

Latihan Kawalan Pundi Kencing

Panduan untuk Wanita

1. Apakah latihan mengawal pundi kencing?
2. Bagaimana saya boleh mendapatkan semula kawalan pundi kencing?
3. Bagaimana untuk mengatasi kekerapan kencing?
4. Bagaimana untuk mengatasi keinginan terdesak untuk kencing (urgency) dan kebocoran akibat tidak mampu menahan keinginan untuk kencing (urge leakage)?
5. Adakah latihan pundi kencing berjaya membantu?

Pengenalan

Ramai wanita mengalami masalah mengawal pundi kencing pada masa tertentu dalam kehidupan mereka. Tiga daripada masalah yang paling biasa ialah kekerapan, keinginan terdesak untuk kencing (urgency) dan kebocoran akibat desakan kencing (urge leakage). Kekerapan bermaksud pergi ke tandas lebih daripada 7 kali sehari. Jika anda ke tandas lebih daripada sekali pada waktu malam ini dipanggil nokturia. Keinginan terdesak untuk kencing adalah perasaan yang tiba-tiba dan tidak tertahan anda perlu pergi ke tandas SEKARANG, dan jika anda bocor apabila anda berasa seperti ini, ia dipanggil kebocoran akibat tidak mampu menahan keinginan terdesak untuk kencing.

Apakah latihan mengawal pundi kencing?

Latihan kawalan pundi kencing melibatkan membuang tabiat buruk, belajar tabiat yang baik agar anda dapat mengawal pundi kencing dan bukannya pundi kencing yang mengawal anda dan kehidupan anda.

Kajian telah menunjukkan latihan ini dapat membantu kebanyakan wanita untuk mengurangkan kekerapan, keinginan terdesak untuk kencing (urgency) dan kebocoran akibat tidak mampu menahan keinginan terdesak untuk kencing (urge leakage).

Program latihan kawalan pundi kencing membantu anda untuk meningkatkan masa antara keperluan ke tandas, membantu anda meningkatkan kapasiti pundi kencing, dan membantu anda mengawal desakan apabila otot pundi kencing menguncup tanpa tentu masa. Latihan kawalan pundi kencing dapat membantu diri anda untuk mendapatkan semula kawalan pundi kencing.

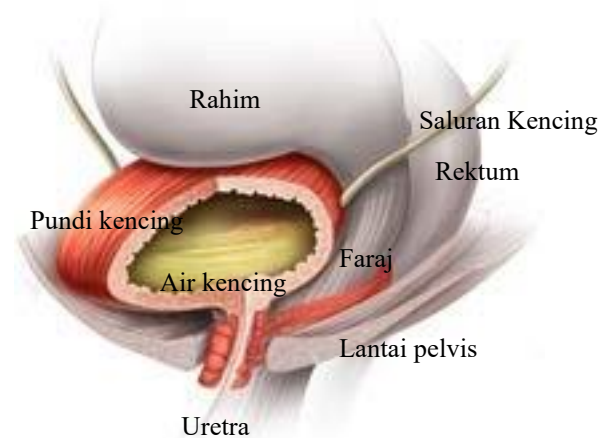
Sebahagian daripada program Latihan kawalan pundi kencing adalah belajar untuk memahami mesej yang

dihantar daripada pundi kencing anda, samada anda perlu mendengar atau boleh diabaikan. Program latihan kawalan pundi kencing juga akan membantu anda untuk mengetahui apabila pundi kencing anda penuh, dan apabila ia tidak.

Sebelum anda mula

1. Perkara pertama yang perlu dilakukan adalah memastikan yang anda tidak mempunyai jangkitan pundi kencing. Ini boleh dipastikan dengan menguji sampel air kencing anda oleh doktor
2. Seterusnya yang anda perlu mengisi diari pundi kencing. Dari diari pundi kencing, anda boleh melihat berapa kerap anda ke tandas, berapa jumlah air kencing yang boleh disimpan dalam pundi kencing, berapa jumlah dan jenis minuman anda minum, dan berapa kerap anda diganggu oleh keinginan untuk membuang air kecil dan kebocoran. Anda boleh bandingkan diari awal rawatan dengan selepas rawatan untuk melihat berapa banyak perubahan telah berlaku.

