

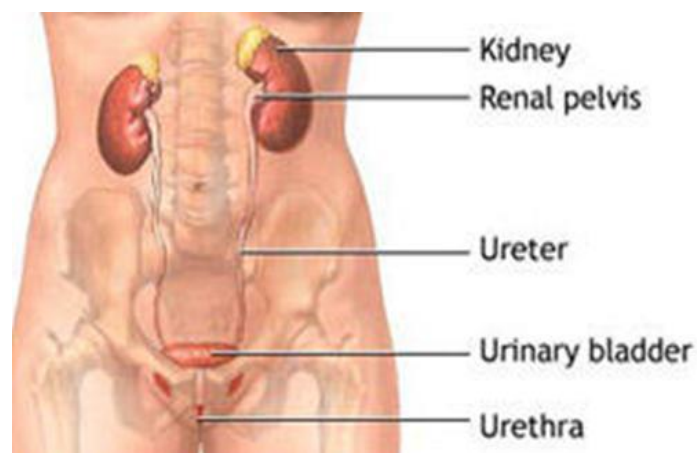
Chứng tiểu đêm ở người già



Trong chương trình hôm nay, bác sĩ Hiền giải đáp thắc mắc của thính giả Phạm Hạnh, hiện cư ngụ tại bang Maryland , Hoa Kỳ, về chứng đi tiểu đêm ở người già.

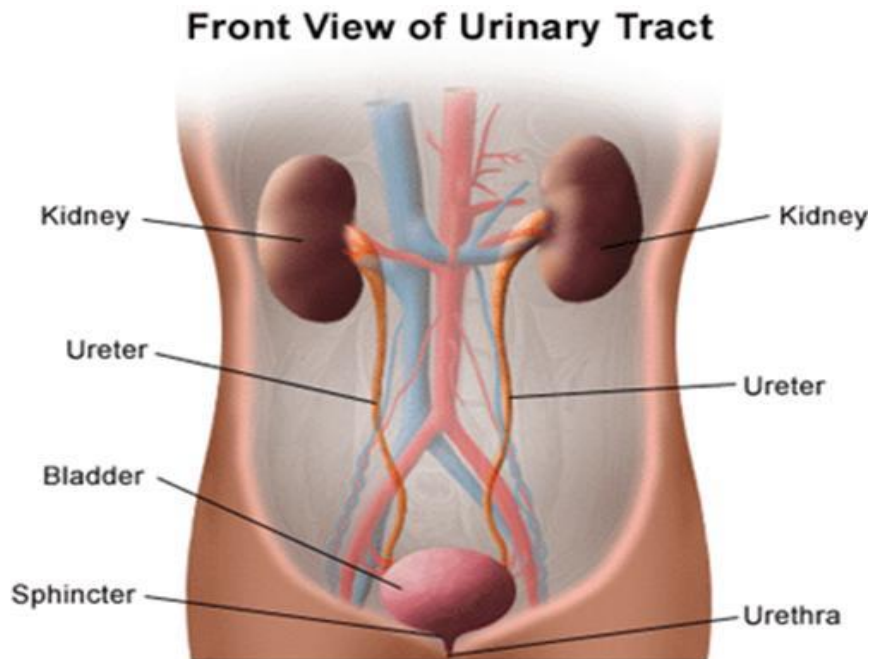
Người lớn tuổi thường bị mất ngủ, lý do thường gặp nhất là phải đi tiểu nhiều ban đêm. Ngoài việc gây rối loạn giấc ngủ, bệnh nhân sáng sớm mệt mỏi, không nghỉ ngơi đầy đủ, nguy cơ té và có thể gãy xương có thể là những chuyện nguy hiểm đi kèm theo chứng tiểu đêm.

Bệnh nhân đàn ông có thể có những triệu chứng kèm theo làm cho bác sĩ nghĩ đến những nguyên nhân ở đường tiểu phía dưới (lower urinary tract): như ban ngày đi tiểu liên miên (urinary frequency, (trên 8 lần/ngày)), dòng nước tiểu yếu, cần đi tiểu ngay (urgency), hay són tiểu (urinary incontinence).



