Prolite – Siapa di antara kita yang tidak pernah menahan kencing? Baik karena kesibukan yang melanda, situasi yang memaksa, atau mungkin hanya karena rasa malas, kebiasaan ini sering terjadi tanpa kita sadari.

Tetapi, tahukah kamu bahwa di balik kebiasaan sepele ini, terdapat bahaya kesehatan yang mengintai?

Dalam artikel kali ini, mari kita eksplor lebih dalam tentang bahaya serta cara menghindari kebiasaan menahan kencing yang sering diabaikan ini. Siap untuk memahami lebih lanjut? Ayo kita mulai!

Baca Juga:Sering Menolak Pujian dan Merasa Tak Pantas Berhasil? Bisa Jadi Ini Alasannya

5 Bahaya Menahan Kencing

– *Freepik*

1. Infeksi Saluran Kemih (ISK)

Urine yang ditahan dalam kandung kemih menjadi tempat ideal bagi bakteri untuk berkembang biak. Hal ini dapat menyebabkan ISK, yang ditandai dengan rasa perih saat buang air kecil, sering buang air kecil, dan nyeri perut bagian bawah.

2. Batu Ginjal

Ketika urine ditahan, mineral dalam urine dapat mengendap dan membentuk batu ginjal. Batu ginjal dapat menyebabkan rasa sakit yang luar biasa saat buang air kecil, bahkan mual dan muntah.

3. Inkontinensia Urine

Menahan buang air kecil secara terus-menerus dapat melemahkan otot kandung kemih. Hal ini dapat menyebabkan inkontinensia urine, yaitu kondisi di mana seseorang tidak dapat mengontrol buang air kecilnya.

Baca Juga:HOTEL LUMENSA HADIR DI BANDUNG, MENAWARKAN PENGALAMAN MENGINAP BARU DI KAWASAN CIHAMPELAS WALK

4. Nyeri Pinggang

Kandung kemih yang penuh dapat menekan saraf di sekitar pinggang, yang dapat menyebabkan rasa nyeri.

5. Gangguan pada Otot Dasar Panggul

Pada wanita, sering menahan buang air kecil dapat melemahkan otot dasar panggul, yang dapat menyebabkan prolaps organ panggul.

Tips untuk Menghindari Kebiasaan Menahan Kencing

– *Freepik*

- Segera buang air kecil saat merasakan dorongan.
- Hindari menunda buang air kecil lebih dari 2 jam.
- Perbanyak minum air putih untuk membantu membersihkan kandung kemih.
- Lakukan latihan Kegel untuk memperkuat otot dasar panggul.

Sering Menahan Kencing? Ini 5 Potensi Bahaya yang Perlu Kamu Ketahui!

Baca Selanjutnya
Ramai Isu Kedekatan Celine Evangelista Sekarang dengan Mayor Teddy