Pundi kencing normal, separuh penuh dan relax



Pundi kencing terlebih aktif, separuh penuh menguncup, menyebabkan kebocoran air kencing



3. Pundi kencing anda mungkin telah mengambil beberapa minggu, bulan atau tahun untuk memperoleh tabiat yang tidak baik, jadi anda tidak akan mendapatkan semula kawalan pundi kencing anda serta-merta. Ia akan mengambil masa, komitmen dan kesabaran untuk melatih pundi kencing anda ke dalam tabiat yang baik semula. Bersemangatlah! Kebanyakan orang dapat melihat perubahan dalam masa 2 minggu, tetapi ia mungkin mengambil masa 3 bulan atau lebih untuk mendapatkan semula kawalan pundi kencing.

Petua untuk Membantu Kawalan Pundi kencing

Terdapat perubahan lain yang boleh anda lakukan untuk membantu meningkatkan kawalan pundi kencing. Sekiranya anda mempunyai berat badan berlebihan, mempunyai masalah yang menyebabkan anda batuk dengan kuat (cth. asma, bronkitis) atau mengalami sembelit, anda harus berbincang dengan doktor, ahli fisioterapi, kerana semua perkara ini boleh memburukkan lagi kebocoran air kencing. Seseengah ubat boleh menyukarkan kawalan pundi kencing. Anda harus berbincang dengan doktor anda jika anda mempunyai sebarang kebimbangan tentang perkara ini.

- Minum secara biasa, sekurang-kurangnya 6-8 cawan (1000-1500ml) air setiap hari melainkan jika dinasihatkan sebaliknya oleh doktor anda. Jangan berhenti minum kerana anda fikir ia akan menghalang anda daripada bocor. Jika anda minum terlalu sedikit, air kencing menjadi sangat pekat. Ini akan mengganggu pundi kencing dan membuatnya mahu mengosongkan lebih kerap walaupun terdapat sedikit di dalamnya. Kekurangan air juga boleh menyebabkan jangkitan saluran kencing.

- Jangan minum semua air sekaligus. Jarakkan pengambilan air anda pada siang hari. Jika anda minum banyak sekaligus, anda akan mahu untuk pergi ke tandas segera tidak terlalu lama selepas itu.

- Seseengah minuman boleh mengganggu pundi kencing dan membuatkan anda ingin ke tandas lebih kerap. Contoh seperti

alkohol dan minuman dengan kafein di dalamnya seperti kopi, teh (hitam atau hijau), cola, minuman coklat, dan minuman tenaga berkarbonat. Cuba kurangkan minuman berkafein kepada 1 atau 2 cawan sehari.

- Elakkan minum dua jam sebelum tidur kerana ini boleh membuatkan anda ingin bangun dan kencing pada waktu malam.

Bagaimana untuk mengawal kekerapan?

A. Semak diari pundi kencing anda. Berapa kerap anda pergi ke tandas pada siang hari? Jika jarak masa keperluan, ke tandas kurang daripada 2-3 jam, anda perlu cuba memanjangkan masa antara kekerapan ke tandas. Sebagai contoh, jika anda pergi setiap jam, tetapkan sasaran anda pada satu jam dan 15 minit. Jika anda berasa terdesak untuk pergi sebelum masanya, cuba beberapa petua dalam bahagian dibawah untuk mengawal perasaan ini dan membuat pundi kencing bertahan.

B. Jika anda boleh bertahan untuk masa sasaran anda, dan boleh melakukan ini selama 3 atau 4 hari berturut-turut, tambahkan masa itu sekali lagi. Panjangkan masa antara keperluan ke tandas secara beransur-ansur sehingga anda pergi setiap 2-3 jam pada siang hari.

