

Latihan Mengawal 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 kawalan pundi kencing pada masa tertentu dalam kehidupan mereka. Tiga daripada masalah yang paling biasa ialah kekerapan, keinginan terdesak untuk kencing (urgency) dan kebocoran akibat tidak mampu menahan keinginan terdesak untuk 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 mengawal pundi kencing melibatkan membuang tabiat buruk, belajar tabiat yang baik dan meletakkan anda dalam kawalan, bukannya pundi kencing anda yang mengawal anda dan kehidupan anda.

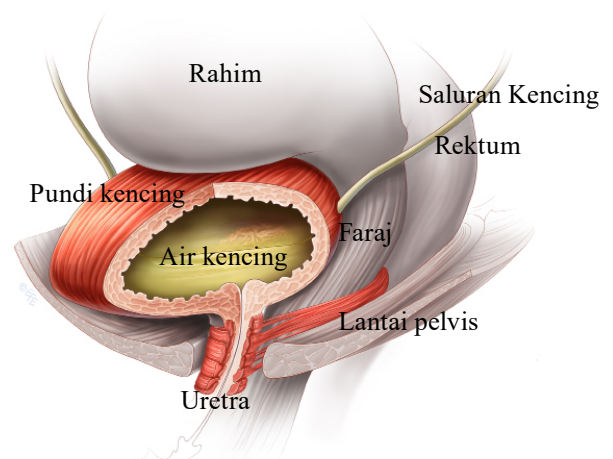
Kajian telah menunjukkan bahawa banyak wanita mendapati latihan mengawal pundi kencing membantu untuk mengurangkan kekerapan, keinginan terdesak untuk kencing (urgency) dan kebocoran akibat tidak mampu menahan keinginan terdesak untuk kencing (urge leakage).

1. Program latihan mengawal pundi kencing membantu anda untuk meningkatkan masa antara lawatan ke tandas, membantu anda meningkatkan jumlah cecair yang mampu ditampung oleh pundi kencing, dan membantu anda untuk mengawal perasaan mendesak apabila otot pundi kencing menguncup pada masa yang tidak perlu. Latihan mengawal pundi kencing adalah bagi membantu diri anda untuk mendapatkan semula kawalan pundi kencing.
2. Sebahagian daripada program latihan mengawal pundi kencing adalah belajar untuk memahami mesej yang dihantar daripada pundi kencing anda, mesej yang anda perlu mendengar, dan juga mesej yang anda boleh abaikan. Program latihan mengawal pundi kencing juga akan membantu anda untuk mengetahui apabila pundi kencing anda penuh, dan apabila ia tidak.

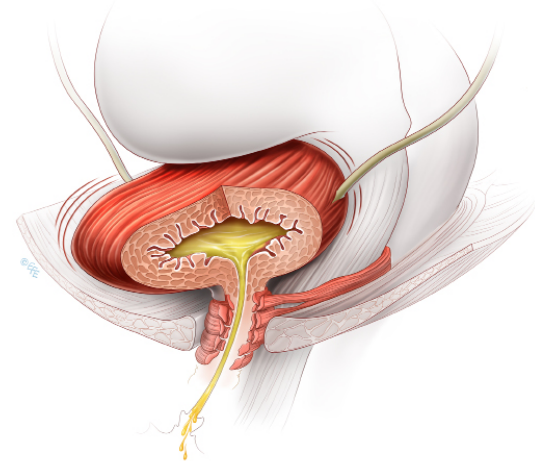
Sebelum anda mula

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. Perkara seterusnya yang anda perlu lakukan adalah mengisi diari pundi kencing. Dari diari pundi kencing anda boleh melihat berapa kerap anda ke tandas, berapa jumlah cecair pundi kencing anda boleh menyimpan, berapa jumlah dan jenis cecair anda minum, dan berapa kerap anda diganggu oleh keinginan untuk membuang air kecil dan kebocoran. Anda boleh bandingkan diari dari awal rawatan dengan diari diambil selepas mendapat 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 bagi mewujudkan 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. Jadi bersemangat, kebanyakan orang melihat beberapa perubahan dalam masa 2 minggu, walaupun ia mungkin mengambil masa 3 bulan atau lebih untuk mendapatkan semula kawalan pundi kencing

What is bladder diary?

