

MASALAH KENCING MALAM

Rasa amat malu dan sering diperli rakan seasrama



Pada mulanya saya agak kurang selesa berkongsi masalah ini. Namun apabila difikirkan semula, saya perlukan khidmat bimbingan secara maya bagi mendapatkan maklumat yang berkesan.

Saya mengalami masalah kencing malam dan berlarutan sungguhpun saya cuba mengatasinya.

Ekoran daripada isu ini, rakan sebilik di asrama sudah mulai mengetahui hal ini. Ia membuatkan saya amat malu dan sering diperli rakan.

Hanya Tuhan sahaja yang tahu betapa segannya saya.

**Murung
Kuala Lumpur**

Kencing malam atau 'nocturnal enuresis' tidak berlaku kepada kanak-kanak saja, malah membabitkan ramai lelaki serta wanita dewasa.

Golongan yang mengalami gejala berkenaan juga tidak perlu malu atau berasa aib untuk mendapatkan nasihat doktor kerana jika tidak diberi perhatian, masalah itu sukar diselesaikan.

Mengikut kajian, seorang daripada 30 hingga 40 golongan dewasa di United Kingdom (UK) berdepan masalah kencing malam dan

jumlah itu mungkin hampir sama di kalangan kita.

Walaupun perkara itu biasa berlaku, puncanya tidak jelas biarpun ia biasa dikaitkan dengan pundi kencing yang meragam.

Kencing malam dalam tidur berlaku apabila pundi kencing penuh dan isyarat untuk bangun serta menahan kencing gagal diterima otak, maka individu itu kencing tanpa disedarinya.

Ada beberapa perkara yang mungkin menjadi penyebab kencing malam. Antaranya, kemungkinan produksi kencing masih lancar waktu malam (biasanya produksi kencing lancar sebelah pagi).

Jika individu berkenaan terkencing dalam tidur pada waktu malam, kemungkinan pengeluaran hormon vasopressin kurang, maka buah pinggang menghasilkan banyak kencing yang tidak dapat dikawal pundi kencing.

Kemungkinan juga pundi kencing tidak besar. Ini bermakna individu itu tidak dapat menyimpan kencing kurang daripada biasa atau anda mempunyai pundi kencing yang meragam atau 'overactive'.

Beberapa perkara boleh dilakukan bagi membantu masalah kencing malam seperti mendapatkan bantuan doktor untuk menjalani pemeriksaan, selain membaca risalah gejala terbabit.

Antaranya adalah seperti berikut:

1. Anda boleh

menyimpan diari untuk mencatat waktu selain perkara yang membuatnya terkencing dalam tidur. Ini boleh membuatnya berjaga-jaga mengenai perkara yang mampu mencetuskan punca dia kencing malam.

2. Pada masa sama, anda boleh berusaha membuang air kecil waktu malam, bangun tidur beberapa jam sebelum waktu kebiasaannya bangun untuk membuang air kecil dan menggunakan rutin itu jika ia berkesan menangani masalah terbabit.

3. Kurangkan minum air sebelum tidur dan pastikan juga buang air kecil sebelum tidur. Jika menggunakan penyaman udara, pastikan ia tidak sejuk kerana suhu sejuk boleh meningkatkan proses penghasilan air kencing.

4. Kajian menunjukkan individu yang teruja permainan 'on-line' komputer dan tidur kerap mengalami mimpi basah serta kencing malam.

Panduan di atas mungkin dapat membantu anda dalam mengatasi masalah kencing malam ketika dalam tidur. Bagaimanapun, jika masalah itu berlarutan, eloklah bertemu doktor.