào trong 4 loại kể trên. Nhiều bệnh nhân bị cả hai hay ba loại cùng lúc, như vừa bị tiểu són do bắt đi (urge), vừa bị do đè nén (stress)... Việc chữa trị sẽ tùy theo căn nguyên. Tuy nhiên một số phương cách có thể dùng để giảm bớt việc tiểu són dù cho bất cứ loại nào.

Thí dụ như đi tiểu theo giờ. Xác định trước cứ mấy tiếng sẽ đi tiểu một lần dù không thấy mót tiểu. Khi làm như thế sẽ giảm mức bắt đi (urge) giữa hai lần đi tiểu theo giờ. Hơn nữa, bàng đái không quá căng đầy, đỡ được són tiểu theo kiểu tràn (overflow).

Cách khác nữa là tập thể dục co thắt bắp thịt bụng dưới, nhất là nơi các phụ nữ lớn tuổi, đã tắt kinh hoặc sinh đẻ nhiều lần. Khi tập thể dục co thắt như thế, các bắp thịt của đường tiểu ngoài sẽ mạnh hơn, cũng như bắp thịt nơi xương mu (pubococcygeal) giữ cho đỡ bị tiểu sót.

Phương pháp biofeedback, không vội vã quá đáng khi đi tiểu, không rặn hay trắn bụng dưới quá nhiều,

---

tập cho các cơ bắp thịt của bàng dưỡi dẫn nở co thắt điều hòa, cũng sẽ giúp ích phần nào.

Tuy nhiên những cách thức trên cũng không có hiệu quả nhiều lắm để chữa bệnh tiểu són. Thường sẽ phải dùng thuốc. Những loại thuốc có tính chất anticholinergic hay được dùng để chữa chứng tiểu són.

Thuốc hiện nay khá công hiệu là tolterodine, tên thương mại là Detrol, uống ngày hai lần 1 hay 2 mg mỗi lần sẽ chữa được chứng tiểu són do bắt đi (urge incontinence) nhờ điều hoà bắp thịt detrusor của bàng đái không làm co thắt quá đáng. Một loại thuốc khác là oxybutinin hay Ditropan cũng có tác dụng tương tự.

Ngoài ra những loại thuốc gọi là alpha-adrenergic blocker cũng giúp ích để chữa tiểu són, hoặc thuốc capsaicin bơm vào bàng đái cũng giúp cho việc giảm co thắt của bắp thịt detrusor. Nếu thuốc uống không hiệu quả nhiều, đôi khi phải dùng đến phương cách giải phẫu như mổ nâng bàng đái, chích collagen vào cơ vòng , hoặc khi cơ vòng bị hư hỏng hẳn phải dùng đến cơ vòng nhân tạo để thay thế.

Tóm lại, chứng tiểu són xảy ra khá nhiều nơi người lớn tuổi. Tuy không nguy hiểm lắm nhưng chứng này làm bệnh nhân giảm thiểu hoạt động, không dám giao tiếp xã hội vì ngượng khi bị tiểu són nơi công cộng.

Rất nhiều bệnh nhân bị chứng này nhưng không đi chữa trị vì không hiểu biết rõ. Với những thuốc mới và cách thức chữa mới, chứng tiểu són tương đối đã dễ chữa hơn và nhiều hiệu quả hơn trong việc chữa trị.

---