Extra tips to Help with Bladder Control

Sometimes there are other changes you can make that will help to improve bladder control. If you are overweight, have a problem that makes you cough a lot (eg. asthma, bronchitis) or suffer from constipation, you should discuss this with the doctor, physiotherapist or continence advisor, as all these things can make urinary leakage worse. Some medications make it more difficult to control the bladder, and you should check with your doctor if you have any worries about this.

- Drink normally, at least 6-8 cups (1000-1500mls) of fluid per day unless advised otherwise by your doctor. Don't stop drinking because you think it will stop you leaking. If you drink too little, the urine becomes very concentrated. This irritates the bladder and makes it want to empty more often even when there is very little in it. A lack of fluids can also lead to urinary tract infections.
- Don't drink all your fluids at once. Space your fluid intake out during the day. If you drink a lot at once, you can

Time	Drink	Urine passed	Urge	Leakage & Activity	Pad change	Underwear changed	Outer clothing changed
6:00am		300ml	a	getting up		a	
7:00am	Tea 150ml						
7:15am		50ml					
8:10am	Coffee 150ml						

Sample Bladder Diary

expect the need to go to the toilet urgently not too long afterwards.

- Some drinks seem to irritate the bladder and make you want to go to the toilet more often. Usually these are alcohol and drinks with caffeine in them such as coffee, tea, cola, chocolate drinks, and carbonated energy drinks. Try and reduce caffeinated drinks to 1 or 2 cups a day.
- Avoid drinking within two hours of going to bed as this increases your chances of getting up at night.

How to overcome frequency?

- A. Check your urinary diary. How often are you going to the toilet during the day? If the visits are less than 2-3 hours apart, you need to try and increase the time between visits to the toilet. For example, if you are going every hour, set your target at an hour and 15 minutes. If you get the feeling of urgency before your time is up, try some of the ideas in the next section to control this feeling and make the bladder wait.
- B. If you can hold on for your target time, and can do this for 3 or 4 days in a row, increase the time again. Gradually increase the time between visits to the toilet until you are going every 2-3 hours during the day.
- C. Try to cut down the visits to the toilet that you make 'just in case'. For example, ask yourself if you really do need to go every time you leave the house – if you only went 20 minutes ago, perhaps you don't. A normal bladder comfortably holds 400mls, which is nearly 2 cupfuls.

How to overcome urgency and urge leakage?

Try all of these ideas to control the urgency and make the bladder wait. See which ideas work best for you and then use them when you need to.

1. Mengetatkan otot lantai pelvik anda dengan kuat sebaik yang boleh dan berpegang selama yang anda boleh. Buat yang sedemikian sehingga keinginan terdesak untuk kencing (urgency) hilang atau di bawah kawalan. Mengecutkan otot lantai pelvik membantu untuk mengerah uretra (tiub dari pundi kencing) ditutup dan mengelakkan kebocoran
2. Mengetatkan otot lantai pelvik 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. Ini juga menghantar mesej kepada pundi kencing melalui saraf yang keluar dari 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, tetapi sebarang bentuk gangguan minda atau bersantai adalah baik.
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, berada dalam kawalan, dan segera ke tandas dalam pada masa yang sama.
7. Try not to jiggle up and down on the spot. Movement jolts the bladder and may make the problem worse.

Adakah latihan mengawal pundi kencing berjaya membantu? Bladder training (and pelvic floor muscle training if appropriate) helps 1 out of every 2 to 3 women with urge leakage. Remember, when you have successfully trained your bladder into good habits, you need to practice these habits for the rest of your life.