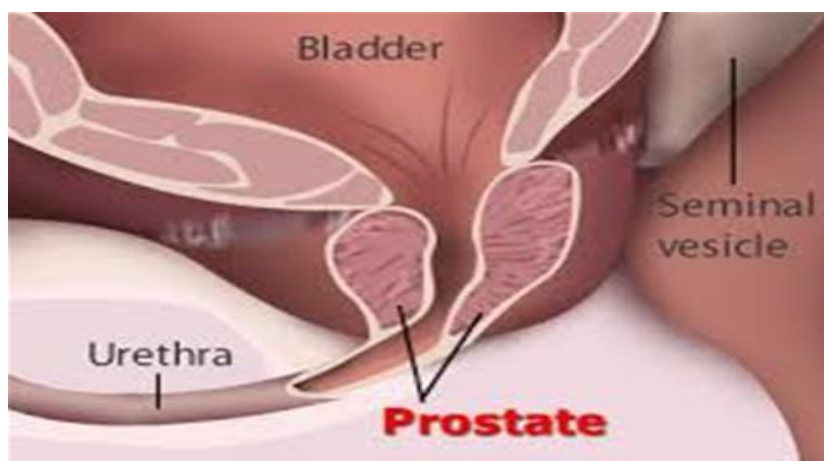
Nguyên nhân chúng ta thường nghe đến là tuyến tiền liệt phì đại lành tính (benign prostate hypertrophy) (không phải ung thư) làm đường thoát ra của nước tiểu bị nhỏ lại và tiểu không thông, chia làm nhiều lần, do đó bác sĩ của vị thính giả đặt câu hỏi khuyên bệnh nhân đi mổ cắt tuyến tiền liệt. Phụ nữ có thể đi tiểu nhiều lần hơn lúc lớn tuổi, hoặc do kết quả sinh đẻ, hoặc do thói quen phụ nữ hay đi tiểu.

Vài ý niệm về cơ thể học:



Chúng ta có hai trái thận (kidney, Fr: rein) hai bên, phía sau và phía trên bụng. Hai thận lọc máu và bài tiết nước tiểu, đi xuống hai ống niệu quản (ureter), vào bóng đái (bladder) nằm giữa, phía dưới bụng. Bóng đái người lớn có nước tiểu chừng 300ml thì mắc tiểu, nếu bộ óc cho phép "mở cửa" thì nước tiểu thoát ra niệu đạo (tiểu tiện), nếu nín thêm bóng đái có thể chứa đến 600ml là tối đa.

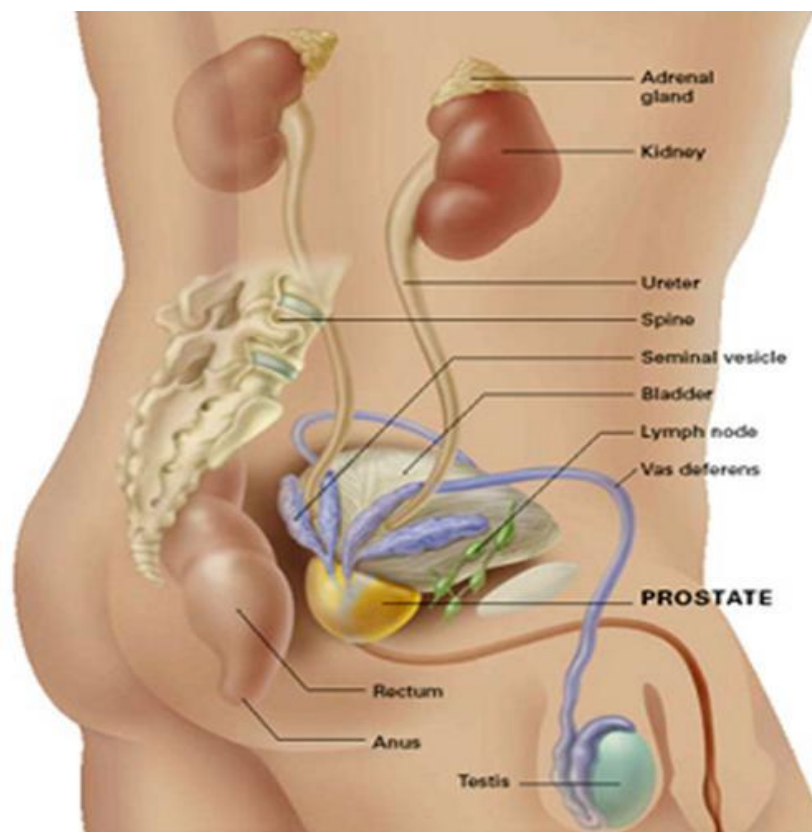
Tuyến tiền liệt (prostate) là một tuyến ngoại tiết của bộ phận sinh dục nam, tuy nhiên gần đây người ta cũng đặt tên lại cho một số tuyến tương tự ở phái nữ là tuyến tiền liệt nữ (female prostate).



