

## Anyang2an

### Anyang-anyangan.

Anyang2an adalah rasa ingin buang air kecil lagi, pada saat air seni terakhir keluar terasa sakit. Selama anyang2an bagian bawah perut terasa sakit.



Rasa sakit ini lumayan mengganggu dan bikin badan lemas, karena cekat cekit secara terus menerus.

Sakitnya sungguh menyiksa tidur pun tak bisa pipispun sakit. Pinggangku bagian kiri juga terasa pegal dan agak sakit tapi begitu di urut sakit pinggangnya menjadi reda.

Apa ini ada kaitannya dengan kerja aku yang cuma duduk didepan komputer seharian ya? tolong dong!!!!!!!!!!!!!!

Aku juga sering menahan pipis karena malas ke toilet sering2.

### Jawaban:

Anyang-anyangan merupakan salah satu indikasi seseorang terkena Infeksi Saluran Kemih.

Saran saya sebaiknya anda segera memeriksakan diri ke dokter.

Ada 2 jenis penyakit Infeksi Saluran Kemih, yaitu Infeksi Saluran Kemih bagian atas & Infeksi Saluran Kemih bagian bawah.

Infeksi Saluran Kemih bagian bawah dinamakan Sistitis.

Infeksi Saluran Kemih bagian atas kuman menyebar lewat saluran kencing, ginjal, & bahkan seluruh tubuh. Sehingga dampak lanjutannya penderita akan mengalami infeksi ginjal & urosepsis. Itu sebabnya penyakit ini sama sekali tak boleh dianggap remeh.

Infeksi Saluran Kemih merupakan gangguan pada saluran kemih yang disebabkan adanya sumbatan.

Biasanya, yg menyumbat itu adalah batu berbentuk kristal yg menghambat keluarnya air seni melalui saluran kemih, sehingga jika sedang buang air kecil terasa sulit dan sakit. Tapi, bila saat buang air seni disertai dengan darah, itu petanda saluran kemih anda sudah terinfeksi. Jenis batu yg dapat mengendap dalam ginjal dan saluran kemih sangat beragam, di antaranya yaitu batu kalsium oksalat, dan batu kalsium karbonat yg mengandung kapur, batu asam urat dan sistin yg tidak mengandung kapur, namun pada umumnya terdiri atas campuran berbagai jenis komponen tersebut.

Batu ginjal bervariasi ukurannya & dapat bersifat tunggal ataupun ganda.

Penyebab timbulnya batu tersebut disebabkan oleh berbagai hal, antara lain terlalu lama menahan buang air kecil sehingga air seni menjadi pekat, dan kurang banyak meminum air putih. Bahkan, terlalu banyak mengkonsumsi soda, kopi manis, teh kental, vitamin C dosis tinggi dan susu, juga dikategorikan termasuk sebagai pemicu terjadinya batu ginjal. Selain itu, faktor lainnya yang turut memicu terbentuknya batu di dalam ginjal & saluran kemih bila banyak mengonsumsi makanan yang banyak mengandung asam urat seperti emping melinjo, jeroan, bayam, maka air kemihnya akan lebih banyak mengandung asam urat sehingga risiko terbentuknya batu asam urat dalam ginjal & saluran kemih pun meningkat.

Dibandingkan laki-laki, perempuan ternyata lebih rentan terkena penyakit ini. Pasalnya, penyebabnya adalah saluran uretra (saluran yang menghubungkan kantung kemih ke lingkungan luar tubuh) perempuan lebih pendek (sekitar 3-5 centimeter). Berbeda dengan uretra laki-laki yang panjang, sepanjang penisnya, sehingga kuman sulit masuk.

Perempuan yang sudah tiga kali mengalami infeksi saluran kemih, umumnya akan mengalami infeksi saluran kemih lagi karena adanya perubahan hormonal dan perubahan posisi saluran kemih selama kehamilan, yang membuat bakteri lebih mudah masuk ke ureter dan ginjal.

Penyebab utama dari Infeksi Saluran Kemih adalah sistem kekebalan tubuh yang menurun, sehingga bakteri alat kelamin, dubur atau dari pasangan (akibat hubungan intim) masuk ke dalam saluran kemih. Bakteri itu kemudian berkembang biak di saluran kemih sampai ke kandung kemih, bahkan bisa sampai ke ginjal. Infeksi Saluran Kemih disebabkan karena perempuan tersebut kurang menjaga kebersihan organ intimnya sehingga menjadi tempat berkembang biak yang sangat baik bagi kuman dan bakteri.

