

## Bahaya Menahan Kencing Yang Wajib Anda Tahu

Written by Ruzlan

Thursday, 03 July 2014 00:00 - Last Updated Tuesday, 07 February 2017 00:39

---

<http://www.mudah.my/1kedai-dotcom>  id="Image2\_img" src="http://1.bp.blogspot.com/-6LIJRr5Rz6E/V3jD3WlhxOI/AAAAAAAAAESk/n9iF\_qWigA4LR-75-9hRFRn6W7FY1fF7gCK4B/s1600/Mudahdotmy\_Long.gif" data-bbox="66 125 929 160"/> width="488" height="39"/>

 src="images/Gajet\_2014/Artikel/kencing%20tahan.jpg" data-bbox="66 195 885 215"/> mce\_src="images/Gajet\_2014/Artikel/kencing%20tahan.jpg" data-bbox="66 215 885 235"/> width="500" height="333"><br /><b>SEKALIPUN</b> terpaksa menghadiri mesyuarat penting atau memandu untuk jarak yang jauh, menahan air kencing bukanlah satu tindakan yang bijak. Air yang ditahan itu hakikatnya kotor dan beracun yang perlu dikeluarkan daripada badan.<br /><br />Menurut Pakar Urologi, Kesihatan Lelaki dan Pembedahan Robotik, Pusat Perubatan Prince Court, Datuk Dr. Sahabudin Raja Mohamed, menahan diri daripada membuang air kecil akan memberi kesan negatif kepada kesihatan.<br /><br />Namun, perkara itu mempunyai kesan yang berbeza mengikut jantina dan usia. ♦Kanak-kanak yang menahan kencing terlalu lama boleh menyebabkan masalah besar. Tidak kira lelaki mahupun perempuan, ia boleh meningkatkan kejadian jangkitan saluran kencing.<br /><br />♦Dalam kes yang lebih buruk, ia akan mengakibatkan inkontinens iaitu masalah hilang kawalan untuk menahan kencing,♦ kata Sahabudin. Masalah itu menyebabkan penghidap tidak mampu menahan kencing daripada terkeluar sendiri terutamanya ketika batuk, bersin atau meneran. Seseorang juga sukar untuk menahan kencing sehingga dia boleh terkencing di mana-mana sahaja sebelum sempat pergi ke tandas.<br /></p><p><img alt="Tahan Kencing" data-bbox="66 445 929 480"/> src="images/Gajet\_2014/Artikel/kencing.jpg" data-bbox="66 480 929 500"/> mce\_src="images/Gajet\_2014/Artikel/kencing.jpg" data-bbox="66 500 929 520"/> width="500" height="393"><br />Antara tanda-tanda seseorang itu mendapat masalah inkontinens adalah sering berasa tidak puas ketika membuang air kecil atau aliran air kencing yang lemah.<br /><br />Masalah itu boleh terjadi kepada mereka yang mengalami kerosakan ginjal, uretra yang tersumbat ataupun kerosakan saraf akibat diabetes.<br />Dalam pada itu, Sahabudin menjelaskan, membuang air kecil sebanyak di antara lima hingga enam kali sehari merupakan situasi yang normal. Namun, mereka yang membuang air kecil melebihi lapan kali sehari menunjukkan keadaan yang sebaliknya.<br /><br />♦Kencing kurang daripada lapan kali sehari merupakan keadaan yang normal. Urin mereka akan berwarna jernih seperti air paip,♦ ujarinya.<br />Pundi kencing yang berfungsi secara normal ditunjukkan apabila seseorang membuang air kecil dalam tempoh tiga hingga empat jam sekali iaitu tidak lebih lapan kali sehari.<br /><br />Mereka yang normal akan membuang air kecil hanya sekali pada waktu malam. Jelas Sahabudin lagi, mengurangkan minum air masak bagi mengelakkan seseorang itu kerap ke tandas adalah satu tindakan yang salah. Mereka tidak seharusnya mengurangkan pengambilan air kerana bahan tersebut penting kepada tubuh bagi mengelakkan dehidrasi. ♦Jangan mengurangkan kuantiti air yang diminum. Sebaliknya pergilah berjumpa dengan doktor untuk mengatasi masalah itu."<br /><br />♦Jika terdapat jangkitan, pesakit perlu dirawat terutamanya mereka yang mengalami pundi kencing terlalu aktif,♦ katanya lagi. Antara tanda kencing terlalu aktif adalah sukar menahan kencing, kencing tidak puas, pergi ke tandas melebihi 10 kali sehari dan berlaku kebocoran jika menahannya. Masalah ini boleh terjadi lebih kerap dalam kalangan wanita muda. Seseorang yang menghadapi masalah ini akan membuang air lebih daripada 10 kali sehari serta tidak dapat menahan kencing. Antara kaedah yang boleh digunakan untuk mengatasi masalah itu adalah senaman otot untuk mengawal kencing, latihan pundi kencing dan penggunaan ubatan.</p><p><img alt="Tahan Kencing" data-bbox="66 870 560 905"/> src="images/Gajet\_2014/Artikel/kencing%20warna.jpg" data-bbox="66 905 560 925"/>

## Bahaya Menahan Kencing Yang Wajib Anda Tahu

Written by Ruzlan

Thursday, 03 July 2014 00:00 - Last Updated Tuesday, 07 February 2017 00:39

---

mce\_src="images/Gajet\_2014/Artikel/kencing%20warna.jpg" width="300" height="323"><br /></p><p>Jelas Sahabudin, masalah tersebut sering berlaku akibat kesibukan kerja yang mengundang masalah malas ke tandas selain ketiadaan kemudahan tandas yang bersih.<br /><br />Sementara itu, melakukan aktiviti seperti memandu sambil menahan air kencing boleh mengundang bahaya. Perbuatan menahan kencing didapati mempunyai kesan yang sama dengan keracunan alkohol atau tidak tidur selama 24 jam secara berterusan.<br /><br />♦Apabila manusia sampai kepada titik kesakitan, mereka tidak mampu berfikir dan membuat keputusan lagi. Ia sama seperti mabuk,♦ kata profesor neurologi di Universiti Brown di Providence, Pulau Rhode, Amerika Syarikat (AS), Peter Snyder.<br /><br />Kajian Synder bersama kumpulan penyelidiknya itu memenangi kategori perubatan anugerah Ig Nobel anjuran majalah Annals of Improbable Research (AIR) di AS baru-baru ini. Ig Nobel memberikan anugerah untuk pelbagai kajian yang dianggap melucukan tetapi kemudian membuatkan orang mula berfikir.<br /></p><p><i>Sumber : amekaw</i><br /><a href="http://www.1kedai.com/kedai/index.php?option=com\_content&view=category&layout=blog&id=10&Itemid=10" mce\_href="index.php?option=com\_content&view=category&layout=blog&id=10&Itemid=10"></a><br /><p><hr><p><u><b>Admin 1Kedai</b>:</u> Jika anda tidak keberatan, harap dapat 'FORWARD'kan ilmu yang bermanfaat ini sebagai satu lagi amalan kebaikan kepada teman-teman atau insan yang anda kasihi kerana:<br /> <b>" Sebaik-baik manusia itu adalah mereka yang memberi manafa'at kepada manusia yang lain ".</b> <i>Buatkan satu amalan mudah anda. Hanya klik butang di bucu atas halaman ini: </i></p><p><br /><i><a href="http://www.1kedai.com/kedai/index.php?option=com\_content&view=category&layout=blog&id=10&Itemid=10" mce\_href="index.php?option=com\_content&view=category&layout=blog&id=10&Itemid=10"></a></i></p><p><br /></p><p><br /></p>