Ở phái nam, tuyến nằm dưới và nằm ngay trước ngõ nước tiểu đi ra của bàng quang (bọng đái, bladder), từ đó được đặt tên khoa học là prostate, có nghĩa là "đứng [pro] trước [stat], giữ cửa", từ tiếng Việt tiền liệt cũng theo nghĩa đó. Trước đây, chúng ta còn gọi là "nhiếp hộ tuyến". Tuyến tiết vào tinh dịch một số thành phần giúp nuôi dưỡng các tinh trùng.

Tuyến tiền liệt bao quanh, ôm lấy niệu đạo (urethra) là ống dẫn nước tiểu thoát ra từ bàng đái, nếu tuyến lớn quá (phì đại, hypertrophy), hoặc có ung bướu, tuyến có thể bóp nghẹt đường đi ra của nước tiểu và làm khó tiểu hoặc bí tiểu.

Tuy nhiên, chứng đi tiểu đêm không phải luôn luôn do tuyến tiền liệt, và tôi xin nêu sau đây những tin tức để chúng ta cùng học hỏi. Xin nhắc lại, tôi không có mục đích định bệnh và chữa bệnh trong chương trình y học này, và quý vị cần theo dõi mọi hướng dẫn của bác sĩ quý vị.



Sau đây là những lý do khác nhau có thể gây chứng tiểu đêm:

1) Do nước tiểu nhiều lúc ban đêm (nocturnal polyuria):

- -suy tim
- -rối loạn chất nội tiết ADH (antidiuretic hormone, hay arginin vasopressin được hypothalamus của não bộ tiết ra) là chất đáng lẽ làm thận giữ lại nước nhiều hơn, làm nước tiểu cô đọng hơn, và thể tích nước tiểu giảm đi lúc ban đêm. Ngược lại ở một số người già có rất ít chất vasopressin này tiết ra ban đêm, nên lượng nước tiểu ban đêm quá nhiều.
- -nước ứ phần dưới cơ thể (hạ chi), do các tĩnh mạch không hoạt động bình thường, do suy tim, do thiếu protein trong máu, do ăn mặn quá.
- -uống thuốc lợi tiểu (diuretic) trước khi đi ngủ (ví dụ thuốc loại thiazide trị bệnh cao máu)