Salah satu penyebab yang selama ini kurang mendapat perhatian adalah penggunaan toilet umum secara sembarangan! Bakteri atau kuman yang paling sering mengakibatkan Infeksi Saluran Kemih antara lain *Escherichia coli* (*E. coli*), *Klebsiella*, dan *Pseudomonas*. Di antara ketiganya, penyebab paling utama adalah *E. coli* yang ada di mana-mana, termasuk tinja manusia.

### Gejalanya

Gejala infeksi saluran kemih pada setiap orang memang tidak selalu sama.

1. Sakit dan nyeri menggigit di perut bagian bawah, di atas tulang kemaluan.
2. Terasa sakit di akhir kencing.
3. Anyang-anyangan atau rasa masih ingin kencing lagi. Meski sudah dicoba untuk berkemih namun tidak ada air kemih yang keluar.
4. Kondisi parah akan disertai demam.
5. Pada beberapa kasus, mungkin terlihat sedikit darah pada air seninya yang baunya sangat menyengat.

### Faktor Resiko

Caranya:

1. Kurang menjaga kebersihan dan kesehatan daerah seputar saluran kencing.
2. Cara cebok yang salah, yaitu dari belakang ke depan. Cara cebok seperti ini sama saja menarik kotoran ke daerah vagina atau saluran kencing.
3. Suka menahan kencing. Kebiasaan ini memungkinkan kuman masuk ke dalam saluran kencing. Hal ini karena uretra perempuan yang pendek.
4. Tidak kencing sebelum melakukan hubungan seks. Biasanya hal ini banyak terjadi pada pasangan yang baru menikah, karena itu disebut honeymooners cystitis.
5. Memiliki riwayat penyakit kelamin.
6. Memiliki riwayat penyakit batu di daerah saluran kencing.

Untuk mengatasi agar tidak lebih parah, coba anda usahakan untuk buang air seni pada waktu bangun di pagi hari. Buang air seni dapat membantu mengeluarkan bakteri dari kandung kemih yang akan keluar bersama urin. Jarang buang air seni menyebabkan beberapa bakteri mendapat peluang untuk berkembang biak dengan cepat dalam kandung kemih dalam waktu singkat. Minum air putih minimal 8 gelas atau 2, 5 liter setiap hari merupakan suatu kewajiban. Karena air putih dapat melancarkan air seni dan dapat mencegah timbulnya penyakit Infeksi Saluran Kemih. Minuman ringan yang biasanya mengandung garam kurang baik dikonsumsi sebab dapat memperlambat buang air kecil.

Sementara, buah-buahan, sari buah, juice sangat baik untuk dikonsumsi sebab dapat melancarkan peredaran darah. Apabila bagian perut terasa sakit atau terasa terbakar, letakkan air hangat pada bagian perut yang sakit.

Sebaiknya menghindari berbagai jenis makanan seperti: Soto jeroan sapi, es krim, keju, milk shake, kopi, cola dan lain-lain.

## Solusi

Agar perempuan terhindar dari penyakit ini, berikut ini solusinya :

1. Menjaga dengan baik kebersihan sekitar organ intim dan saluran kencing.
2. Setiap buang air seni, bersihkanlah dari depan ke belakang. Hal ini akan mengurangi kemungkinan bakteri masuk ke saluran urin dari rektum
3. Membersihkan organ intim dengan sabun khusus yang memiliki pH balanced (seimbang) sebab membersihkan dengan air saja tidak cukup bersih.
4. Buang air seni sesering mungkin (setiap 3 jam) untuk mengosongkan kandung kemih dan jangan menunda membuang air seni, karena perbuatan ini justru merupakan penyebab terbesar dari Infeksi Saluran Kemih; Buang air seni sesudah hubungan kelamin, hal ini membantu menghindari saluran urin dari bakteri.
5. Pilih toilet umum dengan toilet jongkok. Sebab toilet jongkok tidak menyentuh langsung permukaan toilet dan lebih higienis. Jika terpaksa menggunakan toilet duduk, sebelum menggunakannya sebaiknya bersihkan dulu pinggiran atau dudukan toilet. Toilet-toilet umum yang baik biasanya sudah menyediakan tisu dan cairan pembersih dudukan toilet.
6. Jangan cebok di toilet umum dari air yang ditampung di bak mandi atau ember. Pakailah shower atau keran.
7. Ganti selalu pakaian dalam setiap hari, karena bila tidak diganti, bakteri akan berkembang biak secara cepat dalam pakaian dalam. Gunakan pakaian dalam dari bahan katun yang menyerap keringat agar tidak lembab.

## Resep tradisional

Jika mau bisa dicoba, tapi kalau tidak sembuh juga segera ke dokter ya hehehe.....