C. Cuba kurangkan keperluan ke tandas disebabkan 'untuk berjaga-jaga'. Sebagai contoh, tanya diri anda sama ada anda benar-benar perlu pergi setiap kali anda meninggalkan rumah - jika anda baru pergi 20 minit yang lalu, mungkin anda tidak perlu pergi lagi. Pundi kencing biasa boleh memuatkan 400ml dengan selesa, iaitu hampir 2 cawan penuh.

Masa	Minum	Kencing	Desakan	Kebocoran & Aktiviti	Tukar Pad	Tukar Seluar dalam	Tukar baju luar
6:00am		300ml	ya	Bangun tidur		ya	
7:00am	Teh 150ml						
7:15am		50ml					
8:10am	Kopi 150ml						

Contoh diari pundi kencing

Bagaimana untuk mengawal desakan dan kebocoran desakan?

Cuba semua petua ini untuk mengawal keperluan mendesak dan membuat pundi kencing bertahan. Pilih petua yang paling sesuai untuk anda dan kemudian gunakannya apabila anda perlu.

1. Mengecutkan otot lantai pelvis anda dengan kuat sebaik yang boleh dan tahan selama yang anda boleh. Buat sehingga keinginan terdesak untuk kencing (urgency) hilang atau terkawal. Kecutan otot lantai pelvis membantu

untuk menutup uretra (tiub dari pundi kencing) dan mengelakkan kebocoran.

2. Menguncupkan otot lantai pelvis anda dengan cepat dan kuat, sebaik yang boleh, kemudian lepaskan. Ulangi beberapa kali berturut-turut. Sesetengah wanita mendapati bahawa beberapa penguncupan berturut-turut, adalah lebih baik daripada cuba untuk berpegang kepada penguncupan untuk masa yang lama.
3. Letakkan tekanan kuat pada perineum (kawasan kelangkang). Anda boleh melakukan ini dengan menyilang kaki anda atau duduk di atas permukaan yang kukuh dan keras. Ini akan menghantar mesej kepada pundi kencing yang saluran pundi kencing ditutup, jadi ia perlu menunggu sebelum ia cuba untuk mengosongkan.
4. Mengalihkan fikiran anda sebaik yang boleh. Sebagai contoh, sesetengah orang mula mengira ke belakang daripada 100, atau sebarang bentuk gangguan minda atau bersantai.
5. Mengubah kedudukan anda jika ini mengurangkan keinginan terdesak untuk kencing (urgency). Sesetengah orang mendapati bahawa tunduk ke hadapan sedikit membantu.
6. Jangan bergerak apabila anda merasakan penguncupan pundi kencing dengan tiba-tiba dan cuba untuk mengawal keinginan untuk membuang air. Anda tidak akan dapat bertahan, jika bergegas ke tandas.
7. Cuba jangan bergoyang-goyang. Pergerakan menyentak pundi kencing dan boleh memburukkan lagi masalah.

Adakah latihan kawalan pundi kencing berjaya membantu?

Latihan pundi kencing (dan latihan otot lantai pelvis) membantu 1 daripada setiap 2 hingga 3 wanita yang mengalami kebocoran mendesak. Ingat, apabila anda telah berjaya melatih pundi kencing anda menjadi tabiat yang baik, anda perlu mengamalkan tabiat ini sepanjang hayat anda.

Untuk maklumat lanjut, lawati www.YourPelvicFloor.org

Maklumat yang terkandung dalam risalah ini bertujuan untuk digunakan untuk tujuan pendidikan sahaja. Ia tidak bertujuan untuk digunakan untuk diagnosis atau rawatan sebarang keadaan perubatan tertentu, yang hanya perlu dilakukan oleh doktor bertauliah atau profesional penjagaan kesihatan yang lain.