

ภาวะกล้ามเนื้อปัสสาวะไม่อยู่จากแรงดันในช่องท้องเพิ่มขึ้นเป็นปัญหาที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุซึ่งเกิดจากกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานหย่อนตัวและหดรัดต่อปัสสาวะเสื่อมสมรรถภาพ การเพิ่มความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน และหดรัดต่อปัสสาวะจะช่วยแก้ไขภาวะนี้ได้

การวิจัยแบบกึ่งทดลองชนิดเปรียบเทียบ 2 กลุ่ม วัดก่อน-หลัง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานร่วมกับการถ่ายปัสสาวะตามเวลา ต่อความสามารถในการควบคุมการขับถ่ายปัสสาวะในผู้สูงอายุสตรีที่มีภาวะกล้ามเนื้อปัสสาวะไม่อยู่จากแรงดันในช่องท้องเพิ่มขึ้น กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุสตรีที่อาศัยอยู่ในจังหวัดเชียงใหม่ ที่มีคุณสมบัติตามที่กำหนด จำนวน 30 คน สุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 15 ราย กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการฝึกบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานร่วมกับการฝึกถ่ายปัสสาวะตามเวลา ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับคำแนะนำตามปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย โปรแกรมการฝึกบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานและการฝึกหัดการขับถ่ายปัสสาวะตามเวลา แบบวัดการรับรู้ความรุนแรง

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติแมนวิทนีย์และวิลคอกชันจับคู่ดูเครื่องหมายตำแหน่ง ผลการศึกษาพบว่า

1. ผู้สูงอายุสตรีที่มีภาวะกล้ามเนื้อปัสสาวะไม่อยู่จากแรงดันในช่องท้องเพิ่มขึ้นกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการฝึกบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานร่วมกับการถ่ายปัสสาวะตามเวลา มีความถี่ในการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่น้อยกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$)
2. ผู้สูงอายุสตรีที่มีภาวะกล้ามเนื้อปัสสาวะไม่อยู่จากแรงดันในช่องท้องเพิ่มขึ้นกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการฝึกบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานร่วมกับการถ่ายปัสสาวะตามเวลา มีการรับรู้ความรุนแรงของการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่น้อยกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับ โปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$)
3. ผู้สูงอายุสตรีที่มีภาวะกล้ามเนื้อปัสสาวะไม่อยู่จากแรงดันในช่องท้องเพิ่มขึ้นภายหลังได้รับโปรแกรมการฝึกบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานร่วมกับการถ่ายปัสสาวะตามเวลา มีความถี่ของการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่น้อยกว่าก่อนการได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$)
4. ผู้สูงอายุสตรีที่มีภาวะกล้ามเนื้อปัสสาวะไม่อยู่จากแรงดันในช่องท้องเพิ่มขึ้นภายหลังได้รับโปรแกรมการฝึกบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานร่วมกับการถ่ายปัสสาวะตามเวลา มีการรับรู้ความรุนแรงของภาวะกล้ามเนื้อปัสสาวะไม่อยู่น้อยกว่าก่อนการได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$)

ผลการศึกษาจะเป็นแนวทางสำหรับพยาบาลในการจัดการภาวะกล้ามเนื้อปัสสาวะไม่อยู่จากแรงดันในช่องท้องเพิ่มขึ้นในผู้สูงอายุสตรีต่อไป

Stress urinary incontinence is a common problem in elderly women resulting from a weakness of the pelvic muscle and urethral sphincter. Increasing pelvic muscle and urethral sphincter strength can alleviate this problem.

This two group pretest-posttest quasi-experimental research aims to investigate the effect of a pelvic muscle exercise program with timed voiding on the voiding control ability of elderly female with stress urinary incontinence. The sample was 30 elderly females residing in Chiang Mai province who met the inclusion criteria.

The subjects were equally randomly assigned into experimental and control groups. The experimental group received the pelvic muscle exercise program with time voiding training, whereas the control group received usual advice. Research instruments included the Pelvic Muscle Exercise Program, the Timed Voiding Training Manual, the Perceived Severity of Stress Incontinence Scale, the Timed Voiding Record Form, all of which have been tested for their quality. Data were analyzed using Mann Whitney U and Wilcoxon Matched Pairs Sign Ranked tests.

The results revealed that:

1. Elderly females with stress urinary incontinence who received the Pelvic Muscle Exercise Program with timed voiding training have significantly less frequency of urinary incontinence than those not receiving the program ($p < .001$).
2. Elderly females with stress urinary incontinence who received the Pelvic Muscle Exercise Program with timed voiding training have significantly less perceived severity of urinary incontinence than those not receiving the program ($p < .001$).
3. Elderly females with stress urinary incontinence after receiving the Pelvic Muscle Exercise Program with timed voiding training have significantly less frequency of urinary incontinence than before receiving the program ($p < .001$).
4. Elderly females with stress urinary incontinence after receiving the Pelvic Muscle Exercise Program with timed voiding training have significantly less perceived severity of urinary incontinence than before receiving the program ($p < .001$).

The findings can guide nurses in management of stress urinary incontinence in elderly females.