

Sering ngompol saat dewasa? Bisa jadi itu inkontinensia urine!



PT EOS CONSULTANTS

oleh: **Prof.dr. Harrina Erlianti Rahardjo, Sp.U (K), PhD**
Mayapada Hospital Jakarta Selatan (MHJS)





Inkontinensia urine atau mengompol adalah keluarnya urine tanpa dikehendaki.



Kebanyakan pasien mengeluhkan mengompol sesekali, namun terkadang frekuensinya bisa lebih sering dan cukup mengganggu.



Inkontinensia urine dapat dipengaruhi oleh diet seperti beberapa makanan/minuman/obat:

- Alkohol
- Kopi/teh
- Minuman berkarbonasi
- Pemanis buatan



- Cokelat
- Makanan pedas/manis/asam
- Beberapa obat jantung & penurun tekanan darah
- Vitamin C dosis tinggi



Selain itu, Inkontinensia urine juga dapat disebabkan oleh beberapa kondisi medis:

- Infeksi saluran kencing
- Susah BAB
- Kehamilan & persalinan
- Pertambahan usia
- Menopause



- Pembesaran prostat
- Sumbatan saluran kemih
- Gangguan syaraf/ neurologis seperti Parkinson, stroke, gangguan tulang belakang, dll

Bagaimana cara mencegah Inkontinensia urine?

- Menjaga berat badan ideal dengan mengonsumsi makanan sehat & berolahraga secara teratur
- Melatih otot dasar panggul dengan melakukan senam kegel secara rutin

- Membatasi konsumsi minuman berkafein, alkohol, dan makanan pedas/asam/kecut
- Berhenti merokok



SUMBER

Mayapada Hospital Jakarta Selatan:

1. https://www.instagram.com/p/CyDC_xxLfJ4/?img_index=1
2. https://www.instagram.com/p/CyDC_xxLfJ4/?img_index=2
3. https://www.instagram.com/p/CyDC_xxLfJ4/?img_index=3
4. https://www.instagram.com/p/CyDC_xxLfJ4/?img_index=4
5. https://www.instagram.com/p/CyDC_xxLfJ4/?img_index=5
6. https://www.instagram.com/p/CyDC_xxLfJ4/?img_index=6
7. https://www.instagram.com/p/CyDC_xxLfJ4/?img_index=7
8. https://www.instagram.com/p/CyDC_xxLfJ4/?img_index=8