1. Mengikat ibu jari kaki dan dengan tali dengan sedikit kencang (resep turun temurun dari ortu).
2. Anda tidur telungkup, kemudian suruh orang lain pijat dibagian paha atas sampai ke pantat, kira-kira 15 menit. bisa mijat pakai tangan atau pakai kaki. kemudian pangkal bawah kemaluan (tulang kemaluan) dinaikkan keatas dengan menggunakan tangan. pelan-2 saja kira-2-3 menit.
3. Duduk diatas ember berisi air anget/air sirih anget suam kuku selama beberapa menit, uapnya itu bisa bikin sakit anyang2an nya berkurang.
4. Untuk mencegah infeksi saluran kencing, banyak minum jus jeruk (yang 100% jus-nya, bukan campuran minuman bergula). Juga minum yang banyak untuk mengeluarkan bakteri.
5. Minum yg banyak.....trus jongkok di kamar mandi.
6. Merendam kaki didalam air dingin. bisa air dingin dimasukin ke baskom. berdasarkan pengalaman smkin dingin air buat ngrendam kaki, anyang2an akan smakin cpat sembuh.
7. Minum air rebusan daun sirih atau minum ekstrak daun keji beling.

## Berobat ke Dokter

Dokter bilang saya terkena Infeksi Saluran Kemih (Bukan batu ginjal karena ketika dokter menekan bagian bawah pinggang tidak terasa sakit. Yang sakit adalah ketika ditekan bagian bawah perut). Kemudian aku diberi obat sebagai berikut:

1. Obat antibiotik yang harus dihabiskan sebanyak 10 butir diminum 2 x sehari sesudah makan. Nama obatnya Ciprofloxacin 500 mg.
2. Obat anti nyeri diminum 3 x sehari sesudah makan. Nama obatnya Urogetix 100 mg.

Setelah itu dokter menasehatiku jika cebok arahkan air siramannya dari depan ke belakang agar tidak masuk ke vagina kuman E. coli yang berasal dari tinja dan jangan suka menahan pipis. Air cebok yang tercemar kuman E. coli bisa juga menyebabkan anyang-anyangan.

Aih bener setelah minum obat tersebut anyang2anku sembuh.



Terimakasih Dokter !

## Ginjal

Ciri penyakit ginjal yaitu jarang membuang air seni karena gagal membuang cairan, lemas, pinggul terasa pegal dan sakit. Pipis anyang2an dan kaki (lutut kebawah) bengkak seperti orang hamil.

Ciri khas penyakit ginjal adalah air seni berbusa dan busa tersebut lama hilangnya. Keadaan ini, menunjukkan kadar protein tinggi yang terdapat dalam air seni. Kemudian, urin berwarna seperti kopi atau teh coklat. Keadaan ini menunjukkan adanya perdarahan di ginjal ataupun prostat.

Ada rasa sakit yg begitu unik yg menjalar ke bagian pinggul ke bawah. Untuk penyembuhan, perbanyaklah minum air putih, agar ginjal bisa bekerja dengan baik.

Mengapa pada infeksi ginjal dapat terjadi bengkak dikaki, ceritanya kurang lebih gini:

gampangnya cairan dalam tubuh ada 2 tempat yaitu didalam pembuluh darah dan diluar pembuluh darah, karena kaki bengkak bisa dipastikan bahwa cairan (bukan darah) dari pembuluh darah merembes keluar.

Ketika fungsi ginjal kurang baik, maka ginjal tidak dapat menahan protein, akibatnya protein keluar bersama air kencing, akibat berikutnya protein dalam darah berkurang, sementara cairan di pembuluh darah dipertahankan oleh kadar protein dalam darah, karena protein menurun maka cairan akan merembes keluar, terjadilah bengkak.....

Tapi kaki bengkak bisa juga diakibatkan oleh penyakit lain:

misalnya malnutrisi (kekurangan protein)

Penyakit jantung

Penyakit Hati

Penyebab yang ringan seperti berdiri terlalu lama dll

Untuk memperoleh kondisi ginjal secara spesifik adalah dengan periksa urin secara lengkap.

Kadar ureum creatinin dapat dijadikan acuan sehatnya ginjal yaitu; pada pria dibawah 1,5 sedangkan pada wanita di bawah 1,4. Melewati angka tersebut, sudah harus diperiksa dan diobati.

Soal penyembuhannya, harus melihat kondisi ginjal dari pasien tersebut, apakah masih memungkinkan atau sudah rusak total, kalo sudah pada stadium tinggi, maka pasien tersebut harus menjalani cuci darah sebagai pengganti kerja ginjal tadi. Kalo masih stadium rendah atau baru terdapat gejala kerusakan ginjal masih bisa sembuh.

Sumber:

Pengalaman Pribadi dan berbagai tulisan dari internet

dan dari <http://id.answers.yahoo.com/question/index?qid=20100101184916AA1YDxe>