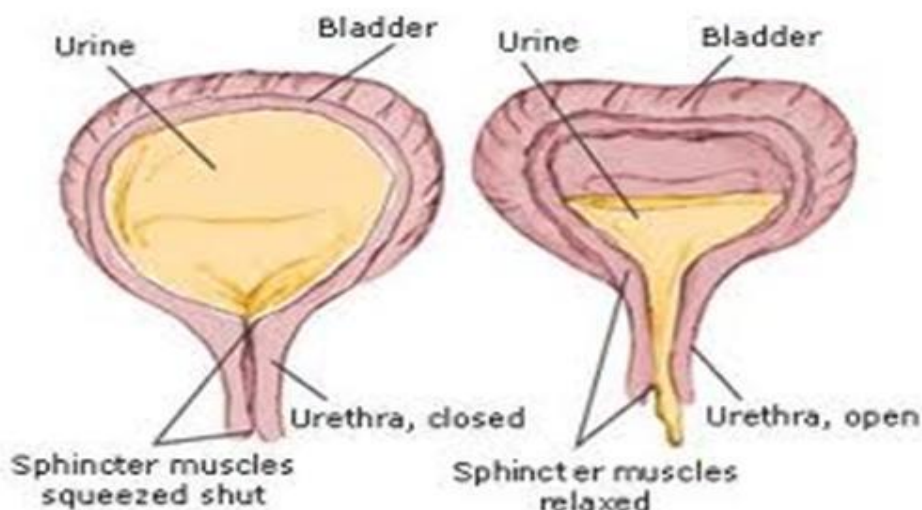
- **-ngưng thở (apnea) trong giấc ngủ vì bị đường hô hấp tắc nghẽn** (obstructive sleep apnea), thiếu oxy trong máu gây ra áp suất trong động mạch phổi tăng, làm áp suất trong tâm nhĩ phải tăng và gây tác dụng tạo ra nước tiểu nhiều hơn.



Nếu bệnh nhân ngáy to, thỉnh thoảng yên lặng không nghe tiếng thở, nhất là người mập, nên coi chừng có sleep apnea hay không, bằng cách đo polysomnogram (đo tim, nhịp thở, oxy trong hơi thở, não điện đồ cùng một lúc trong khi bệnh nhân ngủ). Nếu cần, dùng CPAP cho apnea (máy tạo nên áp suất dương thường trực trong đường hô hấp trong lúc ngủ.)

2) Bệnh nhân nói chung tạo ra quá nhiều nước tiểu:

- do bệnh tiểu đường (đái tháo đường, diabetes)
- đái tháo nhạt (diabetes insipidus, do tổn thương não bộ, hoặc do thận bị hư /nephrogenic diabetes insipidus)
- uống nước quá nhiều (polydipsia)



3) Do thể tích (dung tích, capacity) bàng đái quá nhỏ về đêm:

- hệ thần kinh bàng đái bất thường (neurogenic bladder) không kiểm soát được
- viêm bàng đái (bàng quang)(cystitis)

- ung thư bàng đái, tiền liệt, niệu đạo (cancer of the bladder, prostate, urethra)
- thói quen đi tiểu lúc bàng đái chưa đầy (~300-600ml)
- "overactive bladder" (OAB) (bàng đái "quá hoạt động")
- lo âu (anxiety)
- rượu, cafe
- thuốc men:
 - caffeine, theophylline trị thông cuống phổi, thuốc lợi tiểu,
 - thuốc beta blockers (dùng trị bệnh cao huyết áp, làm cơ detrusor bàng đái co lại tăng risk són tiểu), thuốc alpha blocker (giảm nở các sợi cơ cổ bàng đái), thuốc lợi tiểu (dùng trị bệnh cao huyết áp).
- sạn trong bàng đái



Nói chung, nếu cần nên đến bác sĩ gia đình để tìm xem chính xác nguyên nhân ở đâu, ngoài khả năng do tuyến tiền liệt gây ra. Nếu bác sĩ cho phép, có thể thử những biện pháp thông thường như:

- Tránh uống nước quá nhiều, nhất là tối, 6h trước khi đi ngủ, ăn trái cây khô trước khi đi ngủ để giảm bớt nước tiểu ban đêm.
- Tránh cà phê, trà, rượu, bia (la ve) và những thuốc lợi tiểu nếu có thể được.
- kê chân lên cao (lúc ngồi, nằm) ban ngày để tránh nước tụ xuống hai chân, mang vớ bó chặt để giảm bớt phù hai chân.
- Cẩn thận thả đèn sáng, nếu cần đi khám mắt xem thị lực có tốt không, có bị cườm mắt hay không, để tránh té, tai nạn lúc đi tiểu đêm.

Chúc bệnh nhân may mắn.

Bác sĩ Hồ Văn Hiến

Chuyển đến: [NgườiViệtGốcỐt](#)

Ngày 3/11/4892 – Quý Tỵ (5/12/2013)

www.vietnamvanhien.net